

## **Ein Tag in der Natur**

### **Worum geht es?**

Die ganze Schöpfung kann uns nahe an das Geheimnis Gottes heranführen, wenn wir sie in ihrer eigenen Sprache erzählen lassen. Erzählen lassen aber meint: absichtslos wahrnehmen.

### **Anregungen für die Zeit in der Natur**

Ins Freie gehen, möglichst an einen ungestörten Ort – das Denken- und Beurteilenwollen zurück lassen und nur noch wahrnehmen: sehen (Wiesen, Wald, Wege, Himmel, Wolken...); hören (das Zwitschern der Vögel, das Geläut der Glocken, Autos, Züge...); riechen (den Duft der Blumen, Abgase einer Fabrik, den Stallgeruch von Pferden...); tasten (Steine, Erde, Baumrinde...); spüren (die Wärme der Sonne, die Nässe des Regens, das Wehen des Windes, die Kälte im Winter...); all diese Dinge wahrnehmen, ohne sie gleich bewerten oder beurteilen zu wollen.

Für das Gelingen dieser Übung ist es entscheidend, ganz im Wahrnehmen zu bleiben und es z.B. nicht durch beobachtendes Wissen (etwa: „Das ist eine Eiche, ein Motorengeräusch...“) zu ersetzen. Wenn Gefühle auftauchen, nehme ich diese wahr, ohne an ihnen zu haften oder mich an sie zu verlieren.

Nach dieser Zeit des Wahrnehmens entspannen und das Wahrgenommene nachklingen lassen.

**Die Wahrnehmung vertiefen;** dafür gibt es u.a. folgende Möglichkeiten:

Einen Gegenstand (z.B. einen Baum oder einen Bach) mit allen Sinnen in sich aufnehmen.

Nacheinander nur mit jeweils einem Sinn bewusst wahrnehmen (eine Zeit nur Hören, dann nur Schauen usw.)

Einfach Freude finden am Hören, Schauen, Riechen und Tasten.

Eine Zeit lang auf das je Leisere hören, auf das je Unauffälligere achten; das wahrnehmen, was sich den Sinnen zunächst nicht aufdrängt.- Diese Weise der Vertiefung ist eine gute Einübung ins Schweigen.

**Die Übung bewusst beenden mit einem einfachen Gebet oder Dank.**