



Sitzplatz-Ritual in der Natur

Das Sitzplatz-Ritual hat seine Herkunft in den indianischen Kulturen.

Es dient dazu, zur Ruhe zu kommen, und sich wieder mehr mit sich selbst und der Natur zu verbinden.

Suche Dir in deiner näheren Umgebung einen Platz in der Natur, an dem Du Dich wohl und willkommen fühlst. Setze Dich bequem hin, vielleicht lehnst Du Dich an einen Baum oder hast eine Decke oder ein Sitzkissen dabei.

Bleibe auf Deinem Platz für 15 bis 30 Minuten. Für die ersten 4 „Sitzungen“ an Deinem Sitzplatz stehen unten Übungen, die Dich und Deine Gedanken ein wenig leiten können. Du kannst aber auch einfach sitzen und den Gedanken freien Lauf lassen, oder Dir eine eigene Frage mit dorthin nehmen.

1. Lausche in die Umgebung hinein und versuche die Geräusche wahrzunehmen. Was ist das lauteste, was das leiseste Geräusch? Was hört sich angenehm an? Was wiederholt sich?

2. Achte auf Bewegungen. Gibt es unterschiedliche Geschwindigkeiten?

3. Wie riecht es heute an Deinem Sitzplatz?

4. Nimm Dir heute eine Frage mit zu Deinem Sitzplatz:
Wofür bist Du in Deinem Leben dankbar?

Dieses Ritual lebt davon, dass es über einen längeren Zeitraum regelmäßig durchgeführt wird, zum Beispiel 3 Monate lang einmal pro Woche.