

Übung: Waldmandala

Gerade Kinder, aber auch viele empathische, offene Erwachsene haben Lust, eine Eichel, einen Zapfen oder besonders schön gefärbte Blätter oder Steine vom Waldboden aufzuheben. Wer aus ihnen ein Waldmandala legt, gibt seinem Tast- und seinem Sehsinn gleichzeitig entspannendes „Futter“. Neue Sinneserfahrungen erweitern den Horizont und spielerisches, absichtsloses Ausprobieren hilft, aus eingefahrenen Denkstrukturen ausbrechen.



Mandala aus Waldfunden

Vielleicht finden sich helle Steine, die einen Kreis bilden können, im Inneren eine rote Holunderbeere, die Sie am Wegesrand gepflückt haben, drumherum ein „Stachelzaun“ aus Birkenblättern ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Übung: Der Zoom

Suchen Sie sich ein schönes Plätzchen im Wald. Schauen Sie zunächst auf den Waldboden, dann heben Sie Ihren Blick langsam. Nun spähen Sie in die Ferne und fixieren das am weitesten entfernte Detail, das Sie gerade noch ausmachen können. Vielleicht ist es ein Zweig oder ein Ast, eine Gabelung oder ein Felsbrocken. Erforschen Sie das Detail mit Ihren Augen. Was genau sehen Sie? Welche Struktur, welche Farbe und welche Form hat der auserkorene Gegenstand? Ist er makellos oder fehlt ein kleines Stückchen am Blatt, hat der Zweig ein abgeknicktes Ende? Ist die Struktur des Steines gleichmäßig oder uneben?

Diese Betrachtung sollten Sie so lange wie möglich durchhalten, geben Sie nicht zu schnell auf. Vielleicht reichen Ihnen zehn Minuten, vielleicht fünfzehn, um sich ein genaues Bild von diesem weit entfernten, „herangezoomten“ Gegenstand zu

machen. Lassen Sie nun abschließend Ihren Blick nach unten gleiten, bis Sie wieder auf den Waldboden schauen. Welche Details gibt es hier wohl zu entdecken?

Übung: Gähnen, gähnen, gähnen!

Gähnen ist ein wahres Wundermittel gegen Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich, denn das Gähnen lockert den Kaumuskel sowie die Augenmuskeln und öffnet das Kiefergelenk. Fast automatisch vertieft sich auch die Atmung und sorgt so für eine bessere Sauerstoffversorgung des gesamten Körpers. Außerdem werden die Augen angeregt, erfrischende Tränenflüssigkeit zu produzieren. Viele „Schreibtischtäter“ leiden unter zu trockenen Augen und werden dies schon als kleine Wohltat empfinden.

Stellen Sie sich aufrecht in den Wald oder suchen Sie sich einen bequemen Sitzplatz. Gähnen Sie einfach drauflos. Sperren Sie den Kiefer weit auf, warten Sie einen Moment und provozieren Sie so einen kleinen „Gähnanfall“. Wiederholen Sie das Gähnen bis zu zehnmal. Schließen Sie mal die Augen, mal öffnen Sie diese dabei weit und schauen in die Baumkronen. Spielen Sie mit dem Kiefer, indem Sie ihn während des Gähnens leicht nach links und rechts schieben. Legen Sie auch gerne einmal den Kopf in den Nacken und schieben Sie die Lippen abwechselnd ein wenig vor und zurück.

Sie dürfen auch lautstark durch den Wald gähnen. Spüren Sie dabei nach, wie sich die Stimme in Ihrem Oberkörper leicht vibrierend ausbreitet und für einen zusätzlichen kleinen Entspannungskick sorgt.

Übung: Spieglein, Spieglein in der Baumkrone

Diese Übung funktioniert am besten zu zweit und mit einem Taschenspiegel im Gepäck. Halten Sie den Spiegel zunächst an die Nase, mit der Spiegelfläche nach oben. Während Sie in den Spiegel schauen, führt Ihr*e Partner*in Sie ein Stück den Waldweg entlang. Aus dieser ungewöhnlichen Perspektive heraus sehen Sie die Baumwipfel und den Himmel, aber nicht den Boden, auf dem Sie laufen. Wie fühlt sich das an? Auf dem Rückweg halten Sie sich den Spiegel mit der Spiegelfläche nach unten an die Stirn und sehen nach oben. Was kommt Ihnen nun in den Sinn? Sie sind alleine unterwegs oder haben keinen Spiegel zur Hand? Dann lehnen Sie sich einfach mal mit dem Rücken an einen Baumstamm und blicken nach oben. Anschließend legen Sie sich bäuchlings auf einen umgestürzten Stamm oder auf den Waldboden und erkunden, was unter Ihnen liegt.