



## Mit den Augen eines Kindes gehen

Nimm Dir für diese Übung 1 – 2 Stunden Zeit und gehe in die Natur. Die Übung gibt Dir die Gelegenheit, Dich in die Zeit Deiner Kindheit zurück zu versetzen, in eine Zeit der Unschuld, des Staunens, Entdeckens und der Freude, in der die Welt ein einziges großes Geheimnis war. Bei dieser Übung darfst Du Dich dazu entschließen, dass es keine Regeln gibt!

Du darfst Dich schmutzig machen und Du darfst in Wasserpfützen steigen. Um die Magie und das Wunder der Welt wirklich erleben zu können, müssen wir unsere Überzeugungen loslassen, dass wir schon alles wissen und alle Dinge in der Welt kennen. Wir Erwachsenen reduzieren alles nur allzu oft auf rationale Erklärungen und rationales Denken und lassen uns fast nie darauf ein, das reine Mysterium zu erforschen, das uns jeden Tag unseres Lebens umgibt.

Ich lade Dich ein, diesen Bann zu brechen. Ich will Dich ermutigen, mit den Augen und der Offenheit eines kleinen Kindes zu sehen.



Beginne zunächst damit, in Stille zu gehen und Dich für die Schönheit der Natur zu öffnen.

Nach ca 15 Minuten wechsele Deinen Bewusstseinsfokus, so dass Du beim Gehen das Gefühl hast, in der Zeit zurückzureisen und immer jünger zu werden, bis Du schließlich 3 oder 4 Jahre alt bist. In diesem Alter kannst Du schon gehen, bist jedoch in Deinem Wesen von den Ideen und Ansichten der Eltern, Lehrer und

anderen Erwachsenen oder von anderen Einflüssen noch nicht entscheidend geprägt worden.

Schaue und fühle nun mit den Augen und dem Körper eines Kindes. Gehe langsam und blicke auf alles in Deinem Umfeld, so als hättest Du es noch nie gesehen.

Hebe Dinge auf, die Du dann berührst. Und rieche daran. Springe in Pfützen, wälze Dich im Dreck und Schlamm, untersuche Bäume und deren Rinden. Schaue in den Himmel hinauf und beobachte die dahinziehenden Wolken. Betrachte die wundersamen Wesen, die dort oben fliegen. Nimm all die Magie und den Zauber, der um Dich herum ist, in Dich auf. Lasse Dich fallen, springe in die Luft. Werde wieder zum Kind in einer Welt, die nur von Dir entdeckt werden will.

Nimm Dir Zeit, diesen Zustand wirklich zu erforschen. Wenn Du die Übung beendet hast, dann versuche, Dir dieses Gefühl zu bewahren.

Du kannst Dir immer wieder den Spaß erlauben, mit dieser Übung durch die Natur zu gehen. Somit lernst Du, immer öfter, mit den Augen eines Kindes die Welt zu betrachten.

Wenn Du allen Dingen auf Deinem Lebensweg auf diese Art begegnest, dann wirst Du entdecken, dass die Magie und der Zauber überall zu finden sind.

Hab´ viel Freude damit!

Dieser Impuls stammt von Christine Grabrucker – Naturwege-Seelenpfade

[www.naturwege-seelenpfade.de](http://www.naturwege-seelenpfade.de)

...für den Verein Erlebnisraum MenschNatur e. V.

[www.natur-verein.de](http://www.natur-verein.de)

