

Ting! - Die Sitzplatzzeit

„Vor ungefähr fünf Jahren suchte ich Trost vom Lauf der Welt, indem ich mich von einer alten Eiche umfassen ließ. (...). Aus diesem ersten Treffen erwuchs ein seltsames Gefühl der Nähe (...). Anfangs ging ich einfach wegen des sanften Trostes hin, den das Sitzen neben diesem prachtvollen Baum lieferte. Ich konnte meine Arbeit (...), mein Leben und meine Verantwortung hinter mir lassen (...), meine Welt verlassen und in die der Eiche eintreten. (...). In den folgenden Monaten fing ich an, die Eiche zu besuchen, wie man eine Freundin besucht. Ich wurde mit ihr vertraut. Ich lernte ihre Eigentümlichkeiten kennen und die Geschöpfe, die in ihrem Reich lebten. Bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit saß ich an der Eiche, zu jeder Tages- und Nachtstunde, bis ich diesen Baum kannte, wie ein Familienmitglied.“ (aus James Canton: „Biografie einer Eiche“)

Genau dazu lädt dich Ting! - Die Sitzplatzzeit ein. Sie ist eine Kernroutine in der Wildnispädagogik.

Was genau ist ein Sitzplatz?

Der Sitzplatz ermöglicht dir, in dir und in deiner Umgebung heimisch zu werden, ihre Gefahren und Gewohnheiten zu erkennen, ihre Veränderungen und Möglichkeiten. Die Zeit an einem Sitzplatz spendet Ruhe und Kraft, Orientierung und Klarheit. Er weckt Neugier, schärft die Wahrnehmung und ein Gespür für Wandlungen und das persönliche Befinden.

Es gibt diese Art der Naturverbindung in vielen Kulturen überall auf der Welt mit unterschiedlichen Namen für unterschiedliche Absichten. Und irgendwo wartet ein solcher Platz auf dich, sei es draußen oder auf der Fensterbank, im Garten oder im Park, im Wald oder am Fluss. Es ist ein Platz, der dich zieht, der dich findet. Du kannst ihn zur jeder Jahreszeit aufsuchen und mit ihm vertraut werden. Besonders in der dunkleren Jahreshälfte, in der sich die Energie nach innen zieht, ist er ein Halt gebender Begleiter. Alles wird langsamer. Wir sammeln uns, blicken zurück und kommen zur Ruhe. Gleichzeitig machen wir es uns gemütlich und wir begegnen anderen zum Beispiel auf Advents- und Weihnachtsfeiern, auf dem Weihnachtsmarkt oder beim gemeinsamen Plätzchenbacken. Ting! - Die Sitzplatzzeit verbindet beides, die Einkehr und das Miteinander durch Zeit für dich auf deinem Sitzplatz und im Austausch in einer kleinen Gruppe. Ob Sitzplatz-Neuling oder schon mit viel Erfahrung, du bist herzlich willkommen „am Feuer“.

Ablauf

Zwischen unseren Treffen suchst du deinen leicht erreichbaren Platz auf. Wir treffen uns regelmäßig mit der Gruppe draußen oder online, um die „Sitzplatzgeschichten“ und Erlebnisse zu erzählen. Denn was du an diesem Ort erlebst, wird Teil von dir und ist eine Geschichte. Damit sie lebend wird und wirken kann, braucht sie Zuhörer*innen, die lauschen und somit bezeugen und würdigen, was du erlebt hast.

Inhalt des Kurses:

Wie finde ich den passenden Sitzplatz? | Was tue ich dort? | Geschichten erleben und erzählen | Zeit mit sich in der Natur | Zeit und Austausch in der Gemeinschaft | Wandlungen der Jahreszeiten erleben | Herbst- und Winterenergie wahrnehmen und erleben | Herbst- und Winterwildnis erleben

Für

Wildnismentor:innen und
Menschen mit dem Wunsch nach Naturverbindung.



Wolf und Waldkauz gGmbH, Corinna Thiesen und Andreas Schönefeld
Nansenstr. 12 | 12047 Berlin, | 0176 3041 8883 | post@wildnisschule-wolfundwaldkauz.de
www.wildnisschule-wolfundwaldkauz.de | Instagram: @wolfundwaldkauz