

1. Kurseinheit

„Es ist ein Unterschied, ob ich etwas auf einem Bild sehe oder in einem Bild.“¹

1. Einstimmung

Für die Einstimmung und das Lesen oder Hören der Kurseinheiten wähle Dir zu Hause einen besonderen und ruhigen Ort aus, an dem Du Dich wohlfühlst und wo Du nicht abgelenkt wirst. An diesem Platz solltest Du auch eine Ablagefläche haben, einen Tisch oder ein Sideboard, auf dem eine Kerze steht und Platz ist für das, was Du im Laufe des Kurses aus der Natur mitbringen wirst. Lege Dir auch etwas zum Schreiben dazu für Gedanken, die Du zu den Kurseinheiten aufschreiben möchtest, bereit.

Setze Dich bequem hin und nimm Dir nun erst einmal Zeit zum Ankommen. Spüre Deine Sitzunterlage, wenn noch etwas drücken sollte, korrigiere dies. Die Hände lege locker auf den Oberschenkeln ab, die Schultern sollten locker sein, ebenso Dein Gesicht, v.a. das Kiefergelenk. Schließe nun die Augen und atme ruhig ein paarmal ein und aus. Begleite Deinen Atem mit Deiner Aufmerksamkeit. Lenke Deine Aufmerksamkeit nun in Dein Herz und verweile dort. Kehre immer wieder dahin zurück, solltest Du abgedriftet sein. Nimm Dir für diese Übung so viel Zeit wie Du benötigst.

Und wenn es Zeit für Dich ist, dann höre Dir den ersten Teil des Märchens an.

2. Märchen - Teil 1

Lies oder höre den Märchenbeginn und lasse den Inhalt auf Dich wirken...

In alter Zeit befand sich am Fuß des großen Berges eine Ebene mit einigen Strohhütten. Eine alte Frau, ihr Mann war bereits gestorben, lebte dort mit ihren drei Kindern. Lemo hieß der Älteste, Leter der nächste und Lere der Jüngste. Die alte Frau verstand sich ausgezeichnet auf die Brokatweberei. Ihre gewirkten Blumen, Vögel und anderen Tiere schienen zu leben. Der Brokat der alten Frau wurde mit Vorliebe gekauft, um daraus Kleidung und Bettzeug zu fertigen. Und so kam es, dass die vierköpfige Familie von dieser Arbeit leben konnte. Eines Tages machte sich die alte Frau auf den Weg zum Markt. Sie wollte Brokat verkaufen. Auf dem Rückweg kam sie an einem Laden vorbei und sah darin ein herrliches, vielfarbiges Bild hängen. Ein hohes Haus mit einem Garten, ausgedehnte Felder, ein Obst- und ein Gemüsegarten waren darauf zu sehen, ein Fischteich, Rinder- und Schafherden, Hühner und Enten. Die Alte war von dem Bild so in den Bann gezogen, dass sie es von dem Erlös aus dem Verkauf des Brokatstoffes erstand. Eigentlich hatte sie das Geld für den Kauf von Reis verwenden wollen - jetzt aber konnte sie nicht anders - sie kaufte das Bild und für das restliche Geld noch etwas Reis. Auf der weiteren Wegstrecke nach Hause blieb sie wiederholt stehen und sah das Bild an. «Könnte ich doch in einem solchen Dorf leben», sagte sie dabei zu sich.

Wieder zu Hause, zeigte die alte Frau das Bild ihren Kindern. Die drei Brüder waren entzückt davon. Zu ihrem ältesten Sohn sagte die Alte: «Lemo, wir sollten lieber in einem solchen Dorf wohnen!»

¹ © Corwin von Kuhwede (*1979), deutscher Fotograf, Künstler und Autor

Doch der junge Mann schüttelte den Kopf und gab zur Antwort: «Mutter, du träumst!»

Zu ihrem zweitältesten Sohn sagte die Alte: «Leter, wie schön wäre es, würden wir in einem solchen Dorf wohnen!» Doch den Kopf schüttelnd gab dieser zur Antwort: «Mutter, nach unserer Wiedergeburt!»

Mit zusammengezogenen Augenbrauen wandte sich die Alte an ihren jüngsten Sohn: «Lere, wenn ich nicht in einem solchen Dorf wohnen kann, werde ich vor Kummer sterben.»

Lere dachte nach und beruhigte seine Mutter: «Du kannst so ausgezeichnet weben. Die Figuren und Dinge auf deinen Brokatstoffen scheinen wirklich zu sein. Am besten nimmst du das Bild als Vorlage und webst ein entsprechendes Brokatbild. Betrachtest du es dann häufig, wirst du das Gefühl haben, als ob du in diesem schönen Dorf wohnen würdest.»

Die alte Frau überlegte und gab ihrem Sohn recht: «Ich mache mich sogleich an die Arbeit, sonst sterbe ich vor Kummer.»

Die Alte begann, das Brokatbild zu weben. So vergingen Tage, Monate verstrichen. Lemo und Leter waren mit ihrer Mutter unzufrieden. Sie wollten sie daran hindern, an diesem Brokatbild weiterzuarbeiten und sagten: «Mutter, du webst den ganzen Tag, verkaufst aber nichts. Die ganze Familie lebt nur von dem Geld, das wir mit Brennholzsammeln verdienen. Das ist für uns zu mühsam!» Aber der jüngste Bruder Lere gab den beiden zur Antwort: «Lasst Mutter weiter weben, sonst wird sie vor Kummer sterben. Haltet ihr das Brennholzsammeln für zu hart und wollt es nicht mehr tun, kümmere ich mich alleine darum.»

Nun sammelte Lere täglich fleißig Brennholz, verkaufte es und ernährte so allein die ganze Familie. Die alte Frau webte Tag und Nacht. Wurde es dunkel, zündete sie ein Kiefernholzscheit an, damit sie Licht hatte. Ihre Augen litten unter dem Rauch, doch sie wollte nicht aufhören. Nach einem Jahr begannen Tränen auf den Brokatstoff zu tropfen. Auf den Tränenspuren webte sie einen klaren Bach und einen Fischteich. Wieder ein Jahr später trat Blut aus ihren Augen und tropfte auf das Brokatbild; da webte sie auf den Blutspuren eine rote Sonne und prächtige Blumen.

Endlich, nach drei Jahren, war sie mit dem Brokatbild fertig. Wie herrlich war es anzuschauen! Da war ein großes Haus zu sehen mit blauen Dachziegeln, grünen Mauern, roten Säulen und einem gelben Tor. Vor dem Tor befand sich ein großer Garten mit farbenprächtigen Blumen und einem Teich, in dem Goldfische schwammen. Links neben dem Haus war ein Obstgarten mit Bäumen voller roter Früchte und allen Arten von Vögeln. Rechts neben dem Haus befand sich ein Gemüsegarten voll frischem grünen Gemüse und gelben Gurken. Hinter dem Haus war eine weit ausgedehnte Wiese zu sehen mit Rinder- und Schafstall sowie Hühner- und Entengehegen. Die Rinder und Schafe waren am Weiden, die Hühner und Enten fingen Insekten. Unweit vom Haus lagen Mais- und Reisfelder. Ein klarer Bach floss am Dorf vorbei, und eine rote Sonne schien vom Himmel herab.

«Wie schön dieses Brokatbild ist!», riefen die drei Brüder lobend. Die alte Frau reckte sich, rieb die Augen und lächelte fröhlich.

Lass das Märchen noch eine Weile auf Dich wirken.

Vorbereitung auf die Übung im Freien:

Was kommt Dir beim Lesen und Hören des Märchenbeginns spontan in den Sinn? Welche Szene, welche Märchenbilder haben Dich berührt? Welche Gedanken gehen Dir durch den Sinn?

Nimm Dir Zeit für all das, was in Dir aufsteigt, lasse Gefühle und Gedanken da sein, nimm wahr, wie sie sich in Dir ausbreiten, welcher Art Deine Gefühle dazu sind – ohne dies jedoch zu bewerten oder zu interpretieren. Wenn etwas ganz wichtig für Dich ist, mache Dir eine kleine Notiz dazu.

3. Übung im Freien

Im besten Fall hast Du für die Übungen im Freien ein Wäldchen vor Deiner Haustüre, in das Du immer wieder gehen kannst. Wenn Du in der Stadt lebst, dann suche Dir eine Parkanlage bzw. einen Ort mit alten Baumbeständen, an dem Du eine Zeit lang ungestört verweilen kannst.²

Etwas über die Schwelle:

Die Schwelle markiert jene Grenze zwischen dem Raum, der Deinen Alltag darstellt und dem, der jetzt vor Dir als Übungsraum liegt. Du kannst diese Stelle bewusst mit einem Zweig, einem Blatt oder einer anderen Markierung auf dem Weg kennzeichnen.

Gehe nun bewusst über diese Schwelle in Deinen Übungsraum. Lege VOR der Schwelle Deine Alltagsorgen und -gedanken ab (Du kannst symbolisch etwas dafür ablegen, oder einfach mental). Dann trete über die Schwelle in den Übungsraum ein. Dieser Schwellenübertritt stimmt Dich ein auf die Übung. Sollte es Dir einmal nicht gelingen, lästige Alltagsgedanken und vorherrschende Gefühle hinter Dich zu lassen, so kannst Du jederzeit wieder eine Schwelle legen und darüber gehen. Suche Dir ein Symbol, welches für vorherrschende hinderliche Alltagsgedanken und Emotionen steht und lege es vor der Schwelle ab. Trete dann über die Schwelle. NACH der Übung trittst Du gleichermaßen wieder über die Schwelle aus dem Übungsraum heraus und hinein in Deinen Alltagsraum.

Noch etwas: Wenn Du Dein Handy für den Zeitraum der Übungen dabei hast, dann diszipliniere Dich bitte dahingehend, dass Du es nur zum Fotografieren her nimmst. Am besten schaltest Du es aus. Lass Dich nicht von Nachrichten welcher Art auch immer aus dem Übungsmodus reißen!

Einstimmung im Freien:

Such Dir einen schönen Platz, an dem Du für eine kurze Zeit ein wenig verweilen kannst. Begrüße diesen Platz, nimm ihn wahr – das kann ein Baum sein, an den Du Dich anlehnt oder ein Baumstumpf oder eine Sitzbank, auf die Du dich setzt. Komme erst einmal an diesem Platz an. Lasse dann Deinen Blick völlig absichtlos und ohne an einzelnen Dingen hängen zu bleiben oder darüber nachzudenken über die Umgebung schweifen. Versuche einmal Dich mit Deinen Blick über Deine Umgebung dahingehend zu üben, dass Du die ganze Umgebung gleichzeitig wahrnimmst. Also nicht den Blick auf etwas fokussieren, sondern etwas diffus laufen lassen.

² Wenn Du keinen Wald vor Ort hast oder nicht aus dem Haus gehen kannst, dann höre Dir meine Sprachnachricht an, stelle Dir einen Wald vor, höre Waldgeräusche dazu (nicht zu laut!) und tauche imaginär in den Wald und die Übungen ein: Stelle Dir vor, Du gehst aus dem Haus. Im Wald angekommen, lege mit einem Naturgegenstand eine Schwelle und mache gleich einer geführten Imaginationsreise mithilfe meiner Sprachnachrichten die Übungen.

Spiele einmal mit dem Unterschied: wie ist es, wenn Du etwas in den Blick nimmst und Dich darauf fokussierst, wie, wenn Du versuchst, alles auf einmal mit einem Blick wahrzunehmen?

Nach dieser kleinen Vorübung betrachte Deine Umgebung einmal etwas genauer. Was ist nah, was fern. Hat diese Umgebung einen Charakter? Wie würdest Du diesen benennen? Schließe auch einmal die Augen und lasse die Geräusche, die Gerüche und nimm auch die Luft auf Deiner Haut wahr. Atme die Luft bewusst ein und aus.

Wenn Du die Augen schließt, verändert sich dann der Charakter der Umgebung für Dich?

Beende dann die Übung und bedanke Dich.

Aufgabe im Freien:

Gibt es etwas in deinem Leben, für das Du brennst, etwas, das Deine Vision ist, etwas das Du gerne erleben möchtest, tun möchtest? Eine Vision, wie Du leben und sein möchtest?

Denke nicht lange über diese Fragen nach. Wenn jetzt spontan etwas in Dir aufblitzt, dann ist es wichtig- alles andere darüber nachsinnen und grübeln lass sein!

Streife nun ohne Absicht durch den Wald und die Natur. Lass Dich heute von etwas finden, was Dir gefällt, was eventuell auch genau zu Deiner Vision passt oder aber, lass Dir etwas begegnen Dich etwas finden, was etwas ganz Neues und Einzigartiges in Dein Leben bringt. Also lass Dich von etwas finden, das Dir so gut gefällt, dass Du es unbedingt mit nach Hause nehmen möchtest und davon erzählen möchtest – so wie der alten Mutter im Märchen das Brokatbild gefällt, dass sie ihr ganzes Geld dafür hergibt und ihren Söhnen davon erzählt, dass sie gerne so leben möchte, wie es das Bild zeigt.

Geh bei diesem Streifzug achtsam, neugierig erkundend und mit offenem Herzen, wie forschend durch den Wald bzw. durch Deine Umgebung, und zwar so als würdest Du diese Umgebung zum ersten Mal sehen und neugierig erkunden.

Das, Dir begegnet, nimm mit nach Hause (und/oder fotografiere sie). Gehe dann schweigend nach Hause (möglichst kein Einkauf als Unterbrechung!) und schreibe Deine Erlebnisse und Gedanken auf. Denke daran auf dem Rückweg wieder über die Schwelle zu gehen.

4. Telling your Story

Zu Hause breitest Du Deine mitgebrachten Schätze aus, schreibst Dir Deine Gedanken dazu auf, fotografierst etwas, gestaltest, sprich machst das, was Dir dazu noch in den Sinn kommt und Dir wichtig ist. Bereite Dir einen schönen Platz für Deine Symbole, lege sie dorthin, stelle eine Kerze dazu und zünde diese an. Für die kommenden Kurseinheiten kann dies Dein Platz und Rückzugsort sein, an welchen Du alle Deine Symbole legst und Deine Gedanken aufschreibst und über etwas nachsinnst.

5. Rückmeldung/ Feedback

Auf meiner Webseite ist ein Mitgliederbereich für diesen Kurs eingerichtet, in den stelle ich alle Inhalte zum Kurs sowie auch Deine Beiträge, Fotos und Rückmeldungen. Bitte sende mmir diese per Mail zu, damit auch andere TeilnehmerInnen daran teilhaben und sich davon inspirieren lassen können. Alles erscheint unter Deinen Initialen, nicht unter dem ganzen Namen. Im **1. Zoomtreffen am 2. Februar um 20 Uhr** werden wir uns dann über das Märchen und Deine Erfahrungen und Erlebnisse austauschen.

Ich wünsche Dir eine spannende erste WalkAbout-Einheit!

Herzlichst, Elke