

# DRAUßEN UNTERWEGS - 5 ÜBUNGEN FÜR DICH & DEINE TRAUER

Suche dir einen Wald, einen Park, einen schönen Platz in der Natur, wo du dich wohl fühlst und dich für eine Weile treiben lassen kannst? Schlendere ein wenig umher, schau dich um und komme an diesem Ort an. Wonach ist dir momentan? Welche der folgenden Übungen spricht dich jetzt gerade an? Suche dir eine der Übungen aus und leg einfach los – ohne Druck, ohne Muss. Falls sich die Übung gerade doch nicht richtig für dich anfühlt, dann suche dir einfach die nächste Übung aus. Und ansonsten gilt: Genieße einfach die Zeit draußen und lass dich treiben!

**TIPP:** Detailliertere Beschreibungen und Erläuterungen zu den Übungen findest du unter: [www.einsterbenswoertchen.de/draussen-unterwegs](http://www.einsterbenswoertchen.de/draussen-unterwegs)

## 1. FÜR DEINE SINNE

Versuche bei dieser Übung **deine Sinne ganz bewusst wahrzunehmen**, sie zu aktivieren und zähle oder sammle dabei gedanklich die folgenden Dinge:

**5 – Sehen:** Welche 5 unterschiedlichen Dinge siehst du? Was nimmst du bewusst wahr? Was sehen deine Augen, wenn du genauer hinschaust? Was ist neu für dich?

**4 – Hören:** Lausche aufmerksam! Welche 4 unterschiedlichen Geräusche hörst du? Was dringt zu deinen Ohren durch? Was nimmst du vielleicht nur im Hintergrund wahr? Konzentriere dich darauf.

**3 – Fühlen:** Welche 3 unterschiedlichen Dinge fühlst du, spürst oder ertastest du? Greife bewusst nach Dingen, die dir begegnen. Wie fühlt es sich an? Wie reagieren deine Fingerspitzen, deine Haut und dein Bewusstsein auf das, was du ertastest? Fühlt es sich gut an?

**2 – Riechen:** Was riechst du? Welche 2 unterschiedlichen Gerüche nimmst du wahr? Wie reagiert deine Nase? Was atmest du ein? Was riecht gut?

**1 – Schmecken:** Was schmeckst du gerade? Traust du dich vielleicht etwas aus der Natur zu probieren? Was löst der Geschmack auf deiner Zunge aus?

## 2. FÜR DAS UNGUTE GEFÜHL

**Wie fühlt sich Trauer an?** Wenn du durch die Natur streifst, dann schau dich nach Dingen um, die so aussehen, wie du dich innerlich fühlst. Fühle und spüre und nimm bewusst wahr, wie sich der Gegenstand anfühlt. **Was daran erinnert dich an deine Trauer?** Vielleicht möchtest du den Gegenstand eine

Weile bei dir behalten? Vielleicht möchtest du ihn aber auch loswerden? Dann begrabe ihn oder lass ihn im Wald zurück. **Wie fühlt es sich an dieses Gefühl zurückzulassen?**

## 3. FÜR DAS GUTE GEFÜHL

**Was fühlt sich gut an?** Schau dich bewusst nach etwas um, das sich schön und gut für dich anfühlt. Etwas, das gut in deiner Hand liegt und vielleicht auch mitgenommen werden kann. Was begegnet dir? **Was möchtest du mitnehmen?** Nimm es mit! Stecke es dir, wenn möglich, in deine Hosen- oder Jackentasche. Immer wenn du das Gefühl hast Kraft zu benötigen, wenn du ein bisschen Trost gebrauchen kannst, dann greife nach deinem Handschmeichler. **Lass dich davon stärken und trösten.**

## 4. FÜR DAS WO

Für diese Übung benötigst du dein Smartphone oder einen Fotoapparat. Schau dich nach deinem Verstorbenen um. **Wo kannst du deine verstorbene Person in der Natur spüren, wahrnehmen, sehen oder hören?** Während du durch den Wald streifst, begegnet er oder sie dir vielleicht unverhofft in dem was du wahrnimmst. Vielleicht ist es der Sonnenstrahl, der durch das Blätterdach blitzt. Oder der Geruch des blühenden Strauches, an dem du vorbeiläufst. Lass dich treiben. Wo spürst du deinen Toten? Vielleicht sind es auch mehrere Situationen und Wahrnehmungen? **Versuche diese Momente mit deiner Kamera festzuhalten.**

## 5. FÜR DEINE FRAGEN

Halte Ausschau nach deinem Baum. Welcher Baum spricht dich gerade in deiner aktuellen Situation und Verfassung besonders an? **Zu welchem Baum fühlst du dich hingezogen?** Versuche in dich hineinzuhorchen und auf deinen Bauch zu hören. Betrachte deinen Baum aus der Ferne. Geh näher ran, fühle seine Rinde und setze oder stelle dich mit dem Rücken an seinen Stamm. **Lehn dich an.** Spüre die Kraft und die Stärke des Baumes. Versuche ruhig zu atmen und dich fallen zu lassen. Wie fühlt sich der Baum an deinem Rücken an? Welche Frage beschäftigt dich gerade? Welche Geschichte möchtest du erzählen? **Erzähl dem Baum deine Geschichte, stell ihm deine Fragen** gedanklich (oder auch laut). Dieses alte, weise Wesen weiß sehr viel und hält eine Menge aus. Hörst du auch was der Baum dir sagt? Was er dir erzählt? Was er dir antwortet? **Versuche dich auf ein inneres Gespräch einzulassen.**