

ACHTSAMKEITSPFAD

Den Wald mit allen Sinnen erleben



Willkommen im Wald

Frische Luft, angenehme Temperaturen und Ruhe – der Wald empfängt dich mit seiner ganz besonderen Umgebung. Das Blätterdach sorgt dafür, dass du vor Sonneneinstrahlung und Lärm geschützt bist. Es filtert außerdem Schadstoffe aus der Luft und produziert Sauerstoff. So bietet dir der Wald einen idealen Ort zur Erholung. Wenn du dir die Zeit nimmst, um den Wald mit allen Sinnen zu erfahren, kannst du deine Aufmerksamkeit regenerieren und dich entspannen.

Mit allen Sinnen erleben

Der Achtsamkeitspfad ermöglicht dir mit Hilfe von Audioanleitungen einen achtsamen Zugang zum Wald. Stelle bitte sicher, dass du ausreichend Zeit zur Verfügung hast, um die Übungen in Ruhe auszuprobieren. Sorge dafür, dass du nicht durch Anrufe oder Nachrichten gestört wirst und nutze dein Smartphone nur zum Hören der Übungen. Mit Hilfe eines QR-Code-Scanners kannst du den QR-Code einlesen, um zu den Audioanleitungen zu gelangen. Alternativ kannst du die Audioanleitungen herunterladen und anhören.

Über das Projekt

Die Idee eines Achtsamkeitspfads wurde von jungen Erwachsenen im Juli 2018 entwickelt. Während der „European Summer School – Creating Forest Experiences“, die von der SDW durchgeführt wurde, erarbeiteten junge Erwachsene aus verschiedenen Nationen gemeinsam neue Freizeitprojekte im Wald. Das Projekt konnte mittels finanzieller Förderung durch die FNR umgesetzt werden.



AUF EINEN BLICK

- 🌸 Pfad mit 6 Stationen
- 🌸 insgesamt 1,5-2 Stunden
- 🌸 ablenkende Apps deaktivieren
- 🌸 QR-Code scannen und der Audioanleitung folgen
- 🌸 entspannen und den Wald mit allen Sinnen erleben
- 🌸 im Wald den Farbkreisen folgen



DIE SCHUTZGEMEINSCHAFT DEUTSCHER WALD

Die SDW setzt sich seit 1947 für den Walderhalt und die waldschonende Nutzung ein. Mit einem vielfältigen und lebendigen Angebot in der Waldpädagogik möchte sie Menschen den Wald näherbringen.



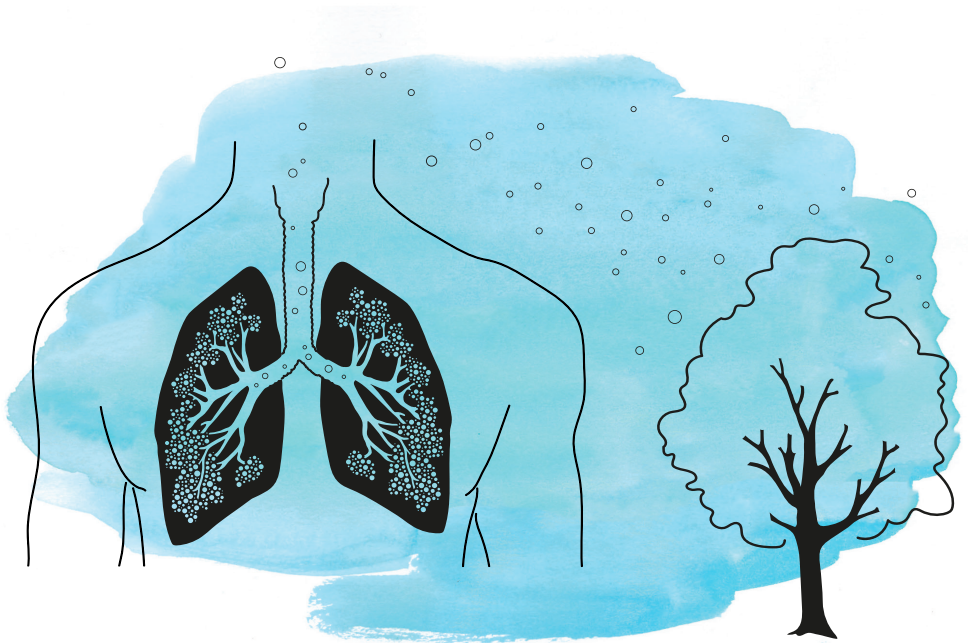
Fachagentur Nachhaltende Rohstoffe e.V.



Weitere Informationen mit dem Download der Audioanleitungen unter:
www.sdw.de/projekte/achtsamkeitspfad

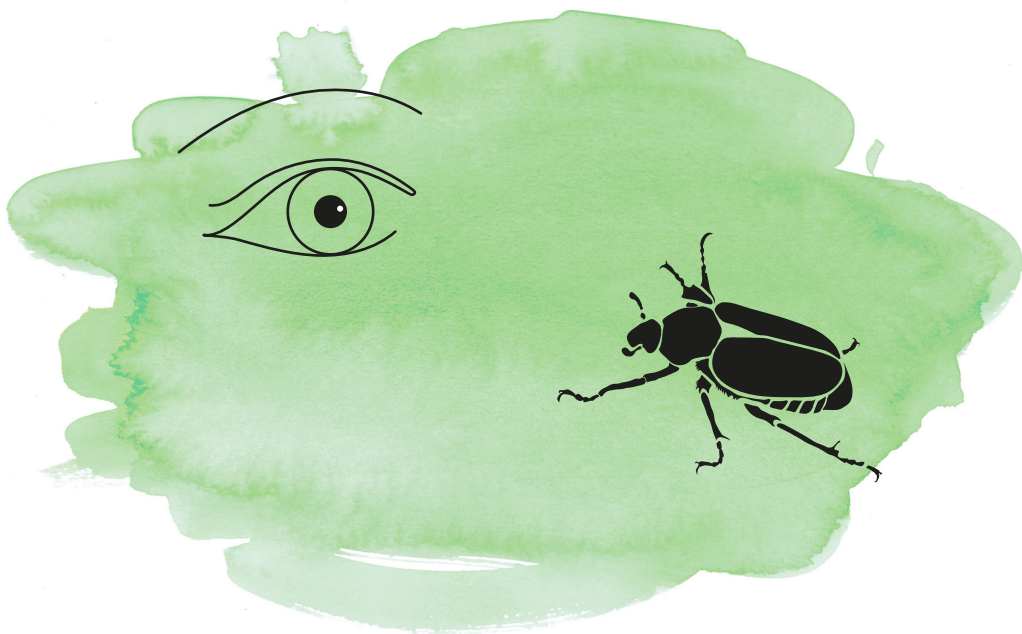
Atmen

ACHTSAMKEITSPFAD



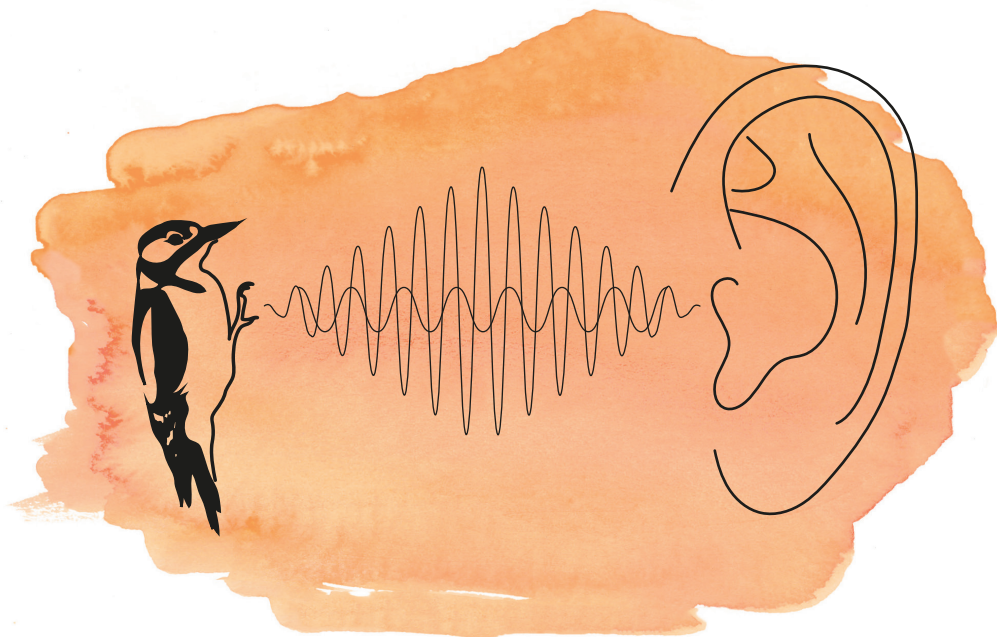
Sehen

ACHTSAMKEITSPFAD



Hören

ACHTSAMKEITSPFAD



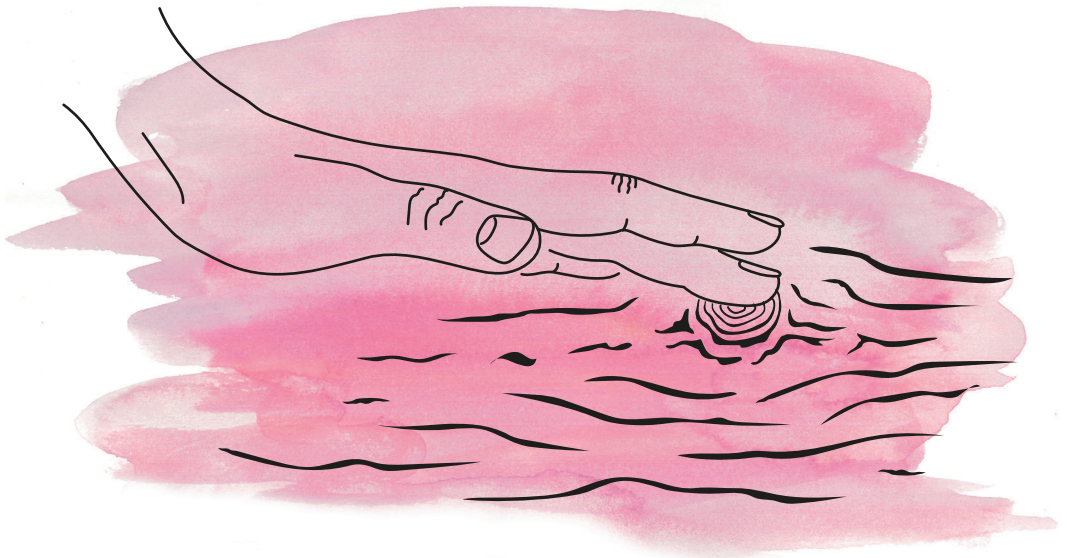
Riechen

ACHTSAMKEITSPFAD



Fühlen

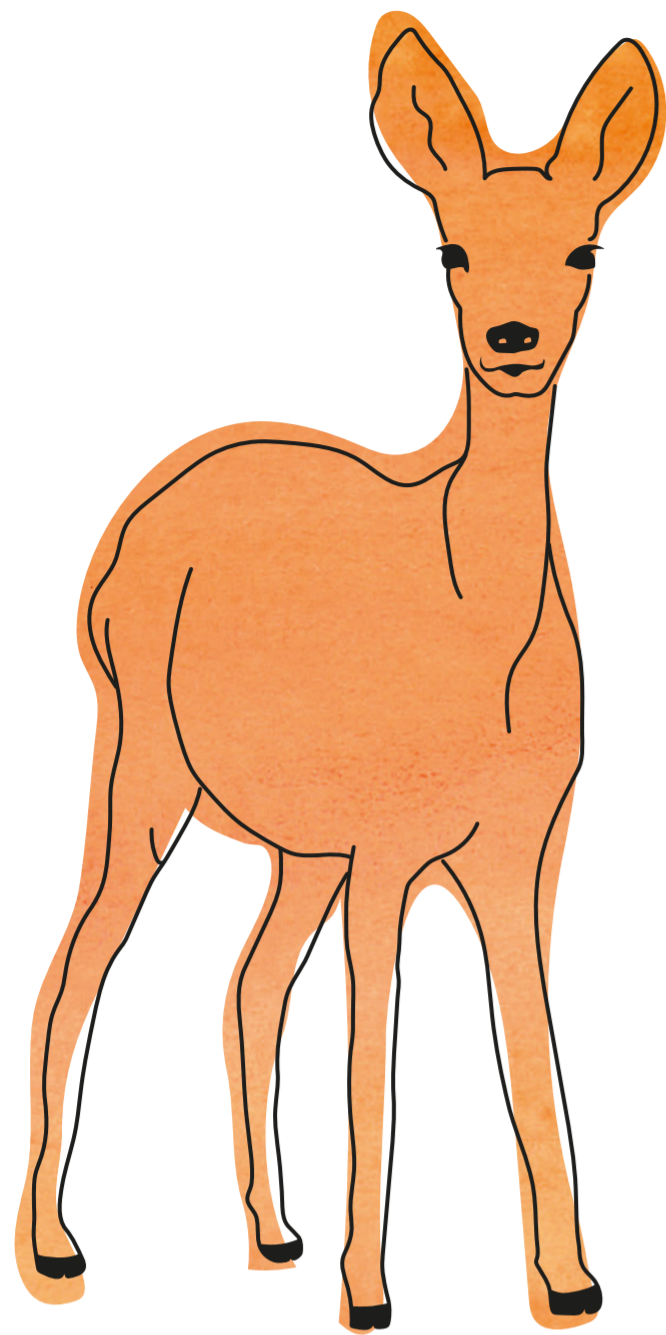
ACHTSAMKEITSPFAD



Gehen

ACHTSAMKEITSPFAD





ACHTSAMKEITSPFAD

Den Wald mit allen Sinnen erleben



Achtsame Haltung

Du bist nun am Ende des Pfades angelangt. Vielleicht fiel es dir manchmal schwer, dich auf die Übungen zu konzentrieren oder einzulassen. Achtsamkeit bedeutet genau diese Momente zu erkennen und wieder bewusst zu der Übung zurückzukehren.

Das Gute ist, dass du Achtsamkeit auch außerhalb des Waldes praktizieren kannst. Sie lässt sich bei vielen Alltags-tätigkeiten schulen. Wenn du kochst, kannst du an den Zutaten riechen und die Geräusche beim Braten oder Kochen bewusst hören. Du kannst den ersten Bissen in den Mund nehmen und beobachten, wie sich der Geschmack verändert, wenn du anfängst zu kauen.

Achtsamkeit im Wald

Die Übungen haben jeweils verschiedene Sinne ins Zentrum deiner Aufmerksamkeit gerückt. Sie haben dir hoffentlich geholfen, dich mehr auf den Moment und die Besonderheiten im Wald zu fokussieren. Wir laden dich dazu ein, die Übungen auch bei deinem nächsten Waldaufenthalt fortzusetzen. Wir freuen uns, wenn deine Wertschätzung für den Wald durch diese Übungen gesteigert werden konnte.

Waldfunktionen

Neben einem Ort der Erholung erfüllt der Wald noch weitere wichtige Funktionen für uns Menschen sowie den Naturhaushalt. So beherbergt das Ökosystem beispielsweise viele verschiedene Tier- und Pflanzenarten, filtert und speichert Wasser in seinen Böden, beeinflusst das weltweite Klima, schützt vor Hochwasser oder Lawinen, bietet uns den nachhaltigen Rohstoff Holz und trägt damit zum Klimaschutz bei.



Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e.V.



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



DIE SCHUTZGEMEINSCHAFT DEUTSCHER WALD

Die SDW setzt sich seit 1947 für den Walderhalt und die waldschonende Nutzung ein. Mit einem vielfältigen und lebendigen Angebot in der Waldpädagogik möchte sie Menschen den Wald näherbringen.



Weitere Informationen mit dem Download der Audioanleitungen unter:
www.sdw.de/projekte/achtsamkeitspfad



Achtsamkeitspfad – Den Wald mit allen Sinnen erleben

Hier finden Sie die schriftlichen Formulierungen der gesprochenen Audio-Anleitungen. Sie sollen Ihnen ermöglichen einen schnelleren Eindruck von den Inhalten der einzelnen Übungen zu bekommen.

Anmerkung: Das folgende Symbol (...) steht für eine kurze Sprechpause. Längere Sprechpausen stehen mit der jeweiligen Zeitangabe fett gedruckt in Klammern.

Intro 2

Atmen 3

Gehen..... 4

Fühlen 6

Riechen 7

Hören 8

Sehen 10

Outro..... 12

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
D - 53115 Bonn
Mail: info@sdw.de
Web: sdw.de
Tel: +49 (0)228 94 59 830
Fax: +49 (0)228 94 59 83 3



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e.V.



Intro

Schön, dass du Lust hast auf unserem Achtsamkeitspfad den Wald mit allen Sinnen zu erleben. Auf dem vor dir liegenden Weg erwarten dich verschiedene Übungen zur Schulung deiner Achtsamkeit. Doch was hat es eigentlich mit dem Begriff Achtsamkeit auf sich? Achtsamkeit bedeutet, die eigene Aufmerksamkeit bewusst zu steuern. Dabei konzentrieren wir uns auf das Hier-und-Jetzt und denken dabei weder an die Vergangenheit noch an die Zukunft. Häufig fällt uns das schwer. Wir gehen zum Beispiel im Wald spazieren, aber sind gedanklich noch ganz woanders. Achtsamkeit kann an dieser Stelle helfen, sich ganz auf den Moment und die Erlebnisse beim Spaziergehen zu konzentrieren. Zudem bedeutet Achtsamkeit eine nicht-wertende Haltung einzunehmen. Wir nehmen unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahr, ohne sie als positiv oder negativ zu bewerten. Dadurch können wir uns komplett auf die Erfahrung im gegenwärtigen Moment einlassen und einen unverstellten Blick auf die Dinge einnehmen. An den kommenden Stationen kannst du selbst erfahren, was Achtsamkeit bedeutet.

Nimm dir nun einen Moment Zeit und nehme wahr, wie du dich gerade fühlst. (...) Fühlst du dich ruhig, erfreut, entspannt oder vielleicht ausgelaugt, traurig oder gestresst? Bemerke wie du dich gerade fühlst. (...) Jetzt kannst du mehrmals tief ein- (...) und ausatmen (...).

Selbst beim Spaziergehen sind wir meist noch zu schnell, als das wir dabei wirklich achtsam sein könnten. Daher lädt dich der Pfad ein, möglichst langsam zu gehen und Tempo aus deinem gewohnten, schnellen Schritt zu nehmen. Erinnerung dich auch selbst immer wieder daran, noch langsamer zu gehen. Beim gesamten Weg gibt es kein Ziel und auch keine Leistung zu erbringen. Es geht nicht darum, die Übungen möglichst schnell auszuführen und es gibt auch kein richtig oder falsch. Nun kannst du langsam zur nächsten Station des Achtsamkeitspfades gehen und dir dort die erste Übung anhören.

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
D - 53115 Bonn
Mail: info@sdw.de
Web: sdw.de
Tel: +49 (0)228 94 59 830
Fax: +49 (0)228 94 59 83 3



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e.V.



Atmen

Stell dich bequem und aufrecht hin oder suche dir einen Sitzplatz auf dem Waldboden und nimm dort eine aufrechte Haltung an. (...) Wenn du möchtest, kannst du deine Augen schließen. (...) Jetzt kannst du deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und die Haltung deines Körpers richten. Nimm dir einen Moment Zeit um deinen Körper und deine aktuellen Körperempfindungen wahrzunehmen. Nimm einfach alles so wahr, wie es gerade ist, ohne daran etwas zu verändern. **(Pause 30 s)**

Nun kannst du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem richten und so gut es geht bei ihm verweilen. (...) Dabei musst du nichts verändern. Es ist nicht nötig den Atem zu kontrollieren, ihn tiefer werden zu lassen oder ihn zu bewerten. Wenn es dir hilft, kannst du eine Hand auf deinen Bauch oder deine Brust legen, um besser fühlen zu können wie sich deine Bauchdecke oder deine Brust hebt und senkt. Du kannst aber auch den Luftzug im Inneren deiner Nase wahrnehmen, wenn dies für dich leichter ist. Du spürst das Einatmen (...) und du spürst das Ausatmen (...) und vielleicht auch die Pause zwischen den Atemzügen. **(Pause 30 s)**

Achte für einige Zeit darauf, wie oft dein Geist abschweift und sich mit anderen Dingen beschäftigt, als den Atem zu spüren. Sobald du merkst, dass deine Gedanken woanders sind, kannst du entspannt zum Atem zurückkehren. **(Pause 1 min)**

Wenn du dich bereit fühlst, kannst du langsam wieder ins Hier-und-Jetzt zurückkehren. Falls du die Augen geschlossen hast, kannst du sie jetzt öffnen. Wenn du möchtest kannst du dich ein wenig recken und strecken und ein paar Mal tief durchatmen. (...) Behalte die Aufmerksamkeit für deinen Atem auch für den restlichen Weg des Pfades bei. Wenn du so weit bist, kannst du jetzt zur nächsten Station gehen.

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
D - 53115 Bonn
Mail: info@sdw.de
Web: sdw.de
Tel: +49 (0)228 94 59 830
Fax: +49 (0)228 94 59 83 3



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e.V.



Gehen

Stell dich mit beiden Beinen stabil auf den Boden. Pendle leicht nach rechts, nach links, nach hinten und nach vorne, bis du einen stabilen Stand gefunden hast. (...) Nimm eine für dich bequeme Haltung ein. (...) Anschließend kannst du deine Schultern ein wenig lockern. (...) Wenn du möchtest, kannst du deine Hände hinter dem Rücken verschränken, nach vorne nehmen oder in die Taschen stecken. Wenn du willst, kannst du auch deine Schuhe ausziehen. (...)

Schließ nun kurz deine Augen und spüre wie deine Füße deinen Körper tragen. (...) Nimm die Verbindung zwischen deinem Körper und dem Boden wahr. (...) Atme tief ein (...) und aus (...) und spüre deinen Empfindungen nach. (...) Mit dem nächsten Atemzug setzt du dich in Bewegung.

Dein Blick ist dabei weich und auf nichts Bestimmtes nach vorn gerichtet. Du brauchst nicht auf deine Füße zu schauen, da du den Weg nach vorn ganz von selbst findest. Lenke deine Aufmerksamkeit fort von der Frage nach dem wohin und wozu. Konzentriere dich allein auf das Gehen. (...) Spüre wie deine Füße auf dem Boden aufkommen. Geh dabei gelassen und ruhig weiter. (...) Wenn deine Gedanken abschweifen, lenkst du deine Aufmerksamkeit behutsam auf den Vorgang des Gehens zurück. (...)

Geh und beobachte den Prozess. So als würdest du ihn zum ersten Mal erleben. Setz deine Schritte bewusst und langsam, sodass du den Bewegungsablauf nachvollziehen kannst. Linker Fuß. (...) Rechter Fuß. (...) Linker Fuß. (...) Rechter Fuß. (...) Spüre wie sich deine Ferse hebt und nach vorne schiebt. Beobachte wie sich dein Körpergewicht nach vorn verlagert. Der hintere Fuß hebt sich. Erst die Ferse, dann der ganze Fuß. Ein Schritt nach dem anderen. (...)

Geh langsam weiter und behalte das niedrige Tempo bei. Langsam bewusst fortbewegen. (...) Rolle deinen Fuß ganz langsam ab und Sorge dafür, dass du den Boden mit der ganzen Sohle berührst, bevor du den anderen Fuß hochhebst. Lass deine Fußsohlen von dem Untergrund massieren. Versuche für eine kurze Zeit ganz entspannt, in einem dir angenehmen Rhythmus zu laufen. **(Pause 30 s)**

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
D - 53115 Bonn
Mail: info@sdw.de
Web: sdw.de
Tel: +49 (0)228 94 59 830
Fax: +49 (0)228 94 59 83 3



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





Überprüfe immer wieder, ob du mit den Gedanken noch bei deinen Füßen bist. Falls deine Gedanken abschweifen, richte deine Aufmerksamkeit einfach wieder auf deine Füße. (...) Was fühlst du unter deinen Füßen, während du gehst? Kleine Steinchen? Die Unebenheit von Wurzeln? Oder etwas anderes? (...) Kannst du die verschiedenen Bodenbeschaffenheiten erspüren? Falls du deine Schuhe ausgezogen hast, kannst du den Untergrund noch besser wahrnehmen. Fühlt sich der Boden weich oder hart an? (...) Spürst du Laub, Nadeln, Gras oder Zweige unter deinen Füßen? (...) Konzentriere dich für einen Moment nur auf das, was du mit deinen Füßen spüren kannst. **(Pause 30 s)**

Falls deine Aufmerksamkeit weg von deinen Füßen gewandert sein sollte, kannst du sie erneut auf die Erfahrung des Gehens richten. Wenn du magst, kannst du das Gehen auch mit deinem Atemrhythmus verbinden. Bewege dich dazu ganz langsam und mache ganz kleine Schritte. Du machst einen Schritt und atmest ein (...), du machst einen weiteren Schritt und atmest aus. (...) Finde dein eigenes Tempo, um deine nächsten Schritte im Einklang mit deinem Atem auszuführen. **(Pause 30 s)**

Jetzt kannst du langsam zum Stehen kommen. Wenn du wieder einen festen Stand erreicht hast, kannst du deine Augen schließen und deinen Kopf aufrichten. Spüre nach, wie sich deine Füße jetzt anfühlen. (...) Achte dabei auch auf deinen Atem. (...) Zum Schluss kannst du noch mal einen tiefen Atemzug nehmen und deine Augen öffnen. (...)

Den Weg zur nächsten Station, kannst du in deinem eigenen Tempo zurücklegen. Wenn du magst, kannst du die Geschwindigkeit zwischendurch variieren und schauen, was sich für dich angenehm anfühlt. (...) Versuche die Achtsamkeit beim Gehen beizubehalten.

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
D - 53115 Bonn
Mail: info@sdw.de
Web: sdw.de
Tel: +49 (0)228 94 59 830
Fax: +49 (0)228 94 59 83 3



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





Fühlen

Erneut kannst du deinen Fokus wieder auf deinen Atem lenken. (...) Lass dir eine Minute Zeit und spüre wie du langsam ein- (...) und ausatmest. **(Pause 1 min)**

Schau dich nun um. Wähle einen Gegenstand, der in deinen Blick fällt; sei es ein Stein, ein Blatt, ein Zweig, ein Zapfen, ein Baumstamm oder ein anderes Waldobjekt. Lass dir für das Finden deines Gegenstandes zwei Minuten Zeit. **(Pause 2 min)**

Nun erfühle den Gegenstand mit deinen Händen und stell dir vor, dass du ihn zum ersten Mal in deinem Leben anfässt. Wenn es dir hilft, kannst du die Augen dabei schließen. Betaste ihn ganz vorsichtig. Was kannst du fühlen? (...) Ist der Gegenstand hart oder weich? Ist seine Oberfläche rau oder glatt? Du konzentrierst dich nur auf deine Hände und das was sie fühlen. (...) Nun kannst du dich der Form deines Gegenstands widmen. Ist sie kantig oder rund? Fühlt sich dein Objekt feucht oder trocken an? Nimm dir Zeit zu spüren und zu fühlen. (...) Jetzt kannst du dich der Temperatur deines Gegenstands widmen. Ist er kalt oder warm? (...) Und wie fühlt es sich an, wenn du mit deinen Fingern über deinen Gegenstand reibst? (...) Ändert sich seine Beschaffenheit, wenn du darauf drückst oder hält er dem Druck stand? Ist er zerbrechlich oder stabil? (...) Wenn du magst, kannst du das Objekt auch mit anderen Teilen deines Körpers erfühlen. Wie verändert sich deine Wahrnehmung, wenn du es mit deinem Handrücken, Unterarm oder Gesicht fühlst? Nimm dir eine Minute Zeit für diese Erfahrung. **(Pause 1 min)**

Halte nun noch einmal inne, um deine Eindrücke beim Fühlen zu verarbeiten. Hast du interessante oder neue Erfahrungen gemacht? Was hat diese Übung in dir ausgelöst? **(Pause 30 s)**

Wenn du bereit bist, kannst du noch einmal tief ein- (...) und ausatmen und deinen Gegenstand an seinem Ort zurücklassen. Du kannst nun langsam zur nächsten Station weitergehen.

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
D - 53115 Bonn
Mail: info@sdw.de
Web: sdw.de
Tel: +49 (0)228 94 59 830
Fax: +49 (0)228 94 59 83 3



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e.V.



Riechen

Für die folgende Übung kannst du dich in deiner Umgebung umschaun und dir ein Objekt aus dem Wald nehmen; sei es ein wenig Laub, Blüten, Moos, Zweige, Zapfen oder etwas Erde. Nimm dir zwei Minuten Zeit, um dir ein Objekt auszusuchen. **(Pause 2 min)**

Atme nun durch die Nase ein (...) und durch den Mund aus. (...) Schenke auch der Pause dazwischen kurz deine Aufmerksamkeit. Experimentiere ein wenig und finde den für dich besten Rhythmus deines Atems. (...) Nun kannst du dich mit deiner Aufmerksamkeit dem Objekt in deiner Hand widmen. Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen. Führe dein Objekt nah an deine Nase heran. Rieche nun an ihm und stelle dir vor, dass du diesen Geruch zum allerersten Mal in deinem Leben wahrnimmst. (...) Atme tief ein (...) und wieder aus (...) und nehme dabei den Geruch deines Objektes wahr. Was kannst du alles riechen? Wie würdest du den Geruch beschreiben? (...) Ändert sich der Geruch, wenn du das Objekt von einem zum anderen Nasenloch bewegst? (...) Verändert sich der Geruch deines Objektes, wenn du an ihm reibst oder es zerreibst? (...) Nimmst du eher einen süßlichen, frischen oder moderigen Geruch wahr? Oder riecht dein Objekt ganz anders? Wie würdest du ihn beschreiben? Versuch den Geruch nicht als gut oder schlecht einzuordnen, sondern ohne Bewertung wahrzunehmen. Bleibe nun für eine Weile mit deiner Aufmerksamkeit bei dem Geruch deines Gegenstands. **(Pause 30 s)**

Wenn du mit deinen Gedanken abschweifst, ist das völlig in Ordnung. Kehre einfach wieder bewusst mit deiner Aufmerksamkeit zum Geruch deines Objekts zurück. **(Pause 30 s)**

Nimm dir noch einmal kurz einen Moment Zeit. Hattest du während der Übung bestimmte Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen? Und haben sie sich im Verlauf der Übung verändert oder sind sie gleich geblieben? **(Pause 30 s)**

Mit diesen neuen Sinneseindrücken kannst du die Übung nun langsam beenden. Lass das Objekt auf dem Boden zurück und atme noch einmal tief ein (...) und wieder aus (...), bevor du dich dem weiteren Weg widmest.

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
D - 53115 Bonn
Mail: info@sdw.de
Web: sdw.de
Tel: +49 (0)228 94 59 830
Fax: +49 (0)228 94 59 83 3



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





Hören

Für die folgende Übung zum Hören kannst du dein Smartphone auf „Lautsprecher“ stellen statt Kopfhörer zu verwenden. Andernfalls fällt es dir vermutlich schwer, dich auf die Waldgeräusche zu konzentrieren. (...) Jetzt kannst du dich bequem an den Stamm eines Baumes lehnen oder hocken oder auf den Waldboden setzen. Such dir innerhalb der nächsten Minute einen für dich passenden Ort, um dort zur Ruhe zu kommen. **(Pause 1 min)**

Nimm dir einen Moment Zeit, um deinen Körper und deine aktuellen Körperempfindungen wahrzunehmen. Nimm einfach alles so wahr, wie es gerade ist, ohne daran etwas zu verändern. (...) Nun kannst du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem richten und so gut es geht bei ihm verweilen. (...) Du spürst das Einatmen (...) und du spürst das Ausatmen. (...)

Halte nun inne und fokussiere dich auf den Raum um dich herum. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen. Höre in den Wald hinein und nimm die auftretenden Geräusche wahr. (...) Was kannst du hören? Das Rauschen der Blätter? Ein Knacken im Unterholz? Den Ruf eines Tieres? Lausche jedem Geräusch nach und nimm es ganz bewusst wahr. **(Pause 30 s)**

Erinnere dich immer wieder daran ganz bei der Erfahrung des Hörens zu bleiben, falls deine Aufmerksamkeit wandert. Achte beim Lauschen auch weiterhin auf deinen Atem. **(Pause 30 s)**

Versuche nun die leiseren Geräusche zu hören: das Summen und Zirpen verschiedener Insekten, das leise Plätschern eines Baches oder auch andere Laute. (...) Höre auch diese Geräusche ganz bewusst und versuche mit deiner Aufmerksamkeit bei jedem einzelnen Ton eine Zeit lang zu verweilen. **(Pause 30 s)**

Wie weit ist das nächste Geräusch, der nächste Klang entfernt? Wie weit reicht die Stille um dich herum? Nimm auch die Lücken zwischen den Geräuschen und Klängen wahr. Wie lange hörst du nichts? **(Pause 30 s)**

Wenn du magst, kannst du dir nun erneut ein Objekt im Wald suchen. Du kannst dir dafür wieder eine Minute Zeit lassen. **(Pause 1 min)**

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
D - 53115 Bonn
Mail: info@sdw.de
Web: sdw.de
Tel: +49 (0)228 94 59 830
Fax: +49 (0)228 94 59 83 3



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





Jetzt kannst du mit deiner Hand über das Objekt streichen. Entsteht ein Geräusch, wenn du darauf drückst oder klopfst? Was für Geräusche macht es? (...) Halte es ganz nah an dein Ohr und reibe es zwischen den Fingern. Entsteht ein Geräusch? Wenn du etwas hörst, ist es ein scharfer oder ein dumpfer Ton? (...) Ist er laut oder leise? (...)

Bleib gedanklich noch kurz bei deinen gehörten Eindrücken. **(Pause 30 s)**

Haben die Geräusche im Wald und deines Objekts besondere Gefühle, Körperempfindungen oder Gedanken in dir ausgelöst? Falls ja, welche Erfahrungen hast du gemacht? (...)

Wenn du so weit bist, kannst du noch einmal einen tiefen Atemzug nehmen und deinen Weg anschließend fortsetzen.

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
D - 53115 Bonn
Mail: info@sdw.de
Web: sdw.de
Tel: +49 (0)228 94 59 830
Fax: +49 (0)228 94 59 83 3



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e.V.



Sehen

Bevor die nächste Übung beginnt, kannst du dir erneut Zeit nehmen, um auf deinen Atem zu achten. Atme ruhig und tief ein (...) und langsam wieder aus. (...) Sieh dich um und stell dir vor, du würdest den Wald zum allerersten Mal betrachten. Schau dir die Bäume, Farne und Moose an und alles was du darüber hinaus entdecken kannst. Versuch deine Umgebung dabei nicht zu bewerten, sondern nimm einfach nur wahr. **(Pause 30 s)**

Schau dir an, wie sich Licht und Schatten abwechseln. (...) Welche Einzelheiten fallen dir auf? (...) Sieht der Wald durch die aktuelle Jahreszeit besonders aus? Welche Besonderheiten kannst du entdecken? (...) Kannst du die zahlreichen Farbnuancen an einem einzelnen Baum erkennen? (...) Beobachte einzelne Blätter oder die Nadeln an einem Zweig. Kannst du eine Bewegung durch den Wind beobachten oder verweilen sie in Ruhe? (...) Lass deinen Blick jetzt ein wenig schweifen. Fang damit an, dir den Waldboden vor deinen Füßen anzuschauen und lass deinen Blick dann sehr langsam in die Höhe wandern, bis du in den Baumkronen angekommen bist. **(Pause 30 s)**

Nimm dir nun eine Minute Zeit, um ein Objekt im Wald zu entdecken, welches du dir genauer anschauen möchtest; egal ob einen Baumstamm, ein Blatt oder einen Nadelzweig. Wenn du etwas entdeckst, was dein Interesse weckt, bleib gerne stehen. **(Pause 1 min)**

Stell dir wieder vor, dass du diesen Gegenstand zum ersten Mal in deinem Leben erblickst und du nicht weißt, was sich vor deinen Augen befindet. Wie sieht dein Objekt aus? (...) Wie würdest du seine Form beschreiben? (...) Ist es eckig, rund oder gezackt? (...) Gibt es Unebenheiten auf seiner Oberfläche oder ist sie ganz glatt? (...) Wo reflektiert die Oberfläche Licht und wo wird sie dunkler? (...) Welche Farbe hat dein Objekt? Ist die Farbe einheitlich oder gibt es Schattierungen? (...) Glänzt die Oberfläche oder ist sie matt? Vielleicht beides, jedoch an verschiedenen Stellen? (...) Folge den Mustern und Bahnen auf deinem Objekt. Schau dir alles einfach so an, wie es jetzt ist. (...)

Mit deinen gewonnenen Eindrücken, kannst du nun langsam die Übung beenden. (...) Nimm dir noch ein paar Augenblicke Zeit, um über deine Erfahrungen nachzudenken. Was ist dir bei deiner Betrachtung des Waldes oder deines Gegenstands aufgefallen? (...) Haben sich deine

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
D - 53115 Bonn
Mail: info@sdw.de
Web: sdw.de
Tel: +49 (0)228 94 59 830
Fax: +49 (0)228 94 59 83 3



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Wald. Deine Natur.



Gefühle, Körperempfindungen oder Gedanken verändert? (...) Wenn du bereit bist, kannst du weiter zur nächsten Station gehen.

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
D - 53115 Bonn
Mail: info@sdw.de
Web: sdw.de
Tel: +49 (0)228 94 59 830
Fax: +49 (0)228 94 59 83 3



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





Outro

Du bist nun am Ende des Achtsamkeitspfades angelangt. Nimm dir einen Moment Zeit, um deine Erfahrungen während des Weges zu reflektieren. Welche Eindrücke hast du während der verschiedenen Übungen gesammelt? (...) Wie fühlst du dich gerade? (...) Konzentriere dich noch einmal auf deinen Atem. (...) Atme tief ein- (...) und auch wieder aus (...).

Sieh deine heutige Erfahrung im Wald als einen Beginn, häufiger in deinem Alltag innezuhalten und dich auf deine verschiedenen Sinne zu konzentrieren und deine Atmung bewusst wahrzunehmen. Vielleicht kannst du etwas von deiner jetzigen, inneren Ruhe für den heutigen Tag bewahren.

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
D - 53115 Bonn
Mail: info@sdw.de
Web: sdw.de
Tel: +49 (0)228 94 59 830
Fax: +49 (0)228 94 59 83 3



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe e.V.