

6 Bewertung

Natur mit allen Sinnen

Worte schöpfen

Beschreibung

Die TN gehen langsam durch den Wald. Fällt ihre Aufmerksamkeit auf einen besonderen Ort, der sie intuitiv anspricht, sind sie aufgefordert, sich an diesen Platz zu setzen. Von diesem Platz aus lassen die TN zunächst den Blick in die Ferne schweifen und nehmen die Umgebung wahr. Die Aufgabe ist, in kleinen Schritten die Wahrnehmung von der Weite bis in den kleinsten Mikrokosmos an diesem Platz zu fokussieren. Dann lassen sich die TN besonders achtsam auf ein bestimmtes Detail des Mikrokosmos ein.

Die Essenz der Gedanken (Gefühle, Erinnerungen, Symbole etc.), die aufkommen, dürfen niedergeschrieben werden. Es dürfen auch neue Worte geschöpft werden (z. B. Blattgekräusel). Hierzu sollten die TN zur Ruhe kommen und im Hier und Jetzt sein.

Auf ein Klangzeichen versammeln sich die TN zu einem Erfahrungsaustausch und wer möchte, kann seine Wortschöpfungen (Essenzen) vorlesen.

Material

Papier und Stifte, Sitzkissen (Kissen in einer Plastiktüte)

Zeitaufwand

30 Minuten

Quelle

Patricia Jarry

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...
