

Was ist ein Natur – oder Schwellengang?

Der Schwellengang ist eine Naturübung, eine rituell gestaltete kleine Reise, bei der du in Resonanz mit deiner Umgebung gehst. Er kann in jeder Landschaft stattfinden – auch im urbanen Raum.

Der Sinn des Naturgangs ist, in Resonanz mit deiner Umwelt zu gehen und Antworten oder Hinweise auf Fragen zu bekommen. Dabei geht es jedoch nicht um ein aktives Suchen, sondern um ein neugieriges, waches Sein und Wahrnehmen.



Und so kann ein Naturgang ablaufen:

Nimm dir etwa zwei Stunden Zeit (wenn du mehr Zeit verwenden magst, wird die Erfahrung intensiver).

Wo immer du dich auch bewegst: bau dir eine Schwelle, über die du bewusst trittst, sobald du den Naturgang beginnst und auch wieder beendest. Diese Schwelle markiert den Übergang, den Wechsel von einem Raum und Zustand in den anderen. Wenn du dich im urbanen Raum befindest, kannst du die Schwelle auch zuhause bauen und von dort aus beginnen.

Stimm dich ein, sodass du ganz im Hier und Jetzt bist. Z.B. durch räuchern (zum Frühling und zum unten vorgeschlagenem Thema passen z.B. Weihrauch, Myrrhe und Pfefferminze, oder auch Beifuss, Thymian und Engelwurz), oder singen, rasseln, einer Meditation oder Atemübung,...

Wenn du magst, ruf die Kräfte.

Stelle deine Frage (siehe Text zum Frühling unten)

Lass die Frage los und steige bewusst über deine Schwelle.

Und nun spür nach, wohin es dich zieht und welche Impulse kommen. Beim Naturgang gibt es kein Ziel und keine Leistung zu erbringen. Es geht ums Sein und Wahrnehmen. Mache Dinge anders als sonst: ändere zum Beispiel deine Schrittgröße, hüpf, geh rückwärts, im Grünen kannst du auch Purzelbäume schlagen,... Diese kleinen Veränderungen deines gewohnten Tuns helfen dir, Dinge anders wahrzunehmen und dich für die Botschaften deiner Umwelt zu öffnen.

Sei offen für das, was sich dir zeigen will.

Kehre nach einer halben Stunde zurück zum Ausgangspunkt (wenn du mehr als zwei Stunden geplant hast, dann dementsprechend länger).

Übertrete die Schwelle, die du gebaut hast in dem Bewusstsein, dass du nun wieder in deine gewohnte Welt zurückkehrst.

Löse die Schwelle auf.

Lass das Erlebte nachwirken. Mach dir Notizen oder male auf, was jetzt da ist. Du kannst auch eine Collage machen. Schau, was dir begegnet ist.

Bedanke dich bei den Kräften und schließe ab.



Impuls zum Frühling:

Frühling!

Nun geht die dunkle Jahreszeit in die helle über. Die Nächte werden kürzer, die Tage länger. Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Die ersten Blumen blühen, im Garten wachsen Narzissen und Stiefmütterchen, im Wald Leberblümchen, Buschwindröschen und Huflattich. Sobald die Sonne herauskommt, entwickeln Sträucher und Bäume die ersten Knospen. Die Vögel zwitschern um die Wette: das Leben will sich wieder entfalten.

Wenn wir die Jahreskreisfeste feiern, nutzen wir die Wachstums – und Veränderungsprozesse in der Natur als Spiegelbild für unser eigenes Sein.

Die Frage, die du dir für diesen Naturgang im Frühling stellen kannst:

Was will in mir wachsen und erblühen?