

ÜBUNGEN & SPIELE IN DER NATUR

Sammelsurium an Aktivitäten für
Mentoren & Prozessbegleiter in der Natur

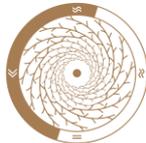
**WILDNISSCHULE
NATURGEFÜHL**

www.wildnisschule-naturgefuehl.de

info@wildnisschule-naturgefuehl.de

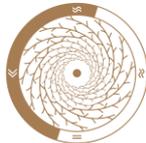
+49 1590 1382757

von Ingmar Gröhn

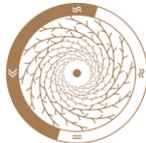


Inhalt

1. Fühlen, Erden & Zentrieren.....	6
1.1 Natursitzplatz	7
1.2 Fühlende Landschaft.....	9
1.3 Naturberührung	9
1.4 Reinigender Informationsaustausch	10
1.5 Wassertanz.....	12
1.6 Äste legen.....	13
1.7 Signatur der Landschaft.....	14
1.8 Gleichgewicht ist immer in Bewegung	14
1.9 Lebenslanger Bodyscan.....	15
1.10 Handführung.....	15
1.11 Naturkarte	16
1.12 Respektvolle Vogelbegegnung	16
1.13 Wildnisname.....	17
1.14 Spiegelnder Anführer.....	18
1.15 Stehmeditation - Die Wurzeln spüren.....	18
1.16 Im Winde wiegen	19
1.17 Baumverbindung	19
1.18 Gehmeditationen	20
1.19 Finde deinen Platz.....	20
1.20 Herzschlag von Mutter Erde	21
1.21 Blindes Erkunden	21
1.22 Wie außen so innen.....	22
1.23 Umherstreifen und Riechen	22
1.24 Entspanntes Wandern	22
1.25 Intuitives Entdecken	23
1.26 Fließendes Wasser	23
1.27 Fühlender Fluss	24
1.28 Dein Schutzraum.....	25
1.29 Geheimes Scouten.....	26
2. Forschen & Vertiefen in der Prozessarbeit	27
2.1 Entdecken von Grenzen	28
2.2 Gleichgewicht finden	28
2.3 Erfolgserlebnis.....	29
2.4 Missionen	30
2.5 Kontrast wahrnehmen	31
2.6 Beschreibung und Manifestation	32
2.7 Die Kraft der Elemente erspüren	33
2.8 Gespräch mit der Natur	34
2.9 Ritual zum Loslassen.....	34



2.10 Bewegung des Lebens	36
2.11 Modellieren mit Ton	37
2.12 Innere Landschaft	38
2.13 Mit dem Herzen sprechen und hören.....	39
2.14 Überwinden der Schwelle	40
2.15 Spüren und Ertasten.....	41
2.16 Der mitfühlende Baum	42
2.17 Ausdruck der vier Elemente	42
2.20 Die Kraft entdecken	43
2.21 Die Verletzung	44
2.22 Naturbotschaft	45
2.23 Kreisarbeit	46
2.24 Freies Tönen.....	48
2.25 Erde trifft Himmel.....	49
2.26 Stab des Herzens.....	50
2.27 Die Störung	51
2.28 Manifestation deines Selbst	51
2.29 Entdecken der Zugehörigkeit	52
2.30 Naturbiografie.....	53
2.31 Potenzialentfaltung	54
2.32 Wurzelarbeit	55
2.33 Vergebungsarbeit in der Natur.....	56
2.34 Krafttier-Ritual.....	58
2.35 Vergänglichkeit	58
2.36 Erdenblick	59
3. Integration & Abrundung von Erfahrungen.....	60
3.1 Kreisatmung.....	61
3.2 Naturhörspiel	61
3.3 Stilles Naturmandala	62
3.4 Naturkomposition	63
3.5 Archetypisches Stimmungsbild	63
3.6 Kraftgegenstand - Schnitzen eines persönlichen Symbols	64
3.7 Trommeln, Rasseln und Tanzen.....	65
3.8 Glutbrennen	65
3.9 Dein persönlicher Brief.....	66
3.10 Naturtagebuch	67
3.11 Kreis der Stille	68
4. Naturspiele zum Auflockern & Verbinden.....	69
4.1 Waldblitz	70
4.2 Körperfauna.....	70
4.3 Lebensnetz.....	71
4.4 Stock und Stein.....	72
4.5 Feuer mit einem Streichholz	72



4.6 Turmbauen	73
4.7 Stock auf dem Kopf	73
4.8 Tierlauf-Fänger	74
4.9 Wieselblick	74
4.10 Spur der Tautropfen	75
4.11 Pfadsucher im Morgennebel	76
4.12 Lauscher und Schleicher	77
4.13 Stockkampf	78
4.14 Trigger	79
4.15 Gipfel der Stille	80
4.16 Jagdsaison im Wald	81
4.17 Hindernisbrücke	81
4.18 Balance-Duo	82
4.19 Natur-Kokon	83
4.20 Flüstern der Nacht	83
4.21 Wesen der Landschaft	84
4.22 Spiele zur Paarfindung	85
4.23 Dein Stock	86
4.24 Lauschende Kreis	87
4.25 Blinder Ausdruck	88
4.26 Nebel & Wind	88



Einführung

Ich, Ingmar Gröhn, präsentiere in dieser PDF eine Sammlung von über 100 Übungen und Spielen, die ich entweder selbst entwickelt oder im Rahmen verschiedener wildnispädagogischer und naturtherapeutischer Seminare erfahren habe und für die Zwecke der Natur-Prozessbegleitung abgeändert und erweitert habe. Dieses Sammelsurium an Aktivitäten basiert ausschließlich auf meinen persönlichen Erfahrungen und Erlebnissen in der Natur – es wurden keine Übungen wortwörtlich aus Büchern oder anderen veröffentlichten Quellen übernommen. Daher kann ich auch keine spezifischen Quellenangaben machen. Mit dieser Auswahl möchte ich Impulse zur Naturverbindung, Auflockerung, Prozessvertiefung, Entspannung, Sinnesförderung, Gemeinschaftsbildung und Potenzialentfaltung geben, die dir als Anregung für deine eigene Arbeit dienen sollen.

In der Beschreibung der Übungen und Spiele wechsle ich bewusst zwischen männlicher und weiblicher Form, z. B. zwischen Prozessbegleiter und Prozessbegleiterin oder Teilnehmer und Teilnehmerin. Dieser Wechsel dient der besseren Lesbarkeit und soll den Lesefluss nicht unnötig stören. Selbstverständlich sind stets alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen.

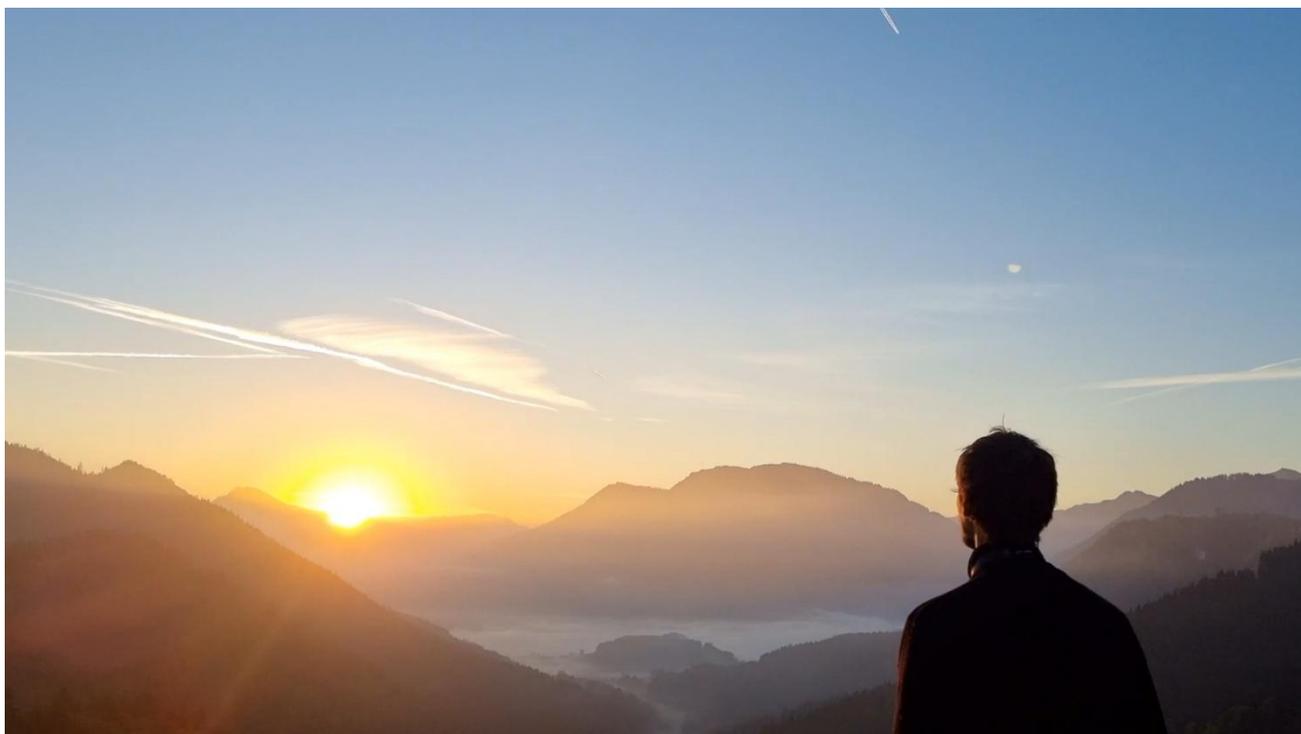


1. Fühlen, Erden & Zentrieren

Sanfte Körper- und Wahrnehmungsübungen laden dazu ein, im gegenwärtigen Moment anzukommen. Meditationsformen, achtsame Bewegungen, bewusste Atemarbeit oder der sinnliche unmittelbare Kontakt zur Natur unterstützen dabei, die eigene innere Präsenz zu stärken, ein Gefühl von Sicherheit & Vertrauen zu sich und das Setting zu entwickeln und eine stabile Grundlage für tiefere Prozesse zu schaffen.

Diese Übungen ermöglichen es, aus dem Kopf in den Körper zu gelangen – vom Denken ins Fühlen. Besonders in der **Elementaren Prozessphase 1 (EPP 1)** entfalten sie ihre Wirkung, doch lassen sich – in angepasster Form – auch in anderen Phasen wirkungsvoll integrieren.

Wie das sanfte Ausbreiten von Wurzeln im Waldboden, schenken diese Übungen Erdung, Vertrauen und Verbindung zu sich, anderen Menschen und der Natur – damit die inneren Prozesse wie ein Baum aus der Tiefe wachsen und in die Weite reichen können.





1.1 Natursitzplatz

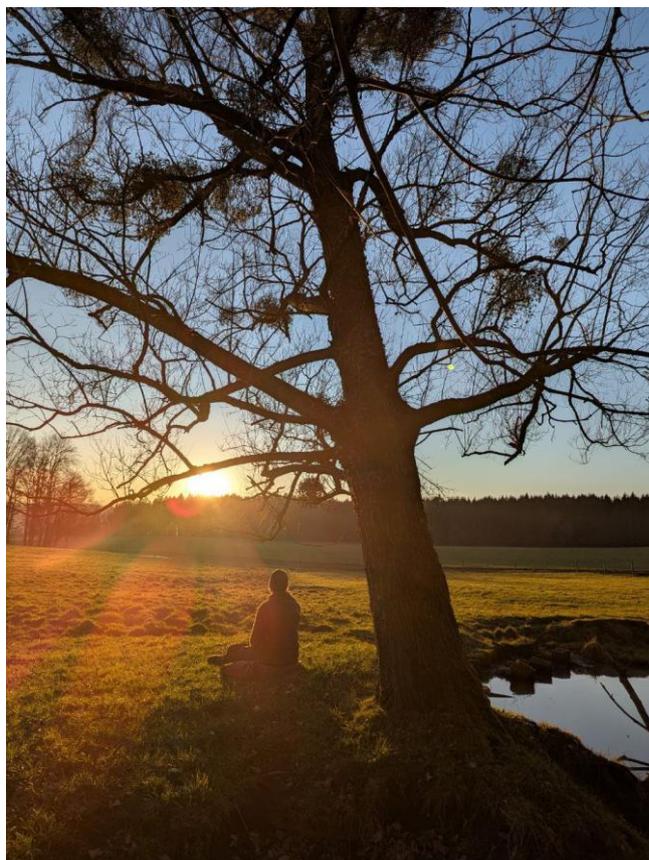
Während meiner Weiterbildung zum Wildnispädagogen begegnete ich der Übung „Sitzplatz“, die mich nachhaltig beeindruckte. Seitdem habe ich diese Methode in die Natur-Prozessbegleitung integriert.

Der Klient wird dabei angeleitet, sich intuitiv und ohne Erwartungen in der Natur zu bewegen, bis er sich von einem Ort angesprochen fühlt. Es geht nicht darum, den „perfekten“ Platz zu finden – entscheidend ist vielmehr, dass er sich von seiner Resonanz führen lassen soll. Hat er seinen Platz gefunden, richtet er sich dort bequem ein und bleibt eine Zeit lang ruhig sitzen. Seine Aufgabe besteht darin, aufmerksam und achtsam die äußere Natur sowie sein inneres Erleben wahrzunehmen. Im Mittelpunkt steht kein aktives Tun, sondern ein waches, fühlendes Erleben, ein sinnliches unmittelbares Wahrnehmen.

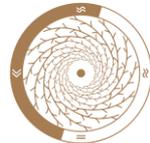
Inmitten der natürlichen Vielfalt von Pflanzen und Tieren kann der Klient Authentizität, Wildheit und Naturverbundenheit erleben. Durch wiederholte Besuche an diesem Platz im Wald wird die Natur zu einem Spiegel, der ihn an seine spielerischen Seiten, seine Kreativität und seine tiefe Verbundenheit mit allem Lebendigen erinnert. Der Sitzplatz wird zu einem Raum, in dem er erfährt, dass alles einem zyklischen Rhythmus unterliegt – auch er selbst.

Es empfiehlt sich, den Sitzplatz regelmäßig und so häufig wie möglich aufzusuchen. Manche verbringen täglich eine Stunde dort, etwa am Morgen, andere bevorzugen selteneres, dafür längeres Verweilen. Entscheidend sind die Regelmäßigkeit und die Rückkehr an denselben Ort, um die volle Tiefe der Übung zu erschließen.

Gerade Menschen, die stark an strukturierte Abläufe oder ständige Reize gewöhnt sind, können zu Beginn Widerstände oder Langeweile empfinden. Gedanken wie „Hier passiert ja nichts“ oder „Wie lange muss ich das machen?“ sind nicht ungewöhnlich. Besonders in unserer schnellen, reizüberfluteten Welt kann es herausfordernd sein, sich auf die leisen, subtilen Ausdrucksformen der Natur einzulassen. Hier ist es wichtig, als Prozessbegleiter den Klienten auf mögliche Anfangsschwierigkeiten vorzubereiten. Ermutige ihn, auch durch anfängliches Unbehagen hindurch präsent zu bleiben, anstatt inneren Gedankenschleifen oder Widerständen nachzugeben. Oft berichten Klienten, dass sich der Widerstand nach den ersten 10-15 Minuten löst. Wer sich der Erfahrung öffnet, wird allmählich wieder empfänglich für die kleinen Wunder des Lebens, findet zu sich selbst zurück und erfährt eine wohltuende Entschleunigung und Selbst-Verbindung.



Die Sitzplatzübung eignet sich hervorragend zum Erden, Ankommen und Sich-Spüren. Nach dem Sitzplatz ist es empfehlenswert, Gedanken und Eindrücke schriftlich festzuhalten oder in einer Gruppe auszutauschen. Auch nächtliche Sitzplatzzeiten können ihren Reiz haben, bergen jedoch durch die Dunkelheit eine besondere Herausforderung. Deshalb eignet sich dies eher für



vertiefende Prozesse. Eine weitere Intensivierung bietet das Verweilen über einen ganzen Tag hinweg – möglicherweise in Kombination mit Fasten. Für den Alltag hingegen, etwa als Übung für zu Hause, ist der Natursitzplatz eine ideale Methode zur Integration, Entspannung und Rückverbindung.

Auch in Gruppen lässt sich der Sitzplatz adaptieren: Die Teilnehmer sitzen beispielsweise im Kreis, mit dem Blick nach außen, sodass jeder für sich wahrnimmt, ohne das Gruppenerleben zu stören. Wichtig ist, dass Stille, Achtsamkeit und innere Wachsamkeit gewahrt bleiben.

Varianten:

Durch gezielte Impulse kann die Übung individuell vertieft werden. Diese helfen, die Wahrnehmung des Klienten zu schärfen und spezifische Aspekte bewusster zu erleben:

- **Farbwahrnehmung:**
Lade den Klienten ein, sich auf die Farben der Umgebung zu konzentrieren. Welche Wirkung haben sie? Welche Emotionen oder Gedanken entstehen dabei?
- **Tierbeobachtung:**
Der Klient richtet seine Aufmerksamkeit auf ein Tier, z. B. ein Insekt oder einen Vogel. Was tut das Tier? Wie bewegt es sich? Welche Gefühle weckt es?
- **Akustische Aufmerksamkeit:**
Er kann sich auf die Geräusche konzentrieren – die Stimmen der Vögel, das Rascheln der Blätter. Welche Geschichte erzählt der Klangraum?
- **Resonanz:**
Der Klient achtet auf seine Gefühlswelt. Wie verändert sich sein inneres Erleben mit jeder neuen Wahrnehmung – sei es ein Wetterumschwung, ein vorbeihuschendes Tier oder der Wechsel der Blickrichtung?
- **Wetterbeobachtung:**
Wie zeigt sich das Wetter? Welche Wirkung hat es auf die Natur – und auf ihn selbst?
- **Körperbewusstsein:**
Achtsamkeit auf unnötige Muskelanspannungen. Ziel ist es, in entspannter, gelöster Haltung zu verweilen.
- **Weitwinkeltblick:**
Anstelle der Konzentration auf Details versucht der Klient, alles im weiten Blick zu erfassen – wie eine Eule, die die gesamte Szenerie überblickt.
- **Atemachtsamkeit:**
Die Aufmerksamkeit liegt auf dem eigenen Atem. Kommen Gedanken auf, kann er sich immer wieder sanft zum Atem und ins Hier und Jetzt zurückführen.
- **Prozessorientiert:**
Bei speziellen Themen wie Ressourcenarbeit, Orientierung oder Potenzialentfaltung kann der Klient konkrete Fragen mit an den Sitzplatz nehmen:
 - „Was sind meine Ressourcen?“
 - „Was brauche ich für Klarheit und Ausrichtung?“
 - „Was entspricht meinem Potenzial und wie kann ich es entfalten?“Dabei geht es nicht um das aktive Suchen nach Antworten, sondern darum, die Fragen still in den Raum zu geben und zu beobachten, wie äußere und innere Natur darauf antworten – durch Tierbegegnungen, innere Bilder, Gefühle oder körperliche Impulse.

Diese Impulse sollten behutsam und einzeln angeboten werden, mit genügend Zeit zur Integration. Sie vertiefen die Verbindung zur eigenen Innenwelt wie auch zur äußeren Natur. Nach jeder Erfahrung empfiehlt es sich, Raum für Reflexion zu geben – sei es schriftlich oder im Austausch. Dies fördert die Integration und stärkt das Verständnis für die feinen Verbindungen, die alles Lebendige durchdringen.



1.2 Fühlende Landschaft

Zunächst soll deine Klientin einen ruhigen, ungestörten Ort in der Natur aufsuchen – beispielsweise einen Waldrand, eine Lichtung, einen stillen Strand oder einen abgelegenen Wiesenpfad. Dort angekommen, schließt sie für einen Moment die Augen und richtet ihre Aufmerksamkeit nach innen:

- Welche Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle kann sie wahrnehmen?
- Wie fühlt sie sich in diesem Moment?

Nachdem sie sich so mit ihrem inneren Erleben verbunden hat, öffnet sie langsam wieder die Augen und beginnt, ihre Umgebung bewusst zu erkunden. Dabei bleibt sie fortlaufend in Kontakt mit ihrem inneren Gefühlserleben. Lade sie ein, verschiedene Facetten der Natur sinnlich zu erfassen – etwa die Beschaffenheit unterschiedlicher Baumrinden zu ertasten, das Spiel von Licht und Schatten zu beobachten oder dem Verhalten von Tieren zu folgen.

Bei jedem neuen Kontakt hält sie inne und spürt bewusst nach:

- Wie verändert sich ihr inneres Erleben im Austausch mit der Natur?
- Wie fühlt es sich an, wenn sie eine Buche berührt – und wie unterscheidet sich dieses Gefühl im Vergleich zur Berührung einer Birke?
- Was geschieht in ihr, wenn sie den Übergang zwischen zwei Landschaftsformen beobachtet oder dem emsigen Treiben von Ameisen zusieht?

Durch diese bewusste Verbindung zwischen äußerer Wahrnehmung und innerem Gefühlserleben wird ihre Selbstwahrnehmung vertieft. Sie findet zugleich Halt im Körper und im gegenwärtigen Moment.

Die Übung endet langsam und in Stille. Gib ihr ausreichend Zeit, um das Erlebte nachklingen zu lassen. Danach könnt ihr euch zusammensetzen, um gemeinsam über ihre Erfahrungen zu sprechen, eventuelle Fragen zu klären oder neue Einsichten zu teilen.

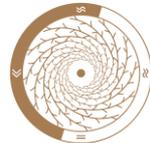
Die „Fühlende Landschaft“ eignet sich hervorragend, um eine Grundlage für Prozesse zu gestalten. Gleichzeitig lässt sie sich auch gut als regelmäßige Übung für den Alltag integrieren, um die Verbindung zur Natur und zu sich selbst kontinuierlich zu pflegen und zu vertiefen.



1.3 Naturberührung

Bitte deinen Klienten, sich einen ruhigen, ungestörten Platz in der Natur zu suchen. Sobald er angekommen ist und sich bequem niedergelassen hat, lade ihn ein, die Augen zu schließen und für einige Minuten einfach zur Ruhe zu kommen. Er kann den Atem fließen lassen, sich entspannen und ankommen.

Nach dieser kurzen Phase der Entspannung beginnt er damit, sich selbst achtsam zu berühren – etwa an den Händen, im Gesicht, am Bauch oder an den Beinen, überall dort, wo es sich für ihn angenehm anfühlt. Diese sanfte Selbstberührung darf streichelnd, haltend oder massierend sein, so wie es für ihn stimmig ist.



Anschließend lenkt er seine Aufmerksamkeit von sich selbst auf die Natur um ihn herum. Nun beginnt er, mit den Händen verschiedene Elemente der Natur zu erkunden: den Boden unter ihm, Blätter, Gräser, Moos, Baumrinden, Steine, Sand oder andere natürliche Materialien, die ihn ansprechen. Dabei bleibt der Fokus stets auf seinem inneren Erleben:

- Wie verändert sich sein Gefühl, wenn er die Natur berührt?
- Wie fühlt es sich an, wenn er zwischen Selbstberührung und Berührung der Natur wechselt? Was spürt er dabei im Körper?

Gib ihm den Impuls:

„Fühle ganz bewusst. Nimm jede feine Veränderung in deinem innerem Gefühlserleben wahr. Spüre, wie du Teil der Natur bist – ein lebendiger Ausdruck von Mutter Erde.“



Ermutige ihn außerdem, auf die Art und Weise zu achten, wie er berührt – sanft oder kräftig, langsam oder zügig – und welche Wirkung dies auf sein Gefühlserleben hat.

Beende die Übung in Stille, sodass er Zeit hat, die Erfahrung nachwirken zu lassen. Im Anschluss könnt ihr euch zusammensetzen und gemeinsam besprechen, was er wahrgenommen hat, welche Gefühle und Einsichten aufgetaucht sind oder ob Fragen entstanden sind.

Diese Übung eignet sich besonders, um das Ankommen, Spüren und Sich-Verbinden während zu unterstützen. Wenn dein Klient jedoch Schwierigkeiten mit Berührungen hat oder unsicher ist, empfiehlt es sich, diese Übung erst in einer Prozessphase einzuführen. Auch gegen Ende eines Prozesses kann die Naturberührung hilfreich sein, um den Klienten wieder gut im Körper und im Hier-und-Jetzt zu verankern, bevor er gestärkt in den Alltag zurückkehrt.

Variante:

Lade deinen Klienten ein, seine Schuhe auszuziehen. Er soll sich gezielt ein natürliches Objekt suchen – etwa einen Baum mit ausladenden Wurzeln, einen großen Stein oder einen kräftigen Ast. Nun geht es darum, diese Naturmaterialien aktiv in Kontakt mit seinem Körper zu bringen: Er kann seine Füße daran massieren, den Rücken anlehnen, mit den Händen oder Armen darüberstreichen oder den Bauch sanft daran reiben. Ermutige ihn, verschiedene Techniken auszuprobieren: mal mit leichtem Druck, mal kräftiger, mal schnell, mal langsam. Ziel ist es, sich selbst mit Hilfe der Natur zu massieren und dabei die Verbindung zwischen Körper, Natur und innerem Empfinden bewusst wahrzunehmen.

1.4 Reinigender Informationsaustausch

Bitte deine Klientin, sich einen ruhigen, geschützten Platz in der Natur zu suchen – einen Ort, an dem sie sich entspannt hinsetzen oder hinlegen kann. In dieser bequemen Position darf sie für einen Moment innehalten und ihre Aufmerksamkeit ganz auf ihren Atem lenken.

Lade sie ein, mit tiefen, bewussten Atemzügen zu beginnen: langsam und ruhig durch die Nase einatmen, weit und lösend durch den Mund ausatmen. Während sie einatmet, stellt sie sich vor, wie sie die Energie und Weisheit der umgebenden Natur aufnimmt. Mit jedem Atemzug fließt



frische Lebenskraft, Vitalität und Klarheit in ihren Körper. Beim Ausatmen gibt sie all das ab, was nicht mehr gebraucht wird: alte Gedanken, angestaute Emotionen, körperliche Spannungen, Blockaden. Die Natur nimmt diese „alten Informationen“ liebevoll auf, wandelt sie um und recycelt sie in neue, lebendige Energie.

Gib ihr den Impuls mit:

„Mit jedem Einatmen nährst du dich mit der vitalen Kraft der Natur. Mit jedem Ausatmen lässt du los, was du nicht mehr brauchst. Die Natur ist eine Meisterin der Verwandlung – sie nimmt alles Alte auf und schenkt dir frische Lebenskraft.“

Lass sie einige Minuten in diesem Atemrhythmus verweilen und dabei tief in ihr Erleben eintauchen. Danach schenke ihr Raum, um über ihre Erfahrungen, Wahrnehmungen oder aufkommenden Gefühle zu sprechen.

Je nach Intensität der Atmung kann diese Übung flexibel eingesetzt werden: Zu Beginn eines Prozesses eignet sie sich besonders in sanfter, langsamer Form, um das bewusste Ankommen und Loslassen zu fördern. Wird die Atmung vertieft und intensiviert, eignet sie sich für den tiefere Prozesse und nicht für den



Anfang, da hier auch herausfordernde emotionale Prozesse angestoßen werden können. Achte stets darauf, dass deine Klientin mit ihrem Körper in gutem Kontakt bleibt. Sollte ein starkes Kribbeln oder Unwohlsein auftreten, kann es sinnvoll sein, die Übung langsam zu beenden oder – bei tiefergehender Arbeit – Unterstützung durch einen erfahrenen Atemtherapeuten hinzuzuziehen. Oder du selbst hast natürlich Weiterbildung und viel Selbsterfahrung mit intensiveren Atemtechniken, dann kannst du sie natürlich wunderbar in Prozesse einbinden.

Variante:

Als Erweiterung kann deine Klientin gezielt die Verbindung zu einem Baum suchen. Lade sie ein, sich einem Baum zuzuwenden und sich so zu positionieren, dass sie entspannt steht oder sitzt und dabei mit ihren Händen die Rinde berührt.

Auch hier beginnt sie wieder mit tiefem, bewusstem Atmen: durch die Nase ein, durch den Mund aus. Während sie einatmet, stellt sie sich vor, dass sie die kraftvolle, stabile Energie des Baumes in sich aufnimmt – Wurzelkraft, Erdung und Lebendigkeit. Beim Ausatmen gibt sie alles Belastende und Verbrauchte ab, das der Baum aufnimmt und transformiert.

Gib ihr als Impuls:

„Spüre den Baum. Mit jedem Atemzug empfängst du seine kraftvolle Energie. Beim Ausatmen gibst du alles Alte zurück – der Baum wandelt es in neue Lebensenergie um.“



1.5 Wassertanz

Lade deinen Klienten ein, sich einen Partner zu suchen – dies kann ein anderer Teilnehmer sein oder auch du selbst als Begleiterin. Gemeinsam wählt ihr einen ruhigen Platz in der Natur. Dort angekommen, stellt ihr euch einander gegenüber auf und schließt für einen Moment die Augen. Ermutige beide, sich ganz den Geräuschen der Umgebung hinzugeben: das sanfte Rauschen des Meeres, das Murmeln eines Bachs, der Wind in den Bäumen, Vogelstimmen – oder auch ruhige Musik, wenn passend. Diese Klänge dürfen wie ein Fluss durch den Körper strömen und ihn sanft bewegen.



Nach einigen Minuten beginnen beide, sich intuitiv im Rhythmus dieser Klänge zu bewegen – frei, fließend, ohne Vorgaben. Es geht nicht darum, etwas „richtig“ zu machen, sondern den Körper tanzen zu lassen, als wäre er selbst Teil des Wassers oder Windes.

Nach dieser freien Phase öffnen beide die Augen. Nun beginnt eine Person, einfache, weiche Bewegungen „vorzutanzten“. Die zweite Person spiegelt diese Bewegungen achtsam und aufmerksam. Nach etwa drei bis vier Minuten wechselt ihr die Rollen.

Diese Übung eignet sich hervorragend für den Anfang von Prozessen, da sie hilft, den Kopf zur Ruhe kommen zu lassen und das eigene Körpergefühl bewusst wahrzunehmen. Sie fördert Präsenz, Offenheit und das feine Gespür für den Moment sowie die Verbindung zum Gegenüber.

Lass nach der Übung ausreichend Raum für Nachspüren und gemeinsames Reflektieren:

- Wie hat es sich angefühlt, geführt zu werden?
- Was war spürbar, während man selbst die Führung übernommen hat?
- Gab es Momente, in denen Gedanken verschwanden und das Fühlen im Vordergrund stand?

Variante:

Für eine vertiefte Verbindung kannst du zusätzlich den Impuls geben, auch auf den Atem des Partners zu achten. Beide atmen bewusst: langsam und tief durch die Nase ein, weich und lösend durch den Mund aus. Indem sie versuchen, den Atem des anderen zu spiegeln, entsteht fast unmerklich eine Synchronität zwischen ihnen. Darüber hinaus könnt ihr die Übung spielerisch erweitern: Lass sie experimentieren, indem sie kleine Grimassen, Geräusche oder kurze Sätze einbauen, die vom Gegenüber nachgeahmt werden. Auch ein kurzer, spontaner Laut oder eine Geste kann das Spiel bereichern und die Leichtigkeit fördern.

Diese Varianten unterstützen nicht nur die körperliche, sondern auch die emotionale Resonanz – und machen den „Wassertanz“ zu einer lebendigen, verbindenden Erfahrung.



1.6 Äste legen

Die Gruppe teilt sich in zwei Teams auf, mit jeweils maximal sechs Teilnehmern. Bei einer größeren Gruppe können auch mehrere kleine Teams gebildet werden. Für jedes Team bereitest du einen eigenen Platz vor – am besten markierst du diesen mit einem Kreis aus Steinen oder Stöcken. Im Inneren dieses Kreises steckst du fünf Stöcke in den Boden, sodass sie stabil stehen:

Vier Stöcke symbolisieren die vier Himmelsrichtungen, einer steht in der Mitte und repräsentiert die Mitte des Lebens. Dieses einfache Grundgerüst bildet die Basis für das Kunstwerk, das die Gruppe im Verlauf der Übung erschaffen wird.

Die Übung findet vollständig in Stille statt. Bitte alle Teilnehmer, auf gesprochene Worte zu verzichten. Jede Form der Kommunikation erfolgt nonverbal – über Gesten, Blicke oder einfach durch achtsames Beobachten.



Zu Beginn sammelt jedes Teammitglied passende Äste: idealerweise etwa 3 - 5 cm im Durchmesser und 30 - 40 cm lang, die Maße können aber flexibel angepasst werden. Sobald ein Vorrat an Material vorhanden ist, beginnt das eigentliche Bauen.

Ein Teilnehmer legt den ersten Ast am Grundgerüst auf – ohne dass der Ast den Boden berührt. Danach fügt reihum jeder weitere Teilnehmer einen Stock hinzu. Ziel ist es, das wachsende Kunstwerk achtsam, mit Feingefühl und ohne feste Vorstellung zu gestalten. Es gibt keinen Plan, kein „richtig“ oder „falsch“ – allein die Intuition und das Miteinander führen die Gruppe. Wenn du spürst, dass der Moment reif ist, gib ein Signal zum Abschluss. Zum Abschluss darf jeder Teilnehmer noch ein Naturmaterial seiner Wahl – eine Feder, einen Stein, ein Blatt – als persönliche „Signatur“ ins Kunstwerk einbringen.

Diese Übung unterstützt hervorragend die den Beginn von Prozessen, da sie: die Achtsamkeit für den Moment schärft, das Gemeinschaftsgefühl stärkt, das kreative Potenzial jedes Einzelnen zum Vorschein bringt und die Freude am stillen, gemeinsamen Gestalten fördert. Lade anschließend zum Nachspüren ein:

- Wie war das stille Miteinander?
- Was hat das gemeinsame Bauen ausgelöst?
- Welche Rolle spielt das Vertrauen ins spontane Entstehen?

Variante:

Statt das Grundgerüst mit fünf zentralen Stöcken vorzugeben, kannst du auch einfach nur den Kreis markieren – ohne vorbereitete Mitte. Dann forderst du die Gruppe auf, verschiedenste Naturmaterialien zu sammeln: Stöcke, Blätter, Steine, Zapfen, Rindenstücke, Blumen oder Moos. Diese Materialien werden nacheinander im Kreis arrangiert. Die Teilnehmer dürfen entscheiden, ob sie die Elemente miteinander verbinden (z. B. auflegen, anlehnen) oder sie frei im Kreis platzieren. Auch hier bleibt der Prozess still, intuitiv und ergebnisoffen – ganz im Dienst des gegenwärtigen Moments und der gemeinsamen Kreativität.



1.7 Signatur der Landschaft

Bei der Übung „Signatur der Landschaft“ soll man sich einen Platz in der Natur suchen und es sich dort bequem machen. Dort angekommen, geht man nun mit der Landschaft in Kontakt, indem man sich fragt, welche Faktoren die „Signatur der Landschaft“ beeinflussen.

- Welche Jäger und Beutegreifer leben hier?
- Wie ist der Einfluss des Menschen, von Städten, vom Licht und Laternen?
- Welche Gefahren lauern in der Landschaft für ihre Bewohner (Tier- und Pflanzenreich)?
- Wie nah ist Wasser und wie beeinflusst das die Geschöpfe?
- Aus welcher Richtung kommt der Wind?
- Wie ist das Terrain der Landschaft?

Jede Landschaft hat eine bestimmte Signatur, die sich natürlich von Moment zu Moment und von Tag zu Tag wandelt. Ein Grundton und eine Grundqualität der Landschaft ziehen sich jedoch meist über eine bestimmte Phase hin. Dies lässt sich mit einer Unterschrift vergleichen.



Bei dieser Übung soll es darum gehen, mit dem Grundgefühl und der Grundstimmung der Landschaft in Kontakt zu kommen, um ihre Signatur fühlend zu erfahren. Für Indigene war es natürlich, dass sie um die Signaturen der Landschaften wussten. Es war für sie überlebenswichtig in direktem Kontakt damit zu sein, um von Gefahren, Risiken und Möglichkeiten Bescheid zu wissen. Die Signatur gleicht dem Grundgefühl/ Grundstimmung einer Landschaft. Dies wieder zu erleben, lässt einen bei sich und in einem Naturraum ankommen und leichter Vertrauen entwickeln. Dies ist eine sehr gute Übung zum „heimisch werden“ und um an einem Platz anzukommen.

1.8 Gleichgewicht ist immer in Bewegung



Instruiere deine Teilnehmer, sich einen Partner zu suchen, vorzugsweise von ähnlicher Körpergröße. Sie sollen sich gegenüber positionieren und sich gegenseitig an den Unterarmen festhalten. Beide schließen die Augen und lehnen sich leicht zurück, während sie gemeinsam nach einem stabilen Gleichgewicht suchen. Die Aufgabe besteht darin, sich als Einheit zu fühlen und die subtilen Bewegungen wahrzunehmen, die das Balancieren beeinflussen. In einem nächsten Schritt können sie sanft vorwärts und rückwärts schaukeln, wobei sie immer darauf achten sollten, das Gleichgewicht zu halten.

Dies sollte wie ein harmonischer Tanz wirken. Anschließend können sie individuell versuchen, mit geschlossenen Augen und eng beieinanderstehenden Füßen das Gleichgewicht zu halten. Nach einigen Minuten öffnen die Teilnehmer ihre Augen, heben ein Bein an und versuchen weiterhin, die Balance zu halten. Für diejenigen, die eine zusätzliche Herausforderung suchen, besteht die Möglichkeit, mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen, wobei sie jedoch so entspannt wie möglich bleiben sollen. Auch dies ist eine wertvolle Übung zum Ankommen und Fühlen.



1.9 Lebenslanger Bodyscan

Die Übung "Lebenslanger Bodyscan" ist ziemlich einfach durchzuführen und kann überall und jederzeit praktiziert werden. Das Ziel ist, den Körper so entspannt wie möglich zu halten.

Dazu „scannt“ man seinen Körper regelmäßig im Laufe des Tages nach Anspannungen und versucht, diese sofort loszulassen. Um Anspannungen zu lösen, kann man bewusst in die angespannten Körperbereiche hineinfühlen und gezielt in diese Bereiche einatmen. Beim Ausatmen lässt man dann die Anspannung noch mehr los und kann gegebenenfalls einen Ton oder Seufzer von sich geben.

Durch diese Übung bleibt man im Alltag mit seinem Körper verbunden und ermöglicht eine kontinuierliche Energie- und Gefühlsbewegung. Dies trägt dazu bei, dass das bewusste Fühlen zu einem festen Bestandteil einer nachhaltigen und ganzheitlichen Lebenserfahrung wird.



1.10 Handführung



Es finden sich Paare zusammen. Eine Person beginnt damit, ihre Hand vor das Gesicht ihres Partners zu halten, mit einem Abstand von etwa einem Meter. Die Finger zeigen dabei nach oben.

Die Aufgabe besteht darin, dass die Person, die die Hand hält, diese bewegt, während ihr Partner versucht, sich von der Hand führen zu lassen und immer auf deren Höhe zu bleiben. Wenn die Hand nach unten wandert, wandert auch

der Kopf nach unten. Wenn die Hand nach oben wandert, so wandert auch der Kopf nach oben. Wenn die Hand nach links neigt, neigt sich auch der Kopf des Partners nach links. Wenn die Hand nach rechts neigt, neigt sich der Kopf nach rechts.

Zu Beginn soll man langsam starten, um ein Gefühl für die Bewegung zu bekommen. Später, wenn man mehr in die Übung reingefunden hat, können auch dynamischere Bewegungen gemacht werden. Nach der Hälfte der Zeit wechseln die Partner ihre Rollen, sodass jeder einmal die Hand führen und einmal geführt werden kann.

Das Spiel fördert die Aufmerksamkeit, die Koordination und das Zusammenspiel der Teilnehmer – wunderbar, um ins Fühlen und in den Körper zu kommen.



1.11 Naturkarte

Für diese Übung führst du deine Gruppe oder Einzelperson an einen geeigneten Ort in der Natur – ideal ist ein abgelegener Waldabschnitt oder eine ruhige Wiese. Ziel ist es, gemeinsam eine Landkarte der Umgebung zu gestalten – nicht auf Papier, sondern ausschließlich mit Naturmaterialien.



Zunächst legt ihr zusammen den Bereich fest, in dem die Karte entstehen soll. Die genaue Größe und Form könnt ihr flexibel bestimmen. Überlege, ob du den Teilnehmern bestimmte Aufgaben zuteilst (z. B. jemand kümmert sich um Wege, ein anderer um besondere Plätze) oder ob jeder frei und intuitiv beiträgt.

Dann beginnt das Erkunden: Beim Umherstreifen durch die Landschaft achten die Teilnehmer bewusst auf markante Punkte – Sitzplätze, auffällige Bäume, Wasserquellen oder Orte, an denen sie vielleicht schon besondere Erlebnisse hatten.

Nach und nach entsteht aus Steinen, Ästen, Moos, Blättern oder anderen Fundstücken eine Naturkarte am Boden, die das umliegende Terrain widerspiegelt. Besonders spannend: Führt ihr die Übung über mehrere Tage durch, kann die Karte täglich ergänzt und verändert werden – sie wächst mit den Erkundungen und Erlebnissen.

Diese Übung fördert das bewusste Ankommen im Raum, vertieft die Verbindung zur Umgebung und öffnet die Sinne für Details, die im Alltag leicht übersehen werden. Für die Ankommensphase von Prozessen ist sie hervorragend geeignet, um mit Neugier, Kreativität und Achtsamkeit die eigene Umgebung nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich zu „verorten“.

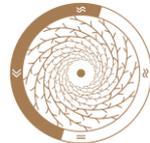
1.12 Respektvolle Vogelbegegnung

Für diese Übung sucht man sich einen Vogelgesang in der Natur. Diesem soll man sich annähern. Dafür ist es hilfreich zu schleichen und sich so langsam wie möglich zu bewegen, sodass man möglichst keine Störung erzeugt.

Das Ziel ist es, so nah wie möglich an den Vogel heranzukommen. Sobald ein Vogel wegfliegt, kann man sich einen anderen Ruf/ Gesang aussuchen.

Die Übung lädt dazu ein, in die Sinne zu kommen, den Körperbezug aufzubauen und sich mit einer Landschaft zu verbinden.





1.13 Wildnisname

Lade deine Klientin dazu ein, sich einen neuen Namen für sich zu geben, der ihre Verbindung und Beziehung zur Natur symbolisiert und zugleich ihr gegenwärtiges Inneres widerspiegelt. Dieser Name sollte einen Naturbezug haben, wie „Stilles Wasser“, „Flinker Gecko“, „Bergahorn“, „Halbmond“, „Rote Glut“ oder „Listiger Fuchs“.

Durch die Wahl eines solchen Namens wird deine Klientin dazu ermutigt, Alltägliches und Persönliches loszulassen und sich auf Neues und Unbekanntes einzulassen. Sie verlässt ihr persönliches Ich ein Stück weit und kann dadurch auch die Geschichte, die mit dem Namen einhergeht, leichter hinter sich lassen. Der gewählte Wildnisname kann sich im Laufe der Zeit verändern, insbesondere bei länger andauernden Sitzungen oder Seminaren.

Es ist wichtig, dass dem neuen Namen ein kraftvolles Symbol innewohnt, das klare Resonanz zu den jeweiligen Klienten aufweist. Wenn man beispielsweise Schwierigkeiten hat, sich zu erden, könnte man sich den Namen knorrige Eiche geben (als Erinnerung für die Wichtigkeit der Erdung). Zugleich könnte sie sich diesen Namen geben, wenn sie einen guten Zugang zum Erdelement hat (ressourcenorientiert). Der Wildnisname kann somit also ressourcen- oder schattenorientiert sein. Er kann für das stehen, was sie bereits verwirklicht hat oder für etwas, was sie verwirklichen und transformieren möchte.

Persönlich nutze ich diese Übung vor allem zu Beginn und behalte sie während des gesamten Prozesses bei. In der Regel wird sie innerhalb am Anfang von Prozessen angewandt, um den Alltag hinter sich zu lassen und etwas Neues willkommen zu heißen. Aber auch während einer tiefergehenden Erfahrung kann es vorkommen, dass man einen neuen Namen wählt, der nun besser zu ihr passt. In dem Integrationsprozess kann die Klientin oder dein Klient diesen Namen in den Alltag integrieren und sich immer wieder an die besondere Qualität, die der Name repräsentiert, erinnern. Dies unterstützt den integrativen Prozess und hilft sehr dabei, das Erlebte eigenständig in ihr Leben zu integrieren. Es gab sogar Fälle, in denen sich jemand so stark mit seinem neuen Namen identifiziert hat, dass sie in Erwägung zog, ihn als ihren tatsächlichen Namen zu verwenden.





1.14 Spiegelnder Anführer



Beim Spiel "Spiegelnder Anführer" bilden sich Kleingruppen von 4 - 6 Teilnehmern. Alternativ kann die Übung auch zu zweit in einem Paar durchgeführt werden.

Eine Person wird als Anführer ausgewählt und gibt eine bestimmte Richtung und Bewegung vor, die die anderen Gruppenmitglieder nachahmen. Beispiele für Bewegungen sind Richtungswechsel, Handheben, ein Rad schlagen, Kriechen, Springen,

Rennen, Schleichen, Sprinten, Liegestützt, Hampelmann oder Drehen. Die restlichen Gruppenmitglieder folgen dem Anführer in einem Abstand von etwa 2 Metern und spiegeln die Bewegungen „exakt“ nach.

Zusätzlich kann der Anführer an bestimmten Wegpunkten einen Ruf verkünden, den die nachfolgenden Teilnehmer an genau demselben Punkt auf dieselbe Weise imitieren sollen. Nach etwa 2 - 5 Minuten wechselt der Anführer ans Ende der Gruppe und die nächste Person übernimmt die Führung. Dieser Ablauf wird so lange fortgesetzt, bis alle Teilnehmer einmal Anführer waren. Das Spiel fördert Bewegung, Konzentration und Teamarbeit. Es ist wichtig, dass die Bewegungen sicher und für alle Teilnehmer machbar sind, besonders bei akrobatischen Bewegungen wie dem Rad schlagen.

1.15 Stehmeditation – Die Wurzeln spüren

Wähle für diese Meditation einen ebenen, sicheren Platz im Freien. Bitte deinen Klienten, die Schuhe auszuziehen und barfuß auf dem Boden zu stehen, um unmittelbaren Kontakt zur Erde zu spüren.

Anleitung für die Haltung:

- Stelle dich hüftbreit hin.
- Die Knie sind leicht gebeugt, nicht durchgestreckt.
- Das Becken ist sanft nach vorne gekippt.
- Der Kopf wird sich vorgestellt, als ob er an einer Schnur nach oben gezogen wird.
- Die Arme hängen locker seitlich herab.



Lade den Klienten nun ein, die Augen zu schließen. Er soll seine Aufmerksamkeit auf die Füße lenken:

- Wie fühlt sich der Boden unter ihnen an?
- Kann er das Gewicht gleichmäßig spüren?



Dann lenke ihn zur Atmung. Das Einatmen, das Ausatmen. Wenn Gedanken, Gefühle oder Empfindungen auftauchen, darf er sie wahrnehmen, aber ohne an ihnen festzuhalten. Die Atmung dient als Anker – immer wieder kehrt die Aufmerksamkeit zurück zu ihr.

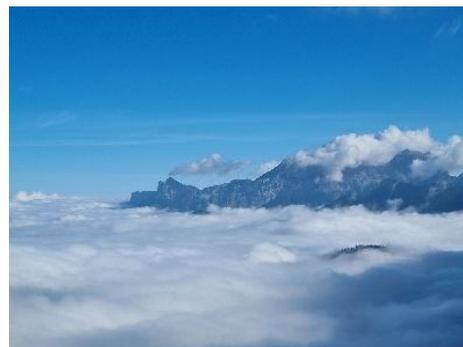
Diese einfache, aber kraftvolle Übung eignet sich hervorragend für die Eröffnungsphase. Sie fördert Erdung, Präsenz und eine tiefe Verbindung zur Natur. Besonders hilfreich ist sie, um den Geist zu beruhigen und im Hier und Jetzt anzukommen.

1.16 Im Winde wiegen

Bei dieser Übung findet dein Klient einen Platz in der Natur, an dem er bequem und aufrecht stehen kann. Er spürt den Boden unter seinen Füßen, stellt sich hüftbreit hin und beugt die Knie leicht. Nach ein paar bewussten Atemzügen schließt er die Augen, um noch mehr bei sich anzukommen.

Nun lädt den Wind ein: Er spürt die Brise auf seiner Haut und lässt sich vom Wind sanft bewegen – ohne nachzudenken, ohne kontrollieren zu wollen. Seine Füße bleiben fest am Boden verankert, wie Wurzeln, während sich sein Oberkörper, die Arme und der Kopf frei im Rhythmus des Windes wiegen.

Optional kannst du die Übung durch bewusstes, tiefes Atmen ergänzen: durch die Nase einatmen, durch den Mund weit ausatmen. „Im Winde wiegen“ ist eine wunderbar-simple Übung, um einen Prozess einzuleiten, ins Fühlen zu gelangen und im Körper sowie an einem Naturplatz anzukommen.



1.17 Baumverbindung



Hier sucht sich deine Klientin einen Baum aus, der sie anspricht. Zunächst nimmt sie sich Zeit, den Baum mit allen Sinnen zu erkunden: sie betrachtet ihn aus verschiedenen Blickwinkeln, fühlt die Struktur seiner Rinde, lauscht den Blättern, riecht an der Rinde oder den Blättern.

Anschließend geht sie in eine tiefere Verbindung: Sie kann den Baum längere Zeit umarmen, sich an seinen Stamm lehnen, sich an seine Wurzeln setzen oder ihn sanft berühren. Wichtig ist, dass sie eine Position findet, in der sie entspannen und sich öffnen kann.

Optional kann sie die Übung mit verbundenen Augen machen, um den Kontakt noch intensiver und sinnlicher zu erleben.

Eine sehr nährende, erdende Übung – ideal, um sich eine Grundlage für die achtsame Prozessarbeit zu schaffen.



1.18 Gehmeditationen

Gehmeditationen laden dazu ein, in achtsamer Langsamkeit durch die Natur zu streifen und sich in Entschleunigung zu üben,

Wähle dafür einen ruhigen Ort – etwa einen Waldpfad oder eine abgelegene Wiese. Deine Klienten werden angeleitet, jeden Schritt bewusst zu setzen, den Kontakt mit dem Boden zu spüren und die Geräusche der Umgebung, wie das Rascheln der Blätter oder Vogelstimmen, wahrzunehmen. Entweder du als Prozessbegleiter gehst voran und deine Klienten folgen dir oder deine Klienten können frei ihren Weg wählen.

Ergänzend kann der Weitwinkelblick (Eulenblick) eingeführt werden, der die Wahrnehmung weitet und ein Gefühl von Einheit entstehen lässt. Bewusstes Atmen verstärkt ebenso die Verbindung zwischen Körper, Geist, Seele und Natur.



1.19 Finde deinen Platz

Die Teilnehmenden finden sich in Paaren zusammen, alternativ kannst du als Prozessbegleiterin im Eins-zu-eins-Setting diese Übung auch direkt mit einer Klientin durchführen. Eine Person legt sich eine Augenbinde an (im Einzelsetting die Klientin), die andere führt sie. Vorab sucht die sehende Person vier verschiedene Bereiche in der Umgebung aus. Diese sollen sich relativ ähnlich aussehen

Die Person mit Augenbinde wird nun von der sehenden Partnerin vorsichtig zu einem der vier Plätze geführt. Sie soll sich beim Gehen achtsam fühlen lassen und Hinweise auf etwaige Gefahrenstellen erhalten. An dem Platz angekommen, wird dieser mit allen Sinnen ertastet und erforscht. Danach wird die blinde Person auf einem verschlungenen Weg zum Ausgangspunkt zurückgeführt. Dort darf sie die Augenbinde abnehmen und versuchen, den zuvor ertasteten Baum unter den vier vorab ausgewählten wiederzufinden.

Anschließend werden die Rollen getauscht.



Hinweis: Bei Personen mit starker Kontrollthematik oder psychischer Instabilität empfiehlt es sich, diese Übung erst in der Elementare Prozessphase 2 durchzuführen, da die Augenbinde sehr konfrontierend wirken kann.

Variation:

Statt eines Naturplatzes wird eine Person mit verbundenen Augen an einen bestimmten Baum geführt, den sie ertastet und kennenlernt. Anschließend versucht sie, den Platz mit offenen Augen von einer Auswahl von vieren, die dem erforschten Baum ähnlichsehen, wiederzufinden.



1.20 Herzschlag von Mutter Erde

Die Teilnehmenden stellen sich mit etwa einer Armlänge Abstand in einer Reihe auf, alle blicken in dieselbe Richtung und legen Augenbinden an. Du platzierst dich mit einer Trommel einige Meter entfernt, in Blickrichtung der Gruppe.

Durch regelmäßige Trommelschläge – alle 5 bis 10 Sekunden – gibst du den „Herzschlag von Mutter Erde“ vor.

Die Teilnehmenden bewegen sich in Stille und Achtsamkeit, geleitet vom Klang, langsam durch das Gelände auf dich zu. Je länger die Pausen zwischen den Trommelschlägen, desto anspruchsvoller die Übung und Orientierung.



Sollten sich Teilnehmende verirren oder unsicher werden, kannst du durch schnellere Trommelschläge oder Unterstützung durch einen sehenden Helfer Orientierung bieten. Sobald jemand die Trommel erreicht, wird die Augenbinde abgenommen, in Stille gewartet, bis alle angekommen sind. Diese Übung bringt einen Menschen sehr in die Langsamkeit, in den Körper, in die Sinne und in das Fühlen. Zudem spielt auch das Thema Vertrauen eine große Rolle.

Variation:

Optional kann am Ende ein Dankesritual durchgeführt werden. In tieferen Prozessen kann diese Übung unter erschwerten Bedingungen, z.B. nachts, noch intensiver wirken und das Vertrauen stärken – in sich selbst, die Gruppe und die Natur.

1.21 Blindes Erkunden



Die Teilnehmenden bilden Paare. Eine Person legt eine Augenbinde an, die andere übernimmt die Rolle der Führenden. Die sehende Person sorgt für Sicherheit, bleibt stets in unmittelbarer Nähe und gibt Hinweise zu möglichen Hindernissen. Die Person mit Augenbinde erkundet barfuß oder mit Schuhen intuitiv die Umgebung und lässt sich von ihren Sinnen leiten. Du achtest als Prozessbegleiter jederzeit auf die Sicherheit und bietest Hilfestellung, wenn nötig.

Diese Übung fördert den Körperbezug, die sinnliche Wahrnehmung (außer natürlich dem Sehsinn) und verbindet mit einem Naturplatz. Zudem sind Themen dieser Übung: Vertrauen in sich, in die Führung und ins Leben. Nach ca. 20–30 Minuten werden die Rollen getauscht.

Variation:

Die erkundende Person markiert vorab ihren Startpunkt, z.B. mit einem Stockkreis. Mit verbundenen Augen streift sie frei umher und prägt sich Merkmale wie Bodenbeschaffenheit, Windrichtung oder Geräusche ein, um später eigenständig den Weg zurückzufinden.



1.22 Wie außen so innen

In Paaren bleibt eine Person sehend, die andere erhält eine Augenbinde. Der sehende Partner führt den blinden an einen besonderen Platz in der Natur. Dort beschreibt der Sehende möglichst detailliert die Umgebung – Pflanzen, Steine, Geräusche, Wetter. Die blinde Person lauscht aufmerksam und erschafft ein inneres Bild. Sie kann gezielt Nachfragen stellen.

Nach der Beschreibung darf die blinde Person die Augenbinde abnehmen und das tatsächliche Bild mit ihrem inneren Bild vergleichen. Anschließend Rollenwechsel.

Eine wunderbar-sinnliche Übung, die die Achtsamkeit, Wahrnehmung, „innere Landkarte“ (Vorstellungskraft) und die Verbindung zu einem Naturplatz fördert.

Variation:

Diese Übung kann man auch sehr gut zu dritt machen, wobei 2 da eine Augenbinde bekommen und eine Person beschreibt die Landschaft.



1.23 Umherstreifen und Riechen



Für diese Übung soll ein Klient (oder alle Gruppenteilnehmer) frei durch die Natur umherstreifen und z.B. 5 unterschiedliche Gerüche sammeln. Entweder er bringt dann nach einer bestimmten Zeit (z.B. 20 Minuten) die Naturobjekte mit, die er riechen konnte oder er erzählt einfach von ihnen. Tieferes Einatmen, das Schließen der Augen und der Weitwinkelaussicht intensivieren die Erfahrung.

Geruchssinn, Ankommen sowie Kennenlernen eines Platzes, Feinfühligkeit und Naturverbundenheit sind die Themen, die bei dieser simplen Übung gefördert werden.

1.24 Entspanntes Wandern

Für diese Übung soll deine Klientin einfach frei durch die Natur streifen und währenddessen darauf achten, beim Gehen immer wieder achtsam den eigenen Körper zu scannen. Die Klientin lernt dabei, unnötige Anspannungen frühzeitig zu erkennen und loszulassen. So entsteht eine Brücke zwischen Bewegung und innerem Gefühlserleben, die Entspannung und Leichtigkeit fördert. Auch hier unterstützt der Weitwinkelaussicht dabei, präsent zu bleiben und die Umgebung in ihrer Fülle wahrzunehmen.





1.25 Intuitives Entdecken



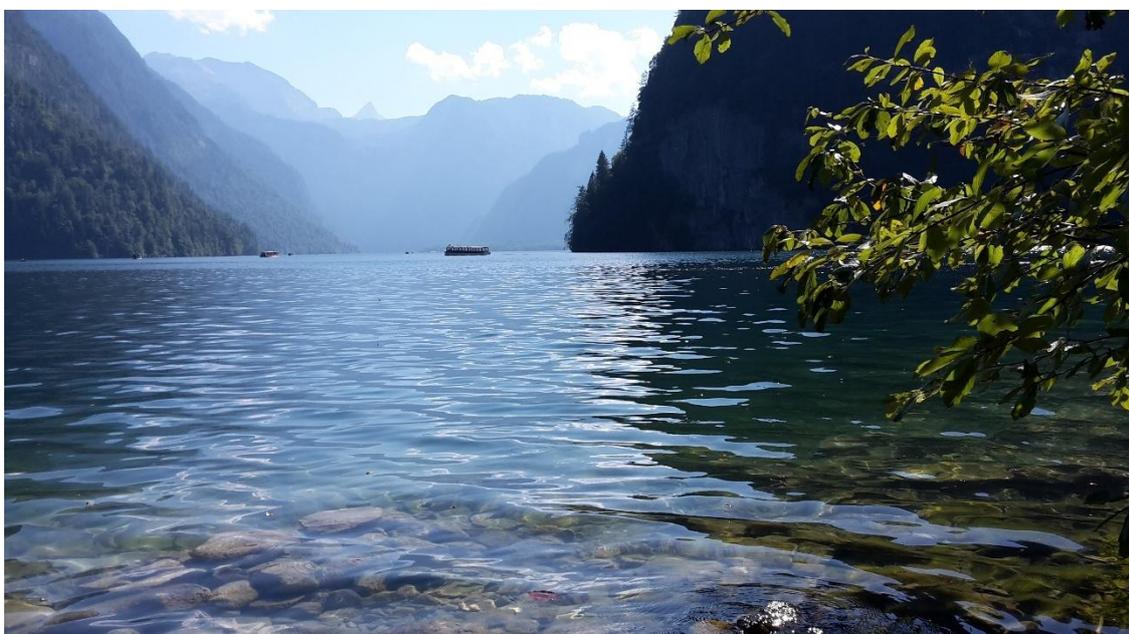
Für diese Übung sollen deine Klienten, ohne Ziel durch die Natur streifen und sich von ihrer Intuition leiten zu lassen – sei es beim Klettern auf einen Baum, beim Beobachten von Tieren oder beim Lauschen des Windes. Intuition äußert sich durch einen ersten Impuls, durch ein Gefühl der Stimmigkeit, der Resonanz, etwas sagen zu wollen, einen bestimmten Weg zu gehen, einer gewissen Tätigkeit nachzugehen oder...

Der Fokus liegt darauf, den eigenen Impulsen direkt zu folgen. Der Weitwinkelblick hilft dabei, immer wieder in die Gegenwart zurückzukehren und die eigene Resonanz deutlicher zu spüren.

Dies ist eine kostbare Übung für erste Prozessphase, zum Ankommen, um den Alltag hinter sich zu lassen und sich mit sich, der Natur und seiner Intuition zu verbinden.

1.26 Fließendes Wasser

Die Bewegungen von Wasser stehen hier sinnbildlich für Anpassungsfähigkeit und Flexibilität. Du leitest die Gruppe (oder einen einzelnen Klienten) dazu an, sich geschmeidig durchs Gelände zu bewegen – Hindernisse werden nicht als Barrieren gesehen, sondern als Möglichkeiten, kreativ zu reagieren. Ob zwischen Bäumen hindurch, über einen Ast hinweg oder unter einem Strauch hindurch: Die Bewegung soll fließen und der ganze Körper einbezogen werden. So entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit, Anpassung und Verbundenheit mit der Umgebung.





1.27 Fühlender Fluss

Bei „Fühlender Fluss“ streifen alle Teilnehmer zunächst frei durch den Raum oder die Natur und lassen sich auf kurze Blickkontakte beim Gehen ein. Immer wieder begegnen sich die Menschen in Bewegung, schenken sich ein kurzes, bewusstes Anschauen. Nach einer Weile ertönt ein Signal oder ein einfaches Zeichen der Leitung. Nun finden sich spontan Paare, stellen sich voreinander auf und schauen sich ruhig und offen in die Augen. In dieser Begegnung beginnt die nächste Phase: Ohne sich körperlich zu berühren, erkunden beide mit langsamen, achtsamen Handbewegungen den "Energiekörper" des Gegenübers. Jeder achtet dabei selbst auf den passenden Abstand – sei es zehn, dreißig Zentimeter oder noch weiter oder auch näher entfernt. Wichtig ist, ganz im eigenen Tempo zu bleiben und eine Bewegung entstehen zu lassen, die sich für beide stimmig und verbunden anfühlt – und das ohne wirklichen Körperkontakt. Nach einer gewissen Zeit wird erneut ein Signal gegeben und die Teilnehmer lösen sich aus der Begegnung, streifen wieder frei umher und finden beim nächsten Zeichen neue Partner. Wieder begegnen sie sich auf dieselbe Weise: Blickkontakt, Aufstellen voreinander und achtsames Erspüren des Energiekörpers ohne Berührung.



Im Anschluss an diese Phase folgen zwei aufbauende Schritte: Zuerst begegnen sich wieder neue Partner, diesmal geht es um eine sehr sanfte, fließende Bewegung der Hände, Finger und Arme. Hier geht es jetzt also um einen richtigen, leichten und bewussten Körperkontakt. Die Bewegungen entstehen spontan, langsam und aus dem Moment heraus, ohne Vorgaben, ganz im gemeinsamen Fluss. Auch hier wieder 2 Runden, mit 2 unterschiedlichen Paaren.

Anschließend kommt die nächste Phase, wo sich erneut 2 neue Paare finden. Jetzt weitet sich der Kontakt auf den ganzen Körper aus – jedoch bleibt weiterhin Achtsamkeit und Langsamkeit das tragende Prinzip. Auch hier werden neue Paare gebildet, die sich frei, weich und verbunden mit dem ganzen Körper bewegen, immer in respektvollem, bewusstem Kontakt, der kontakt aufrecht erhalten bleiben soll. Und das erneut mit zwei unterschiedlichen Menschen.

Anschließend stellt sich die gesamte Gruppe dicht beieinander auf, sodass ein durchgehender Körperkontakt entsteht. Die Gruppe beginnt sich als ein gemeinsamer Körper ganz langsam und achtsam zu bewegen. Die Gruppe darf sich zu einer Einheit entfalten, durch einen fließenden spielerischen Bewegungsfluss – wie ein gemeinsamer Körper. Im Fluss dieser gemeinsamen Bewegung sinkt die Gruppe nach einem Signal der Leitung schließlich sanft zu Boden, wobei der Körperkontakt auf natürliche Weise erhalten bleibt. In dieser letzten Phase liegen alle entspannt und ruhig auf dem Boden, im stillen, achtsamen Kontakt über Hände, Beine, Schultern oder wie sich sonst ein Körperkontakt anbietet und ergibt, der sich für alle stimmig anfühlt. Jetzt lassen alle die gesamte Erfahrung im Miteinander und in Stille nachwirken. Bewegungslos, lauschend und tief verbunden klingt die Übung so aus.

Eine wunderbare Übung für die Elementare Prozessphase eins, wobei hier drauf geachtet werden sollte, dass das Thema der Berührung zu der Erfahrung passt und ob Berührung die Menschen nicht überfordert. Falls es für Menschen ein zu großer Schritt ist, kann diese Übung auch in der Prozessphase zwei angewandt oder auch als Abschluss in der dritten Elementaren Prozessphase angewandt werden.



1.28 Dein Schutzraum

In dieser Übung lädt die begleitete Person dazu ein, sich einen ganz persönlichen Schutzraum zu erschaffen – einen Ort, an dem sie sich sicher, geborgen und gut aufgehoben fühlt. Es soll ein Raum sein, in dem sie sich mit sich selbst verbinden kann, ein Ort, an dem sie gut ins Spüren kommt und ihren inneren Prozessen achtsam begegnen kann. Ob dieser Schutzraum sich in der freien Natur oder in einem geschlossenen Raum befindet, ob er weit und offen ist wie eine Wiese oder umhüllt und gehalten wie ein dichter Wald – das entscheidet sie selbst. Wichtig ist allein, dass sie dort ein Gefühl von Schutz, Sicherheit, Vertrauen und innerer Ruhe verspürt.

Die Gestaltung dieses Schutzraumes darf ganz individuell erfolgen. Sie ist eingeladen, achtsam hinzuspüren: Was braucht sie, um sich wirklich sicher zu fühlen? Vielleicht ist es eine Decke, ein Steinkreis um sie herum, ein alter Baum, an den sie sich anlehnen kann, eine warme Tasse Tee in der Hand. Vielleicht ist es auch der begleitende Kontakt mit der Prozessbegleiterin oder dem Prozessbegleiter – sei es durch Anwesenheit, ein achtsames Gespräch im Vorfeld oder durch eine kurze Rückversicherung während des Prozesses. Ebenso darf sie für sich klären, ob



sie diesen Raum lieber ganz für sich allein gestalten möchte, um in die Stille mit sich selbst einzutauchen, oder ob sie sich in einem achtsamen Miteinander sicherer fühlt. Alles darf sein – es geht um das bewusste Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse im Hier und Jetzt.

Wenn dieser Schutzraum gefunden oder gestaltet ist, nimmt die Klientin eine Haltung ein, in der sie sich körperlich wie seelisch entspannen kann – eine Position, die ihr das Gefühl von Loslassen und Ankommen vermittelt. Ist sie lieber aufrecht sitzend, geschützt lehrend oder liegend mit dem Rücken zur Erde? In dieser Haltung verweilt sie für einen Moment in stiller Präsenz, ohne etwas leisten oder verändern zu müssen. Sie lauscht – auf die Geräusche der Umgebung und auf die leisen Regungen in ihrem Inneren. Sie spürt – den Kontakt mit dem Boden, den eigenen Atem, die Bewegungen der Gefühle. Sie fühlt – was gerade fühlbar ist, ohne Bewertung, einfach da sein lassend.

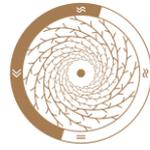
Diese Übung kann ein heilsamer Anker sein, um im gegenwärtigen Moment anzukommen und sich selbst in einem sicheren inneren Rahmen zu begegnen.

Im weiteren Verlauf des Prozesses – insbesondere in späteren Sitzungen oder im Kontext vertiefender Prozessarbeit (z. B. in der EPP 2) – kann die Erfahrung dieses Schutzraumes aufgegriffen und in Verbindung gebracht werden mit übergeordneten Themen wie Sicherheit, Vertrauen, Grenzempfinden oder dem Erleben von Geborgenheit im Leben der Klientin. Doch für den Moment steht einzig das Erleben und Gestalten dieses heilsamen inneren Ortes im Vordergrund.

Variation:

In dieser Variante geht es darum, sich einen inneren Schutzraum vorzustellen – einen Ort, der Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen ausstrahlt. Die Klientin schließt die Augen und lässt ein inneres Bild entstehen: vielleicht eine Höhle, ein Nest, ein geschützter Waldplatz, ein lichtdurchfluteter Raum – ganz gleich, was auftaucht, solange es sich sicher anfühlt. Sie darf spüren, wie sich dieser Ort anfühlt: Welche Farben, Gerüche, Klänge, Materialien umgeben sie dort? Ist sie allein oder in stiller Begleitung? Was gibt ihr dort Halt – ein Felsen, eine Decke, das Licht?

Dann nimmt sie innerlich eine Haltung ein, in der sie sich entspannen und loslassen kann. Vielleicht legt sie eine Hand auf ihr Herz oder spürt bewusst ihren Atem. Ohne etwas verändern zu müssen, verweilt sie in diesem inneren Raum, spürt, lauscht, fühlt. Dieser Ort kann in Zukunft als innerer Anker dienen – jederzeit erreichbar, wenn Sicherheit gebraucht wird.

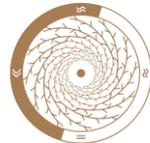


1.29 Geheimes Scouten

Diese Übung kombiniert Achtsamkeit, Strategie und spielerische Abenteuerlust. Die Gruppe verteilt sich an einem unbekanntem Ort, jeder versucht, den Platz unbemerkt zu erkunden. Ziel ist es, sich leise, unauffällig und geschickt zu bewegen, ohne entdeckt zu werden. Die Übung könnte dabei lauten, dass jeder einmal wie eine Zirkel-Umdrehung, den Platz umrunden soll – wie gesagt, ohne von den anderen Teilnehmern, von mir als Anleiter sowie von anderen Menschen gesehen zu werden.

Dabei trainieren die Teilnehmer Fähigkeiten wie Schleichen, Tarnung und taktisches Denken. Gleichzeitig wird das Ankommen an einem Ort gefördert sowie das Zusammenspiel von individueller Erfahrung und Gruppendynamik gestärkt. Auch hier unterstützt der Weitwinkelblick, aufmerksam und präsent zu bleiben.





2. Forschen & Vertiefen in der Prozessarbeit

In diesen Übungen widmen wir uns dem bewussten Erforschen innerer Themen, Anliegen und Muster – eingebettet in den prozessbegleitenden Erfahrungsraum der Natur. Durch innere Reisen, aktive körperbezogene Interventionen, dialogische Methoden oder kreative Impulse eröffnen sich Zugänge zu Selbsterkenntnissen, intensiven Lernprozessen, Schattenanteilen, inneren Ressourcen, Potenzialen und neuen Sichtweisen.

Je nach Übung ist der Zugang eher aktiv oder passiv gestaltet – stets jedoch darauf ausgerichtet, den persönlichen Prozess zu vertiefen und ein inneres Verstehen zu ermöglichen. Die Natur wirkt dabei als Resonanzraum und Spiegel, der neue Perspektiven sichtbar werden lässt.

Diese Übungsformen sind äußerst kraftvoll in der **Elementaren Prozessphase 2** (EPP 2), können jedoch – je nach Kontext und Intention – auch sinnvoll in andere Phasen integriert werden.

Wie eine Laterne, die tief in eine Höhle getragen wird, beleuchten diese Übungen verborgene Winkel des Inneren – nicht um zu urteilen, sondern um zu erkennen, zu integrieren und den Weg nach draußen bewusster zu gestalten.





2.1 Entdecken von Grenzen

Es finden sich Paare. Eine Person soll sich der anderen Person annähern. Die Person, der sich annähert, hat die Aufgabe emotional genau wahrzunehmen, wie weit es für sie stimmig ist. Sie soll dafür gerne die Augen schließen.

Spürt sie, dass ihre Grenze erreicht ist, gibt sie der anderen Person Bescheid. Anschließend ist Partnertausch. Danach können sich auch neue Paare finden, denn mit anderen Personen sind Grenzen meist anders.

Wichtig dabei, dass nach jeder Runde reflektiert und besprochen wird, woran man seine Grenzen spüren konnte. Kam ein Gefühl auf? Wie hat der Körper reagiert? Was hat der Verstand geäußert?

Eine tolle Übung für die Phase der Vertiefung. Sie kann gewiss auch in eher am Anfang eines Prozesses angewandt werden. Dies hängt dann immer davon ab, ob das Thema Grenzen-Setzen sehr emotional belastet ist, oder weniger.



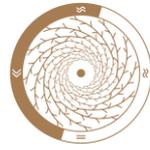
2.2 Gleichgewicht finden

Für die Übung „Gleichgewicht finden“ soll man an einem Platz in der Natur Steine in unterschiedlichen Größen zur Verfügung haben. Zunächst hält man an dem Platz kurz inne und findet zur Ruhe.

Jetzt soll man sich sein Ungleichgewicht im Geiste wahrufen und erforschen, wie es sich auf sein Handeln, Denken, Fühlen und Empfinden auswirkt. Dabei liegt der Fokus einfach auf dem Wahrnehmen und Beobachten und noch nicht so sehr auf dem Interpretieren. Es geht um ein Kennenlernen und Zuwenden des Ungleichgewichts.

Anschließend handelt die Übung davon, dass man sich aus der Landschaft Steine sucht, die man an einem selbstgewählten Platz (möglichst eben) zu einem „Steinmännchen“ stapeln soll. Dafür kann man unterschiedliche Steine in verschiedenen Größen nutzen. Während des Bauens, Stapelns und Balancierens soll immer wieder auf das Prinzip des Gleichgewichts geachtet werden. Ebenso soll man sich währenddessen an sein derzeitiges persönliches Ungleichgewicht erinnern und sich vielleicht auch die Frage während des Prozesses stellen, wie man auch aktuell im Leben mehr in Balance kommen kann. So ist es bei dieser Übung häufig der Fall, dass einem das in der Erfahrung auffällt, was einen im Alltag ins Gleichgewicht bringen könnte und welche Erfahrungsräume einen noch mehr in ein Ungleichgewicht katapultieren.

So kann der Bau des Steinmännchens oder auch eines Steinturmes viele Botschaften, Sinnbilder und Symbole mit sich bringen, die man auf seine aktuelle Lage beziehen kann: „Was hat das jetzt mit mir und meinem aktuellen Thema/ Ungleichgewicht zu tun?“ Die fragende Rolle kann währenddessen oder nach der Erfahrung auch der Naturbegleiter einnehmen. Diese Übung lässt sich sehr gut für die EPP 2 anwenden – es vertieft ein Erleben, kann Schattenthemen aufbringen und Erkenntnis ermöglichen.



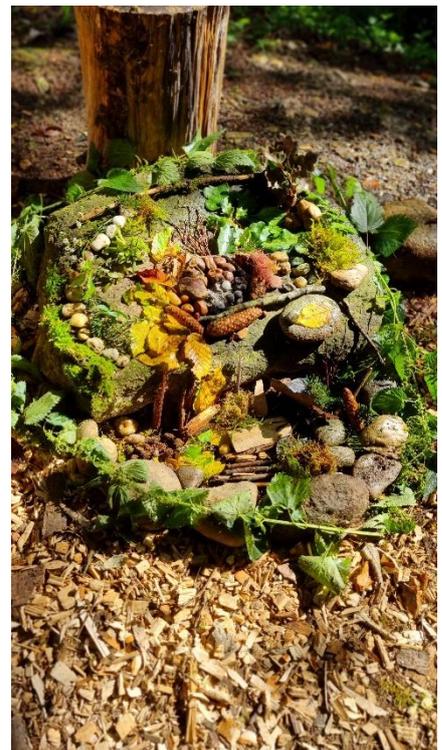
Alternativ kann man diese Übung auch so gestalten, dass man statt des Baus eines Steinmännchens, auf einem Baumstamm balanciert oder einen Parkour-Pfad in der Natur absolvieren muss. Oder man gestaltet diese Übung so, dass man auf einem Bein steht, die Augen schließt und beobachtet, welche Gemüthaltung einen in Balance hält: „Unterstützt mich diese Haltung auch in meinem aktuellen Ungleichgewicht?“



2.3 Erfolgserlebnis

In dieser Übung leitest du deinen Klienten an, in seine Vergangenheit zurückzublicken und sich an ein (oder mehrere) Erfolgserlebnis zu erinnern. Es kann eine Vielzahl von Situationen sein, in denen er sich hervorgetan hat: sei es die Gründung eines Unternehmens, das Bestehen einer Prüfung, das Engagement in einer Beziehung oder im Berufsleben, eine bedeutsame Reise, eine prägende Lebensphase, eine besondere Auszeichnung, die Auseinandersetzung mit spezifischen Lebensthemen oder Gefühlen oder sogar ein mutiger Moment in seinem Leben.

Wenn er sich für ein spezifisches Erfolgserlebnis entschieden hat, das für seine aktuelle Lebenslage besonders relevant ist, soll er dazu eine Darstellung aus Naturmaterialien gestalten. Hierfür kann er durch die Natur streifen und Materialien sammeln, die für seinen Erfolg symbolisch stehen. Eine weitere Möglichkeit wäre, einen "Erfolgsweg" zu kreieren, der seine gesamte Erfolgsgeschichte darstellt. Nachdem er sein Kunstwerk vollendet hat, sollte er sich die Zeit nehmen, es zu betrachten und die darin enthaltene Energie und Stärke zu spüren.





In diesem reflektierenden Moment kannst du, als sein Prozessbegleiterin, Fragen stellen, um tiefere Erkenntnisse zu fördern: Welche Fähigkeiten und Ressourcen hat er während dieser erfolgreichen Phase in seinem Leben mobilisiert und zum Ausdruck gebracht? Nutzt er diese Stärken auch in seiner aktuellen Lebenssituation? Was müsste geschehen, damit er diese stärkenden Eigenschaften heute noch stärker in seinem Leben einbindet? Diese Übung dient der Ressourcenaktivierung und ist eine wertvolle Übung für die Phase des Forschens und Vertiefens, da sie deinem Klienten hilft, seine inneren Stärken und Fähigkeiten wiederzuerkennen und sie in seine aktuelle Lebensphase zu integrieren.

2.4 Missionen



Lass deine Klienten in das Abenteuer „Missionen“ eintauchen, um den Erdhüter oder die Erdhüterin (oder auch Scout) in sich tief zu erleben.

Dieser Charakter von „Geheimmissionen“ ist ideal, um die Fähigkeiten des Erdhüters (Scouts) zu erleben und zu fördern: das Entwickeln und Nutzen von Signalen, das Unauffällig-Bewegen, das Tarnen und Unsichtbar-Werden, das Ausklügeln von Strategien und das Kultivieren von Selbstlosigkeit und Resilienz. Du könntest simple Missionen designen, etwa das Transportieren eines Objekts von Punkt A zu Punkt B. Wenn du mit Gruppen oder Clans arbeitest, könnte eine Mission darin bestehen, dass ein Clan versucht, ein spezielles Objekt (z. B. einen Clan-Stock) von einem anderen zu entwenden – zu jeder Zeit, Tag oder Nacht.

Solche Missionen lassen deine Klienten das tiefe „Missionsbewusstsein“ des Erdhüters erfahren. Viele Menschen haben in ihrer Kindheit schon instinktiv solche Spiele gespielt – sich tarnen, Strategien entwickeln, sich verstecken und anschleichen. Diese Aktivitäten stimmen mit dem Bewusstsein des Erdhüters überein, da sie ihn der Natur näherbringen. Folgend möchte ich dir drei Möglichkeiten für Missionen mit auf den Weg geben. Die Anleitung für

diese drei ist simpel und elementar gehalten, um dir genügend Freiraum zu schaffen, um sie auf dich, dein Gelände und dein Wirken anzupassen.

Möglichkeit 1: Die „Kekse-Mission“

Deine Klienten – aufgeteilt in Clans – müssen sich in Taktiken und Strategien einüben, um sich unbemerkt als Einheit zu bewegen und Geheimaufträge zu erfüllen. Dabei ist das Tarnen essenziell. Hierbei sollten sie mit Naturmaterialien wie Kohle und Wasser Körper- und Gesichtsbemalungen anlegen. Du gibst ihnen den Hinweis, dass wahre Tarnung von innen kommt: „Verlasse dein Ego, werde eins mit der Natur.“ Die eigentliche Mission: An einem bestimmten Punkt in der Natur hängst du, als ihr Prozessbegleiter, einen Beutel mit Kekspackungen (oder Früchten) auf. Jeder Clan hat das Ziel, eine Packung zu holen und zum Startpunkt zurückzukehren, ohne von anderen Clans oder Menschen gesehen zu werden. Während der Mission kannst du sie „stören“, um die Herausforderung zu erhöhen, etwa indem du mit einem Fahrrad und einer Taschenlampe herumfährst oder Fallen aufstellst.



Diese Art von Mission, besonders wenn sie nachts durchgeführt wird, ist eine intensive Erfahrung. Sie fördert Teamarbeit, Achtsamkeit und die tiefe Verbindung zur Natur.

Möglichkeit 2: Clanstock-Mission

Bei dieser Mission bewacht jeder Clan einen eigens gestalteten, auffälligen Clanstock an einem festgelegten Platz im Camp. Dieser Stock symbolisiert die Identität des Clans. Ständig besteht die Gefahr, dass andere Clans versuchen, den Stock zu stehlen.

Der Clanstock muss sichtbar bleiben und darf nicht versteckt oder vergraben werden.

Bewacher dürfen nicht näher als 3 Meter an ihren Clanstock.

Angreifer dürfen sich anschleichen oder den Stock im fairen Stockkampf erobern.

Wird ein Clanstock gestohlen, gilt für den betroffenen Clan: Schweigezeit – sie kommunizieren nonverbal, bis der Stock zurückgeholt wurde oder eine festgelegte Zeit verstrichen ist.

Regeln für den Stockkampf:

- Nur Schläge unter Kniehöhe.
- Sanftes Berühren zählt als Treffer.
- Wer getroffen wurde, setzt sich hin.
- Wird der Angreifer ebenfalls getroffen, darf der Getroffene wieder mitspielen.
- Der letzte verbleibende Kämpfer darf den Clanstock mitnehmen.

Möglichkeit 3: Scout-Mission – Schnüre

Diese Mission eignet sich hervorragend für Tagesaktionen und größere Gelände. Die Teilnehmenden werden in Clans aufgeteilt, die sich zu Beginn im Gelände verteilen und an einem festgelegten Ort eine Schnur verstecken. Diese Schnur muss mit Naturmaterialien deutlich markiert werden, z. B. mit einem großen Pfeil oder Mandala aus Stöcken, Steinen oder Blättern. Ziel jedes Clans ist es, die Schnüre der anderen Clans zu finden und zu erobern. Wird die Schnur eines Clans entdeckt, darf sie weggenommen werden. Verteidigt wird im Stockkampf nach denselben Regeln wie oben.

Besonderheiten:

Wer keine eigene Schnur mehr hat, kann weiterkämpfen, aber keine Punkte mehr erzielen.

Der Spielleiter (der „Einsame Wolf“) bewegt sich durch das Gelände und greift überraschend Clans oder Einzelne an. Dabei sollte er nicht dieselbe Person zweimal nacheinander angreifen.

Jeder darf maximal 10 Stück Munition (z. B. Eicheln oder Kastanien) tragen, die weich geworfen werden müssen. Bei gleichzeitigen Treffern im Wurfkampf setzen sich beide Beteiligten hin; bei Stockkampf dürfen beide wieder spielen. Das Spiel endet mit einem klaren Signal (z. B. Trommel); alle kehren dann zum Ausgangspunkt zurück.

2.5 Kontrast wahrnehmen



Es finden sich Paare. Einer von beiden kann sehen, der andere hat seine Augen verbunden.

Der Sehende führt den blinden nun an unterschiedliche Orte in der Natur, die starke Kontraste aufweisen, wie etwa ein dichter Wald und eine offene Wiese oder eine Höhle und der Gipfel eines Berges.



Der Sehende sagt gar nichts zur Landschaft, sondern achtet einfach darauf, dass der Blinde dort sicher den Platz entdecken darf.

Der Blinde darf sich an dem Platz niedersetzen, ihn aber auch kennenlernen (z.B. durch Ertasten, Riechen etc.). Der Blinde soll dem Sehende mitteilen, was die unterschiedlichen Orte mit ihm machen.

- Wie fühlt er sich dort?
- Was macht der Platz mit seinen Körperfunktionen und -empfindungen?
- Was für Gedanken, Bedürfnisse, Sehnsüchte oder Ängste werden ausgelöst?

Jeder soll zu mindestens vier unterschiedlichen Plätzen geführt werden. Anschließend ist Partnertausch. Diese Übung kann sehr gut prozessorientiert und themenbezogen in Phase der Vertiefung angewandt werden und fördert sinnliches Wahrnehmen, Körperbezogenheit, Gefühlsarbeit und das Verbinden mit einer Landschaft.

2.6 Beschreibung und Manifestation

Diese Übung verbindet Kreativität, Kommunikation und Achtsamkeit. Du bringst deine Gruppe in Paare zusammen. Die beiden Partner setzen sich Rücken an Rücken, die Augen sind geschlossen. Jeder bekommt ein Stück Ton in die Hand.

Ein Partner beginnt: Er formt den Ton spontan, ohne vorher zu überlegen. Währenddessen beschreibt er laut und so genau wie möglich, was er tut und wie sein Werkstück entsteht – welche Formen er gestaltet, welche Bewegungen er macht. Der zweite Partner hört aufmerksam zu und versucht, anhand der Beschreibung das gleiche Werkstück mit seinem eigenen Ton nachzuformen. Wenn der erste Partner fertig ist, vergleichen beide ihre Ergebnisse – oft mit überraschenden, humorvollen und tief sinnigen Ergebnissen! Danach tauschen sie die Rollen.

Diese Übung schärft die Achtsamkeit, Kreativität, fördert präzises Beschreiben und empathisches Zuhören und lässt viel Raum für nonverbale Kommunikation. Gewiss kann sich auch spielerisch in der ersten Phase von Prozessen angewandt werden, doch findet sie meist in der zweiten Phase der Vertiefung ihren Platz – besonders nachfolgend beschriebenen Varianten.



Varianten:

1. Emotionen formen

Anstelle der spontanen Tonformung kannst du die Aufgabe geben, dass ein Partner versucht, seine inneren Gedanken, Gefühle oder Empfindungen mit dem Ton auszudrücken. Währenddessen beschreibt er, was er fühlt und wie er dies künstlerisch umsetzt. Der andere Partner formt das Gehörte ebenfalls nach.

Du als Begleiterin kannst aktiv mitgestalten, indem du die Emotionen deines Klienten in Ton „spiegelst“. Anschließend könnt ihr reflektieren, was entstanden ist und wie beide Seiten die inneren Bilder interpretiert haben.

2. Zeichnen im Sand

Eine weitere Variante nutzt den Boden statt Ton: Die Paare sitzen erneut Rücken an Rücken, jeder hat vor sich einen freien Bereich auf dem Erdboden. Ein Partner zeichnet mit einem Stock Muster oder Symbole und beschreibt, was er zeichnet. Der andere versucht, dies gleichzeitig nachzuzeichnen. Danach werden die beiden Kunstwerke verglichen und die Rollen getauscht.



2.7 Die Kraft der Elemente erspüren

Diese Übung eignet sich für Kleingruppen von maximal sechs Personen oder für Paare. Jede Gruppe erhält fünf kleine Steine, die du zuvor entsprechend der Himmelsrichtungen und den dazugehörigen Elementen ausgelegt hast.

Zum Beispiel:

Osten: Feuerelement (z. B. roter Stein, Kohle)

Süden: Wasserelement (z. B. Muschel)

Westen: Erdelement (z. B. Stein)

Norden: Lufterelement (z. B. Feder)

Mitte: Kraft der Einheit, Zentrum (neutraler Stein)

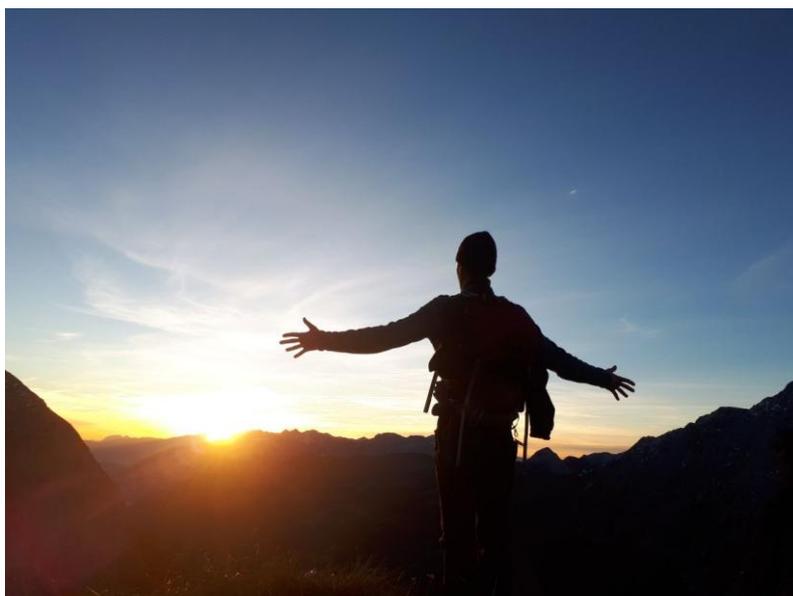
Optional kannst du für die Elemente auch symbolische Gegenstände verwenden, um den Zugang noch greifbarer zu gestalten. Reihum wählt jede Teilnehmerin in Stille einen der fünf Steine aus und nimmt dessen symbolische Kraft innerlich auf. Währenddessen schließen die anderen die Augen und richten ihre Aufmerksamkeit nach innen. Es geht darum, feinstofflich wahrzunehmen, welcher Stein gerade gewählt wurde – nicht durch Beobachten, sondern durch Fühlen und Lauschen.

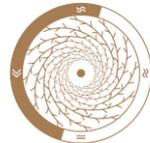
Nachdem der Stein gewählt wurde, öffnen alle wieder die Augen. Nun versuchen die anderen, durch ihre Intuition und das „Lesen“ der nonverbalen Ausstrahlung zu erspüren, welcher Stein gewählt wurde. Anschließend wechselt der nächste Teilnehmer.

Diese Übung fördert Sensibilität, Achtsamkeit und die Fähigkeit, innere Bilder wahrzunehmen. Sie kann für stark kognitive Menschen eine Herausforderung sein, da sie weniger über den Verstand als über das Fühlen funktioniert. Für diese Teilnehmer empfiehlt sich die Übung eher für die Phase des Forschens und Vertiefens.

Variante:

Du kannst die Übung erweitern, indem du neun Steine verwendest, die den acht archetypischen Phasen des Lebensrades entsprechen sowie einem Stein für die Mitte. So wird die Übung noch differenzierter und komplexer, ideal für fortgeschrittenere Gruppen.





2.8 Gespräch mit der Natur



Lass deinen Klienten einen Gegenstand in der Natur aussuchen. Es kann auch eine Landschaft, ein Baum, eine Pflanze, ein Pilz oder sogar eine Tierspur sein. Dieser Gegenstand oder Ort sollte etwas sein, das/der ihre Neugier weckt und zu dem sie eine gegenwärtige Resonanz verspüren. Gib ihnen die Freiheit, sich in der Natur zu bewegen und sich von einem Gegenstand oder Ort "finden" zu lassen. Anschließend sollte dein Klient versuchen, sich innerlich zu öffnen und gegenwärtig zu werden, um der „Geschichte“ dieses Gegenstandes oder Ortes zu lauschen. Fordere sie auf, die Welt aus der Perspektive dieses Gegenstandes oder Ortes zu betrachten.

Hilf deinem Klienten, sich in diese Rolle zu vertiefen, indem du ihm die folgenden Fragen zur Inspiration gibst:

- „Was machst du hier?“
- „Wie lange bist du schon hier?“
- „Wie verbindest du dich mit anderen Geschöpfen in deiner Umgebung?“
- „Was ist deine Aufgabe hier in der Landschaft?“
- „Was hast du bereits erlebt und kann man es an deinem gegenwärtigen Zustand erkennen?“

Betonen dabei, dass es nicht das Ziel ist, Antworten zu analysieren oder nachzudenken. Vielmehr sollte dein Klient versuchen, eine Frage in den Raum zu stellen und sich danach in stiller Achtsamkeit zu üben. Durch diese Praxis kann die Natur mit ihnen kommunizieren und ihre Geschichten teilen. Diese Übung eignet sich besonders für die zweite Elementare Prozessphase, da sie die Erfahrung und die Verbindung zur Natur vertieft.

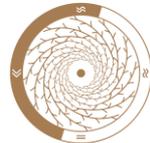
2.9 Ritual zum Loslassen

Bitte deinen Klienten etwas zu finden, das er loslassen und von dem er sich befreien möchte. Er kann sich hierzu Notizen machen, um seine Gedanken zu konkretisieren.

Leite anschließend deinen Klienten an, in der umgebenden Natur nach Gegenständen zu suchen, die symbolisch für jedes Thema stehen, das er loslassen möchte. Nachdem er alle Gegenstände gesammelt hat, soll er jedes Symbol betrachten und sich mit ihm verbinden. Dadurch wird er sich vergewissern, dass dem Stellvertreterobjekt auch ein kraftvolles Symbol mit einer emotionalen Bindung dazu innewohnt. Ermutige ihn, noch einmal in sich zu gehen und zu prüfen, ob er wirklich bereit ist, loszulassen. Als Prozessbegleiterin kannst du auch Fragen stellen, um sicherzustellen, dass jedes Symbol wirklich mit dem Gefühlserleben des Klienten verbunden ist.

Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten, um Altlasten loszulassen. Beispielsweise kann dein Klient etwas verbrennen oder auch an einen Fluss übergeben. Wenn du ihm eine ökologisch abbaubare Schnur zur Verfügung stellst, mit der er seine symbolischen Naturmaterialien zu





einem Bündel binden kann, hat er die Möglichkeit, dieses Bündel wie ein kleines Floß rituell einem Fluss zu übergeben. Oder er vergräbt und übergibt es Mutter Erde, wie im folgenden Beispiel beschrieben.

Übungsvorschlag: Grabe ein Loch

Bei dieser Übung geht es darum, dass dein Klient sich mit seinen Händen ein Loch in den Erdboden gräbt – und das in der Nacht (vereinfacht geht es auch am Tag). Im Vorfeld hat er bereits Naturmaterialien gesammelt, die als Stellvertreter für Prägungen, Muster, Verletzungen oder Selbstaspekten stehen, die er loslassen möchte. Nun kann er seine Symbolgegenstände um sein gegrabenes Loch legen und sich noch einmal an deren innewohnende Symbolik erinnern. Eine kraftvolle emotionale Bindung spielt hierbei eine wichtige Rolle.

Nun folgt die Aufgabe, dass er der Reihe nach jedes Naturmaterial mit dessen Symbolik in das Erdloch hineingibt. Dabei können ausgesprochene Worte den Prozess sehr unterstützen, wie: „Mögest du, Mutter Erde, dieses Thema annehmen und transformieren. Ich lasse diesen Selbstaspekt von mir los und übergebe ihn an dich. Ich lasse los und trenne mich davon.“ Alle Gefühle dürfen im Prozess erscheinen. Wenn sich Gefühlsausdrücke äußern möchten, wie etwa Tränen, können diese auf einem Blatt aufgefangen und mit in das Loch gegeben werden. Wenn die Nase läuft, kann mit einem Blatt aus der Natur ausgeschnaut und mit in das Loch gegeben werden. Auch wenn der Hals verschleimt ist, kann in das Loch hineingespuckt werden oder sobald Laute oder Töne, ein Seufzer oder ein Schrei rauswollen, dürfen sie in diesem Prozess frei ausgedrückt werden. Altes darf raus und gehen.

Nachdem jedes Thema symbolisch durch einen Gegenstand im Erdloch verschwunden ist, spürt dein Klient noch ein letztes Mal nach, um zu prüfen, ob er wirklich alles von diesen Themen losgelassen hat. Braucht es noch eine Geste? Eine Danksagung? Einen weiteren Ausdruck? Ein körperliches Schütteln? Einen Tanz? Sobald er spürt, dass jetzt alles abgegeben worden ist, platziert er als Letztes ein Samenkorn oben auf die Naturmaterialien als symbolische Geste, die für das steht, was daraus neu erblühen kann. Anschließend füllt er das Loch wieder mit Erde zu.

Durch dieses Ritual gibst du deinem Klienten die Möglichkeit, sich physisch und symbolisch mit dem Thema des Loslassens auseinanderzusetzen und Erleichterung sowie Klärung zu finden.

Variante 1: Wünsche verwurzeln

Alternativ kannst du die Übung auch so gestalten, dass dein Klient sich überlegt, wie er sich ausrichten möchte, was er anzielt und umsetzen möchte, welche Dinge er mehr verwurzeln möchte im Leben oder vielleicht auch allgemein, was er sich wünscht. Dafür kann er dann wie in der Hauptversion dieser Übung Naturmaterialien als Stellvertreter für seine Pläne, Wünsche oder Visionen finden, in das Loch legen und anschließend oben einen Samen drauf säen, der die Wünsche symbolisch zum Wurzeln und Erblühen bringt.

Variante 2: Transformation durch Bearbeitung

Anstatt das Thema einfach loszulassen, kann der Klient es auch verändern. Wenn die Gegenstände aus Holz bestehen, könnte er sie beispielsweise durch das Schnitzen verändern, um so eine Transformation herbeizuführen. Nach der Wandlung kann dein Klient entscheiden, ob er den Gegenstand mit nach Hause nehmen möchte, insbesondere wenn daraus etwas Neues und Kraftvolles entstanden ist.

Variante 3: Loslassen mit dem Wasser

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Symbolgegenstände in einem Ritual dem Wasser zu übergeben. Dafür kann dein Klient ein kleines, biologisch abbaubares Floß aus Ästen und Blättern bauen und die Naturmaterialien, die für das Loszulassende stehen, darauf befestigen. Dieses Floß wird dann achtsam einem Bach, Fluss oder See übergeben. Begleitende Worte können den Prozess unterstützen: „So wie das Wasser fließt, fließt auch dieses Thema aus meinem Leben.“



Möge es weitergetragen und gewandelt werden.“ Das Geräusch und die Bewegung des Wassers können zusätzlich helfen, das Gefühl des Loslassens und der Erleichterung zu vertiefen.

Variante 4: Loslassen durch Atem und Wind

In dieser Variante verbindet sich der Klient mit dem Element Luft. Nachdem er seine Symbolgegenstände gesammelt hat, kann er sich bewusst einen erhöhten Ort suchen – beispielsweise einen Hügel, eine Lichtung oder eine freie Stelle, wo der Wind gut spürbar ist. Dort stellt er sich den Gegenständen und den Themen, die sie symbolisieren. Dann nimmt er bewusst Atemzüge, spricht mit jedem Ausatmen das aus, was er loslassen möchte, und legt nach jedem Satz einen der Gegenstände dem Wind hin. Die Naturmaterialien können dabei leicht und „vom Wind mitnehmbar“ gewählt werden – etwa getrocknete Blätter, Samenstände oder Blüten. Begleitende Worte könnten lauten:

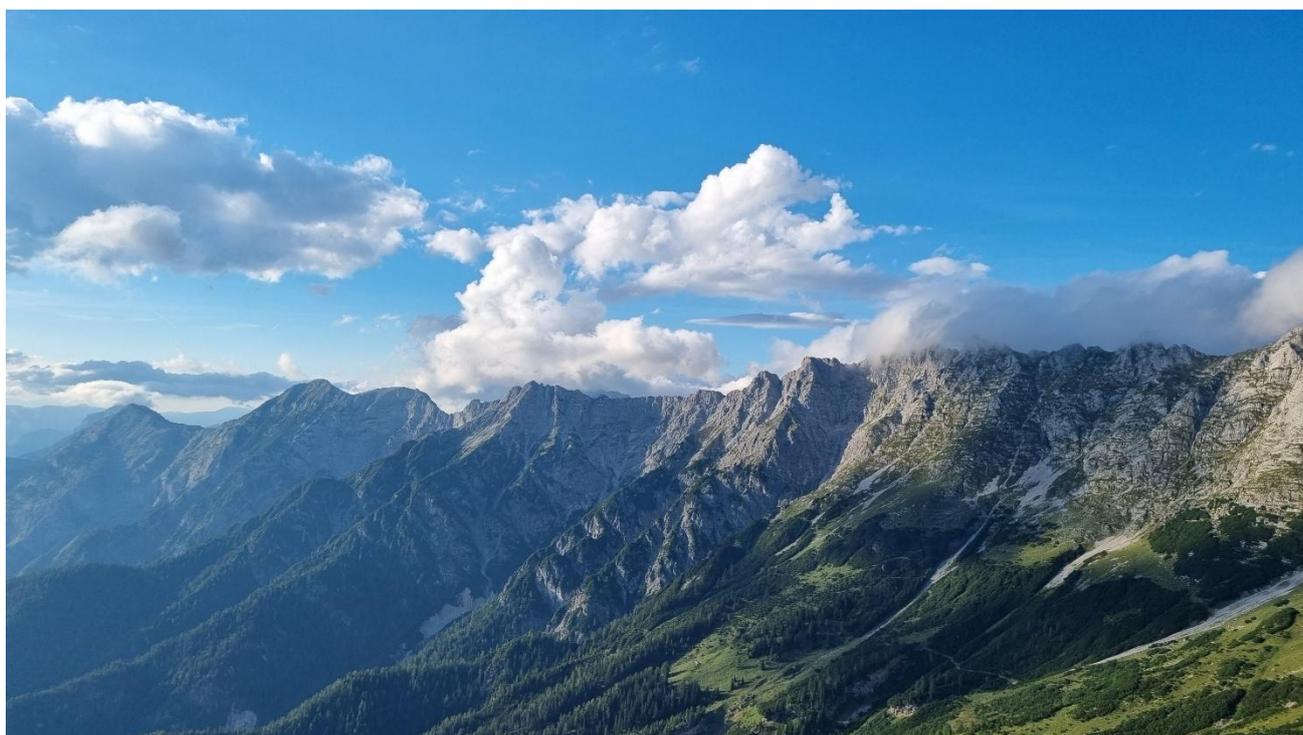
„Mit jedem Atemzug gebe ich diese Last frei. Möge der Wind es weitertragen und auflösen.“ Zum Abschluss kann der Klient eine tiefe Dankbarkeit ausdrücken und bewusst den frischen Atemzug für das Neue, das kommen darf, einladen.

2.10 Bewegung des Lebens

Bei dieser Übung sucht sich deine Klientin einen Platz in der Natur, an dem sie sich wohl und geborgen fühlt – wichtig ist, dass sie von dort gute Sicht auf den Himmel hat. An diesem Platz angekommen, legt sie sich entspannt auf den Boden und schaut hinauf zu den Wolken.

Zu Beginn kann sie einfach üben, die Wolken spielerisch zu beobachten, wie sie am Himmel vorbeiziehen. Dabei darf sie alle Gedanken, die auftauchen, ebenso vorbeiziehen lassen – genau wie die Wolken selbst.

Wenn du als Naturbegleiter bei dieser Übung dabei bist, kannst du Impulse in den Raum geben, zum Beispiel: „Atme ruhig und gleichmäßig. Lass die Wolken einfach ziehen. Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr – und dann lass auch sie weiterziehen, wie die Wolken. Bleibe wach und beobachtend.“





Der nächste Schritt: Nun lädt die Klientin eine bestimmte Wolke ein, die sie besonders anspricht oder ihrer aktuellen Situation auf irgendeine Weise ähnelt. Sie kann bewusst eine Form wählen, die ihr Thema widerspiegelt. Du als Prozessbegleiter kannst ihr nun folgende Fragen mitgeben – oder sie stellt sie sich selbst:

- Was sagt diese Wolke über deine aktuelle Situation aus?
- Welche Form nimmt sie gerade an – und wie verändert sie sich?
- Kannst du dich darauf einlassen, dass alles im Wandel ist?
- Bist du bereit, dich dem Fluss des Lebens hinzugeben und spontan neue Formen anzunehmen?
- Was erkennst du noch in dieser Wolke? Was sagt das über dich?

Wenn deine Klientin den Platz allein besucht, kannst du ihr diese Fragen vorab schriftlich oder mündlich mit auf den Weg geben. Die Erfahrung dieser Übung macht das Thema oft „weicher“. Die Klientin erlebt unmittelbar, dass nichts fest und starr ist – alles wandelt sich, ist vergänglich, formt sich neu. Alles ist Teil der einen Bewegung des Lebens – des einen immerzu gegenwärtigen Prozess des Seins. Diese Erkenntnis kann wohlthuend und entlastend sein.

Variante:

Fast jeder Mensch kennt es aus seiner Kindheit: Beim Spielen draußen erkennen wir plötzlich Figuren, Gesichter oder Wesen in Steinen, Ästen, Baumrinden, Bergen oder im Wasser. Ohne bewusst danach zu suchen, entsteht eine lebendige Fantasiewelt. Diese natürliche Fähigkeit kannst du in dieser Übung aufgreifen und die „Wolken als Spiegel“-Idee erweitern.

Statt nur in den Himmel zu schauen, wählst du gemeinsam mit der Klientin einen anderen Fokus: Vielleicht betrachtet sie die Rinde eines Baumes, das Spiel des Wassers, eine Steinformation, eine Baumgruppe oder ein Stück Erde. Wichtig ist, dass sie innerlich ruhig wird, ohne Absicht – die Fantasie darf frei fließen.

Du kannst folgende Fragen anbieten:

- Was erkennst du in diesem Naturbild?
- Welche Formen oder Figuren zeigen sich dir spontan?
- Gibt es etwas, das dich gerade besonders anspricht?
- Was könnten diese Formen mit deiner aktuellen Lebenssituation zu tun haben?
- Gibt es eine Geschichte oder eine Botschaft darin für dich?

Auch hier kann sie entweder allein unterwegs sein und die Fragen vorab erhalten, oder du begleitest sie direkt. Die Klientin darf auf spielerische Weise ins Staunen und Fantasieren kommen. Das innere Kind wird aktiviert, und gleichzeitig können überraschende Spiegelungen für ihre persönliche Situation entstehen – frei von Druck oder Zielvorgabe.

2.11 Modellieren mit Ton

Modellieren mit Ton bringt Themen auf die Erde, gibt ihnen Form, schenkt ihnen Halt und stärkt die Erinnerung und Verankerung einer Erfahrung. Dafür gibt es vielerlei Möglichkeiten.

Übungsvorschlag: *Ein Geschenk für Mutter Erde*

Für diese Übung bekommt dein Klient ein etwa faustgroßes Stück Ton. Er soll es in seinen Händen halten und zunächst erspüren, wie sich der Ton anfühlt. Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten: Entweder soll dein Klient von einer vorherigen Meditation oder einer anderen Übung sein erlangtes Symbol, seine Begegnung oder Erfahrung ausdrücken, oder er lässt frei etwas aus dem Moment heraus entstehen – ganz ohne Plan oder Absicht. Wenn er möchte, kann er auch seine





Augen im Schaffensprozess geschlossen halten. Das einzige Thema dieses Prozesses und des Werkes ist, dass es ein Geschenk für Mutter Erde sein soll.

Sobald der Klient fertig und etwas aus Ton entstanden ist, legt er sein Geschenk an einen für sich stimmigen Platz in der Natur, verbunden mit dankenden Worten an Mutter Erde. Das Ton-Geschenk kann an dem Platz bleiben, Mutter Erde wird es in sich aufnehmen (ökologisch abbaubarer Ton ist hierbei natürlich die Voraussetzung).

Dies ist eine wunderbare Übung für die zweite Prozessphase – dein Klient wird kreativ, er manifestiert sein inneres Erleben, macht es im Außen sichtbar und vertieft die Erfahrung. Die Überreichung des „Geschenkes“ kann für viele sehr berührend sein und verbindende Gefühle auslösen.

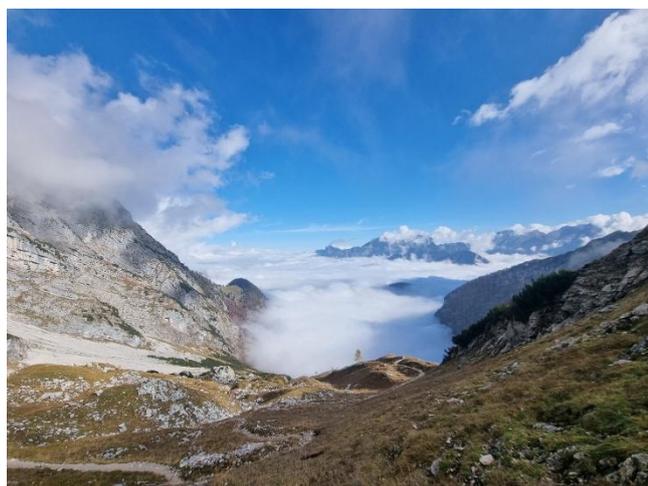
Varianten:

Dein Klient kann als Ergänzung für die Übung „Naturessitzplatz“ etwas Ton mitnehmen oder du bringst ihm diesen als Prozessbegleiter während des Sitzplatzes vorbei. Auf dem Sitzplatz darf nun etwas spontan entstehen – ein Ausdruck des Momentes und der Erfahrung mit allen Gefühlen, Empfindungen, Gedanken und Sehnsüchten. Dieses Werk kann dein Klient dann auch mit nach Hause als Transferobjekt nehmen.

Sobald es im Prozess um das Thema „Loslassen“ geht, kann dein Klient etwas aus Ton modellieren, was er loslassen möchte. Dies würde wunderbar als Ergänzung für ein Ritual zum Loslassen passen. Dieses Stück Ton kann er dann etwa an einem Baum befestigen und mit anderen Naturmaterialien gestalten. Der Baum hat die Fähigkeit, Altes aufzunehmen, zu transformieren und zu recyceln.

Im Gruppenkontext kann auf einer gemütlichen Wanderung durch die Natur in Stille jedem Teilnehmer ein Stück Ton überreicht werden, sodass sie in der Bewegung etwas gestalten können, was ein Ausdruck ihrer gegenwärtigen, sich wandelnden Bewegung ist. Dies ist natürlich auch im Einzelsetting möglich.

2.12 Innere Landschaft

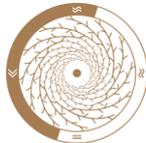


Die Übung „Innere Landschaft“ lädt deine Klientin dazu ein, ihre aktuelle innere Verfassung nach außen zu bringen und mithilfe von Naturmaterialien sichtbar und begreifbar zu machen. Dadurch können verborgene Themen und Gefühle erkennbar werden und neue Perspektiven entstehen.

Bitte deine Klientin, einen Ort in der Natur zu finden, an dem sie sich sicher, ruhig und wohl fühlt. Ideal ist ein Platz mit einer Vielfalt an Naturmaterialien (Steine, Äste, Blätter etc.). Gib ihr Zeit, dort anzukommen und die Umgebung bewusst wahrzunehmen.

Fordere sie auf, einen Moment innezuhalten. Sie soll sich fragen: „Wie geht es mir gerade? Welche Gedanken, Gefühle und Empfindungen sind da?“ Optional kann sie ihre Antworten aufschreiben, um Klarheit zu gewinnen.

Nun beginnt die eigentliche kreative Phase: Sie sammelt Naturmaterialien aus der Umgebung.



Diese nutzt sie, um eine symbolische Landschaft am Boden zu gestalten, die ihr inneres Erleben widerspiegelt.

Beispiele:

- Ein Fluss kann den Fluss ihrer Gefühle darstellen.
- Ein großer Stein kann für eine Blockade stehen.
- Ein leerer Bereich könnte ein Gefühl der Leere oder Orientierungslosigkeit symbolisieren.
- Ein Baum mag Stabilität oder persönliches Wachstum verkörpern.

Nachdem die Landschaft fertig ist, lädt sie dich als Prozessbegleiter ein, ihr Werk zu betrachten. Stelle offene, wertschätzende Fragen, z. B.:

- „Was fällt dir auf, wenn du die Landschaft betrachtest?“
- „Gibt es einen Bereich, der deine Aufmerksamkeit besonders auf sich zieht?“
- „Möchtest du etwas verändern an dieser Landschaft?“

Variante 1 – Die äußere Landschaft erkunden:

Statt selbst eine Landschaft zu legen, begleitet ihr gemeinsam die Klientin dabei, bewusst in der umgebenden Natur nach Symbolen für ihre aktuelle Lebenssituation zu suchen. Frage sie:

- „Welche Elemente hier draußen spiegeln dein Inneres wider?“
- „Wo erkennst du Gemeinsamkeiten oder Unterschiede?“

Variante 2 – Seelenlandkarte im Kreis:

Sie legt am Boden einen Kreis (ca. 50 cm Durchmesser) mit Naturmaterialien. In diesen Kreis bringt sie alle wesentlichen Aspekte ihrer aktuellen Lebenssituation ein:

- Körperliche Themen
- Familiäre und berufliche Situation
- Wünsche, Träume, Ängste

Sie gestaltet intuitiv Wege, Grenzen, Höhen, Tiefen innerhalb der Karte. Unterstütze sie dabei, die Abstände und Anordnungen bewusst zu wählen – sie spiegeln ihre inneren Verhältnisse wider.

Variante 3 – Tägliches Beobachten:

Ermutige deine Klientin, ihre Landschaft/Seelenkarte regelmäßig zu besuchen. Sie soll beobachten, wie äußere Einflüsse (z. B. Regen, Tiere, Wind) Veränderungen vornehmen:

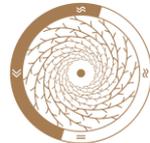
- „Was hat sich verändert?“
- „Welche Botschaft könnte darin liegen?“

Dadurch lernt sie, subtile Hinweise der Natur als Spiegel ihrer eigenen Entwicklung wahrzunehmen.

2.13 Mit dem Herzen sprechen und hören

Diese Übung fördert achtsames, ehrliches Mitteilen und tiefes Zuhören im Gruppenkontext. Sie stärkt Präsenz, emotionale Tiefe und die Verbindung zwischen den Teilnehmenden. Alle Teilnehmenden finden sich dafür in Zweiergruppen zusammen. In jedem Paar wird eine Sprecherin und eine ZuhörerIn bestimmt. Die Sprecherin spricht spontan und direkt aus dem Herzen, ohne vorab festgelegtes Thema. Du kannst ihr als Prozessbegleiterin Impulse geben, wie zum Beispiel:

- „Was bewegt dich gerade?“
- „Was fühlst du in diesem Moment?“



Sie wird ermutigt, bewusst langsam zu sprechen, auf Füllwörter zu verzichten und jedes Wort innerlich mitzufühlen. Die Rolle der ZuhörerIn besteht darin, mit offenem Herzen präsent zu sein und wirklich zuzuhören – ohne zu unterbrechen, zu bewerten oder zu analysieren. Sie stellt sich innerlich vor, die Bilder und Gefühle der SprecherIn lebendig aufzunehmen und ihr diesen sicheren Raum zu halten. Nach einigen Minuten, je nach Gruppengröße etwa drei bis fünf Minuten, wechseln die Rollen.

Besonders kraftvoll wird diese Übung in einer ruhigen und geborgenen Atmosphäre, beispielsweise abends am Feuer oder bei Kerzenlicht. Nach dem Austausch kannst du die Gruppe einladen, ihre Erfahrungen in der Runde zu reflektieren. Fragen könnten sein: „Wie hast du dich als SprecherIn oder ZuhörerIn gefühlt?“ oder „Gab es etwas, das dich besonders berührt hat?“ Es ist wichtig, dass das Teilen freiwillig bleibt und der Raum offen und wertfrei gehalten wird.

Diese Übung eignet sich sehr gut für die zweite Elementare Prozessphase, um Herzöffnung und ein starkes Gruppengefühl zu fördern. Ebenso lässt sie sich in in der dritten Phase einsetzen, um tiefere Prozesse anzustoßen.

2.14 Überwinden der Schwelle

Jeder Mensch begegnet in seinem Leben immer wieder Schwellen, Grenzen oder Übergängen, die ihn einladen, sie bewusst zu überschreiten. Diese Übung bietet deinem Klienten einen symbolischen Raum, um solche inneren oder äußeren Schwellen sichtbar und erfahrbar zu machen und Blockaden, Ängste oder Widerstände zu überwinden. Lass deinen Klienten eine Schwelle auswählen oder erschaffen – das kann ein Ast, ein großer Stein, ein gestaltetes Naturbild, ein Eingang/Ausgang zu einer Höhle oder ein natürliches Tor, wie zwischen zwei Bäumen, sein. Alternativ kannst du als ProzessbegleiterIn bereits eine Schwelle vorbereitet haben. Wichtig ist, dass diese Schwelle symbolisch für das Thema steht, das deinen Klienten gerade bewegt.

Dein Klient stellt sich hinter die Schwelle und nimmt sich Zeit, nach innen zu spüren: Was hindert mich daran, diese Schwelle zu überschreiten? Welche Gefühle, Gedanken, alten Muster oder äußeren Umstände blockieren mich? Gleichzeitig darf die Frage Raum bekommen: Was brauche ich, um den Schritt zu wagen? Vielleicht entsteht das Bedürfnis nach einem bestimmten Gegenstand, einer Geste, einem inneren Bild oder einem bewussten Loslassen. Du kannst ihn dabei mit gezielten Fragen unterstützen, damit klar wird, was hilfreich ist, um den Übergang zu





ermöglichen. Sobald der Moment reif ist, überschreitet der Klient bewusst die Schwelle – in seinem eigenen Tempo, auf seine Art.

Nach dem Überschreiten nimm dir Zeit für eine Reflexion. Was hat sich beim Gehen der Schwelle gezeigt? Was fühlt sich nun anders an? Du kannst diesen Prozess in der zweiten Phase einsetzen, um Mut, Kreativität und die Fähigkeit des Loslassens zu stärken, aber auch, um eine rituelle Handlung einzuleiten oder abzuschließen. Besonders nachhaltig wirkt die Übung, wenn du deinem Klienten Werkzeuge oder Aufgaben für den Alltag mitgibst, die ihm helfen, diese Schwelle auch eigenständig immer wieder zu überschreiten. Diese Nachbereitung ist gut in die dritte Phase integrierbar. Dauer der Übung etwa 40 bis 60 Minuten – bei Bedarf gerne mit Notizbuch und Stift für die Reflexion. Sie stärkt Mut, Klarheit, Lösungsfindung, Naturverbindung und die Bereitschaft, alte Muster hinter sich zu lassen.

2.15 Spüren und Ertasten

Diese Übung bringt den Klienten in direkten sinnlichen Kontakt mit der Natur und öffnet einen Raum für innere Bilder und Gefühle. Sie eignet sich sowohl für den Gruppenkontext als auch für Einzelsettings. Ein Teilnehmender oder du als Prozessbegleiterin suchst zuvor verschiedene Naturmaterialien aus – das können Äste, Steine, Blätter, Moose, Rindenstücke oder andere Gegenstände mit unterschiedlichen Oberflächen sein. Alternativ werden in der Umgebung Naturorte ausgewählt, wie ein Bach, ein Baum, eine Felsformation. Die Materialien können in einem Beutel oder Tuch versteckt sein oder die Person wird mit verbundenen Augen an die Naturplätze geführt. Der Klient setzt eine Augenbinde auf und beginnt, die Materialien oder Orte achtsam zu ertasten. Währenddessen stellst du gezielte Fragen, die ihn anregen, die Sinneserfahrung mit inneren Bildern, Gefühlen und Assoziationen zu verbinden: „Woran erinnert dich dieser Gegenstand? Welche Qualität spürst du – Wärme, Kühle, Härte, Weichheit, Zartheit? Fühlst du dich wohl mit dieser Oberfläche? Welche Eigenschaft davon würdest du gerne mehr in deinem Alltag leben?“ So wird beim Ertasten eine Brücke geschlagen vom sinnlichen Wahrnehmen hin zum inneren Erleben. Du kannst die Auswahl der Materialien bewusst prozessorientiert auf das aktuelle Thema deines Klienten abstimmen. Ein schwerer Stein könnte für Stabilität oder Belastung stehen, ein Stück Moos für Sanftheit und Geborgenheit, eine Muschel für Verbindung zum Wasser und den Gefühlen. Daraus ergeben sich tiefergehende Fragen wie:



Wie stabil fühlst du dich in deinem Leben?

Wo darf es mehr Fluss geben?

Wo findest du in deinem Alltag Räume des Wohlfühlens und der Ruhe?"

Der Fokus liegt darauf, dass dein Klient eigene Resonanzen, Bilder und Bedeutungen entdeckt.

Variante:

Verschiedene Naturdüfte werden in kleinen Behältern bereitgestellt, und der Klient versucht mit verbundenen Augen, sie zu erschnuppern und seine Assoziationen dazu zu beschreiben. Diese Übung stärkt die Fähigkeit, feine Sinneseindrücke wahrzunehmen, sich mit den eigenen Gefühlen zu verbinden und innere Prozesse über äußere Erlebnisse zu reflektieren. Besonders wertvoll wird sie, wenn sie zur aktuellen Thematik des Klienten passt und ihn darin unterstützt, Qualitäten aus der Natur in sein Leben zu integrieren.



2.16 Der mitfühlende Baum



In dieser Übung begibt sich der Klient bewusst in die Natur und lässt sich von einem Baum „finden“. Er sucht sich einen Baum, der ihn anspricht – oder lässt sich intuitiv von einem anziehen. Dort angekommen, setzt er sich in aller Ruhe nieder, nimmt die Umgebung wahr und kommt sinnlich mit dem Baum und der Landschaft in Kontakt. Dies kann zunächst als reine Wahrnehmungsübung genutzt werden, um bei sich und am Platz anzukommen – idealerweise in der ersten Phase eines Naturprozesses.

Im nächsten Schritt tritt der Klient in einen persönlichen Dialog mit dem Baum. Er erzählt ihm laut von einem aktuellen Thema, das ihn beschäftigt – sei es etwas Belastendes oder auch ein freudvolles Erlebnis. Besonders wirkungsvoll ist es, wenn der Klient den Baum dabei berührt, sich ganz auf den sinnlichen Kontakt einlässt und seine Worte bewusst laut ausspricht. Ohne zeitlichen Druck darf er sich für diesen Prozess genau die Zeit nehmen, die er braucht.

Zum Abschluss bedankt sich der Klient bei dem Baum für dessen „offenes Ohr“ und sein symbolisches Mitgefühl. Dies kann durch eine einfache Geste, ein paar dankbare Worte, einen kreativen Ausdruck oder ein stilles Innehalten geschehen.

Variante:

In einer Gruppensituation lässt sich diese Übung wunderbar in Form eines kleinen Rituals gestalten: Die Gruppe versammelt sich abends um ein Lagerfeuer und singt gemeinsam ein sich wiederholendes Lied zum Erdelement. Sobald eine kraftvolle Gruppenenergie spürbar ist, macht sich jeder für sich auf den Weg, um sich einen Baum zu suchen und ihm – wie in der Einzelübung – seine persönlichen Themen anzuvertrauen. Wenn jeder für sich abgeschlossen hat, kehren die Teilnehmer still oder singend ans Feuer zurück. Das Ritual endet, sobald alle wieder versammelt sind. Raum für Stille oder ein kurzer Austausch schließt den Prozess ab. Besonders in der Nacht kann diese Übung eine tiefe, nachhaltige Wirkung entfalten.

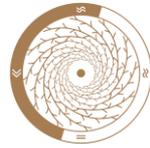
2.17 Ausdruck der vier Elemente

In dieser kreativen Übung wählt der Klient eines der vier Elemente – Feuer, Wasser, Erde oder Luft – und bringt dieses symbolisch durch Naturmaterialien zum Ausdruck. Die Wahl des Elements geschieht entweder intuitiv oder anhand gezielter Fragen:

- „Welches Element unterstützt dich aktuell am meisten?“
- „Was verbindest du mit dem Element Wasser?“
- „Welches Element wünschst du dir, in deinem Leben stärker zu verkörpern?“

Besonders wirksam ist die Übung, wenn das gewählte Element einen bewussten Bezug zum aktuellen Lebensthema des Klienten hat – sei es als Ressource oder als Herausforderung (z. B. Feuer für Tatkraft und Selbstbewusstsein oder Wasser für emotionale Tiefe).





Der kreative Ausdruck erfolgt ausschließlich mit Naturmaterialien aus der Umgebung – frei auf dem Boden, an einem Baum oder an einem selbst gewählten Ort. Nach dem Gestalten nimmt sich der Klient Zeit, sein Werk zu betrachten und mit dir als Prozessbegleiter darüber zu reflektieren: Welche Bedeutungen zeigen sich? Welche inneren Bilder oder Emotionen sind aufgetaucht?

Varianten:

Der Klient kann auch alle vier Elemente nacheinander kreativ ausdrücken, beispielsweise innerhalb eines Naturkreises. So entsteht ein vollständiges Bild, das Raum für vertiefende Reflexion bietet.

Alternativ kann er sich direkt auf in der Landschaft manifestierte Ausdrucksformen der Elemente beziehen – etwa ein fließender Bach für Wasser oder ein alter Baum für Erde – und diese auf seinen Prozess beziehen.

2.20 Die Kraft entdecken



Diese Übung beginnt mit einer langsamen, achtsamen Wanderung in der Natur. Lade deinen Klienten ein, bewusst nach einem Platz Ausschau zu halten, der für ihn eine besondere Kraft ausstrahlt – vielleicht ohne genau benennen zu können, warum. Betone dabei, dass es kein „richtig“ oder „falsch“ gibt. Die Wahl des Platzes soll einzig und allein der inneren Resonanz folgen. Am gefundenen Kraftplatz angekommen, darf sich dein Klient setzen, zur Ruhe kommen und innehalten. Gib ihm einen Moment, um anzukommen – vielleicht auch, um einfach dem Wind, den Geräuschen oder der Stille zu lauschen.

Dann stell ihm folgende Fragen als Impuls:

- Was bringt mich in meine Kraft?
- Was sind meine Ressourcen?

Lass ihn in sich hineinspüren und jeden Gedanken, jedes Bild oder jede Erinnerung, die für ihn als Ressource empfunden wird, notieren. Dies kann in einem Notizbuch geschehen, aber auch in Stichworten oder Symbolen auf einem losen Blatt. Im Anschluss bekommt dein Klient die Aufgabe, diesen gesammelten inneren Reichtum kreativ sichtbar zu machen: mit den Materialien, die ihn umgeben. Steine, Stöcke, Blätter, Blüten oder Erde können verwendet werden, um beispielsweise ein Mandala, eine Skulptur oder eine andere Form entstehen zu lassen – was immer stimmig ist.

Du begleitest den Prozess achtsam im Hintergrund und gibst Raum für das, was entstehen möchte. Ist das Werk vollendet, kann dein Klient es präsentieren und ihr reflektiert gemeinsam: *Was zeigt sich hier? Welche Ressourcen sind sichtbar geworden?*



Dieser Prozess findet in der Phase des Forschens und Vertiefens statt. In der dritten Phase kann dein Klient dann weiter erkunden, wie sich diese Kraftquellen in den Alltag integrieren lassen:

- Welche Gewohnheiten oder Aktivitäten könnten ihn darin stärken?
- Gibt es Dinge, die ihn bisher daran hindern?
- Welche kleinen Schritte wären möglich?

Runde die Übung mit einer Danksagung ab – an den Ort, die Natur und an sich selbst. Vielleicht mag dein Klient zum Abschluss eine kurze Geschichte erzählen, die seine Erfahrungen und Erkenntnisse zusammenfasst.

2.21 Die Verletzung

Für diese Übung lädst du deine Klientin ein, sich achtsam und langsam in der Natur zu bewegen und dabei mit wachem Blick nach einer sichtbaren „Wunde“ nach Ausschau zu halten. Das kann eine verletzte Pflanze sein, ein Baum mit abgebrochenem Ast, eine von Wind gezeichnete Landschaft – alles, was Spuren von Verletzung trägt.

Hat sie eine solche Stelle gefunden, ermutige sie, sich Zeit zu nehmen. Über alle Sinne darf sie sich dem Ort oder dem Objekt nähern: tasten, riechen, genau betrachten. Vielleicht möchte sie den Rand der Wunde vorsichtig mit den Fingern erkunden, den Verlauf nachspüren.

Im nächsten Schritt leitest du sie sanft dazu an, Parallelen zwischen dieser Verletzung und ihren eigenen seelischen Wunden wahrzunehmen:

- Welche Empfindungen tauchen auf, wenn sie die äußeren Ränder der Wunde berührt?
- Wie fühlt sich diese Oberfläche an – und gibt es dazu eine Entsprechung in ihrem Inneren?

Wenn du magst, kannst du mit einer kurzen, geführten Meditation weiter begleiten: Während sie mit den Fingern langsam tiefer Richtung Zentrum der Wunde wandert, kann sie zugleich mit ihren Emotionen Kontakt aufnehmen – Stück für Stück, behutsam.

Stelle im richtigen Moment weiterführende Fragen:

- Wie heilt diese Pflanze?
- Wie geht die Natur mit dieser Verletzung um?
- Kannst du eine Botschaft oder Weisheit darin erkennen?

Dabei geht es nicht darum, Lösungen zu finden. Sondern um das Anerkennen, das bewusste „Daseinlassen“. Deine Klientin darf der Wunde Raum geben, ihr Aufmerksamkeit schenken – ohne zu urteilen, ohne sie zu übergehen. Ermutige sie vielleicht auch, liebevolle Worte oder Gesten der Anerkennung für die Wunde zu finden. Eine Möglichkeit, den Prozess abzuschließen, besteht darin, die Wunde mit Naturmaterialien zu schmücken, ihr Schönheit und Würde zu schenken – als symbolische Geste für die eigene seelische Verletzung. Beende die Übung in Stille oder mit einer Danksagung – an die Natur und an sich selbst. Ein Moment des Nachspürens hilft, das Erlebte zu integrieren.

Wichtig: Diese Übung kann starke emotionale Prozesse anstoßen, vor allem bei Menschen mit traumatischen Erfahrungen. Achte auf Sensibilität, sei präsent und biete jederzeit eine sichere Begleitung an.





2.22 Naturbotschaft



Diese Übung eignet sich wunderbar, wenn dein Klient das Gefühl hat, bei einer bestimmten Frage oder in einer Lebenssituation festzustecken – wenn der Verstand keine klare Antwort findet und eine neue Perspektive gesucht wird.

Zu Beginn lädt du deinen Klienten ein, mit seiner aktuellen Frage in die Natur hinauszugehen. Diese Frage darf ganz konkret sein oder vage bleiben – wichtig ist nur, dass sie für ihn im Moment bedeutsam ist.

Dein Klient sucht sich einen Platz, an dem er sich wohl und sicher fühlt. Dort nimmt er sich bewusst Zeit, um erst einmal anzukommen. Er richtet seine Aufmerksamkeit sowohl nach außen als auch nach innen:

- Was nehme ich in der Natur um mich herum wahr?
- Welche Pflanzen, Bäume oder Tiere sind hier?
- Wie ist das Licht, die Temperatur, die Geräusche?
- Was nehme ich in mir wahr?
- Wie fühlt sich mein Körper an?
- Welche Gedanken, Gefühle oder Stimmungen sind gerade präsent?

Bis hierhin ist die Übung Bestandteil der Elementaren Prozessphase eins sein – ankommen, beobachten, gegenwärtig werden. Im nächsten Schritt beginnt die EPP 2: Dein Klient schließt die Augen, verbindet sich mit seiner Frage und spricht sie, wenn er bereit ist, laut aus. Es geht hier nicht darum, sofort eine Antwort zu finden. Vielmehr darf die Frage einfach im Raum stehen, ohne Druck, ohne Ziel – fast so, als würde man sie der Natur übergeben. Anschließend öffnet dein Klient die Augen wieder und bleibt achtsam für das, was um ihn herum geschieht. Er beobachtet, ob und wie die Natur scheinbar "antwortet":

- Fällt ihm ein Blatt direkt vor die Füße – und von welchem Baum stammt es?
- Zieht ein Tier vorbei, das seine Aufmerksamkeit auf sich lenkt?
- Verändert sich der Wind, das Licht, eine Wolkenformation?
- Kommt ein Klang, ein Geruch oder ein kleines Detail plötzlich in den Vordergrund?

Vielleicht erscheint auch gar nichts Spektakuläres – auch das ist in Ordnung. Dein Klient soll lernen, aus einer offenen, absichtslosen Haltung heraus wahrzunehmen, ohne Erwartung. Spürt er einen Impuls für eine weitere Frage, darf auch diese ausgesprochen werden.

Die Natur antwortet oft subtil – durch Symbole, Bewegungen, Stimmungen. Manchmal bringt sie keine direkte Antwort, sondern lädt ein, stiller, leerer, offener zu werden.

Wichtig dabei ist:

- Nichts erzwingen, nichts wollen – einfach beobachten, lauschen und geschehen lassen.
- Dem ersten Impuls vertrauen, statt ins Grübeln zu verfallen.
- Im Unvorhersehbaren die Möglichkeit für neue Einsichten erkennen.
- Die Übung endet, wenn dein Klient spürt, dass der Moment rund ist – vielleicht nach einem Impuls, vielleicht nach einer Weile der Stille.

Ein bewusster Abschluss könnte sein:

- Eine Danksagung an die Natur
- Ein kurzes Nachspüren, was er mitnimmt
- Vielleicht ein paar Notizen zu den Wahrnehmungen oder Erkenntnissen.



2.23 Kreisarbeit

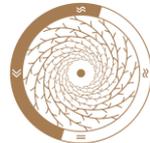
Das Legen eines Kreises ist für viele Klientinnen und Klienten weit mehr als nur kreatives Gestalten. Es ist ein tiefgreifender Prozess der Selbstreflexion, der Ausrichtung und oft auch der inneren Heilung. Der Kreis als Form ist uralte – er spricht eine archaische Sprache, steht für Ganzheit, Verbundenheit und Sicherheit. Er erinnert uns daran: Alles ist verbunden, alles kehrt zurück, alles hat seinen Platz.

Wenn du deine Klientin in die Kreisarbeit einführst, lade sie ein, den Kreis als Spiegel ihres Selbst zu begreifen. Die Mitte des Kreises symbolisiert ihr innerstes Wesen – ihren Wesenskern. Alles, was sie an Naturmaterialien auswählt und in den Kreis legt, soll einen Aspekt ihres Inneren zum Ausdruck bringen. Vielleicht steht ein Stück Moos für ihre Sanftmut, eine Feder für ihre Leichtigkeit oder ein kleiner Fels für ihre Standhaftigkeit und Erdverbundenheit. Lass ihr bewusst Raum, die Symbolik ganz intuitiv und frei zu wählen.

Du kannst die Kreisarbeit vielseitig einsetzen. Hier einige mögliche Fragen, zu denen deine Klientin den Kreis gestalten könnte:

- Wie sieht meine Zukunftsvision aus?
- Wer bin ich in diesem Moment?
- Wer möchte ich werden?
- Was ist mein höchstes Potenzial?
- Wie zeigt sich meine Verbundenheit mit der Natur?
- Was sind meine Ressourcen – und wie entfalten sie sich?
- Wie manifestiert sich mein aktuelles Thema im Außen?
- Was braucht meine derzeitige Situation, um mehr zu erblühen?
- Welche Qualität wünsche ich mir mehr in meinem Leben?
- Was möchte die Natur durch mich hindurch in die Welt bringen?
- Was braucht mein innewohnendes Potenzial, um sich frei entfalten zu können?
- Welche innere Haltung oder Qualität hilft mir, meinen Schatten, meine Schwelle oder aktuelle Herausforderungen zu integrieren?





Drei bewährte Methoden für die Kreisarbeit

Variante 1: Die vier Länder

Diese Methode lädt die Klientin ein, ihre innere Landschaft in vier symbolische „Länder“ zu unterteilen – jedes davon ein wichtiger Teil ihres Selbst. Als Prozessbegleiter erklärst du ihr: Jedes Land hat seine eigene Qualität, seine eigene Aufgabe – wie Räume in einem Haus.

Das Land der Ressourcen:

Hier gestaltet sie, was ihr Kraft gibt: Talente, Freuden, Quellen der Energie. Fragen, die sie leiten können: *Was kann ich gut? Was bringt mich in meine Kraft? Wo fließt mir Energie zu?*

Das Schattenland:

In diesem Viertel darf alles Platz finden, was hemmt oder blockiert: Widerstände, Ängste, Unsicherheiten. Du kannst sie fragen:

Was blockiert mich? Wo kämpfe ich? Was reizt, stört oder lähmt mich gerade?

Das Land der Sehnsüchte:

Hier darf sie ihre tiefsten Wünsche, Träume und Visionen sichtbar machen: *Wonach sehne ich mich? Was wünsche ich mir wirklich?*

Das Land des Handelns:

Dieser Bereich widmet sich den konkreten Schritten: *Was kann ich konkret tun, um meine Schatten zu wandeln, meine Ressourcen zu stärken, meine Wünsche zu verwirklichen?*

Sie gestaltet den Kreis mit Naturmaterialien und teilt ihn in vier gleichgroße oder intuitive Bereiche. Danach nimm dir Zeit für ein gemeinsames Reflektieren: *In welchem Land fühlst du dich zu Hause? Wo gibt es noch Unklarheiten? Was hat sich verändert, als du von Land zu Land gewandert bist?*

Variante 2: Der Hier-und-Jetzt-Kreis – Momentaufnahme der Seele

Für diese Übung begibt sich deine Klientin an einen Naturplatz, der reich an Naturmaterialien ist. Zunächst nimmst du dir mit ihr bewusst Zeit zum Ankommen. Atemtechniken, Stille oder sinnliche Wahrnehmungsübungen helfen, im Hier und Jetzt anzukommen.

Dann wirft sie achtsam folgende Fragen in den Raum:

Wie fühle ich mich gerade? Was bewegt meinen Körper, meinen Geist, mein Herz? Welche Gedanken oder Impulse sind präsent?

Nun gestaltet sie aus den Naturmaterialien einen Kreis, der diesen Moment in all seinen Facetten widerspiegelt. Nichts muss „schön“ sein – der Kreis ist eine Momentaufnahme ihrer inneren Landschaft. Vielleicht verändert sie im Laufe der Zeit noch Elemente, wenn sich etwas wandelt.

Du kannst anschließend als Begleiter dazukommen und Fragen stellen:

Welche Materialien hast du intuitiv gewählt? Welche Bereiche ziehen dich an? Gibt es Elemente, die sich „unfertig“ anfühlen?

Variante 3: Die elementare Gewichtung – Das Gleichgewicht der vier Kräfte

Hier liegt der Fokus auf den vier Elementen: Erde, Wasser, Luft und Feuer. Deine Klientin legt einen Kreis und widmet jedem Element einen Bereich. Dabei reflektiert sie:

- *Welches Element lebe ich stark?*
- *Welches kommt zu kurz?*
- *Wo fühlt es sich blockiert an?*





Erde: Körper, Stabilität, Sicherheit

Wasser: Gefühle, Intuition, Fluss

Luft: Gedanken, Klarheit, Leichtigkeit

Feuer: Handlungsimpulse, Leidenschaft, Wille

Sie kann die Größe und Anordnung der einzelnen „Elemente-Viertel“ intuitiv anpassen – vielleicht nimmt das Feuerelement viel Raum ein, das Wasserelement hingegen nur wenig. So wird sichtbar, wo es Balance braucht.

Begleite sie danach mit Fragen:

- *Wo spürst du Fülle?*
- *Wo fehlt Lebendigkeit?*
- *Wie könntest du das Element stärken, das du vernachlässigst?*

Wenn sie noch keinen Bezug zu den Elementen hat, kannst du zuvor kleine Geschichten oder Impulse geben, die ihre Bedeutung und Kraft erfahrbar machen.

2.24 Freies Tönen



Für diese Übung lädst du deine Teilnehmer dazu ein, im Kreis Platz zu nehmen. Jeder erhält eine Rassel. Lade die Gruppe ein, die Augen zu schließen, den eigenen Atem wahrzunehmen und dem Raum zu lauschen. Die Aufmerksamkeit soll ganz bei der inneren Wahrnehmung und dem Puls der Gruppe liegen.

Du beginnst selbst sanft mit dem Rasseln. Nach und nach dürfen die Teilnehmer einstimmen und ihren eigenen Rhythmus finden. Es entsteht ein gemeinsames Feld von Klang und Bewegung.

Nach einigen Minuten regst du die Gruppe an, zusätzlich Töne, Klänge und Laute frei hinzuzufügen. Betone, dass diese Töne keinen Sinn oder Zweck erfüllen müssen – sie dürfen roh, wild, leise, schrill oder weich sein. Die Einladung ist, sich nicht vom Verstand lenken zu lassen, sondern sich vom Moment tragen zu lassen: Was will gerade durch dich hindurch klingen?

Ermutige die Teilnehmer, spielerisch und ungefiltert zu experimentieren – ohne richtig oder falsch, ohne Anspruch auf Schönheit. Vokale empfinden viele dabei als angenehm, doch lasse den Raum offen für jedes Laut- und Klangspiel.

Nach etwa zehn Minuten leitest du die Gruppe an, aus dem entstehenden Klangteppich eine wiederholbare Melodie herauszukristallisieren. Eine einfache Tonfolge, frei erfunden, die ohne Worte gesungen wird und wie von selbst aus der Gruppe auftaucht.

Wenn du spürst, dass sich das energetische Feld rund zwanzig Minuten entfaltet hat, gibst du das Signal zum allmählichen Leiserwerden. Schritt für Schritt verstummen Rasseln und Stimmen, bis nur noch der Nachklang und die Stille bleiben.

Schließe die Übung, indem du die Gruppe einlädst, nachzuspüren:

„Was schwingt noch nach? Welche Gefühle oder Empfindungen sind aufgetaucht?“

Diese Übung kann verborgene Gefühle berühren und aufbringen. Sie eignet sich besonders für Gruppen, die bereits eine gewisse Offenheit und Vertrautheit miteinander entwickelt haben. Daher ist sie vor allem für die Elementare Prozessphase gedacht, kann aber bei einer reifen, geübten Gruppe auch schon früher eingesetzt werden.



2.25 Erde trifft Himmel

Diese Übung stammt ursprünglich von einer Teilnehmerin meiner Ausbildungsgruppe – ich war sofort begeistert und habe sie in eine klare Form gebracht. Sie lädt dazu ein, das Spannungsfeld zwischen Bodenhaftung und Leichtigkeit kreativ zu erkunden.

Die Teilnehmerin sucht sich zunächst einen ruhigen Naturplatz. Dort stellt sie sich selbst Fragen zum Element Erde:

- *Was gibt mir Halt?*
- *Wie spüre ich meine Wurzeln?*
- *Was ist meine tragende Basis im Leben?*

Während sie darüber reflektiert, kann sie sich Notizen machen. Danach lenkt sie ihre Aufmerksamkeit auf das Element Luft:

- *Was beflügelt mich?*
- *Wo fühle ich mich frei und leicht?*
- *Was lässt mich innerlich aufsteigen?*

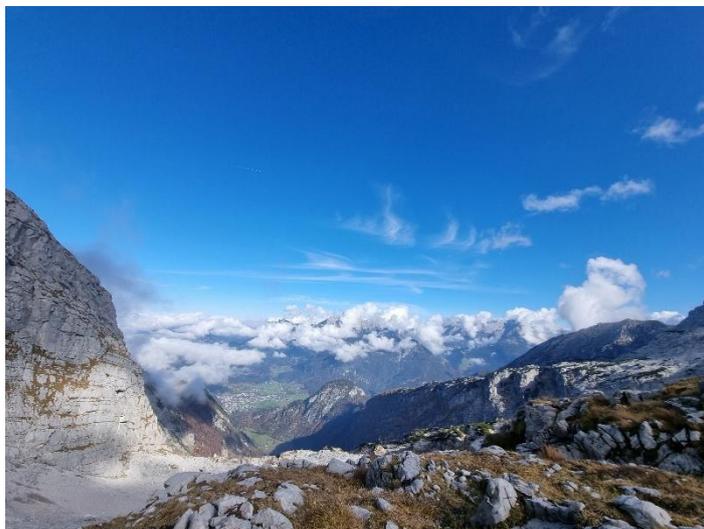
Mit diesen beiden Themen macht sie sich auf den Weg, in der Umgebung Ausdrucksformen für beide Qualitäten zu finden – ausschließlich mit Naturmaterialien. Zuerst gestaltet sie etwas zur Erde: ein Symbol, Bild oder kleines Kunstwerk, das für Stabilität und Wurzeln steht.

Anschließend ergänzt sie ihre Schöpfung um Elemente, die das Luftelement verkörpern – vielleicht zarte Gräser, schwebende Blätter oder leichte Strukturen. Beide Teile, Erde und Himmel, verschmelzen in ihrem Werk.

Nun betrachtet sie ihr Kunstwerk und stellt sich reflektierende Fragen:

- *Wie verbinden sich Erde und Himmel in meinem Leben?*
- *Wie lebe ich Bodenständigkeit und Leichtigkeit?*
- *Sind beide in Balance – oder fehlt einem der Raum?*
- *Was bräuchte es, um diese beiden Pole harmonischer zu vereinen?*

Alles, was dabei spürbar wird, kann sie kreativ ergänzen – vielleicht symbolisch durch ein weiteres Element im Kunstwerk. Abschließend kann die Übung in der Gruppe, mit einem Partner oder im Gespräch mit dem Natur-Prozessbegleiter geteilt und vertieft werden. Sie eignet sich hervorragend für das Forschen und Vertiefen der zweiten Prozessphase, da sie eine tiefe Innenschau sowie kreativen Ausdruck gleichermaßen fördert.



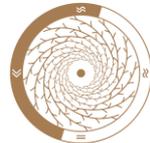


2.26 Stab des Herzens

Für diese Übung sucht sich dein Klient zunächst einen Stock in der Landschaft aus. Die Stocklänge sollte ungefähr der Länge seines Unterarms entsprechen (ist aber flexibel). Hat er seinen Stock gefunden, bekommt er ausreichend Zeit, um ihn zu gestalten – beispielsweise durch Schnitzen, Bemalen mit Naturfarben oder das Anbringen von Naturmaterialien. In diesem kreativen Prozess darf er sich ganz hingeben, sein Herz einbringen und für sich klären, welche Ziele und Werte ihn in seinem Leben leiten.

Im Anschluss legt er seinen individuell gestalteten Stab rituell ins Feuer – als Zeichen seiner Hingabe und seines Versprechens: ein klares „Ja“ zu dem, was er anstrebt. Die emotionale Verbindung zu diesem Stab ist dabei von zentraler Bedeutung. Bleibt die Handlung rein auf der gedanklichen Ebene, verliert sie an Tiefe und Kraft. Nach dem Ablegen im Feuer liegt der Fokus darauf, bewusst wahrzunehmen, wie der Stab sich im Feuer verändert, vergeht, transformiert. Auch in der Gruppe kann dieses Ritual eine besondere Kraft entfalten. Jedes Gruppenmitglied beobachtet still den eigenen Stab im Feuer tanzen. Du kannst als Prozessbegleitung passende Lieder oder Klänge einbringen, um die Atmosphäre zu unterstützen. Diese Übung eignet sich besonders für die Elementaren Prozessphasen zwei und entfaltet ihre Wirkung im rituellen Rahmen.





2.27 Die Störung

Lasse die Gruppe einen Kreis bilden und wähle eine Person aus, die sich mit verbundenen Augen in die Mitte stellt oder setzt. Diese Person ist das „Zentrum der Aufmerksamkeit“ und wird zur „Empfängerin“. Zeige nun zwei Personen im Kreis heimlich an, welche Rollen sie übernehmen: Eine verkörpert die „Störung“, die andere die „Harmonie“.

Die „Störung“ schlüpft nonverbal in eine bedrohliche Rolle – durch Mimik, Gestik und die Energie von Emotionen wie Eifersucht, Wut oder Verwirrung. Dabei bleibt sie völlig still. Parallel dazu nähert sich die „Harmonie“ der Person in der Mitte: friedvoll, ruhig, vertrauenerweckend – mit entspanntem Körper, sanften Bewegungen, weichem Blick und offenem Gesichtsausdruck, ebenfalls wortlos.



Die Aufgabe der Person in der Mitte besteht darin, aufmerksam beide Energien wahrzunehmen. Sobald sie die „Störung“ spürt, hebt sie die Hand und zeigt in deren Richtung.

Nach der Runde nehmt euch Zeit für eine Reflexion:

- Wie hast du dich gefühlt?
- War es leicht oder schwierig, die Störung zu erkennen?
- Welche Unterschiede konntest du spüren?
- Was hat dir geholfen, die Energien auseinanderzuhalten?

Im Anschluss können die Rollen getauscht werden, sodass jeder Teilnehmer unterschiedliche Positionen erlebt. Die „Störung“ und die „Harmonie“ können dabei auch reale Personen oder Energien repräsentieren, etwa einen konfrontierenden Kollegen oder eine wohlwollende Bezugsperson. So fördert die Übung die Bewusstheit für feine Energien und Gefühle, sodass die Teilnehmenden frühzeitiger Störungen erkennen und entsprechend reagieren können – beispielsweise durch klares Grenzen-Setzen.

Diese Übung eignet sich hervorragend für die Phase des Forschens und Vertiefens. Sie kann sowohl als Einstieg in ein Thema als auch als Abschluss-Reflexion eingesetzt werden. Besonders wertvoll ist ihr prozessorientierter Charakter, der es ermöglicht, sie individuell an aktuelle Themen oder Herausforderungen der Gruppe oder einzelner Personen anzupassen.

2.28 Manifestation deines Selbst

In dieser Übung geht es darum, dass dein Klient sich selbst oder archetypische Anteile seiner Persönlichkeit mit Hilfe von Naturmaterialien sichtbar macht. Bitte deinen Klienten, sich bewusst Zeit zu nehmen und in der Natur Materialien zu sammeln, die ihn ansprechen und ihn oder bestimmte Anteile seines Selbst repräsentieren. Das können Steine, Äste, Blätter, Blumen oder andere Fundstücke sein, die für ihn symbolisch sind. Anschließend sucht er sich einen geeigneten Ort – etwa eine freie Wiese oder eine Sandfläche – und beginnt, mit diesen Materialien ein Abbild seiner selbst zu gestalten. Er kann dabei in tatsächlicher Körpergröße arbeiten oder, wenn es für ihn stimmiger ist, in einer kleineren Form.

Dein Klient entscheidet, ob er eine archetypische Rolle, wie etwa den Krieger, den Heiler, den Narren oder eine andere Gestalt darstellen möchte – oder ob er ein Bild erschaffen will, das seine aktuelle Lebensausrichtung widerspiegelt. Ermutige ihn, mit Liebe zum Detail zu arbeiten und auf individuelle Merkmale wie Haarstruktur, Körperproportionen oder charakteristische Besonderheiten zu achten.



Wenn das Abbild fertiggestellt ist, biete ihm Raum, um sein Werk vorzustellen und den schöpferischen Prozess mit dir zu reflektieren. Du kannst unterstützende Fragen stellen, wie:

- „Welcher Teil deines Abbildes gefällt dir besonders?“
- „Wie hast du dich während des Gestaltens gefühlt?“

„Gab es Erkenntnisse oder Herausforderungen, die währenddessen aufgetaucht sind?“ Diese Übung eignet sich hervorragend für Elementare Prozessphase zwei. Sie unterstützt deinen Klienten dabei, durch äußeres Gestalten innere Anteile sichtbar zu machen und sein aktuelles Thema besser zu erfassen.



2.29 Entdecken der Zugehörigkeit



In dieser Übung soll deine Klientin achtsam in der Natur umhergehen und nach sich wiederholenden Mustern in Pflanzen, Tieren oder Landschaftsformen Ausschau halten. Sie könnte labyrinthartige Strukturen, Spiralen, Kaleidoskope, Fraktale oder Mandalas entdecken – wiederkehrende Formen, die sich in der Natur vielfach zeigen. Wenn sie einige dieser Muster wahrgenommen hat, sucht sie sich einen ruhigen Platz, setzt sich hin und schließt die Augen. Nun lässt sie die entdeckten Muster vor ihrem inneren Auge erscheinen. Danach öffnet sie die Augen und richtet ihren Blick auf ihren eigenen Körper: Hände, Arme, Beine, Füße. Wenn vorhanden, kann auch ein Spiegel genutzt werden, um Gesicht und Augen zu betrachten. Jetzt stellt sich die Frage:

- *Lassen sich auf seinem Körper ähnliche Muster erkennen?*
- *Gibt es spiralförmige oder fraktale Strukturen in Haut, Haar oder anderen Körperbereichen, die sie an das erinnern, was sie in der Natur gesehen hat?*

Im nächsten Schritt reflektiert sie sein Leben:

- *Wann ist sie solchen Mustern schon begegnet?*
- *Gibt es Bewegungen, Tänze, Kunstwerke oder Musikstücke, die sie an die beobachteten Formen erinnern?*
- *Hat sie solche Muster in intensiven Lebenserfahrungen, Träumen oder im Spiel von Kindern wahrgenommen?*



Er hält seine Erkenntnisse schriftlich fest – dabei entsteht ein Bild seiner Zugehörigkeit zum natürlichen, ursprünglichen Ausdruck des Lebens. Anschließend folgt ein Austausch in der Gruppe, im Paar oder im Einzelgespräch mit dir als Begleiter.

Diese Übung ist ideal für Phase des Forschens und Vertiefens. Sie eignet sich besonders für Menschen, die sich entfremdet von ihrem Kern, ihren Gefühlen oder der Natur fühlen. Sie kann ihnen dabei helfen, tiefere Sinnzusammenhänge und ein Gefühl von Eingebundenheit zu entdecken.

2.30 Naturbiografie

Für diese Übung begleitest du deinen Klienten in die Natur und bittest ihn, zunächst einen Platz zu finden, an dem er sich wohlfühlt. Dort soll er sich erden, zentrieren und in sich hineinspüren – das wäre der Part der Übung, der noch in die Prozessphase ein integriert werden kann.

Sobald dein Klient gut bei sich angekommen ist, leitest du ihn an, aus den umgebenden Naturmaterialien seinen Lebensweg als Biografie zu gestalten – hier wären wir dann konkret in der Elementaren Prozessphase 2.



Dazu markiert er einen Punkt für seine Geburt und einen für die Gegenwart. Der Verlauf dieses Weges muss nicht gerade sein – er kann auch in Form einer Spirale, Welle, eines Labyrinths oder einer Treppe gestaltet werden.

Die Abschnitte des Lebensweges kann dein Klient entweder gleichmäßig markieren, z. B. anhand von Stock- oder Fußlängen, oder er wählt eine freie, intuitive Form, die besondere Erlebnisse und prägende Erfahrungen betont. Für wichtige Stationen können symbolische Naturmaterialien verwendet werden – etwa Steine für schwere Zeiten, Blumen für freudige Momente oder Blätter für Übergangsphasen.

Nach der Gestaltung des Weges lädt er sich selbst ein, den Pfad bewusst zu betrachten. Nun begleitest du ihn als Prozessbegleiter und stellst unterstützende Fragen:

- „Welche Erfahrungen haben dich gestärkt?“
- „Welche Ressourcen und Fähigkeiten hast du unterwegs gesammelt?“
- „Gab es Herausforderungen, die dich geprägt haben?“
- „Was sind deine Visionen und Wünsche für die Zukunft?“
- „Wie möchtest du deinen Weg weitergehen?“

Gemeinsam könnt ihr den Weg gedanklich in die Zukunft verlängern und Raum für Sehnsüchte und konkrete Pläne öffnen. Diese Übung unterstützt deinen Klienten dabei, das eigene Leben mit neuen Augen zu betrachten, Ressourcen zu erkennen und Orientierung für kommende Schritte zu finden.



2.31 Potenzialentfaltung

In dieser Übung begleitest du deinen Klienten dabei, in einen bewussten Kontakt mit seinem inneren Potenzial zu treten und dieses sichtbar und greifbar zu machen. Die Natur bietet dafür einen besonders kraftvollen Raum, der das Prozessgeschehen sanft unterstützt und öffnet.

Beginne damit, deinen Klienten einzuladen, sich einen Platz in der Natur auszusuchen, der ihn anspricht – sei es eine Lichtung, ein Baumstamm oder ein ruhiger Platz am Wasser. An diesem Ort soll er sich niederlassen, zur Ruhe kommen und den Fokus nach innen richten. Du kannst ihm zunächst einige Impulsfragen mitgeben, die ihn in die Reflexion führen:



- *Wie würde mein volles Potenzial aussehen, wenn es sich in meinem Leben entfalten könnte?*
- *Welche Fähigkeiten, Talente oder inneren Qualitäten gehören bereits zu mir und warten darauf, mehr Raum zu bekommen?*
- *Gibt es Anteile in mir, die ich bisher versteckt oder unterdrückt habe, die aber ebenfalls Teil meines Potenzials sind?*

Du kannst deinen Klienten einladen, nicht nur die Licht- und Erfolgsseiten seines Potenzials zu betrachten, sondern auch die verborgenen, vielleicht unangenehmen oder widersprüchlichen Facetten. Oft liegt in den Anteilen, die wir meiden, eine besondere Kraftquelle.

Nachdem diese innere Erkundung angestoßen wurde, kommt der kreative Teil der Übung: Du leitest deinen Klienten an, einen Bereich am Boden mit Naturmaterialien – zum Beispiel mit Steinen, Ästen, Blättern oder Sand – zu markieren. Innerhalb dieses abgegrenzten Bereichs gestaltet er nun ein Bild, Symbol oder Muster, das für sein Potenzial steht. Eine besonders schöne und kraftvolle Variante ist es, daraus ein Wappen zu formen. Das Wappen dient als Spiegel der eigenen Identität und kann verschiedene Elemente enthalten: Symbole für Fähigkeiten, Werte, Ziele oder auch archetypische Bilder, die sich intuitiv zeigen.

Alternativ kann dein Klient auch frei ohne eine Begrenzung arbeiten, wenn er das Bedürfnis hat, sich nicht einzuengen. Wichtig ist, dass er dabei seinen Impulsen folgt und sich ausdrückt, ohne etwas „perfekt“ machen zu müssen. Während der Gestaltungsphase kannst du immer wieder unterstützend eingreifen – etwa durch Fragen, die den Prozess vertiefen, oder durch Spiegeln dessen, was du wahrnimmst. Beispiele für vertiefende Fragen könnten sein:

- Welches Element in deinem Wappen spricht dich gerade besonders an?
- Fühlt sich etwas noch unvollständig an?
- Was möchte vielleicht noch sichtbar werden?
- Gibt es Aspekte, die du bewusst außerhalb des Wappens platziert hast? Warum?
- Wenn das Potenzialbild vollendet ist, nimm dir gemeinsam mit deinem Klienten Zeit, das Werk zu betrachten. Ihr könnt zusammen reflektieren:
- Was erkennt er in diesem Ausdruck über sich selbst?
- Gibt es neue Einsichten oder überraschende Entdeckungen?
- Welche Elemente seines Potenzials möchte er bewusster im Alltag leben?
- Abschließend besteht die Möglichkeit, dass dein Klient sein Potenzialbild fotografiert und das Foto mit nach Hause nimmt. Dort kann es ihn täglich daran erinnern, sich an seine inneren Ressourcen zu erinnern und diese in sein Leben zu integrieren.

Diese Übung eignet sich besonders gut für längere Einzelcoachings oder Natur-Prozessbegleitungen innerhalb der Elementaren Prozessphase zwei. Sie bietet Raum für Reflexion, kreative Entfaltung und die bewusste Verbindung zwischen Innen- und Außenwelt.



2.32 Wurzelarbeit



In der Natur-Prozessbegleitung unterstützt du deine Klienten dabei, durch die Wurzelarbeit ihre tiefe Verbindung zur Erde, zu ihren Ahnen und zu den prägenden Erfahrungen ihres Lebens bewusst wahrzunehmen und anzuerkennen. Dabei geht es um das Erforschen der eigenen Herkunft, das Spüren der Bodenhaftung und das Aufspüren von Mustern, die oft unbewusst weiterwirken. Die Wurzelarbeit bietet zahlreiche Möglichkeiten, die du kreativ, meditativ und körperlich erfahrbar gestalten kannst.

Wurzel-Meditationen: Innere Verbindung zum Erdelement

Eine zentrale Methode ist die Wurzel-Meditation. Du leitest deine Klientin an, sich vorzustellen, wie aus ihren Füßen starke Wurzeln tief in den Boden wachsen. Diese Visualisierung kann helfen, sich sicher und gehalten zu fühlen, aber auch in Kontakt mit dem eigenen Ursprung und den Ahnenlinien zu treten. Alternativ kannst du sie direkt an den Wurzeln eines alten Baumes sitzen lassen, ihre Hände auf die Erde gelegt – eine kraftvolle Einladung, in einen inneren Dialog zu gehen:

- *Welche Werte, Muster und Fähigkeiten habe ich von meinen Ahnen mitbekommen?*
- *Welche Altlasten trage ich noch unbewusst mit mir?*

Hier kannst du auch bewusst Atemarbeit integrieren, um mit jedem Ausatmen alte Prägungen loszulassen und mit jedem Einatmen neue Kraft aus der Erde aufzunehmen.

Physische Begegnung: Wurzeln in der Natur erleben

Die unmittelbare Begegnung mit Wurzeln in der Natur bringt das Thema ins Fühlen und Erleben. Lade deine Klientin ein, Baum- oder Pflanzenwurzeln zu ertasten, ihre Form, Struktur und Stärke wahrzunehmen. Dies lässt sich wunderbar mit kreativen Elementen kombinieren: Gestalten von Naturmandalas aus Wurzeln, Blättern, Steinen, die symbolisch für die eigene Herkunft stehen.

Legemuster oder Bodenbilder, bei denen sie die Stationen ihrer Familiengeschichte oder Lebenslinie mithilfe von Wurzeln und anderen Naturmaterialien visualisiert.

Hier entstehen oft ganz organisch Gesprächsanlässe, um über familiäre Muster, Glaubenssätze oder frühe Prägungen zu reflektieren.

Wurzeltypen als Spiegel der Persönlichkeit

Eine weitere wertvolle Möglichkeit ist die Einführung in die verschiedenen **Wurzeltypen**:

Pfahlwurzler (z.B. Eiche) – tief und stark verankert, standhaft, unbeirrbar.

Flachwurzler (z.B. Fichte) – weit verzweigt, aber empfindlich gegenüber äußeren Einflüssen.

Herzwurzler (z.B. Linde) – stabilisierend durch ein ausgewogenes Wurzelsystem.

Du kannst deine Klientin dazu einladen, sich zu fragen:

- *Welcher Wurzeltyp bin ich?*
- *Wie stark fühle ich mich verwurzelt?*
- *Wo in meinem Leben sind meine Wurzeln besonders tief oder eher oberflächlich?*

Das Erkennen dieser Parallelen schafft Klarheit über eigene Ressourcen, aber auch über mögliche "Wackelstellen" im Leben.



Erdrituale & symbolische Handlungen

Den Abschluss der Wurzelarbeit kann ein bewusst gestaltetes Ritual bilden – z.B.:

Ein Dankbarkeitsritual für die Kraft der Ahnen und das eigene Fundament.

Ein Vergebungsritual, bei dem symbolisch „Altes“ in die Erde zurückgegeben wird (z.B. durch Vergraben eines Gegenstands, der belastende Muster verkörpert).

Oder ein Wunschritual, bei dem deine Klientin Samen oder Wurzeln pflanzt, die für neues Wachstum und Zukunft stehen.

Diese Rituale ermöglichen es, das Erlebte zu verankern, emotionale Prozesse zu integrieren und die eigene Geschichte mit Würde und Klarheit zu würdigen.

2.33 Vergebungsarbeit in der Natur

Als Prozessbegleiterin unterstützt du deinen Klienten dabei, sich mit inneren Belastungen, Verletzungen oder ungelösten Konflikten auseinanderzusetzen und den Schritt zur Vergebung zu gehen. Die Natur-Prozessbegleitung bietet hierfür einen kraftvollen, geschützten Rahmen, der es ermöglicht, sich den eigenen Gefühlen in einem sicheren Raum zu stellen. Besonders wichtig ist dabei, eine authentische emotionale Verbindung zu dem Menschen oder Anteil aufzubauen, dem vergeben werden soll – nur so bleibt die Erfahrung ehrlich und tiefgreifend.

Im **Einzelsetting** bittest du deinen Klienten, sich in der Natur einen Platz zu suchen, der für ihn Geborgenheit und Schutz ausstrahlt – sei es ein ruhiges Fleckchen unter einem Baum, neben einem sanft fließenden Bach oder an einer Lichtung. An diesem Platz angekommen, darf er sich Zeit nehmen, anzukommen, seinen Atem wahrzunehmen und in sich hinein zu spüren. Dann lädst du ihn ein, mit Naturmaterialien – Steinen, Ästen, Blättern, Moos – auf dem Boden ein Bild oder Muster zu gestalten. Dieses Bild soll seine inneren Belastungen, Konflikte oder Schmerzen symbolisieren. Vielleicht steht ein schwerer Stein für eine Verletzung, ein gebrochener Ast für eine zerbrochene Beziehung. Während dieses kreativen Prozesses bekommt der Klient die Gelegenheit, seine Erlebnisse und Gefühle auszudrücken und sie sichtbar zu machen. Danach leitest du ihn an, bewusst Worte der Vergebung zu formulieren – laut ausgesprochen oder innerlich. Möglich ist auch, dass er einen Brief an die betreffende Person oder an sich selbst schreibt. Abschließend kann das entstandene Bild mit Symbolen für Heilung und Neubeginn verschönert werden, etwa mit Blüten, hellen Steinen oder Federn. Dieser bewusste Akt hilft dabei, die Vergangenheit loszulassen und Platz für ein neues inneres Gleichgewicht zu schaffen.





Im **Gruppensetting** bereitest du einen Platz vor, an dem ein großer Kreis am Boden entsteht – entweder legst du diesen selbst oder die Gruppe gestaltet ihn gemeinsam. Innerhalb dieses Kreises hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, mit Naturmaterialien persönliche Themen oder Konflikte auszudrücken. Die kreative Darstellung unterstützt dabei, innere Gefühle sichtbar zu machen. Nachdem alle fertig gestaltet haben, versammelt ihr euch um den Kreis. Nun bekommt jeder Teilnehmer Raum, Worte der Vergebung und vielleicht auch des Dankes auszusprechen, während die anderen in respektvoller Stille zuhören. Zum Abschluss schmückt ihr gemeinsam den Kreis mit positiven Symbolen – Blumen, bunten Blättern, Samen – die für Vergebung, Neubeginn und Gemeinschaft stehen. Optional kann das Singen eines gemeinsamen Liedes den Prozess abrunden und vertiefen, sodass alle gestärkt und berührt aus der Erfahrung hervorgehen.

Varianten:

1. **Bewegte Vergebungsreise:**

Statt eine Gestaltung am Boden zu legen, kannst du den Klienten zu einer achtsamen Gehmeditation einladen. Dabei wählt er bewusst einen Pfad in der Natur und nimmt auf diesem Weg seine inneren Themen mit. Jeder Schritt wird zur Metapher für das Loslassen und Weitergehen. An bestimmten Punkten (z. B. an einer Weggabelung, einem Baum, einem Bachübergang) kann er innehalten, spüren, welche alten Verletzungen ihn noch begleiten, und symbolisch durch das Übertreten, Überspringen oder Ablegen von Naturmaterialien alte Lasten ablegen. Am Ende des Weges wird bewusst ein Moment der Dankbarkeit und des Verzeihens gesetzt – sei es durch eine Geste, ein leises Gebet oder Worte an die Natur.

2. **Stille Vergebungsmeditation mit Naturmandala:**

Für Teilnehmer, die weniger ins aktive Gestalten gehen möchten, bietet sich eine stille, meditative Form an. In einer vorbereiteten Mitte wird ein Naturmandala gelegt – neutral gehalten. Die Teilnehmer sitzen im Kreis, nehmen innerlich Kontakt zu der Person oder dem Anteil auf, dem sie vergeben möchten. In Stille können sie dann, wann immer es sich stimmig anfühlt, einzelne Naturmaterialien in die Mitte legen – jedes Symbol steht für einen Schritt auf dem Weg zur Vergebung. Abschließend kann eine kurze gemeinsame Meditation folgen, in der bewusst das Gefühl von Loslassen, Leichtigkeit und Heilung in den Kreis eingeladen wird.

Durch diese verschiedenen Zugänge ermöglichst du deinen Klienten, den Vergebungsprozess individuell, achtsam und im Einklang mit der Natur zu erleben – sei es durch kreatives Gestalten, Bewegung oder Stille. Alle Methoden fördern einen sicheren Raum, um sich den eigenen Gefühlen zu stellen und Heilung zu erfahren.





2.34 Krafttier-Ritual

Wähle einen sicheren Ort in der Natur, wo ein Feuer entfacht werden kann. Sorge dafür, dass alle Teilnehmerinnen bequem um das Feuer sitzen können. Entzünde das Feuer und warte, bis es stabil brennt und eine beruhigende Atmosphäre schafft. Leite die Teilnehmerinnen dann dazu an, sich zu entspannen und tief zu atmen.

Sind sie nach fünf bis zehn Minuten gut entspannt, sollen sie sich vorstellen, wie aus dem Feuer ihr persönliches Krafttier emporsteigt und in jede einzelne Teilnehmerin eintaucht. Ermutige sie, sich für den Geist jedes Tieres zu öffnen und sich mit dessen Qualitäten und Eigenschaften zu verbinden. Sie sollen seine Präsenz stark spüren, um dieses Tier ganz zu fühlen und zu verkörpern, als wären sie es selbst.

Wenn du spürst, dass die Teilnehmerinnen in der Meditation angekommen sind und eine Verbindung zu ihrem Krafttier aufgebaut haben, beginne in einem gleichmäßigen Rhythmus zu trommeln. Dieser Rhythmus sollte tranceähnlich sein und die Teilnehmerinnen sanft aus ihrer Meditation herausführen. Anschließend sollen sie aufstehen und anfangen, ihr Krafttier zu verkörpern. Sie können sich dafür bewegen, laufen, gehen, hüpfen – so wie es ihrem Krafttier entspricht. Sie dürfen sich anderen Tieren auch nähern, jedoch ohne physischen Kontakt, Aggression oder Kampfhandlungen. Erwähne sie daran, dass sie nicht wissen, welches Krafttier die anderen verkörpern. Nach etwa einer halben Stunde des Krafttierituals leite die Teilnehmerinnen sanft an, sich wieder zu sammeln und um das Feuer zu setzen. Gib ihnen einen Moment der Ruhe und Reflexion. Besprecht anschließend gemeinsam die Erfahrungen und Erkenntnisse, die während des Rituals gewonnen wurden.

Mit dieser Übung für die Elementare Prozessphase 2 gibst du den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, in Kontakt mit ihrem inneren Krafttier zu treten und dessen Energie in einem körperlich aktiven und gemeinschaftlichen Ritual zu erleben.

Variation:

Wenn ein Feuer nicht möglich ist, kann die Übung auch ohne Feuer durchgeführt werden. Stattdessen sammeln die Teilnehmerinnen vor der Meditation ein Naturmaterial, das sie intuitiv anspricht – z. B. ein Ast, ein Stein oder ein Blatt – und legen es vor sich ab. Während der geführten Reise stellen sie sich vor, dass ihr Krafttier aus diesem Gegenstand heraus entsteht. Das gewählte Symbol bleibt während des Rituals bei ihnen und kann später als Erinnerung mitgenommen oder an einem besonderen Ort in der Natur zurückgelassen werden.



2.35 Vergänglichkeit

Erkläre deinem Klienten, dass die Aufgabe darin besteht, ein Land-Art-Werk zu schaffen, das die Flüchtigkeit und den stetigen Wandel in der Natur und im eigenen Leben symbolisiert. Lade ihn dazu ein, sich frei in der Natur zu bewegen und Materialien zu sammeln, die für ihn die Themen Vergänglichkeit und Wandel widerspiegeln. Ermutigere deinen Klienten, mit den Materialien intuitiv zu arbeiten und eine Gestaltung zu erschaffen, die seine Gedanken und Gefühle zum Thema Vergänglichkeit ausdrückt. Betone, dass es keine richtigen oder falschen Wege gibt und dass der urteilsfreie kreative Prozess im Vordergrund steht. Dein Klient soll während des Prozesses über die Bedeutung der einzelnen Elemente und ihre Anordnung nachdenken.



Nachdem das Kunstwerk fertiggestellt ist, betrachtet und bespricht es gemeinsam. Ein wesentlicher Part dieser Übung ist, dass dein Klient von nun an regelmäßig zu seinem Werk wiederkommen soll, um zu beobachten, wie die natürlichen Witterungsbedingungen, der Tag und die Nacht, die Jahreszeiten und womöglich auch Tiere es verändern. Diese Übung hilft deinem Klienten, den Prozess der Vergänglichkeit und des Wandels nicht nur intellektuell, sondern auch emotional und kreativ zu erleben und zu verarbeiten. Diese Übung kann ideal als Übergang von der ersten Elementaren Prozessphase zur zweiten genutzt werden, insbesondere nach der Natursitzplatzübung. Dies ergibt sich daraus, dass auch die Sitzplatzübung auf der Idee basiert, regelmäßig denselben Ort aufzusuchen.

Variation:

Die Übung kann erweitert werden, indem dein Klient am Ende des Prozesses ein kleines Ritual des Loslassens durchführt – z. B. eine Geste, ein kurzer Text oder ein stilles Gebet –, um bewusst anzuerkennen, dass das Werk vergehen wird. Alternativ kann er über einen bestimmten Zeitraum hinweg Fotos des sich verändernden Kunstwerks machen und am Ende daraus eine kleine Collage oder ein Tagebuch des Wandels gestalten, um diesen Prozess auch visuell nachzuvollziehen.

2.36 Erdenblick

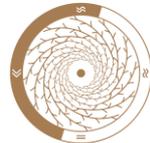
Bei dieser Übung arbeiten die Teilnehmer in Paaren, um eine intensive Verbindung zur natürlichen Umgebung herzustellen.

Dabei sucht sich zunächst eine Person aus dem Paar einen Platz in der Natur, an dem reichlich Laub liegt. An diesem Ort legt sich die Person behutsam auf den Erdboden und bereitet sich darauf vor, die Umarmung der Erde ganz bewusst zu erleben. Der Partner übernimmt die Aufgabe, die liegende Person sanft mit dem Laub zu bedecken – jedoch immer so, dass ausreichend Raum zum freien Atmen erhalten bleibt.

Während die Person still daliegt, wird sie eingeladen, sich ganz auf die Sinneseindrücke zu konzentrieren: den erdigen Geruch, das leise Rascheln des Laubs, die Wärme und den festen Kontakt zur Natur. Es ist, als ob sie durch die Augen Mutter Erdes blickt und ihre Ruhe und Geborgenheit direkt spüren kann.



Nach einigen Momenten intensiver Stille und Wahrnehmung signalisiert die liegende Person, dass das Laub wieder behutsam entfernt werden darf. Anschließend werden die Rollen getauscht, sodass auch der andere Teilnehmer die Gelegenheit erhält, diese besondere Verbindung zu erleben. Erdenblick bietet somit nicht nur eine willkommene Pause vom hektischen Alltag, sondern fördert auch ein tiefes, achtsames Erleben der natürlichen Umgebung und stärkt das Gefühl der Zusammengehörigkeit mit der Erde.



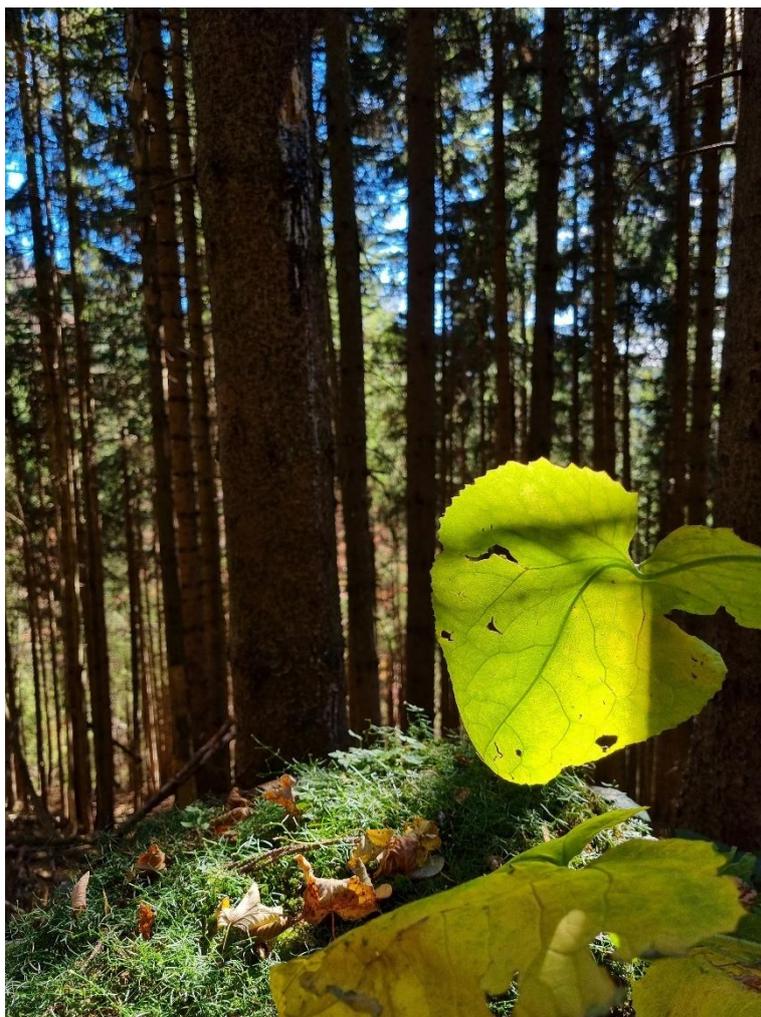
3. Integration & Abrundung von Erfahrungen

Nach intensiven inneren Prozessen ist es wesentlich, dem Erlebten Raum zur Integration zu geben. Durch Rituale, kreative Ausdrucksformen, stille Reflexion und den achtsamen Austausch in der Gruppe werden innere Bilder, Erkenntnisse und emotionale Bewegungen geerdet, gewürdigt und in ein größeres Ganzes eingebettet.

Diese Übungen unterstützen dabei, das Erfahrene zu verinnerlichen und in den Alltag zu überführen – als lebendige Ressource, die weiterwirkt. Sie schaffen einen Raum der Verankerung und der bewussten Übergänge, in dem die persönliche Entwicklung ihre Form und Richtung finden kann.

Die Formate dieser Phase entfalten ihre besondere Kraft in der **Elementaren Prozessphase 3 (EPP 3)**, können jedoch – je nach Setting – auch in andere Phasen sinnvoll eingebettet werden.

Wie der letzte Ton eines Liedes, der lange in der Stille nachklingt, wirken die Erfahrungen dieser Phase weiter – nicht laut, aber tief, und sie finden ihren Platz in der eigenen Melodie des Lebens.





3.1 Kreisatmung



Alle Teilnehmer stehen im Kreis, dabei sollte jeder in sanftem Körperkontakt zu mindestens einer anderen Person sein, sei es durch Berührung an den Schultern, Armen oder Händen. Eine Person beginnt, tief und langsam durch die Nase einzuatmen und durch den Mund wieder auszuatmen. Die Atmung soll tief, bewusst, ruhig und gleichmäßig sein. Nach und nach steigen alle anderen Teilnehmer in denselben Atemrhythmus ein, synchronisieren ihre Atmung und folgen der

Tiefe und Ruhe der Atmung der Gruppe. Beim Ausatmen lässt jeder einen sanften Ton entstehen – sei es ein Seufzer, ein Summen, ein Stöhnen oder ein Schluchzen, ganz intuitiv. Dieser Ton begleitet den Atem, um den inneren Zustand auszudrücken und loszulassen.

Mit jedem Atemzug beginnen sich die Teilnehmer langsam zu bewegen. Diese Bewegungen sollen ganz sanft und fließend sein, wie Wellen, die sich im Körper ausbreiten und mit der Atmung verbunden sind. Jede Bewegung folgt dem natürlichen Rhythmus des Ein- und Ausatmens, stets leicht und ruhig – wie Wellen auf dem Meer. Wichtig ist, dass die Bewegungen leise und achtsam bleiben, sodass alle weiterhin den gemeinsamen Atem und die Töne hören können. Der Körperkontakt bleibt während der gesamten Übung erhalten, um ein tiefes Gefühl der Verbindung innerhalb der Gruppe zu fördern. Alternativ kann man diese Übung auch nur zu zweit machen.

3.2 Naturhörspiel

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden sich in kleinen Gruppen zusammen. Jede Gruppe denkt sich eine einfache Geschichte aus, die von Erlebnissen oder Begegnungen in der Natur handelt – zum Beispiel:

„Eines Morgens streifte ein Fuchs durch den Wald. Es begann zu regnen, und er suchte Schutz unter raschelnden Bäumen. Plötzlich hörte er den Ruf des Waldkauzes...“

Diese Geschichte soll wie ein Hörspiel inszeniert werden, begleitet von passenden Geräuschen, Klängen und Lauten. Mithilfe von Naturmaterialien, der eigenen Stimme oder durch Imitation entstehen so die Klangkulissen, die den Zuhörern das Geschehen sinnlich erfahrbar machen.

Die Hörspiele sollen etwa drei bis fünf Minuten dauern (nach Bedarf anpassbar) und einen eigenen Titel bekommen. Jede Gruppe bestimmt ein oder mehrere Mitglieder, die die Geschichte vorlesen oder erzählen. Alle übrigen Gruppenmitglieder beteiligen sich aktiv an der Geräuschkulisse.

Nach etwa 30 Minuten Vorbereitungszeit folgt die Aufführung: Die Gruppen präsentieren ihr Hörspiel nacheinander, während die übrigen Teilnehmenden mit geschlossenen Augen zuhören. Diese Übung eignet sich besonders für die dritte Elementare Prozessphase. Sie hilft, Erlebtes abzurunden, schafft Erdung und bringt auf kreative, genussvolle Weise Leichtigkeit in die Gruppe.





3.3 Stilles Naturmandala

Bei dieser Übung entsteht ein Naturmandala in völliger Stille. Die Teilnehmenden nutzen Naturmaterialien aus der Umgebung als „Bausteine“ und wählen gemeinsam einen geeigneten Platz für den kreativen Prozess.

Zunächst versammeln sich alle Teilnehmenden und haben einige Minuten Zeit, um sich kurz abzusprechen und zu überlegen, wie sie vorgehen möchten. Danach beginnt das Gestalten des Mandalas – ohne Worte, jedoch ist nonverbale Kommunikation erlaubt.

Sobald das Mandala vollendet ist, trifft sich die Gruppe um das entstandene Kunstwerk. Abschließend werden dankende Worte gesprochen – an das Mandala, an Mutter Erde, an die Schöpfungskraft und das Leben selbst. Dies unterstützt sowohl die Erdung als auch das Gemeinschaftsgefühl.

Die Übung eignet sich hervorragend für Übergänge, beispielsweise von der Elementaren Prozessphase zwei zu drei oder als Abschlussübung in der dritten Phase.

Varianten:

Vier-Elemente-Mandala:

Du kannst das Mandala-Thema vertiefen, indem du die vier Elemente als Grundlage wählst. Markiere dazu einen Kreis am Boden, der in vier Viertel unterteilt ist – für Feuer, Wasser, Erde und Luft. Die Gruppe wird in vier Kleingruppen aufgeteilt, die sich jeweils einem Element widmen. Auch hier erfolgt die Gestaltung in Stille.

Blinden-Mandala:

Eine weitere Variante ist das Gestalten mit Augenbinden. Die Teilnehmenden sammeln zunächst verschiedene Naturmaterialien. Danach wird ein ertastbarer Kreis auf dem Boden markiert und in klar abgrenzbare Bereiche unterteilt. Jeder erhält einen Bereich und gestaltet diesen blind – nur mit den gesammelten Materialien und dem Gefühl für Form und Struktur.





3.4 Naturkomposition

Die Gruppe wird in kleinere Teams aufgeteilt, jeweils drei bis sechs Personen sind ideal. Jede Gruppe erhält ihren eigenen Platz in der Natur – ein Ort, der so gewählt ist, dass sie ungestört arbeiten können, ohne andere Gruppen zu sehen oder zu hören. Dort angekommen, beginnt der kreative Prozess mit einem Moment der Stille.



Die Teilnehmenden lauschen bewusst den Geräuschen ihrer Umgebung und lassen sich inspirieren von dem, was die Natur an Klängen, Tönen und Rhythmen bereithält. Danach sammeln sie Naturmaterialien oder überlegen sich, wie sie mit Stimme, Körper und gefundenen Gegenständen eine eigene Klangkomposition erschaffen können. Gemeinsam entwickeln sie ein Musikstück, das den Charakter ihres Platzes oder ein bestimmtes Thema widerspiegelt. Dieses Stück soll mindestens zwei Minuten dauern und bekommt von der Gruppe einen eigenen Namen. Für das Sammeln, Ausprobieren und Proben stehen etwa 45 bis 60 Minuten zur Verfügung. Anschließend treffen sich alle wieder, und die Gruppen führen nacheinander ihre Naturkomposition vor. Die Zuhörenden lauschen achtsam und dürfen – wenn gewünscht – zur Vertiefung des Erlebens ihre Augen schließen oder eine Augenbinde tragen.

Die Übung fördert Leichtigkeit, Erdung, Verbundenheit und den spielerischen Ausdruck. Besonders spannend wird es, wenn die Kompositionen an vorangegangene Erlebnisse oder Themen anknüpfen – so können persönliche Prozesse oder Gruppenerfahrungen kreativ vertont werden. Eine Variante dieser Übung besteht darin, die Naturkomposition in ein größeres Setting einzubetten, beispielsweise als Einleitung oder Ausklang eines Naturhörspiels. Ebenso kannst du den Gruppen vorab einen poetischen Satz geben, der sie in ihrer Klangreise leitet. Beispielsweise: „In der Stille des Waldes offenbart sich ein geheimnisvolles Flüstern“ oder „Unter dem Sternenhimmel erwacht die Natur zu einem nächtlichen Konzert“. Nach einer kurzen Stille beginnen die Teilnehmenden dann frei zu improvisieren und geben dem Satz eine eigene, akustische Interpretation. So wird jede Komposition zu einer ganz eigenen Entdeckungsreise.

3.5 Archetypisches Stimmungsbild

Für diese Übung wird die Gruppe in kleinere Teams von drei bis fünf Personen aufgeteilt. Jede Gruppe wählt eines der vier Elemente – Feuer, Wasser, Erde oder Luft – und bekommt den Auftrag, dieses Element in eine kreative Darstellungsform zu übersetzen. Ob Standbild, kleines Theaterstück, Sketch, Tanz oder Naturkunstwerk: alles ist möglich. Alternativ lassen sich auch natürliche Prozesse als Thema vorgeben, etwa den Wasserkreislauf, den Wechsel der Jahreszeiten, den Mondzyklus oder das Entstehen einer Nahrungskette. Nach einer Vorbereitungszeit von 15 bis 30 Minuten trifft sich die Gesamtgruppe wieder im Kreis. Die Gruppen präsentieren nun nacheinander ihre Inszenierungen, während die anderen aufmerksam zusehen



und versuchen zu erraten, welches Element oder welcher Naturprozess dargestellt wird. Diese Übung lädt nicht nur dazu ein, sich kreativ auszudrücken, sondern stärkt auch den Teamgeist, öffnet den Raum für Humor und gemeinsames Erleben und bietet einen schönen, verbindenden Abschluss – ideal geeignet, um eine intensivere Phase in einer Weiterbildung oder Gruppenreise abzurunden.



3.6 Kraftgegenstand – Schnitzen eines persönlichen Symbols

Für diese Selbsterfahrung begibt sich die Klientin bewusst in die Natur und sucht sich ein Stück Rinde – am besten eignet sich weiche, leicht schnitzbare Kiefernrinde. Wichtig ist dabei, dass sie achtsam nur bereits abgestorbene Rinde vom Boden sammelt und keinen lebenden Baum verletzt. Mit einem scharfen Messer beginnt sie dann, aus diesem Naturmaterial ein Objekt zu gestalten, das für sie eine besondere Bedeutung trägt: Es kann ein Symbol für Kraft, Vertrauen, Heilung, Sanftheit oder Orientierung sein – oder eine Form, die ihr Antrieb und Selbstbestimmung schenkt. Möglich ist auch, das geschnitzte Stück einem bestimmten Element zu widmen, etwa Feuer oder Wasser, oder einer Qualität, die sie mehr in ihr Leben einladen möchte.

Die Gestaltung liegt ganz in den Händen der Klientin. Ob sie einen kleinen Kettenanhänger schnitzt, eine Tierfigur, ein Boot, einen Baum oder vielleicht eine mythische Gestalt – es entsteht ein sehr persönliches Kunstwerk. Mit Schleifpapier kann das Objekt glatt verfeinert werden; etwas Öl schützt die Oberfläche und lässt die Maserung schön zur Geltung kommen. Nach Fertigstellung überlegt die Klientin, wo sie ihren Kraftgegenstand zu Hause aufbewahren möchte, sodass er sie regelmäßig an die damit verbundene Bedeutung erinnert. Hat sie einen Anhänger geschaffen, kann sie gemeinsam mit dir als Begleiter besprechen, wann und in welchen Lebenssituationen es ihr hilfreich sein könnte, ihn bewusst zu tragen – beispielsweise in Momenten, in denen sie sich mehr innere Stärke wünscht.

Diese kreative und handwerkliche Übung eignet sich besonders gut für vertiefende Phasen, in denen innere Ressourcen sichtbar und greifbar gemacht werden sollen. Sie verbindet die Klientin auf achtsame Weise mit der Natur, fördert Konzentration, Geschick und Gegenwärtigkeit – und schenkt ihr zugleich ein sehr persönliches Erinnerungsstück an ihren Prozess.





3.7 Trommeln, Rasseln und Tanzen

Die Gruppe versammelt sich im Freien, an einem weiten, offenen Platz, der Raum bietet für Bewegung, Klang und Begegnung. Jeder Teilnehmende sucht sich zunächst einen Naturgegenstand, der sich als Instrument nutzen lässt: vielleicht einen Stock, zwei Steine, etwas Raschellaub oder ein Ast. Auch einfache Musikinstrumente können eingebunden werden – Trommeln, Rasseln oder Klanghölzer, je nachdem, was zur Verfügung steht.

Zunächst wird ausprobiert, welche Klänge den Naturmaterialien entlockt werden können. Es darf geklopft, gerieben, geraschelt oder geschlagen werden, bis jede und jeder für sich ein Gefühl für den eigenen Rhythmus entwickelt hat. Nach dieser Entdeckungsphase hält die Gruppe kurz inne und lauscht bewusst der Stille. Dann beginnt – ganz spontan – jemand, die ersten Töne erklingen zu lassen. Aus diesem Impuls heraus steigen nach und nach die anderen mit ein. Es entsteht ein Wechselspiel: Während einige die Instrumente rhythmisch erklingen lassen, beginnen andere, sich frei dazu zu bewegen. Manche tanzen, andere musizieren – oder wechseln immer wieder zwischen beiden Ausdrucksformen hin und her.



Die Einladung ist, sich voll und ganz in den Moment zu geben, ohne Vorgaben oder festgelegte Strukturen. Alles darf aus dem Bauch heraus entstehen: Dynamisch, lebendig, spielerisch – und immer wieder im Austausch mit den anderen. Der Rhythmus wird gemeinsam getragen, mal kraftvoll, mal leise, mal wild, mal fließend. Irgendwann, wenn sich die Energie natürlicherweise beruhigt, klingt die Musik langsam aus und die Gruppe kehrt in die Stille zurück. Diese Übung stärkt nicht nur das Gemeinschaftsgefühl, sondern verbindet Körper, Klang und Natur auf unmittelbare, freudvolle Weise – eine Einladung, den eigenen Ausdruck frei fließen zu lassen und sich im Rhythmus der Gruppe getragen zu fühlen.

3.8 Glutbrennen

In dieser Übung stellt deine Klientin mithilfe von Glut einen Löffel oder eine Schale her. Symbolisch steht die Schale für das Empfangen – sie ist von Natur aus offen, bereit aufzunehmen, und repräsentiert unsere Bereitschaft für neue Erfahrungen, Gefühle und Erkenntnisse. Der Löffel hingegen fungiert als Vermittler: Er transportiert Nahrung zum Mund und verbindet das Handeln mit dem Nähren. Gemeinsam bilden Schale und Löffel eine Schnittstelle zwischen dem, was wir tun, und dem, womit wir uns geistig und körperlich nähren.



Durch dieses praktische Naturhandwerk erfährt deine Klientin den Wert von selbst geschaffenen Dingen und erlebt eine direkte Verbindung zur natürlichen Welt. Für das Glutbrennen eignen sich vor allem Weichhölzer. Harthölzer sind zwar stabiler, benötigen aber deutlich mehr Zeit. Wichtig ist, bei der Auswahl des Holzes auf Astlöcher zu achten, da diese beim Schnitzen hinderlich sein können.

Beispiel: Löffel

Bevor deine Klientin mit dem Ausbrennen beginnt, schnitzt sie grob die äußere Form des Löffels. Zur Orientierung kann sie mit einem Stück Kohle die gewünschte Form auf das Holzstück zeichnen. Für das Einbrennen der Mulde nimmt sie mithilfe eines weiteren Stockes oder einer Zange ein etwa 1–2 cm großes Glutstück aus dem Feuer und legt es an die vorgesehene Stelle.

Durch gleichmäßiges Pusten wird das Glutstück angefacht und brennt sich langsam ins Holz ein. Zwischendurch kratzt deine Klientin die verkohlte Schicht mit einem Stock heraus und prüft, ob die Mulde gleichmäßig wird. Eine Tiefe von 1–2 cm ist ausreichend. Anschließend kann sie den Löffel weiter mit dem Messer verfeinern, den Stiel gegebenenfalls mit einer Säge kürzen und schließlich mit Schleifpapier oder einem Stein glätten. Damit der Löffel später neutral schmeckt, wird die Kuhle mit Wasser ausgespült und die verbliebene Kohleschicht gründlich abgerieben.



3.9 Dein persönlicher Brief

Diese Übung lädt die Teilnehmer ein, sich in einem tiefen, selbstreflektierenden Prozess mit ihrem Inneren zu verbinden. Besonders nach einer intensiven Natur-Prozessbegleitung, die oft starke Gefühle und Einsichten auslöst, bietet sich ein idealer Moment, um diese Erfahrungen bewusst zu verankern.



Im Rahmen der Elementaren Prozessphase drei kannst du deinen Klienten dazu ermutigen, sich an einen ruhigen, ungestörten Ort – möglichst draußen in der Natur – zurückzuziehen. Dort beginnt er, einen Brief an sich selbst zu schreiben. Der Inhalt des Briefes fokussiert sich auf Dankbarkeit für das bereits Erreichte, auf tiefste Sehnsüchte und Wünsche sowie auf das Potenzial, das in ihm schlummert. Du kannst deinem Klienten thematische Impulse mitgeben oder ihm völlig frei lassen, was und wie viel er schreiben möchte.



Nach Fertigstellung wird der Brief versiegelt und erst nach einer zuvor festgelegten Zeitspanne geöffnet – sei es nach einigen Wochen, Monaten oder einem halben Jahr. In herausfordernden Zeiten kann der Brief deinem Klienten als Erinnerung dienen: an seine Verbindung zu sich selbst, an erlebte Erkenntnisse und an seine inneren Ressourcen. Darüber hinaus kann der Brief eine Orientierungshilfe sein, die ihn an seine tiefsten Werte erinnert, seine Ausrichtung stärkt und ihn durch bewegte Lebensphasen begleitet. Wie ein innerer Kompass weist er den Weg – hin zu den eigenen Sehnsüchten, aber auch zu Schattenaspekten, die angeschaut werden möchten.

3.10 Naturtagebuch

Das Naturtagebuch ist eine Einladung an deine Klientin, den Alltag achtsam zu reflektieren und ihre Erlebnisse mit der Natur nachhaltig zu verankern. Sie soll sich zur Gewohnheit machen, den Tag – idealerweise am Abend – in Form von Worten, Zeichnungen oder Skizzen festzuhalten. So kann sie die Ereignisse bewusst noch einmal durchleben, ihre Wahrnehmungen sortieren und wertvolle Eindrücke dokumentieren.

Eine mögliche Herangehensweise: Deine Klientin beginnt ihren Eintrag, indem sie sich einige Fragen stellt, z. B.:

- Welche Begegnungen mit Pflanzen, Tieren oder Menschen haben mich heute bewegt?
- Welche Gefühle waren präsent?
- Welche natürlichen Zyklen habe ich beobachtet (z. B. Wetter, Mondphase)?

Dadurch festigt sie nicht nur das am Tag Erlebte, sondern schult auch ihre Aufmerksamkeit für die feinen Details im Alltag. Ein strukturierter Aufbau des Tagebuchs erleichtert den Einstieg und hilft, eine regelmäßige Praxis zu etablieren. Folgende Elemente haben sich bewährt:

- Datum und aktuelle Mondphase
- Kurze Wetterbeschreibung
- Stimmung/Gefühlslage
- Naturbeobachtungen (Flora, Fauna, besondere Begegnungen)
- Reflexionen, Erkenntnisse, Fragen an sich selbst

Doch das Naturtagebuch soll keine Pflichtübung sein – vielmehr ein Raum kreativen Ausdrucks. So kann deine Klientin neben Texten auch Zeichnungen, Gedichte, kleine Kunstwerke, selbst benannte Pflanzen oder Tiere integrieren. Wichtig ist, dass sie ihren ganz eigenen Stil findet.

Eine bewährte Praxis ist es, vor dem Schreiben bewusst innezuhalten: ein paar tiefe Atemzüge, ein kurzes Spüren in den Körper, vielleicht ein Moment in Stille. So entsteht eine achtsame Atmosphäre, aus der heraus der Eintrag freier fließen kann. Es empfiehlt sich, das Naturtagebuch an einem sichtbaren Ort aufzubewahren – als ständige Einladung, die eigene Verbindung zur Natur täglich zu nähren.

Das regelmäßige Schreiben schult die Achtsamkeit und stärkt die Naturverbindung. Anfangs kann es hilfreich sein, sich mit Einfachheit und Disziplin eine Schreibroutine aufzubauen, ohne den Anspruch an Perfektion. Du kannst diese Aufgabe gezielt in der Elementaren Prozessphase drei vergeben, sodass sie im Alltag zwischen Sitzungen fortgeführt werden kann.





3.11 Kreis der Stille

Bei dieser Übung geht es darum, gemeinsam als Gruppe in einen Zustand von tiefer Entspannung, Loslassen und Verbundenheit einzutauchen. Sie eignet sich besonders gut als Abschluss für einen intensiven Tag, ein Seminar, ein Modul oder allgemein eine gemeinsame Erfahrung.

Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen finden sich in einer Körperhaltung zusammen, die maximale Entspannung erlaubt – im Liegen, aber auch eine entspannte Sitzhaltung ist möglich. Wichtig ist, dass ein durchgehender Körperkontakt zwischen allen entsteht, sodass kein Gefühl von Trennung im Raum bleibt. Der Kontakt kann ganz unterschiedlich gestaltet werden: zum Beispiel durch Händehalten, Arm in Arm liegen, Schulter an Schulter, Rücken an Rücken, Kopf an Kopf, Bauch an Bauch oder auch Fuß an Fuß. Jeder Mensch entscheidet dabei selbst, welche Form der Berührung sich stimmig und angenehm anfühlt. Ziel ist, eine Position zu finden, in der man vollständig entspannen und loslassen kann – und diese Position während der gesamten Übung beizubehalten.



Die Gruppe bleibt währenddessen in absoluter Stille, ohne Worte. Es geht darum, einfach gemeinsam dazuliegen, den Atem fließen zu lassen und die Verbindung still zu spüren. Diese Phase kann nur einige Minuten dauern, aber auch gerne länger ausgedehnt werden – zwischen fünf Minuten und einer halben Stunde kann daraus eine kraftvolle, tiefe Erfahrung entstehen. Optional kann währenddessen sanfte Musik gespielt werden, oder es wird ganz in Stille verweilt. Findet die Übung draußen statt, kann das gemeinsame Schauen in die Sterne oder das Lauschen auf Baumkronen ein besonders schönes ergänzendes Element sein. Aber natürlich kann man auch einfach mit geschlossenen Augen daliegen.

Wichtig ist, dass zu Beginn klar angesprochen wird: Nichts ist ein Muss. Jede und jeder darf seine Form des Körperkontakts frei wählen, Grenzen werden selbstverständlich respektiert, und Berührungen sollen stets achtsam und liebevoll geschehen. Für Menschen, die sich mit intensiver Nähe schwerer tun, kann es angenehmer sein, lediglich Hände zu halten oder sich nur mit den Füßen leicht zu berühren.

Stille, Körperkontakt, achtsames Loslassen und das gemeinsame Getragen-Sein bilden die zentralen Elemente dieser Übung – eine kraftvolle Möglichkeit, echte Verbindung und Gemeinschaft zu spüren.



4. Naturspiele zum Auflockern & Verbinden

Spielerische Aktivitäten in und mit der Natur bringen Leichtigkeit, Freude und Bewegung in das gemeinsame Erleben. Sie fördern Spontaneität, ein lebendiges Gemeinschaftsgefühl und kreativen Ausdruck. Gleichzeitig wirken sie belebend, öffnend und verbinden uns sowohl mit uns selbst, den Mitmenschen als auch mit der natürlichen Umgebung auf unmittelbare, lebendige Weise.

Diese Naturspiele lassen sich grundsätzlich sehr gut in allen **Elementaren Prozessphasen (EPP 1–3)** sinnvoll integrieren – sei es zur Auflockerung, zur Aktivierung, zum Fördern von Feingefühl oder als Übergang zwischen intensiveren Prozessen.

Entscheidend ist dabei, wie immer in der Natur-Prozessbegleitung, ein klientenzentrierter und prozessorientierter Blick: *Was braucht es im gegenwärtigen Moment? Welche Qualitäten, Themen oder Wirkfaktoren sind gerade zu welcher Phase (EPP 1, 2 oder 3) stimmig – und was würde stören oder vom Wesentlichen ablenken?*

Nicht jedes Spiel passt zu jeder Zeit. Doch eingesetzt mit Achtsamkeit und Klarheit können sie wie kleine Brücken wirken – zwischen Ernst und Leichtigkeit, zwischen Ich und Wir.

Wie ein Windstoß, der Blätter zum Tanzen bringt, wecken Naturspiele das Verspielte, das Verbindende und das Lebendige – sie erinnern daran, dass auch im tiefsten Prozess Raum für Lachen und Begegnung ist.





4.1 Waldblitz



Waldblitz ist ein lebendiges Naturspiel, das sich wunderbar in Wanderungen oder Spaziergänge einbauen lässt – besonders dann, wenn die Gruppe eine kleine Überraschung oder ein bisschen Aktivierung braucht. Während des Gehens rufst du als Anleiter*in plötzlich das Signalwort „Waldblitz!“. In diesem Moment gilt es für alle, blitzschnell zu reagieren: Innerhalb von zehn Sekunden müssen sich die Teilnehmenden möglichst unauffällig tarnen oder verstecken.

Du selbst bleibst stehen, schließt die Augen und zählst laut rückwärts von zehn. Sobald du die Augen wieder öffnest, suchst du mit deinem Blick die Umgebung ab. Wer sich gut getarnt hat, bleibt unsichtbar – wer entdeckt wird, zeigt sich. Die Übung vermittelt auf spielerische Weise ein Gefühl dafür, wie Tiere in der Natur jederzeit bereit sein müssen, sich schnell und effektiv zu tarnen, wenn Gefahr naht. Sie bringt Schwung in die Gruppe, fördert Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und bringt auf leichte Weise Bewegung und Spannung in den Moment.

Variation:

Eine Variante von Waldblitz besteht darin, mehrere Durchläufe zu machen: Nach dem ersten Verstecken folgt eine zweite Runde, in der alle dich kurz berühren müssen, bevor sie sich erneut verstecken – und dieses Mal in einer anderen Himmelsrichtung als zuvor. Diese Abfolge wird insgesamt viermal gespielt, sodass die Gruppe jede Himmelsrichtung einmal nutzt. Dabei entsteht ein Gefühl von rhythmischer Bewegung, spielerischer Spannung und Orientierung im Raum. Waldblitz eignet sich als belebende Zwischenübung, die Gemeinschaft und Wachheit fördert.

4.2 Körperfauna

Bei Körperfauna bilden die Teilnehmerinnen kleinere Gruppen mit mindestens drei Personen. Jede Kleingruppe erhält einen geheimen Zettel, auf dem ein Tier steht. Diese Zettel bereitest du als Naturbegleiterin im Vorfeld vor – darauf finden sich Tiere wie zum Beispiel Marder, Schmetterling, Karpfen, Schildkröte, Hirsch, Spinne, Bär, Wildschwein, Giraffe, Raupe oder Adler. Nun haben die Gruppen die Aufgabe, das gezeichnete Tier gemeinsam darzustellen – allerdings ganz ohne Worte. Nur durch Bewegung, Haltung, Mimik und Zusammenspiel soll das Tier mit den Körpern aller Gruppenmitglieder sichtbar werden. Man kann sich zusätzlich natürlich auch mit Naturmaterialien verkleiden und bemalen.

Dabei ist es wichtig, dass alle in der Gruppe mitwirken und Teil der Darstellung sind. Die übrigen Gruppen beobachten aufmerksam und versuchen, das dargestellte Tier zu erraten. Dieses Spiel kann sehr humorvoll sein, berührt aber auch tiefere Ebenen des Gruppengefühls – besonders dann, wenn man sich auf das Tier, seine Energie, Bewegungsweise und Ausdruckskraft einlässt.



Körperfauna bringt Schwung, lockert auf und kann helfen, emotionale oder Gruppendynamische Prozesse ins Fließen zu bringen. Es eignet sich hervorragend für erfahrungsorientierte Formate, insbesondere zu Beginn einer Seminarphase oder wenn die Energie in Bewegung gebracht werden soll.

Variante:

Eine schöne Variante entsteht, wenn du die Gruppen nicht nur ein Tier darstellen lässt, sondern zusätzlich eine Szene aus dem Leben dieses Tieres. Zum Beispiel ein jagender Wolf, ein badender Bär, eine sich häutende Raupe oder ein Schmetterling, der aus dem Kokon schlüpft. Dadurch wird das Spiel erzählerischer und noch ein Stück kreativer, und es entsteht Raum für Fantasie, Verbindung zur Tierwelt und spielerischen Ausdruck. Besonders in naturpädagogischen Kontexten kann dieses Spiel helfen, das Wesen der Tiere auf körperlich-emotionale Weise zu erleben – und ganz nebenbei wird das Gruppengedühl gestärkt und die Freude am gemeinsamen Tun geweckt.

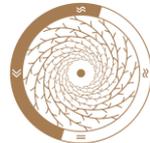
4.3 Lebensnetz

Die gesamte Gruppe kommt im Kreis zusammen. Du als Prozessbegleiter stellst den Teilnehmern eine Frage, zum Beispiel: „Kennt jemand eine heimische Pflanze und kann sie benennen?“ Ein Teilnehmer könnte antworten: „Löwenzahn!“ Die Person, die diese Antwort gegeben hat, tritt in die Mitte des Kreises. Anschließend stellst du eine weitere Frage, wie zum Beispiel: „Welches Säugetier ernährt sich unter anderem vom Löwenzahn?“ Eine mögliche Antwort könnte sein: „Der Hase.“ Die Person, die diese Antwort gibt, tritt ebenfalls in die Mitte des Kreises und nimmt die Hand einer Person aus dem äußeren Kreis. Dieser Vorgang wiederholt sich, bis alle Teilnehmer im Kreis miteinander durch Handkontakt verbunden sind.



Auf diese Weise entsteht ein Kreis, in dem sich alle an den Händen halten. Dies symbolisiert das "Netz des Lebens", das verdeutlicht, dass alles in einer wechselseitigen Beziehung zueinander steht und miteinander verbunden ist. Anschließend werden alle Teilnehmer im Kreis nach hinten gelehnt, um zu spüren, wie dieses Netz des Lebens von jedem Individuum getragen und zusammengehalten wird. Dann wählst du als Naturbegleiter eine Person aus dem Kreis aus, die "ausscheidet" und den Handkontakt aufgibt. Dadurch wird der gesamte Kreis den Verlust spüren, und das Netz des Lebens "bricht zusammen".

Diese Übung ist eine wunderbare Möglichkeit, das Wir-Gedühl in der Gruppe zu stärken und die Teilnehmer auf eine bevorstehende Naturerfahrung einzustimmen, insbesondere im Rahmen der Elementaren Prozessphase eins.



4.4 Stock und Stein

Bei der Übung "Stock und Stein" stehen die Teilnehmer im Kreis. Zwei Personen, die sich direkt gegenüberstehen, erhalten jeweils einen Gegenstand - der eine einen Stein, der andere einen Stock. Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt: das Stein-Team und das Stock-Team. Die Mitglieder dieser Teams stehen im Kreis abwechselnd nebeneinander, sodass immer ein Mitglied des Stein-Teams neben einem Mitglied des Stock-Teams steht. Das Spiel beginnt damit, dass die Steingruppe versucht, den Stein immer an das übernächste Mitglied in ihrem Team im Uhrzeigersinn weiterzugeben, wobei sie sich in Richtung der Sonne orientieren. Gleichzeitig versucht die Stockgruppe, den Stock auf die gleiche Weise an ihre Teammitglieder weiterzugeben. Ziel beider Teams ist es, ihren jeweiligen Gegenstand so schnell wie möglich im Kreis weiterzureichen, um das gegnerische Team zu überholen.

Wenn ein Team es schafft, das andere Team zu überholen, indem es seinen Gegenstand schneller weitergibt, hat es gewonnen. Diese Übung fördert Teamarbeit, strategisches Denken und schnelle Reaktionsfähigkeit. Diese Übung ist wunderbar für zwischendurch zu integrieren.



4.5 Feuer mit einem Streichholz



Diese Übung kann man allein oder im Gruppenkontext machen – mit Gruppen empfiehlt sich eher Kleingruppen von 3-5 Teilnehmern. Innerhalb von 10 Minuten soll jedes Team gemeinsam ein Feuer entfachen mit nur einem Streichholz.

Das Feuer soll mindestens zwei Minuten brennen und die Feuerstelle anschließend keine Spuren hinterlassen. Anschließend hat jedes Team die Aufgabe, seine Erfahrungen, Strategien und Herangehensweisen mit den anderen Kleingruppen zu teilen.

Aktion, Tatkraft, Feingefühl und Gruppenstärkung – diese Übung birgt enorm viele Wirkfaktoren. Sie kann besonders gut Zwischendurch oder auch für eine aktive Elementare Prozessphase eins oder für einen vertieften Prozess als symbolisches Feuer in der zweiten Elementaren Prozessphase integriert werden.



4.6 Turmbauen



Für diese Übung werden die Teilnehmer in zwei gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Jeder Gruppe wird ein Platz in der Natur zugewiesen, auf dem sie einen Turm aus Naturmaterialien bauen soll. Beide Plätze haben die gleichen Voraussetzungen und Bedingungen. Wichtig ist, dass bei der Turmkonstruktion ausschließlich Naturmaterialien aus der unmittelbaren Umgebung verwendet werden dürfen. Der Anleiter weist darauf hin, dass die verwendeten Naturmaterialien bestimmte Grenzen nicht überschreiten dürfen, zum Beispiel dürfen sie nicht länger als 1 Meter sein. Es ist nicht erlaubt, umliegende Bäume oder andere Hilfsmittel zu nutzen, den Boden zu verändern oder Materialien in den Boden zu stecken. Der Turm soll eigenständig und frei stehen. Beide Teams erhalten eine vorgegebene Zeit, um ihren Turm fertigzustellen, wobei sich eine Zeitspanne von mindestens 30-60 Minuten bewährt hat. Die Übung kann entweder ohne Gewinner gestaltet werden, um das Erleben des Moments und die Betonung von Kreativität, Verbindung zum Ort, Balance, Geschicklichkeit und Feinfühligkeit zu fördern, oder im Wettkampf-Stil, bei dem das Team gewinnt, das am Ende den höheren Turm gebaut hat. Dadurch wird die Übung durch Wettkampfspannung, Spontanität, Flexibilität und strategisches Denken vertieft.

Varianten:

Als Ergänzung nach dem Bau der Türme kann die Aufgabe gestellt werden, dass beide Türme miteinander durch eine Brücke verbunden werden sollen. Alternativ können die Teilnehmer daran arbeiten, ihre Türme so zu stabilisieren, dass sich alle Teilnehmer ohne Probleme gegen sie lehnen können.

Eine weitere Variante besteht darin, dass jede Gruppe entscheidet, welche Art von Turm sie bauen möchte, basierend auf ihren eigenen Prioritäten. Liegt der Fokus auf Ästhetik, Kreativität und Verzierung? Oder eher auf Stabilität, Festigkeit und einem sicheren Fundament? Soll der Turm einfach so hoch wie möglich gebaut werden? Soll er so hoch wie möglich sein, aber mit so wenig Materialien wie möglich? Soll er eine ungewöhnliche Form haben, beispielsweise von groß nach klein oder von dick nach dünn?

4.7 Stock auf dem Kopf

Jeder Teilnehmer wählt einen Stock, der mindestens so lang wie sein Arm sein sollte. Diesen Stock legt man seitlich auf seinen Kopf, um ihn in Balance zu halten. Währenddessen bewegt man sich langsam auf einen zuvor festgelegten Punkt zu, den du als Leiter im Voraus ausgesucht hast (oder auch ganz frei in der Natur).

Dabei sollte man in Zeitlupe gehen und den Weitwinkelblick nutzen, um die Balance zu halten. Wenn die Übung in der Gruppe durchgeführt wird, kann Stille als zusätzlicher Aspekt integriert werden, um die Wirkung zu verstärken. Dies ist eine effektive Übung, die sowohl für das Elementare Prozessphase eins als auch für zwischendurch geeignet ist.





4.8 Tierlauf-Fänger

Bei *Tierlauf-Fänger* verwandelt sich die ganze Gruppe in tierische Gestalten, die sich auf allen Vieren fortbewegen – spielerisch, geerdet, ganz nah am Boden. Als Anleiter*in wählst du zu Beginn ein Säugetier aus, das alle gemeinsam verkörpern sollen: etwa eine gemächliche Bärin, ein quirliger Marder, eine neugierige Ente oder eine seitwärts flitzende Krabbe.



Sobald das Tier benannt ist, beginnt das Spiel: Die Tierwesen streifen durch das Gelände und versuchen, sich gegenseitig sanft zu berühren – ein kleines Antippen reicht. Wer getickt wird, erstarrt und wird zum Baum: ruhig, aufrecht, unbeweglich. Doch das Spiel kennt einen Zauber – wenn die Person, die dich zuvor berührt hat, selbst getickt wird, darfst du dich verwandeln und als Tier wieder ins Spiel zurückkehren. So entsteht ein ständiges Kommen und Gehen, ein Tanz aus Bewegung und Stille.

Dieses Spiel bringt Schwung in die Gruppe, stärkt das Körpergefühl, löst Spannungen und verbindet durch gemeinsames Lachen und Tun. Es eignet sich besonders für den Einstieg in erfahrungsorientierte Prozesse, wenn Bewegung, Kontakt und Präsenz im Mittelpunkt stehen, kann aber auch später eingesetzt werden, um Energie neu zu bündeln oder ein Wir-Gefühl zu stärken.

Variation:

Eine spannende Variation entsteht, wenn sich nicht alle in dasselbe Tier verwandeln. Stattdessen bekommen Kleingruppen jeweils ein eigenes Tier zugewiesen – zum Beispiel Füchse, Dachse und Wildkatzen. Jede Kleingruppe bewegt sich in ihrer eigenen, typischen Weise und spielt nur innerhalb der eigenen „Tierart“ Fänger. Wird jemand gefangen, erstarrt auch hier als Baum – befreit werden kann man jedoch nur durch ein Tier aus einer *anderen* Gruppe. So entsteht ein buntes Treiben aus Tierbewegungen, überraschenden Begegnungen und einer ganz neuen Form von Zusammenarbeit. Diese Variante schult zusätzlich die Wahrnehmung, das schnelle Umdenken und schafft spielerisch Raum für Rollenwechsel und Perspektivvielfalt.

4.9 Wieselblick

Bei *Wieselblick* begegnen sich zwei Tierclans: die flinkfüßigen Wieselschleicher und die aufmerksamen Marderwächter. Beide Gruppen stehen sich in zwei Reihen gegenüber, mit einem Abstand von etwa drei Metern. Zwischen ihnen – leicht seitlich – steht die Spielleitung. Sie eröffnet jede Runde mit einer naturbezogenen Aussage, zum Beispiel: „Der Eichelhäher versteckt Nüsse im Boden“ oder „Tannen werfen im Frühjahr ihre Nadeln ab“. Die Gruppen lauschen aufmerksam. Ist die Aussage wahr, stürmen die Marderwächter los und versuchen, die Wieselschleicher zu fangen, bevor diese die sichere Markierung hinter sich erreichen. Ist sie falsch, jagen die Wieselschleicher die Marderwächter. Wer gefangen wird – also vor Erreichen der Markierung berührt wurde – wechselt die Seite. Das Spiel endet, wenn alle Spieler zur gleichen Tiergruppe gehören. Die Gruppe, die am Ende alle Mitglieder auf ihre Seite gezogen hat, gilt als Sieger. *Wieselblick* ist ein Spiel für Bewegung, Reaktionsfähigkeit, Naturwissen und Teamgeist. Es eignet sich besonders gut für lebendige Übergänge oder aktivierende Impulse im Rahmen erfahrungsorientierter Naturprozesse.



Variation:

In dieser spannenderen Variante kommt eine dritte Rolle ins Spiel: der Waldgeist. Eine Person übernimmt diese Funktion und bewegt sich leise und aufmerksam zwischen den beiden Gruppen. Der Waldgeist ruft in unregelmäßigen Abständen ein vereinbartes Naturlaut-Signal – etwa ein Käuzchen-Ruf oder das Flügelschlagen eines Adlers.

Sobald das Signal erklingt, dürfen beide Gruppen gleichzeitig loslaufen. Jetzt wird es wild: Die Spielleitung verrät diesmal nicht, ob die vorherige Aussage wahr oder falsch war – die Teilnehmenden müssen also blitzschnell entscheiden: „Laufe ich los, um zu jagen – oder lieber doch zur rettenden Linie flüchten?“ Wird man beim Fliehen gefangen, wechselt man die Gruppe – genauso wie beim normalen Spiel.

Auch in dieser Variante gewinnt die Tiergruppe, die am Ende alle Spieler*innen für sich gewinnen konnte. Das kann rasch oder auch erst nach vielen Runden geschehen – je nachdem, wie schlau und mutig die Tiere sich verhalten! Diese Variante stärkt Intuition, Entscheidungsfreude und Mut. Gleichzeitig sorgt sie für viele Lacher, Überraschungen und eine schöne Dynamik innerhalb der Gruppe.



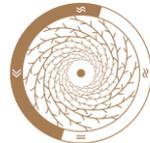
4.10 Spur der Tautropfen

Die Gruppe bildet einen stillen Kreis, der einen nebligen Wald in der Morgendämmerung darstellt. In der Mitte steht ein Herzlauscher – eine Person, die ihre Augen verbunden bekommt und sich ganz auf ihr inneres Spüren und Hören konzentriert. Zwei andere Personen schlüpfen in die Rollen der Waldtänzer – scheue, verspielte Wesen des Waldes, die sich fast lautlos durch den Nebel bewegen. Der Herzlauscher hat die Aufgabe, die Waldtänzer allein mit seinem Gehör aufzuspüren. Dafür stellt er eine einzige Frage, so oft er möchte: „Atmest du?“

Die Waldtänzer müssen innerhalb von zwei Sekunden antworten – mit einem sanften, flüsternden „Ich bin hier“. Danach dürfen sie sich wieder frei bewegen. Die Antwort muss sofort folgen, darf aber klanglich variieren – mal höher, mal tiefer, näher oder ferner.

Der Herzlauscher darf sich drehend, tastend oder auch vorsichtig gehend durch den inneren Kreis bewegen. Sobald er einen der Waldtänzer sanft berührt, muss dieser sich still in den Außenkreis zurückziehen. Sind beide Waldtänzer berührt, beginnt eine neue Runde mit neuen Rollen.

Der äußere Kreis bleibt dabei der „Nebel“ – er rahmt das Spielfeld ein und sorgt dafür, dass die Bewegungen im Inneren klar abgegrenzt bleiben. Optional können sich die Umstehenden leicht mit den Fingerspitzen berühren oder summend den Nebel andeuten.



Dieses Spiel lädt zur Konzentration, zur Körperwahrnehmung und zur Verlangsamung ein. Es stärkt das Vertrauen in non-visuelle Wahrnehmung und öffnet einen Zugang zu innerer Präsenz.

Variation:

Statt mit der Stimme zu antworten, tragen die beiden Tautropfensucher (früher: Nachtfalter) kleine Glöckchen, Klangröhrchen oder raschelnde Blätter an ihren Füßen oder Händen – leise, aber hörbar, wenn sie sich bewegen. Der Stiller Lauscher (früher: Fledermaus) in der Mitte darf nicht mehr rufen. Er muss vollständig in den Hörsinn eintauchen und sich auf die zarten Geräusche konzentrieren, die durch Bewegung entstehen.

Die Tautropfensucher dürfen sich frei durch den Kreis bewegen, sollten sich jedoch immer wieder leicht bewegen, um Spuren im Klang zu hinterlassen. Wird einer der beiden durch bloßes Hören berührt, ist er „entdeckt“ und verlässt den Kreis. Auch hier folgt ein Rollentausch, wenn beide erwischt wurden.

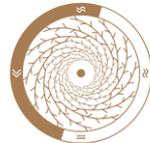
Diese Variante bringt noch mehr Stille ins Spiel und schult das feine Lauschen – eine Fähigkeit, die in der Naturbegegnung oft von zentraler Bedeutung ist.



4.11 Pfadsucher im Morgennebel

Die Gruppe verwandelt sich in kleine Reisekarawanen, die sich bei dichtem Nebel auf einem unbekanntem Pfad durch die Natur bewegen. Jede Karawane besteht aus 4–8 Personen, die sich in einer Reihe hintereinander aufstellen. Die Person ganz vorne ist der Spurensucher – die einzige, die klar sehen kann. Alle anderen Karawanenmitglieder sind Nebelwanderer und verbinden sich die Augen mit Tüchern oder sanft geschlossenen Augen. Die Hände ruhen locker auf den Schultern oder Oberarmen der Vorderperson.

Der Spurensucher führt die Gruppe achtsam, langsam und mit Bedacht. Ziel ist es, den Weg so zu erspüren, dass die Gruppe sich wie ein gemeinsamer Organismus durch das Gelände bewegt – leise, geerdet, lauschend. Der Schleichgang oder sogenannte Fuchsgang wird empfohlen. Auch der innere Weitwinkelblick wird betont – also das aufmerksame, nicht zielgerichtete Wahrnehmen von Raum und Stimmungen.



Nach einigen Minuten erklingt ein stilles Windspiel, ein Gong oder ein leises Summen vom Anleiter – dies ist das Zeichen für einen Rollenwechsel. Der vordere Spurensucher bleibt stehen, nimmt nun ebenfalls eine Augenbinde (oder schließt die Augen) und tritt ans Ende der Karawane. Die neue vorderste Person wird der neue Spurensucher.

So schlängeln sich die Gruppen in Etappen durch die Landschaft. Ziel ist nicht das Ankommen, sondern das bewusste, gemeinsame Unterwegssein.



Variation:

In dieser Version gibt es keinen Sichtkontakt und keine gesprochenen Worte – die Karawane bewegt sich in absoluter Stille. Die Führungsperson hat ein Klangobjekt (z. B. einen kleinen Holzstab oder eine Klangschale), mit dem sie ab und zu ein feines akustisches Signal gibt – etwa wenn sich das Gelände ändert, wenn die Geschwindigkeit angepasst werden soll oder wenn eine kurze Pause eingelegt wird.

Die Nebelwanderer hören genau hin und lernen, auf diese nonverbalen Signale zu reagieren – vielleicht wird langsames Tippen bedeuten: Achtung, Wurzel! Oder ein einzelner Ton: Jetzt ganz still bleiben.

Am Ende kann es eine gemeinsame Reflexion geben:

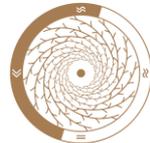
- Wann habe ich mich sicher gefühlt?
- Wie war es, zu führen?
- Welche Sinne wurden wach?

Diese Übung passt wunderbar in naturtherapeutische Kontexte, aber auch in Teamsettings oder Übergangsrituale. Wenn du magst, kann ich sie auch noch in eine kindgerechte Version oder in eine spielerisch-märchenhafte Sprache umwandeln. Sag einfach Bescheid!

4.12 Lauscher und Schleicher

Die Gruppe versammelt sich in einem Kreis. Ein Teilnehmer wird ausgewählt und übernimmt die Rolle des „Lauschers“. Er trägt eine Augenbinde und stellt sich in die Mitte des Kreises. Zwischen seine Beine wird ein Stock gelegt, den er nicht berühren darf – seine Beine bleiben dabei in einem Winkel von maximal 90 Grad geöffnet, und er darf seinen Platz nicht verlassen. Alle anderen Teilnehmer stehen schweigend im Kreis um ihn herum, während der Lauscher aufmerksam lauscht.

Das Ziel des Spiels: Ein Teilnehmer aus dem Kreis versucht, sich möglichst leise an den Lauscher heranzuschleichen und den Stock unbemerkt zu stehlen. Dabei ist absolute Stille gefragt – weder die Schleicher noch die Zuschauer dürfen sprechen oder Geräusche machen. Der Anleiter wählt immer wieder einen neuen Teilnehmer aus, der sein Glück versucht. Sollte der Lauscher den Schleicher durch Berührung erwischen, erfolgt ein Rollentausch. Gelingt es dem Schleicher hingegen, den Stock unbemerkt an sich zu nehmen, bekommt der Lauscher eine zweite Chance mit dem nächsten Schleicher. Wird auch dieser erfolgreich, tauschen die Rollen automatisch. Diese Übung eignet sich hervorragend für die Elementare Prozessphase eins, da sie Achtsamkeit, Körperspannung und Fokus schult. Die Teilnehmenden kommen durch das Lauschen und vorsichtige Schleichen unmittelbar in den gegenwärtigen Moment. Gleichzeitig wird das Wir-Gefühl in der Gruppe gestärkt, da jeder seine Aufmerksamkeit dem Spiel und den Bewegungen widmet. Auch in den zwei und drei lässt sich dieses Spiel gut einsetzen, etwa zur Auflockerung oder zur Schulung der Präsenz.



Variation:

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, mehrere Lauscher gleichzeitig in die Mitte zu stellen. Jeder Lauscher bekommt drei Stöcke zwischen die Beine gelegt. Die übrigen Teilnehmer sind Schleicher und versuchen, die Stöcke nacheinander zu stehlen. Das Besondere an dieser Variante: Wenn ein Schleicher einen oder mehrere Stöcke bereits ergattert hat, aber von einem Lauscher berührt wird, muss er sämtliche gesammelten Stöcke an den Lauscher zurückgeben. So entsteht ein spannendes Wechselspiel: Je erfolgreicher ein Lauscher ist, desto mehr Stöcke sammelt er an – und desto schwieriger wird es für ihn, alle zu verteidigen. Gewonnen hat am Ende die Person, die die meisten Stöcke besitzt – egal, ob Lauscher oder Schleicher. Wichtig bei dieser Variante: Die Lauscher sollten so positioniert werden, dass sie sich gegenseitig nicht berühren können. Dadurch bleibt jeder Lauscher für sich verantwortlich und die Dynamik im Spiel erhält zusätzliche Spannung.



4.13 Stockkampf

Für diese Übung kommt die gesamte Gruppe im Kreis stehend zusammen. Im Vorfeld hat der Anleiter es so vorbereitet, dass jeder Teilnehmer einen Stock mit einer Länge von ca. 1,40 m - 1,60 m bekommt (abgeschliffene Haselnussstöcke haben sich für diese Zwecke bewährt). Sobald jeder Teilnehmer einen Stock genommen hat, erklärt der Anleiter die Regeln:

- Die Stöcke dürfen nicht höher als Knie-Höhe gehalten werden.
- Man soll seinen „Gegner“ am Schienbein berühren und nicht schlagen.
- Wenn man getroffen wurde, setzt man sich hin und ist „gefechtsunfähig“.
- Wenn die Person, die einen getroffen hat, erwischt wurde, darf man wieder aufstehen und weiterkämpfen.
- Sind beide getroffen, soll bis 10 gezählt werden.
- Das Spiel ist zu Ende, sobald ein Kämpfer übrigbleibt – er ist der Gewinner.
- Alternativ hat das Spiel ein Ende, wenn die Zeit um ist.

Es ist wichtig zu betonen, dass es nicht darum geht, die andere Person mit Kraft zu treffen, sondern in achtsamer Art seinen gegenüber am Schienbein zu berühren. Die Kriegerkraft kann zum Erblühen kommen, doch wäre die Aufgabe dabei, diese als ein „friedvoller Krieger“ auszuleben, anstatt unbewusst in Aggressionen, Rache oder Wut zu verfallen. Der Anleiter achtet während des Kampfes darauf, dass keiner seinen Stock zu hochhält oder irgendjemand unachtsam mit ihm umgeht.

Die Wirkung der Übung kann noch dadurch verstärkt werden, dass sich jeder Teilnehmer, mit z.B. Kohle, Asche, Beeren, Erde etc., eine „Kriegsbemalung“ macht und sich vielleicht auch mit Naturmaterialien tarnt. Es hat sich sehr bewährt, dass sich jeder Teilnehmer nach der Erfahrung Zeit nimmt, um über das Erfahrende zu reflektieren und sich Fragen zu stellen, wie: *„Wie verhalte ich mich, wenn viel Feuer in mir wachgerufen ist? Laufe ich davon oder versuche ich mich ständig zu rächen? Bin ich immer die Person, die vor einem Kampf zurückschreckt oder eher die, die nur das Gefecht sucht? Kann ich achtsam in meiner Gelassenheit bleiben, wenn das Feuer in mir brodet? Besteht die Gefahr, dass ich ausbrenne?“*



Anschließend kann die Gruppe als Ganzes wieder zusammenfinden, nachspüren und sich austauschen.

Variation:

Ergänzend kann jeder Teilnehmer seine eigene „Waffe“ (den Stock) gestalten, wie z.B. mit Federn, Schnüren oder Schnitzereien. Viele Teilnehmer empfinden dies als äußerst wertvoll, auch gerade dann, wenn sie ihren Stock mit nach Hause nehmen können – als ein Symbol für ihre kriegerische Feuerkraft. So kann der Stock zuhause einen Platz finden, der einen Menschen an die Erfahrung und an seine Kriegerkraft erinnern kann. So werden die eigenständige Umsetzung und Integration noch mehr gefördert.

4.14 Trigger

In der Rolle als Natur-Prozessbegleiter hast du die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein deiner Gruppe oder einzelner Klienten spontan durch kleine Trigger zu schärfen. Das Ziel dabei ist es, die Teilnehmer stärker im Hier und Jetzt zu verankern, ihre Verbindung zur Natur zu vertiefen und ihre Wachsamkeit und Aufmerksamkeit zu fördern. Bei einigen der hier vorgestellten Anregungen kannst du die Teilnehmer einladen, vorher die Augen zu schließen. Das verleiht der Übung zusätzliche Wirkfaktoren:

- Kannst du dich an die Augenfarbe der Person erinnern, mit der du zuletzt gesprochen hast?
- Aus welcher Richtung weht der Wind gerade?
- Wo geht die Sonne auf?
- Ist dein Beckenboden entspannt?
- Welche Muskelpartien beanspruchst du in diesem Moment unnötigerweise?
- Befindest du dich gerade in deinem inneren Gleichgewicht („Basislinie“)?
- Erscheint dir dieser Ort sicher für ein Camp?
- Welche potenziellen Gefahren könnten in dieser Umgebung lauern?
- Welche Säugetiere könnten hier leben?
- Versuche, innerhalb von 5 Minuten ein Feuer mit nur einem Streichholz zu entfachen und es für mindestens 5 Minuten brennen zu lassen.
- Suche nach Zundermaterial – starte jetzt!
- Kannst du dich erinnern, woher wir gekommen sind?
- Wo befindet sich unser Basislager?
- Aus welcher Richtung hörst du den nächsten Vogel singen?
- Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an? Ist er fest, feucht oder vielleicht sandig?
- Kannst du mindestens drei verschiedene Geräusche in deiner Umgebung identifizieren?
- Atme tief durch. Welche Gerüche nimmst du wahr? Riecht es nach Blumen, Erde oder vielleicht nach Regen?
- Halte einen Moment inne und beobachte die Bewegungen in deiner Umgebung. Welche Tiere oder Pflanzen fallen dir besonders auf?





4.15 Gipfel der Stille



In diesem Spiel befinden sich die Teilnehmer in einer mystischen Berglandschaft, um den höchsten Gipfel zu erklimmen. Doch der Berg ist ein ganz besonderer – er wird vom stillen Wächter beschützt, der sich mit geschlossenen Augen an einem hohen Punkt des Berges niederlässt. Dieser Wächter, eine Art unsichtbarer Beschützer, kann die Teilnehmer nicht sehen, aber er kann Hörgeräusche wahrnehmen und ist äußerst wachsam. Zu Beginn des Spiels positioniert sich der Wächter auf einem erhöhten Platz im Raum (oder im Freien) und stellt sich ruhig hin. Die Teilnehmer, die als Bergsteiger agieren, stehen etwas weiter entfernt, bereit, den Gipfel zu erklimmen.

Der Bergsteiger-Weg besteht darin, sich mit achtsamen, leisen Schritten vorwärtszubewegen, indem nur die Kraft des Gehens und der Hörsinn genutzt wird. Während des Aufstiegs dürfen die Bergsteiger keinerlei Geräusche erzeugen, die den Wächter alarmieren könnten. Mit jedem Schritt müssen sie bewusst auf den Boden und die Landschaft hören, um nicht ungewollt zu rascheln oder den Wächter zu stören. Jeder Bergsteiger kann sich individuell in seinem Tempo bewegen, aber je näher sie dem Gipfel kommen, desto mehr Aufmerksamkeit müssen sie aufbringen.

Der Wächter hört in die Stille und lässt dabei den Bergsteigen Raum zum Bewegen. Doch immer wieder kann der Wächter unvermittelt den Bergsteiger-Pfad herausfordern: Er sagt „Gipfel ist nah!“ und zu diesem Zeitpunkt müssen alle Bergsteiger stoppen. Wenn auch nur der kleinste Ton – sei es ein Husten, ein Schnaufen oder ein Scharren – zu hören ist, müssen die Bergsteiger zum Anfang zurückkehren. Wer es jedoch schafft, sich bis zum Gipfel zu schleichen und den Wächter zu erreichen, ohne entdeckt zu werden, hat den Gipfel erfolgreich erklommen.

Variation:

In dieser Variation gibt es nun zusätzlich die Kondition des Lichts. Das Spiel startet noch in völliger Dunkelheit oder im Halbdunkeln. Zu Beginn ist es für alle Bergsteiger äußerst schwierig, den Weg zu spüren. Sie müssen sich auf ihre anderen Sinne wie Tasten und Hören konzentrieren, da sie den Pfad nur sehr vage wahrnehmen können.

Im Verlauf des Spiels steigt jedoch das Licht langsam an. Der Wächter lässt alle Teilnehmer immer mehr die Landschaft erkennen, doch auch die Herausforderung steigt: Mit dem Licht wird der Weg schwieriger, da nun auch visuelle Wahrnehmungen in die Bewegung einfließen. Die Teilnehmer können jetzt besser den Boden sehen und den Aufstieg besser koordinieren, müssen aber auch sicherstellen, dass sie den Wächter nicht in seiner Sicht erlangen. Die Variante sorgt für eine spannende Veränderung der Wahrnehmung: Vom Dunkeln ins Licht, mit allen damit verbundenen Emotionen und Herausforderungen.

Das Ziel bleibt dasselbe: Wer es bis zum Gipfel schafft, ohne entdeckt zu werden, hat den Dämmerpfad erfolgreich gemeistert und den Gipfel der Stille erreicht.



4.16 Jagdsaison im Wald

Bei diesem Spiel wird der Wald von einem Fuchs und einem Dachs bewohnt, die sich in einem geheimen Wettlauf befinden. Der Dachs ist der heimliche Jäger, während der Fuchs versucht, sich geschickt und schnell vor ihm zu verstecken.

Der Ablauf: Zu Beginn des Spiels schlüpfen alle Teilnehmer in die Rolle von Rehen – eine ruhige, scheue Art von Waldbewohnern. Ein Teilnehmer wird zum Dachs und ein weiterer zum Fuchs, die jeweils eine besondere Fähigkeit haben. Der Dachs ist schneller als der Fuchs, aber der Fuchs kann die Rehe verwirren, indem er sie auf eine Fährte führt.

Der Dachs beginnt, indem er in einer festgelegten Zone jagt. Er darf sich nur in gerader Linie bewegen, also nicht wie der Fuchs in alle Richtungen. Der Fuchs dagegen ist mit seiner Geschicklichkeit ausgestattet und kann in alle Richtungen flitzen, aber nur dann, wenn er den Fuchs "verwischen" kann, indem er eine Fährte (einen kleinen Kreis aus Blättern oder Markierungen) hinterlässt. Die Rehe müssen nun geschickt ausweichen und dabei aufpassen, dass sie nicht von dem Dachs erwischt werden. Sobald ein Reh vom Dachs berührt wird, verwandelt sich das Reh in einen Fuchs, und der Fuchs wird zu einem Dachs. Der Fuchs kann sich dann weiter auf die Jagd begeben, um die Rehe zu fangen.



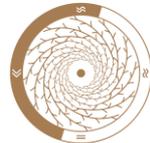
Neue Wendung: Ein neuer Fuchs darf sich nach der Verwandlung fünf Sekunden lang in einem Bereich seiner Wahl verstecken, um zu planen, wo er als nächstes hinläuft. Der Dachs muss dabei stehen bleiben, und die Rehe müssen sich schnell in einem Kreis verstecken, wenn der Dachs seine Jagd wieder aufnimmt. Das Ziel des Spiels ist es, so lange wie möglich den Dachs zu entkommen und die Rolle des Fuchses zu erhalten, ohne zu oft erwischt zu werden.

Variation:

In der Variation des Spiels wird das Spiel in die Nacht verlegt. Zu Beginn des Spiels wird es plötzlich dunkel (bei Nacht oder durch abgedunkelte Umgebung). Die Rehe und Füchse können sich nun nicht mehr sehen, sondern nur durch Geräusche wahrnehmen. Der Dachs muss seine Bewegungen darauf ausrichten, Geräusche zu machen, um die Rehe zu warnen. Der Fuchs kann nun nachts durch eine Fährte lenken und sich schneller im Wald bewegen. Wer als Fuchs in der Dunkelheit das meisten Rehe fangen kann, hat die Jagd gewonnen!

4.17 Hindernisbrücke

In dieser Teamübung konzentrieren sich die Teilnehmenden auf Koordination, Vertrauen und Zusammenarbeit. Zuerst finden sich alle in Paaren zusammen und wählen einen stabilen, etwas dickeren Stock von etwa einem Meter Länge aus. Die Paare stellen sich gegenüber auf und halten die Stöcke mit durchgestreckten Armen, um eine Art „Brücke“ oder „Treppeneffekt“ zu erzeugen. Ein ausgewählter Teilnehmer stellt sich dann am Ende der „Brücke“ auf und überquert diese vorsichtig, indem er von Stock zu Stock tritt. Dabei kann er sich zur Sicherheit an den Schultern der anderen Teilnehmenden entlang hangeln.



Nach erfolgreicher Überquerung wechselt die Person mit einem der haltenden Teilnehmenden, sodass jeder einmal die Gelegenheit hat, die „Hindernisbrücke“ zu überqueren. Sicherheit steht an erster Stelle: Die Stöcke müssen festgehalten werden, um ein Abrutschen oder Verletzungen zu verhindern.

Variation:

In der alternativen Variante der Übung wird der „Hindernisbrücke“ ein zusätzlicher Schwierigkeitsgrad hinzugefügt. Der/die Teilnehmer*in, der/die die Brücke überqueren möchte, muss die Aufgabe nun im „Blinden-Modus“ durchführen: Die Augen des Teilnehmers/der Teilnehmerin werden verbunden, und sie müssen sich ausschließlich auf die Kommunikation und den Tastsinn verlassen, um die „Brücke“ zu überqueren. Die Partner, die die Stöcke halten, geben klare, ruhige Anweisungen, um die Person sicher über den Damm zu führen.

Die Sicherheit bleibt oberste Priorität, aber das zusätzliche Element fördert ein intensiveres Vertrauen und erfordert mehr Zusammenarbeit, um den Hindernisparcours zu meistern. Nach Abschluss wird auch hier eine Reflexion durchgeführt, um zu diskutieren, wie sich das Fehlen des Sehens auf die Zusammenarbeit und das Vertrauen ausgewirkt hat.

4.18 Balance-Duo

Bei der Übung "Balance-Duo" geht es darum, die nonverbale Kommunikation und das gegenseitige Verständnis in der Gruppe zu fördern.

Die Teilnehmenden finden sich zu Beginn in Paaren zusammen und suchen sich jeweils einen geraden, etwa ein Meter langen Stock, der an beiden Enden sowie rundum glatt und ohne scharfe Kanten ist. Dies dient dazu, Verletzungen zu vermeiden. Die Partner stellen sich einander gegenüber und platzieren jeweils ein Ende des Stocks auf der Kuppe ihres Zeigefingers. Gemeinsam versuchen sie nun, den Stock zu balancieren, ohne dass er zu Boden fällt, was eine hohe Konzentration und die Fähigkeit erfordert, auf die kleinsten Bewegungen des anderen einzugehen. Um die Herausforderung zu steigern, können die Paare versuchen, während des Balancierens ständigen Augenkontakt zu halten. Dies vertieft die nonverbale Kommunikation, da sich die Partner weniger auf den Stock und mehr aufeinander konzentrieren müssen.

Variante:

Eine weitere Variante ist, dass nun alle in der Gruppe zusammenfinden und durch ein paar zusätzliche Stöcke miteinander verbunden sind – erneut, ohne dass der Stock ihre Zeigefinger verlässt. Die Gruppe kann unterschiedliche Bewegungen gemeinsam probieren, ohne dabei einen Stock auf den Boden fallen zu lassen.





4.19 Natur-Kokon

In der Teamübung „Natur-Kokon“ geht es darum, Kreativität, Zusammenarbeit und den innovativen Umgang mit Ressourcen zu fördern. Die gesamte Gruppe wird zunächst in kleinere Teams aufgeteilt, wobei jedes Team aus maximal sechs Teilnehmenden besteht. Alternativ können die Aufgaben auch in Paaren bearbeitet werden. Jeder Gruppe oder jedem Paar wird ein rohes Ei übergeben. Die Hauptaufgabe besteht darin, mit ausschließlich Naturmaterialien einen Schutzraum oder eine Art „Kokon“, um das Ei zu bauen. Ziel ist es, eine Konstruktion zu erschaffen, die das Ei auch nach einem hohen Wurf in die Luft und dem anschließenden Fall auf den Boden unbeschadet lässt.

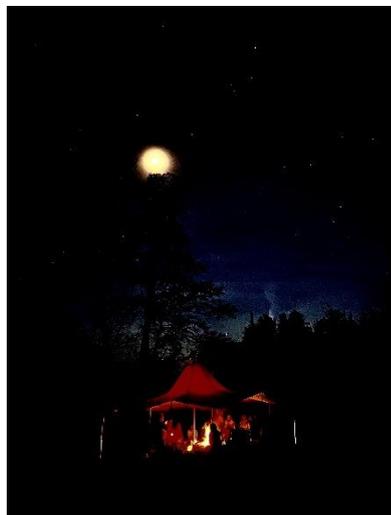
Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, sich in ihrer unmittelbaren Umgebung nach geeigneten Naturmaterialien umzuschauen. Dabei können Blätter, Gräser, Zweige, Moos und ähnliches verwendet werden. Kreativität und der innovative Umgang mit diesen natürlichen Ressourcen stehen im Vordergrund.



Die Teams haben etwa eine halbe Stunde bis zu einer Stunde Zeit, um ihren Ei-Schutzraum zu konstruieren. Nach Ablauf der Bauzeit kommen alle Teams zusammen, um ihre Konstruktionen zu präsentieren. Anschließend wird jede Konstruktion getestet, indem das Ei samt Schutzraum aus einer festgelegten Höhe herabgeworfen wird oder alternativ einfach so in die Höhe geworfen wird. Das Ziel ist es, dass das Ei den Sturz unbeschadet übersteht. Teams, deren Ei intakt bleibt, können als Sieger betrachtet werden, wobei der Fokus der Übung auf dem Teamgeist, der Kreativität und der Problemlösung liegt, nicht nur auf dem Gewinnen.

4.20 Flüstern der Nacht

In diesem Spiel schlüpfen die Teilnehmer in die Rolle von lautlosen Schattenwesen, die sich mit geschärften Sinnen durch das Dunkel tasten. Jeder erhält eine Augenbinde und wird mit geschlossenen Augen an eine zufällige Position im Spielbereich geführt. Niemand weiß, wo sich die anderen befinden. Die Dunkelheit (oder die verbundenen Augen) macht alle gleich: orientierungslos, aufmerksam, lauschend.



Plötzlich ertönt die Stimme der Spielleitung: „Die Schatten erwachen – das Flüstern beginnt!“ – und dutzende kleine Schattenbeutel (gefüllt mit Kräutern, Reis, Sand oder weichem Sägemehl in Stoffbeuteln – alternativ kann man auch Socken nehmen) fliegen auf den Boden. Ihr leises Plumpschen verrät ihre Position – wer aufmerksam lauscht, wird wissen, wo sie liegen.

Nun beginnt das Spiel. Die Teilnehmer, noch immer blind, tasten sich vorsichtig durch das Spielfeld. Ihre Aufgabe: einen Schattenbeutel zu finden und damit ein anderes Schattenwesen zu treffen. Wer mehr Beutel findet, darf sie als stille Munition sammeln. Wird ein Spieler von einem Beutel getroffen, muss er laut „erwischt“ rufen, die Augenbinde abnehmen und das Spielfeld leise verlassen.



Ausgeschiedene Spieler und 2–3 Helfer sichern das Spielfeld ab und sorgen dafür, dass niemand gegen Hindernisse läuft oder den Bereich unbemerkt verlässt. Das Spiel endet, wenn nur noch ein Schattenwesen übrig ist – das leiseste, flinkste und aufmerksamste von allen. Es wird zum *Hüter des Flüsterns* erklärt und darf das Spiel mit einem leisen, stolzen Ruf beenden.

4.21 Wesen der Landschaft

In dieser stillen, kraftvollen Übung verwandeln sich die Teilnehmer in lebendige Spiegel der Natur. In Zweier-Teams machen sie sich auf die Suche nach dem verborgenen Ausdruck der Landschaft. Eine Person beginnt: Sie wählt intuitiv einen Teil ihrer Umgebung – das knorrige Wurzelwerk einer Buche, das flimmernde Gras im Wind, einen von Moos umwachsenen Stein, den weiten Schwung eines Hügels oder das Zusammenspiel aus Licht und Schatten am Waldrand.

Dann beginnt die Verwandlung: Mit Körperhaltung, Gestik, Mimik – manchmal auch mit gesammelten Naturmaterialien – bringt die Person das gewählte Landschaftsbild zum Ausdruck. Dabei geht es nicht darum, perfekt oder erkennbar zu sein, sondern darum, das Wesen dieses Ortes spürbar werden zu lassen: seine Qualität, seine Stimmung, seine Bewegung oder Ruhe. Die andere Person beobachtet mit offenem Herzen. Sie versucht, nicht nur zu raten, was verkörpert wird – sondern zu erspüren, wie es sich anfühlt. Sobald sie glaubt, das Wesen erkannt zu haben, tauschen die Rollen.

Diese Übung stärkt das intuitive Wahrnehmen, die Verbindung zur Natur und den eigenen körperlichen Ausdruck.

Variationen:

1. Die wandernden Spiegel: In dieser Variation bewegen sich beide Partner schweigend durch die Landschaft. Sobald einer von ihnen inspiriert ist, bleibt er stehen und verkörpert still einen Aspekt der Umgebung. Der andere wird zum „Spiegel“ – ohne Worte ahmt er Haltung, Mimik und Ausdruck nach, lässt sich auf das Bild ein. Dann wechselt die Initiative. Eine stille Zwiesprache mit der Landschaft und miteinander.

2. Der Kreis der Stimmen

Hier wird die Übung in der Gruppe durchgeführt. Eine Person tritt in die Mitte und stellt ein Landschaftselement dar – körperlich, vielleicht auch mit Geräuschen. Die Gruppe beobachtet, fühlt mit – und spricht dann reihum kurze Assoziationen, Bilder oder Gefühle aus, die sie beim Zuschauen hatten. Dann darf die Person in der Mitte auflösen, was sie verkörpert hat. Eine Möglichkeit, mit Mitgefühl, Sprache und Intuition in Resonanz zu gehen.





4.22 Spiele zur Paarfindung



Durch das Bilden von Paaren auf der Basis von gemeinsamen oder ergänzenden Eigenschaften werden die Teilnehmer ermutigt, genauer hinzusehen, zuzuhören und nachzudenken. Gleichzeitig fördern diese Übungen die Zusammenarbeit und das Kennenlernen untereinander.

Tierdetektiv:

In dieser Aktivität fertigt du als Naturbegleiterin beschriftete Klebezettel mit Tiernamen an, wobei jedes Tier zweimal vorkommt. Ziel ist es, dass sich Paare bilden, die jeweils das gleiche Tier repräsentieren. Jeder Teilnehmer weiß nicht, welches Tier er repräsentiert, da der Zettel auf seinem Rücken angebracht ist. Der eigentliche Spaß beginnt, wenn sich zwei Teilnehmer gegenüberstehen. Sie werden animiert, indirekte Fragen über die Merkmale ihres zugewiesenen Tieres zu stellen. Anstatt direkt zu fragen: „Bin ich ein Wolf?“, sollten sie eher fragen: „Bin ich ein Raubtier?“ oder „Heule ich nachts?“ Der gegenüberstehende Partner, der das Tier auf dem Zettel des Fragenden sehen kann, antwortet nur mit „Ja“ oder „Nein“. Bei einem „Nein“ wechseln sie die Rollen. Hat ein Teilnehmer eine klare Vorstellung von seinem Tier, kann er seine Vermutung mit einer direkten Frage bestätigen. Wenn beide Partner ihre Tiere korrekt identifiziert haben, können sie ihre Zettel umdrehen, um sie für alle sichtbar zu machen.

Variation:

Die Vorbereitung mit den Zetteln bleibt unverändert. Die Teilnehmer werden nun jedoch aufgefordert, ihr Tier durch Geräusche, Bewegungen oder andere kreative Methoden zu imitieren. Dadurch wird nicht nur der Ratespaß, sondern auch der körperliche Ausdruck gefördert.

Blattbeschreibung:

Jede Teilnehmerin erhält ein individuelles Blatt von einem Baum, wobei darauf geachtet wird, dass niemand anderes das Blatt sieht. Wichtig ist, dass von jedem Baumtyp zwei Blätter verteilt werden, sodass sich am Ende passende Paare bilden können. Die Teilnehmerinnen werden aufgefordert, die Details ihres Blattes genau zu studieren – dies umfasst die Form, den Rand, die Textur, die Farbe und sogar mögliche Informationen zum Ursprungsbaum oder welche Tiere das Blatt möglicherweise fressen. Diese Beobachtungsphase dauert ca. zwei bis fünf Minuten.

Anschließend beginnt die Interaktionsphase. Die Teilnehmerinnen bewegen sich frei im Raum und treffen auf andere Personen. Sie beschreiben dann gegenseitig ihre Blätter, wobei der Name des Baumes nicht genannt werden darf. Wenn sie das Gefühl haben, dass ihre Blätter vom gleichen Baum stammen, vergleichen sie diese diskret. Ist es ein „Match“, können sie sich als Paar zurückziehen.

Diese Methode kann problemlos auf andere natürliche Materialien wie Zapfen, Samen oder Steine ausgeweitet werden.

Blindes Berühren und Beschreiben:

Alle Teilnehmer verbinden sich ihre Augen und stellen sich im Kreis auf. In der Kreismitte werden verschiedene Naturmaterialien platziert, von denen jedes doppelt vorhanden ist. Jeder Teilnehmer wählt blind einen Gegenstand aus und findet dann (ebenfalls blind) einen Partner, dem er seinen Gegenstand anhand des Tastsinns beschreibt. Paare bilden sich auch hier durch den Abgleich der Beschreibungen.



Optional kannst du hier zusätzlich kleine Hindernisse oder einen Parcours einbauen, den die Paare gemeinsam meistern müssen, bevor sie ihre Gegenstände vergleichen dürfen.

Duftende Erinnerung:

Für diese Aktivität benötigst du kleine Behälter oder Beutel mit verschiedenen natürlichen Materialien mit charakteristischen Düften (z. B. Lavendel, Rosmarin, Zimt, Minze, Zitronenschale). Von jedem Duft sollten zwei Behälter vorhanden sein.

Die Teilnehmer wählen blind einen Behälter aus und riechen daran, ohne den anderen den Duft preiszugeben. Sie bewegen sich durch den Raum und versuchen, den anderen Teilnehmer zu finden, der den gleichen Duft hat, indem sie die Düfte mit Worten beschreiben, ohne den genauen Inhaltsstoff zu nennen. Sobald sie glauben, das passende Duft-Paar gefunden zu haben, überprüfen sie ihre Behälter, um zu sehen, ob die Düfte übereinstimmen. Du kannst hier auch mit Duftmischungen arbeiten, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

Klangpartner finden:

Für diese Übung bereitest du Naturinstrumente oder Naturmaterialien vor, die unterschiedliche Geräusche machen (z. B. zwei gleich große Steine, zwei Klanghölzer, zwei kleine Trommeln, zwei Rasseln aus Kastanien etc.). Jeder Teilnehmer erhält blind ein Instrument oder Materialstück, ohne zu wissen, was der andere hat.

Alle Teilnehmer beginnen gleichzeitig, ihr Geräusch zu erzeugen und bewegen sich dabei durch den Raum. Ziel ist es, das Pendant zu finden, das den gleichen Klang erzeugt. Die Herausforderung besteht darin, sich dabei nur auf das Hören zu konzentrieren. Sobald jemand glaubt, sein Pendant gefunden zu haben, können beide ihre Instrumente vergleichen.

Farbenpaare:

Hierfür sammelst du im Vorfeld verschiedene Naturmaterialien in unterschiedlichen, klar unterscheidbaren Farben (z. B. Blütenblätter, bunte Steine, Herbstblätter). Jedes Material kommt zweimal vor. Die Materialien werden in kleine Säckchen oder Dosen verpackt. Jeder Teilnehmer erhält einen Behälter, darf aber den Inhalt nur kurz anschauen und dann verdeckt halten. Durch Beschreiben von Farbeindrücken („meines erinnert mich an Sonnenuntergänge“, „es schimmert rötlich-braun“) versuchen die Teilnehmer, ihren Partner mit der gleichen Farbe zu finden, ohne den Inhalt direkt zu zeigen.

Diese Übung schult die Beobachtungsgabe sowie kreative sprachliche Ausdrucksfähigkeit und eignet sich besonders für gemischte Altersgruppen.

4.23 Dein Stock

Für diese Übung sucht sich jeder Teilnehmer zunächst bewusst einen Stock in der Natur aus. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass der Stock ungefähr armlang und nicht zu dick oder zu dünn ist – er soll gut greifbar sein und sich angenehm anfühlen. Wichtig ist, dass jeder sich für einen Stock entscheidet, der ihn anspricht, vielleicht durch seine Form, Maserung oder das Gefühl in der Hand. Die Teilnehmer bekommen die Aufgabe, sich einige Minuten intensiv mit ihrem Stock vertraut zu machen: Sie können ihn drehen, befühlen, seine Oberfläche abtasten, an ihm riechen, ihn sich genau anschauen. Die Einladung ist, den Stock mit allen Sinnen zu erkunden, sodass eine Art Beziehung zu ihm entsteht – als ob es „ihr“ Stock wäre, den sie unter vielen wiedererkennen könnten.

Sobald jeder seinen Stock gut kennt, werden die Teilnehmer gebeten, sich mit verbundenen Augen in einen Kreis zu stellen. Die Stöcke werden eingesammelt, gut gemischt und neu verteilt.





Nun beginnt der zweite Teil der Übung: Jeder Teilnehmer bekommt reihum für etwa 30 Sekunden einen Stock in die Hände und kann ihn ertasten und erforschen – stets mit der Frage im Hinterkopf: Ist das mein Stock? Sobald jemand glaubt, seinen eigenen Stock erkannt zu haben, legt er ihn vor sich auf den Boden. Die Übung endet, wenn alle ihren Stock abgelegt haben. Anschließend können die Augenbinden abgenommen und überprüft werden, ob jeder seinen Stock richtig erkannt hat.

Variationen:

Partner-Version: Die Teilnehmer tun sich zu zweit zusammen. Jedes Paar sucht sich gemeinsam einen Stock aus, den beide gleichzeitig erkunden. Danach werden die Augen verbunden und die Stöcke gemischt. Ziel ist es, als Team den eigenen Stock wiederzufinden, indem beide ihr Erinnerungsvermögen und ihre Wahrnehmung zusammenbringen.

Stöcke im Zentrum: Nachdem jeder seinen Stock ausgewählt und kennengelernt hat, werden alle Stöcke in die Mitte des Kreises gelegt. Die Teilnehmer erhalten Augenbinden und gehen nacheinander in die Mitte, um durch ertasten, Riechen oder Spüren ihren Stock aus der Sammlung herauszufinden.

Stiller Spaziergang mit Stock: Jeder Teilnehmer sucht sich zunächst seinen persönlichen Stock und verbringt damit einige Minuten in Stille. Danach geht die Gruppe gemeinsam in langsamen Schritten durch das Gelände, wobei jeder versucht, während des Gehens noch tiefer in Kontakt mit dem Stock zu kommen – vielleicht spüren sie sogar eine Art Charakter oder Geschichte, die der Stock erzählt. Am Ende werden die Augen verbunden, die Stöcke gemischt und wie in der Basisversion erkannt.

4.24 Lauschende Kreis

Die Gruppe sitzt gemeinsam in einem Kreis an einem ruhigen Platz in der Natur. Alle Teilnehmenden werden eingeladen, zunächst einige Momente die Augen zu schließen und bewusst in die Stille zu lauschen: Welche Geräusche sind in der Umgebung wahrnehmbar? Vielleicht das Rascheln der Blätter, Vogelrufe, der Wind oder entfernte Tierlaute? Nach dieser kurzen Einstimmung beginnt die Übung.



Eine Person aus der Runde gibt den Impuls: Sie macht ein Naturgeräusch ihrer Wahl hörbar – sei es das Rascheln eines Blattes, ein Zwitschern, das Klopfen eines Spechts oder das Geräusch eines tropfenden Wassertropfens. Dieses Geräusch wird so klar und originalgetreu wie möglich vorgemacht. Die nächste Person im Kreis übernimmt dieses Geräusch, hört genau hin und gibt es weiter. Der Klang wandert so einmal im Uhrzeigersinn um den Kreis, von Person zu Person. Ziel ist es, sehr achtsam zuzuhören, im Moment präsent zu sein und das Geräusch so präzise wie möglich zu erfassen und weiterzugeben. Dadurch entsteht eine meditative und zugleich spielerische Atmosphäre, in der alle ihre Aufmerksamkeit ganz auf den Moment richten.

Optional kann der Kreis das Geräusch auch mehrmals „herumwandern“ lassen, um zu beobachten, wie es sich möglicherweise verändert oder verzerrt. Anschließend darf ein kurzes Innehalten folgen, in dem die Gruppe reflektiert: Wie bewusst konnte ich lauschen? Habe ich Unterschiede wahrgenommen? War ich ganz präsent?

Die Übung ist eine wertvolle Möglichkeit, die Gruppe achtsam miteinander und mit der Natur zu verbinden – ganz ohne viele Worte, aber mit viel Aufmerksamkeit.



Variationen:

1. Nach einer Runde gibt es die Möglichkeit, dass jede Person ihr eigenes Naturgeräusch wählt und die Runde damit beginnt. So entsteht ein bunter Klangteppich aus verschiedenen Geräuschen der Natur.
2. Die Gruppe kann sich auch in Paare aufteilen. Eine Person gibt ein Geräusch vor, die andere versucht, es exakt zu wiederholen. Danach wird getauscht. Dies schult das achtsame Lauschen und die Feinabstimmung im kleinen Rahmen und eignet sich besonders für eine Vertiefung nach der ersten Runde im Kreis.
3. Für Fortgeschrittene: Während der Kreis läuft, bleiben die Augen geschlossen. Das verstärkt den Fokus auf das Hören und schärft die anderen Sinne. Auch leise, fast unhörbare Geräusche dürfen ausprobiert werden, um die Wahrnehmung weiter zu sensibilisieren.

4.25 Blinder Ausdruck



Die Teilnehmenden sammeln zunächst Naturmaterialien, die sich gut für die Gestaltung auf dem Erdboden eignen. Im Vorfeld bereitest du Zettel mit Begriffen vor (z.B. „Fluss“, „Berg“, „Sonne“). Jede Person zieht einen Begriff, den sie blind kreativ ausdrücken soll – allein oder im Paar.

Mit einer Augenbinde gestaltet jeder aus den gesammelten Materialien ein Naturbild oder eine Skulptur, das den gezogenen Begriff widerspiegelt. Nach dem Gestalten können die Ergebnisse gemeinsam betrachtet werden – erst blind ertastend, dann sehend.

4.26 Nebel & Wind

Die Gruppe hält sich Augen und Ohren zu oder summt mit geschlossenen Augen eine Melodie, sodass die Spielleiterin einen guten Platz, entfernt von der Gruppe, im Wald suchen kann.

Wenn das Spiel beginnt, ruft der Spielleiter "Nebel!", und alle beginnen, sich an diese Person anzuschleichen. Nebel steht für Tarnung, Heimlichkeit und das lautlose Anschleichen – genau das, was die Spieler tun.

Hört der Spielleiter ein Geräusch, das von den Anschleichenden ausgelöst wurde, ruft er "Wind!", zählt langsam 1, 2, 3 und dreht sich anschließend um. Wind ist das Element, das Geräusche trägt und Unruhe bringt – wenn jemand ein Geräusch macht, wird es vom „Wind“ gehört, und der Spielleiter reagiert.

Je lauter das Geräusch, desto schneller zählt der Spielleiter, bevor er sich umdreht. In dieser Zeit müssen sich alle Anschleichenden verstecken. Sieht die Spielleiterin eine versteckte Person, dann benennt sie den Namen, und diese Person ist raus.

Kann der Spielleiter keine weiteren Personen entdecken, dreht er sich wieder um und ruft "Nebel". Nun geht das Anschleichen weiter.

Variation:

Eine Person wird als Hüter des Waldes bestimmt und setzt sich mit geschlossenen Augen in die Mitte eines vorher festgelegten Spielfeldes. Die anderen Spieler, die Wanderer, verteilen sich leise am Rand des Spielfeldes.



Das Ziel der Wanderer ist es, sich möglichst unbemerkt zur Mitte zu bewegen und den Hüter sanft an der Schulter zu berühren. Doch der Wald lebt – Geräusche, Wind und knisternde Blätter verraten jede Bewegung.

Der Hüter hat eine besondere Fähigkeit: Er kann jederzeit rufen "Wer stört den Wald?". In diesem Moment müssen alle Wanderer für fünf Sekunden erstarren. Falls der Hüter dann ein Geräusch hört oder eine Bewegung sieht, zeigt er auf die vermutete Stelle. Wer erwischt wird, muss zurück zum Startpunkt.

Schafft es ein Wanderer, den Hüter zu berühren, ruft er "Ich bin der neue Hüter!". Das Spiel beginnt von vorne mit dem neuen Hüter in der Mitte.

