

Achtsamkeit in der Natur

LEITFADEN | ÜBUNGEN | AUSBLICK

Lernen mit der Natur



Schatanek & Huppertz

Die Natur verändern und gestalten

ÜBUNGEN

E

Gestaltung

12. Verfremden

Durch die Platzierung eines Naturmaterials an einem fremden Ort richten wir unsere Aufmerksamkeit und Wahrnehmung auf Auffälligkeiten, aber auch auf die Gesetzmässigkeiten in der Natur. Meist sind diese für uns so selbstverständlich, dass sie unserem Bewusstsein entgleiten.

Wir bezeichnen eine relativ kleine, überschaubare Fläche von 5 x 5 m. Wir erkunden, warum die vorgefundenen Naturgegenstände wie Blätter, Zapfen, Steine usw. dort sind, wo sie sind.

Wir verfremden nun die natürlichen Arrangements in der ausgewählten Fläche und platzieren etwas an einem Ort, wo es natürlicherweise nicht vorkommt. Eventuell können wir Faden oder Stecknadeln benutzen, das macht es einfacher. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Alle Teilnehmenden sollen danach die Verfremdungen finden.

Einbettung

LandArt, Gestalten, Botanik

13. Aufräumen

Diese Übung hört nie auf, man könnte immer weitermachen, vor allem im Wald. Da sie so unsinnig ist und keinerlei ästhetische Ansprüche hat, kommt man leicht hinein und vertieft sich schnell ins Tun. Es entsteht ein intensiver Kontakt zu den Materialien und zur vorhandenen Vielfalt. Immer wieder wird das eigene Ordnungssystem infrage gestellt und muss der Situation angepasst werden. Die Übung macht auch als Partner- oder Gruppenarbeit Spass. Ein Leistungsdruck ist selten, da nichts neu entstehen soll, sondern «Altes weggerräumt» werden darf.

Wir wählen uns auf dem Waldboden eine Fläche mit vielen unterschiedlichen Waldmaterialien und einem möglichst grossen «Durcheinander» aus. Sie bekommt eine Umrahmung, damit die Aufräumarbeit nicht uferlos wird. Die Umgrenzung kann jederzeit angepasst werden.

Wir legen z.B. braune Blätter zu braunen Blättern, Moos zu Moos, Zapfen zu Zapfen, Steine zu Steinen. Für jedes Material empfiehlt sich ein eigenes Ordnungssystem.

Einbettung

LandArt, Gestalten. Woher kommen die Dinge? Danach schauen gehen, woher die Dinge am Boden eigentlich kommen.

Die Natur verändern und gestalten

ÜBUNGEN

E

Gestaltung

14. Unscheinbares in Szene setzen

Wir suchen eine «Ausstellungsfläche» in der Natur, also ein freies Stück Erde, niedrigen Rasen, Sand, feinen Kies oder im Winter auch eine Schneefläche.

Mit offenen Augen bewegen wir uns durch die nähere Umgebung und sammeln eine kleine Auswahl an unscheinbaren Dingen. Wenige Objekte reichen, vor allem wenn wir diese Übung gemeinsam mit einer Gruppe machen. Das Sammelgut wird gemeinsam auf der freien Fläche «ausgestellt». Die einzelnen Objekte sollten viel leeren Platz um sich herum bekommen, so dass sie wirklich zur Geltung kommen können. Wir können auch von jeder Sorte verschiedene Exemplare auswählen, um sich der feinen Unterschiede und Variabilität bewusst zu werden.

Welches dieser Materialien inspiriert uns zu weiteren gestaltenden Experimenten?

Auf welchem möglichst einheitlichen Untergrund kommt das Material unserer Wahl für uns ausreichend zur Geltung? Wir entscheiden uns für ein einheitliches Auslegeprinzip, z.B. nur hinlegen, dicht aneinander packen, stapeln, aufstellen etc.

15. Naturkonzert

Welche Naturmaterialien eignen sich als Musikinstrumente für ein Konzert? Wir suchen gemeinsam einen passenden Ort für das Konzert aus und gehen dann einzeln auf Erkundungstour.

Wir reiben oder klopfen Steine aufeinander, rascheln und knistern mit Blättern o.ä., bevor wir uns für unser eigenes Instrument entscheiden.

Im Kreis sitzend oder stehend beginnen wir gemeinsam zu «spielen». Die Klangimpulse der anderen werden aufgenommen und eigene Klangimpulse weitergegeben.

Die Sequenzen können nach Belieben kürzer oder länger sein, ebenso die bewussten Pausen! Wir wechseln Rhythmus und Lautstärke, beteiligen uns am entstehenden Klangraum. Dabei verlieren wir nicht den Kontakt zu den Naturmaterialien, die diese Töne herstellen.

Wir beachten auch das, was wir sehen, spüren, fühlen, welche inneren Bilder, Erinnerungen, Phantasien entstehen. All diese Resonanzen gehören zum Hören, solange sie uns nicht von den Klängen entfernen, sondern sich auf diese beziehen.