

## Der Sitzplatz

### Eine Kernroutine aus der Wildnispädagogik

Finde einen Ort in der Natur, an dem Du Dich wohl fühlst. Besuche diesen Platz regelmäßig und freunde Dich mit ihm an. Nimm mit Deinem ganzen Wesen wahr, was dort vor sich geht. Lerne den Platz zu allen Tageszeiten, zu allen Jahreszeiten und Wetterlagen kennen. Lass mit der Zeit ein großes Bild dieses Platzes in Dir entstehen. Wie Pflanzen, Tiere und Mineralien dort zusammen leben und wie Du selbst in dieses Bild gehörst.

Entscheidend ist, dass Du dort zur Ruhe kommst. Dass Du mit Deinem Herzen dabei bist, aus den Abstraktionen des modernen Lebens aussteigst und wirklich an diesem Platz ankommst. Dadurch wirst Du Dich mit der Erde und Dir selbst tiefer verbinden. Dein Platz wird eigentlich alles vertiefen, was während der Ausbildung zur Sprache kommt.

### Wie Du ihn findest:

Das allerwichtigste ist, dass Du Deinen Platz schnell erreichen kannst. Wenn Du erst eine halbe Stunde lang im Auto sitzen musst, um zu Deinem Traumplatz zu gelangen, wirst Du das wahrscheinlich nicht regelmäßig tun und folglich nicht viel davon haben. Idealerweise brauchst Du nur etwa 5-15 Minuten, bis Du zu Fuß oder mit dem Fahrrad aber auch mit dem Auto dort bist. Im Zweifelsfall kann sich der Platz auch direkt in Deinem Garten befinden.

Der ausgewählte Ort sollte Dich ansprechen, Ruhe und Geborgenheit ausstrahlen. Folge hier einfach Deinem Gefühl. Du solltest an Deinem Platz sitzen können, ohne gestört und häufig gesehen zu werden. Schön wäre es, wenn die Natur dort möglichst vielfältig ist. Wenn es sowohl Deckung als auch offene Bereiche gibt, vielleicht auch Wasser und ein paar Sträucher mit Beeren. Interessant sind die Übergangsbereiche von unterschiedlichen Biotopen, z.B. Waldränder.

Dein Sitzplatz sollte für Dich auch bei Dunkelheit, zu allen Jahreszeiten und am besten von verschiedenen Seiten her erreichbar sein. Es können jedoch nicht immer alle Bedingungen erfüllt werden.

### Wie du dort Platz nimmst:

Jedes Mal, wenn Du zu Deinem Platz gehst, nutze am besten schon den Weg dorthin, um den Staub Deines Alltages abzulegen und Deinen Geist zu klären. Dann setze Dich hin und mache es Dir an Deinem Platz bequem. Achte besonders auf eine angenehme Sitzhaltung, z.B. an einem Baumstamm. Wenn Du gleich nach drei Minuten denkst, dass Du schon mal besser gegessen bist, es ein wenig wärmer sein könnte oder Du vorher nochmal hättest

pinkeln sollen, wirst Du vermutlich innerhalb der nächsten halben Stunde Deine Gelassenheit verlieren. Ziehe also auch genug an und habe keine Scheu vor Komfort.

Sobald Du Dich wohl fühlst, kannst Du folgende Körpermeditation machen. Wenn Du die Meditation ein wenig geübt hast, wirst Du nur 1-2 Minuten dafür brauchen. Vielen hilft sie, sich an ihrem Platz zu verankern. Schließe hierzu die Augen und beginne damit, Deine Füße wahrzunehmen. Spüre einfach nur, wie sich Deine Füße jetzt gerade anfühlen. Wandere dann allmählich mit Deiner Aufmerksamkeit in die Unter-, dann in die Oberschenkel. Spüre Deinen Unterleib und wie Dein Gesäß von der Erde getragen wird. Wandere Bauch, Rücken und Brust hinauf, bemerke dabei das Heben und Senken durch Deinen Atem. Gleite nun Deine Arme hinab bis in die Fingerspitzen, dann wieder hinauf bis zum Hals. Nimm schließlich Deinen Kopf wahr. Wenn Du magst, konzentriere Dich nochmal auf Deinen Atem, wie die Luft ein- und ausströmt.

Öffne jetzt Deine Augen und entspanne Dich in den Weitwinkel hinein. Sei anwesend und nimm einfach nur wahr. Verweile im hier und jetzt – das ist alles.

## **Wie Du fortfährst**

Für die ersten 'Sitzungen' lade ich Dich ein den folgenden Themen zu folgen. Später bist Du frei, Deine Aufmerksamkeit von Deinem Platz und Deiner Intuition leiten zu lassen. Dein Sitzplatz wird eine wichtige Übung für Dich sein. Besuche ihn regelmäßig einmal pro Woche. Jede Sitzung sollte etwa eine Stunde dauern. Du kannst einen kurzen Bericht über Deine Erfahrungen schreiben. Dein Bericht muss nicht weitläufig sein. Eine A4-Seite oder auch weniger sollte genügen, um Deine Erlebnisse auf den Punkt zu bringen. Verseehe jedes Blatt zunächst mit Deinem Namen, Datum, Uhrzeit und einer fortlaufenden Sitzplatznummer.

### **1. Sitzung – Sehe wie eine Eule:**

Stelle Dir vor, dass Du eine Eule bist. Bemerke, wie Deine Haut über und über mit Federn bedeckt ist. Du bist ganz leicht. Deine Augen sind groß, sie liegen unbeweglich in ihren Höhlen. Dafür kannst Du den Kopf völlig geschmeidig und lautlos zur Seite drehen. Du nimmst mit dem ganzen Sehfeld wahr - auch kleinste Bewegungen wie das Zittern des Laubes zum Beispiel, das durch eine Maus verursacht wird. Was siehst Du und wie ist es, so zu sein?

### **2. Sitzung – Höre wie ein Hase:**

Hasen schmecken gut. Sie werden gerne gegessen und brauchen deshalb lange Ohren. Sie sind Meister im Hören. Stelle Dir vor, ein Hase in seinem Versteck zu sein. Du bist vollständig mit Haaren bedeckt. Über Deinen Kopf ragen riesige Ohren hinaus, die sich bewegen können. Richte Deine Ohren zunächst nach den verschiedenen Richtungen aus und nimm

jeweils eine Weile wahr, was für Geräusche es dort gibt. Was hörst Du vor Dir? Was links von Dir? Rechts? Hinter Dir? Über Dir? Unten? Nimm schließlich alle Richtungen zusammen und höre eine Weile rundum. Welches ist das lauteste Geräusch, das Du hören kannst, welches das feinste? Greife einzelne Geräusche heraus und schätze ihre Entfernung und Höhe. Werden die Geräusche lauter, wenn Du ihnen Deine besondere Aufmerksamkeit zuwendest? Wie verändern sich die Geräusche mit dem Wind?

### **3. Sitzung – Spüre mit der Haut des Säuglings:**

Säuglinge haben eine ausgesprochen empfindsame Haut. Heute wird Deine Haut wieder so sein, wie sie es einmal war. Lasse Deine Aufmerksamkeit über Deine gesamte Hautoberfläche schweifen, ähnlich wie bei der Körpermeditation. Was hat Dir Deine Haut zu erzählen? Spürst Du Deine Kleidung auf ihr? Wo ist es kühler, wo wärmer? Spürst Du den Wind? Auf den Wangen vielleicht einen winzigen Hauch, wo eben noch nichts war? Aus welcher Richtung kommen diese feinen Brisen? Aus derselben, wie die kräftigeren? Kannst Du womöglich die Feuchtigkeit der Luft auf Deiner Haut wahrnehmen? Es wird doch nicht anfangen zu regnen...

### **4. Sitzung – Rieche wie ein Bär:**

Wahrscheinlich hast Du schon mal gehört, dass Bären Honig lieben. Sie finden ihn, indem sie ihrer Nase auf weiten Entfernungen folgen. Gehe heute bedächtig, mit etwas plumpen Schritten und langem Fell bedeckt, zu Deinem Sitzplatz. Strecke unterwegs die Nase in die Luft und nimm die unterschiedlichen Gerüche wahr. Hebe zwischendurch ruhig etwas auf und schnüffle daran. Lasse Dich dann an Deinem Sitzplatz nieder und schnuppere weiter. Hat Dein Platz einen charakteristischen Geruch? Bleibt er gleich, oder verändert er sich? Wie riecht es aus der Richtung des Windes, wie auf der windabgewandten Seite? Schmecke schließlich noch in Deinen Mund hinein. Auch wenn Du nichts gegessen hast, gibt es dort immer einen Geschmack. Kannst Du den Wald schmecken...?

### **5. Sitzung – Sei wach wie der Wolf:**

Wölfe sind extrem anwesend. Deshalb ist es so schwer, einen Wolf zu Gesicht zu bekommen, wenn er es nicht wünscht. Alle Sinne sind bei ihm gut ausgebildet und gleichzeitig wach. Sei also heute der Wolf. Führe auf Deinem Sitzplatz alle Sinne zusammen, die Du die letzten Male trainiert hast. Vielleicht wird Dir die Gleichzeitigkeit zunächst nicht leicht fallen, es ist wie so vieles eine Sache der Übung. Sei also ein junger Wolf, mache es leicht und so gut, wie es für Dich am Anfang geht.

### **Vereinbarung mit Dir selbst:**

Einerseits ist es so einfach, mit Hilfe Deines Platzes in der Natur zu lernen. Uralte Muster des Erlebens werden wachgerufen, so dass es sich vertraut und schlicht menschlich anfühlt, dort

zu sein. Fast nebenbei erntest Du erlebtes Wissen, die wohl wirkungsvollste Art, etwas zu wissen. Was kann es da noch für einen Haken geben? Er könnte darin bestehen, dass Du Zeit brauchst. Die gegenwärtige Lebensweise bietet zahllose Möglichkeiten an, Dich von der Ausrichtung auf Natur abzulenken, auch wenn es nur um eine Stunde pro Woche geht. Du musst Dir also wirklich vornehmen, Deinen Platz regelmäßig zu besuchen. Doch keine Sorge, Du wirst belohnt! Denke ein wenig darüber nach, was Dir helfen kann, den Sitzplatz in Deinen Alltag zu integrieren und treffe eine Vereinbarung mit Dir selbst, laut derer Du Dir die Zeit für den Sitzplatz gönnst und nimmst.

Du kannst Deine Vereinbarung mit Dir selbst hier aufschreiben: