

Baumkronenspaziergang

Bei der folgenden Übung wird das Klassenzimmer in den Wald oder in den Park verlegt. Es geht darum, sich auf eine unbekannte Situation einzulassen und Vertrauen in sich und andere zu entwickeln.

Die Hälfte von Ihnen erhält einen kleinen Handspiegel. Bilden Sie nun Zweierteams. Jeweils eine Person betrachtet die Baumkronen durch den Handspiegel, den sie leicht quer vor die Nase hält, und lässt sich durch den Wald führen. Die andere Person führt diese Person langsam über eine Strecke von 30 Metern sicher über den unebenen Waldboden. Durch den Spiegel sieht die erste Person die Baumkronen spiegelverkehrt und kann sich so wie ein Vogel in der Luft fühlen, der durch die Baumkronen fliegt. Zu zweit erkunden Sie auf diese Weise behutsam ein vorgegebenes unbekanntes Gebiet.

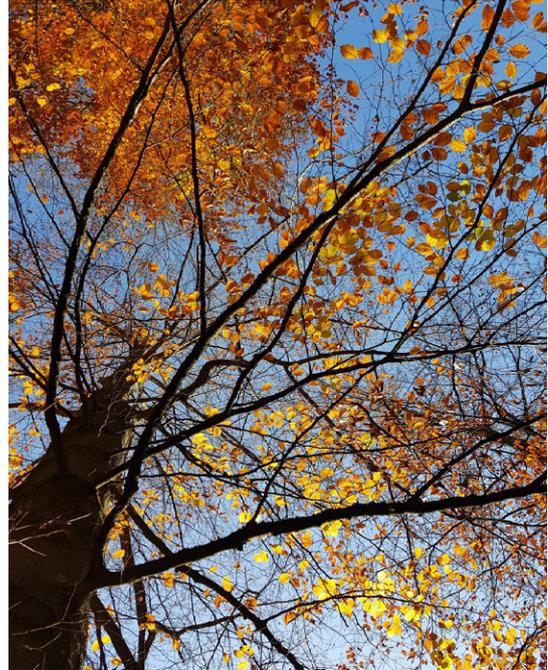


Bild: Nikola Politzmann

Tauschen Sie sich im Nachhinein über folgende Fragen aus:

1. Was haben Sie gesehen / gehört / gerochen / gefühlt etc.?

.....

.....

2. Wie haben Sie sich bei der Übung in den verschiedenen Rollen gefühlt?

- Wie war es, sich auf andere zu verlassen?

.....

.....

- Wie ging es Ihnen damit, Verantwortung zu übernehmen, dass die andere Person nicht stolpert?

.....

.....

3. Welche Bedeutung hat Achtsamkeit in dieser Übung?

.....

.....