



Wahrnehmen mit allen Sinnen

(Naturmeditation)

H
Ö
R

D
E
R

S
C
H
Ö
P
F
U
N
G

M
E
L
O
D
I
E

Sehen den Himmel
ringsumher blicken, so weit das Auge reicht
hell und dunkel
sonnig und bedeckt
sehen und wahrnehmen
mit neuen Augen sehen
sich vorbereiten und
die Augen schließen

Hören die Ohren weit öffnen - lauschen
der Wind, der die Blätter bewegt
ganz nah sind Geräusche von Insekten und Vögeln
Geräusche in der Nähe und in der Ferne
alles aufnehmen mit den Ohren
und die Arme am Boden ausbreiten

Spüren alles was ich fühlen kann
die Wiese unter mir, unter meinem Rücken
mit meinen Händen kann ich den Untergrund ertasten
trocken und nass, glatt und kantig
so liege ich verbunden mit dem Boden
spüre die Wurzeln, die Tiefe
komme mir nahe
mir und der Erde,
aus der ich gewachsen bin

Riechen tief einatmen
Luft holen und auspusten
die Düfte unterscheiden
das Laub, das Holz, die Erde
welcher Duft gefällt mir
was kann ich nicht riechen
den gesamten Körper fühlen lassen
Wahrnehmen mit allen Sinnen und Schweigen

☞ Diese Meditation sollte im Freien auf einer Wiese gemacht werden. Jedes Kind sucht sich seinen Platz und versucht, es sich bequem zu machen. Lies den Text, die einzelnen Impulse (Ergänzungen möglich) ganz langsam, damit alles bewusst wahrgenommen werden kann.