

Februarimpuls – Sturm im Frühjahr



Frühjahrssturm. Zerstörung? Oder Frühlingsputz?

Mach dich nach einem Sturm auf den Weg.

Impuls

- Geh über die Schwelle.
- Lass dich von einem Naturelement anziehen, das der Sturm genommen hat. Das er beispielsweise fortgeweht, weggefegt, abgerissen oder abgebrochen hat.
- Nimm dir Zeit, das Naturelement zu betrachten, zu hören, zu ertasten, zu riechen und vielleicht auch zu schmecken.
- Zeigt dir dieses Naturelement etwas, was ein Frühjahrssturm aus deinem Leben nehmen könnte? Weil es nicht mehr trägt? Damit Neues wachsen kann?
- Geh zurück über die Schwelle.

Hinweise

Die Schwelle kann deine Haustürschwelle sein. Etwas, das du am Boden siehst. Oder eine Linie, die du aus Naturmaterialien bastelst. (Und nach deiner Rückkehr über die Schwelle hinweg wieder auflöst.)

Mit dem rituellen und bewussten Gang über die Schwelle begibst du dich in eine „Anderswelt“. In dieser können du und die Natur wie selbstverständlich miteinander kommunizieren. Du kannst mit Naturelementen hörbar oder innerlich sprechen. Und ihre Äußerungen zum Beispiel durch Körperwahrnehmungen, Gefühlsäußerungen, ein inneres Bild oder Wort vernehmen. Lass dich gerne überraschen.

Frische Winde!

Silja