«Spielanleitung für einen Naturgang»

Grundsätzliche Gangart auf Naturgängen:

Ein Naturgang ist kein Spaziergang oder keine Wanderung, sondern

- ein Raum des Verweilens und der Erkundung in der Natur
- ein Beziehungsraum zwischen dir, den natürlichen Wesen und der Landschaft
- ein Raum, in dem sich deine innere Welt/dein Innenempfinden mit der äußeren Welt/deiner Wahrnehmung der Atmosphäre z.B. von einem Naturwesen (Baum etc.) oder einem Ort oder dem Wetter... verbinden und interagieren

Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um Erfahrung und Wahrnehmung. Und diese ist immer wahr. Es geht nicht darum, dass du draußen nachdenkst, sondern dass du *erlebst mit möglichst vielen Sinnen* (später kannst du darüber nachdenken, was du erlebt hast). Draußen ist es mehr wie ein *Spiel* – als Kind konntest du das. Daran kannst du anknüpfen...

Die «Spielanleitung»

Um diesen Raum der Beziehung und der Begegnung im Jetzt zu betreten, bau eine SCHWELLE – ganz physisch. Du legst einen Strich oder einen Kreis oder einen Torbogen aus Blättern, Stöcken, Steinen – was an diesem Ort deiner Schwelle halt zum Bauen ruft. Und du schmückst diese Schwelle. Widme dich ihr.

Und dann halte inne und werde gewahr, dass der Übertritt über diese Schwelle deine Wahrnehmung verändern wird: Was vorher vielleicht als Objekt betrachtet wurde, wirst du jetzt sehen und erfühlen als Wesen mit eigener Wahrnehmung und Würde. Du wirst gewahr, dass der Wald und seine Wesen dich mit vielen Wahrnehmungsaugen längst wahrgenommen haben! Du wirst gewahr, dass das Einlassen auf wirkliche Beziehung dich verändert wiederkehren lässt. Wenn dir das liegt kannst du an der Schwelle ein kurzes Gebet sprechen oder in einer kurzen Meditation verweilen. Oder schenkst die Aufmerksamkeit deinem Atem und deinem Körpergefühl, um dich in die Wahrnehmung von Hier und Jetzt zu bringen. Wenn du einen Zugang dazu hast, kannst du auch räuchern.

Am Ende deines Naturgangs wirst du wieder zu dieser SCHWELLE zurückkehren. Bevor du sie übertrittst, wirst du innehalten und hinspüren, wie dich dieser Gang verändert hat, bereichert, aufgewühlt, geheilt... und wem du diese Veränderung zu verdanken hast. Vielleicht sprichst du diesen Dank laut aus und überschreitest dann die Schwelle.

Löse nun alles hinter dir auf, was du als Schwelle gebaut hast (so wie du überhaupt alles, was du auf deinem Naturgang baust oder auslegst, vor deiner Rückkehr wieder «naturierst»).

Mit allen Sinnen unterwegs sein

Man kann eigentlich nicht nichts erleben – deswegen ist ein Naturgang ganz einfach. Aber als Erwachsene haben wir oft verlernt, diesem Erleben Beachtung zu schenken, bzw. die Kanäle unserer Wahrnehmung bewusst wahrzunehmen: Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Fühlen, unseren Körper sich von alleine bewegen lassen...

Solltest du also draußen ins Nachdenken kommen, werde bewusst sinnlich: Gehe rückwärts, hüpfe auf einem Bein, mache einen Purzelbaum, lege dich auf den Boden, mit der Nase im feuchten Laub. Was riechst du? Was fühlst du dabei? Was ertastest du blind? Welche Assoziationen wecken sich dabei?

Deine Sinnlichkeit muss erstmal keinen Sinn machen! Du kannst plötzlich traurig werden. Oder den Geruch des Apfelkuchens deiner Großmutter in der Nase haben. Oder wissen, dass du jetzt 20 Schritte nach rechts gehen musst. Du folgst einfach dem, was sich dir im Außen und im Innen zeigt.

Dazu bewegst du dich anders als gewohnt (denn wenn du dich nur auf dieselbe Weise wie gewohnt in der Natur bewegst, wirst du auch nur das gewohnte Bekannte erleben): Geh abseits der Wege, streune, verweile, setze oder lege dich nieder, krieche auf allen Vieren, rolle auf dem Boden, bewege dich tänzerisch um Bäume, lass deiner Stimme freien Lauf. Und wenn du verstockt bist, verkrieche dich unter eine Wurzel und sei ganz und gar verstockt. Erzähle der Wurzel von deinem Verstocktsein – sie bemerkt es ja ohnehin. Tanze mit dem Farn – er tanzt ja ohnehin.

Um deiner sinnlichen Wahrnehmung eine Chance zu geben, entschleunige dich. Geh langsam oder verweile. Wiederhole Bewegungen oder Streicheleinheiten, bis du etwas fühlen kannst. Gib dir und den Wesen Zeit.

Verliere dich in der Zeit und gib jede vorgefasste Planung und Absicht auf. Dazu stellst du am besten einen Wecker auf die Rückkehr-Uhrzeit. Dann musst du nicht immer zwischendurch auf die Uhr schauen.

In diesen offenen Raum der Begegnung mit dir und den Naturwesen (was sich irgendwann nicht mehr trennen lässt!) stellen wir manchmal einen Impuls. Ein Impuls ist wie ein Stein, der in einen Teich geworfen wird. Er bringt ein Thema in deinen Naturgang. Aber welche Kreise dieser Impuls ziehen wird, ist offen. Ein Naturgang-Impuls ist also keine «Aufgabe», die du erledigen oder meistern musst, sondern eben ein Impuls, aus dem heraus sich deine ureigene Geschichte entfalten wird.

Ein Impuls zum Ende des Summits 2021 und zur Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche

Halte an der Schwelle inne und werde deiner Ideen gewahr, die durch den Summit gewonnen hast. Sie können konkret sein oder eher ein Grundgefühl. Streife alles ab und lass für den Gang in der Natur alles an der Schwelle zurück, um dich noch einmal ganz zu öffnen.

Jenseits der Schwelle im Zauberland bemerkst du – in den Pflanzen, bei den Tieren und in der Atmosphäre – die Frühlingskraft, die jetzt durch alles wirkt. Stelle dich mitten in diesen Strom des Werdens und fühle ihn auch in dir. Bemerke, welche Empfindung sich dadurch einstellt. Vielleicht ergibt sich daraus eine Botschaft – in dir oder durch die Begegnung mit den Naturwesen um dich herum.

Auf deiner Rückkehr an der Schwelle hälst du nochmals inne und bemerkst, was du von diesem Gang zurück bringst und wie es dein bisher Gefühltes/Gewusstes bestärkt oder verändert oder erweitert... Danach löst du die Schwelle hinter dir auf.

Mehr zum Thema «Naturgänge, Arbeit mit der Schwelle, Gangart auf Naturgängen und eine Vielzahl von Impulsen für Naturgängen findest in unserem **Buch «Vom Zauber der Naturmystik»** (Kapitel 8.3.)

David und Ursula Seghezzi

uma institut

www.umainstitut.net