

# Beobachtungen am Sitzplatz.

*Du hast ja nun über lange Zeit immer wieder deinen Sitzplatz aufgesucht. Nimm dir ab jetzt einmal die Woche Zeit, zu den folgenden Punkten Notizen zu machen. Du kannst dir eine Vorlage erstellen und ausdrucken und mit auf deinen Sitzplatz nehmen oder nachträglich zuhause eintragen. Halte es kurz, schreibe nur Stichworte auf.*

## Die Menschen

Wer kommt dir gerade in den Sinn? Wer beschäftigt dich zur Zeit? Ist es jemand, den du magst? Ein Freund, ein Nachbar, ein Kollege? Jemand, der Hilfe oder Heilung braucht? Vielleicht jemand, der gar nicht merkt, was er sich selber oder seiner Umwelt antut? Vielleicht die alten Weisen, die überall auf der Welt waren, als wir noch nahe der Natur lebten? Oder die Kinder, die gerade aufwachsen oder noch kommen werden? Deine Familie, eine Nation oder eine Rasse? Wer auch immer dir in den Sinn kommt, schreib es auf.

## Die Erde

Berühre die Erde. Bemerke, wie sie sich anfühlt. Hebe ein paar Blätter vom Boden auf und bemerke die vielen Insekten, die da kriechen und fliegen, wenn das Wetter wärmer ist. Manchmal im Jahr sind besonders viele Spinnen da. Versuch nicht zu bestimmen, welche Blätter das sind oder wie die Spinne heißt, sondern mach ein paar allgemeine Beobachtungen zu dem, was um dich passiert. Über das Land, die Felsen, die Steine, den Boden, die Schneedecke, die Feuchtigkeit, die Bodenbedeckung und diejenigen, die nahe der Erde leben. Die Würmer, Insekten, Spinnen usw.

## Das Wasser

Schau dich um und bemerke das Leben im und um das Wasser. Bei Regen sind andere Tiere an deinem Sitzplatz unterwegs. Vielleicht siehst du bestimmte Pflanzen und Blumen? Bemerke den Tau, den Raureif und das Eis. Pfützen und Tümpel oder Bäche, Seen, Sumpf- und Marschland. Mache ein paar Beobachtungen zum Wasser um dich her und schreib sie auf.

## Die Pflanzen

Findest du Algen, Moose und Flechten? Was machen die Farne, Gräser und Kräuter? Was die Gartenpflanzen, Frühblüher usw.? Wie hoch sind sie? Wo ist ihre Energie gerade? In den Wurzeln, den Blättern, den Früchten? Welche Form und welche Farbe haben sie? Was immer dir auffällt, mach ein paar Notizen dazu.

## **Die Tiere**

**Was beobachtest Du zur Zeit bei den Tieren? Würmer, Insekten, Schnecken, Ameisen, Frösche, Kröten, Salamander, Eidechsen, Schlangen, Säugetieren und Vögel, die auf dem Boden leben. Siehst du Spuren, Wildwechsel, Nester oder Bauten?**

## **Die Bäume**

**Wo stehen die Bäume gerade in ihrem, Jahreszyklus? Haben sie Blätter, Blüten oder Früchte? Oder sind sie noch im Winterschlaf? Wie geht es den Büschen und Sträuchern? Egal, wie sie heißen, mach ein paar kurze Notizen zu ihnen.**

## **Die Vögel**

**Ist ein neuer Vogel angekommen, den du bis heute noch nicht bemerkt hattest? Hat ihr täglicher Gesang einen Rhythmus? Wer wohnt um deinen Sitzplatz und wer fliegt nur ab und zu drüber weg? Was für Geräusche machen sie, außer Singen? Flügelschlag, Schwirren, Gurren, Flattern...**

## **Die Winde**

**Beobachte die vier Winde. Bekommst Du mit, woher der Wind weht? Wie stark er ist? Was für Gerüche oder Geräusche er mit sich bringt? Weht er immer aus der gleichen Richtung. Ändert sich diese im Laufe des Tages oder der Nacht? Hat er eine Form? Was löst er aus? Rauschen, Rascheln, wehende Gräser oder Bäume?**

**Der Regen, die Wolken und die Donnerwesen - Früher nannte man sie Donnerwesen, sie waren diejenigen, die die Wolken brachten und den Regen. Beobachte den Blitz und den Donner oder ihr Fehlen. Die Luftfeuchtigkeit, den Nebel, den Schnee. Die Wolkenformationen und die Qualität des Regens – ist er sanft, prasselnd, stürmisch oder böhmig? Wie ist wohl der Luftdruck? Steigt deine Atemluft auf oder ab?**

## **Der Mond**

**In alten Zeiten hieß sie Großmutter. Welche Mondphase haben wir? Abnehmend oder zunehmend? Wie sieht sie aus? Dünn, strahlend ... Im Oktober sieht sie viel Größer aus, woran liegt das? Jeden Tag geht sie zu einer anderen Uhrzeit auf. Beobachte ihre Position im Verhältnis zu Baumwipfeln oder Bergspitzen.**

## **Die Sonne**

**Wo geht sie auf? Wann geht sie auf? Wo geht sie von deinem Sitzplatz aus gesehen unter? Wie warm fühlt sie sich an? Was für ein Gefühl verschafft sie dir? Beobachte, wie der Sonnenlauf sich verändert und beobachte seine Wirkung auf Tiere und Pflanzen, aber auch auf dich. Was für einen Einfluss hat sie auf das Leben auf der Erde?**

## **Die Sterne**

**Der Nordstern bleibt immer auf seiner Position, während sich alle anderen um ihn drehen. In den verschiedenen Jahreszeiten werden verschiedene Konstellationen sichtbar. Welche sind gerade am Himmel? Auch wenn du ihre Namen nicht kennst, schau dir ausgiebig den Sternenhimmel an. Denk ein wenig nach über die Sterne, die Planeten und Galaxien im Großen und Moleküle, Zellen und Atome im Kleinen. Die kleinen und großen Wunder in unserem Leben Vielleicht bist du schon mal von einer unerwarteten Erkenntnis oder einer Vorahnung überrascht worden. Früher sprach man von den Geisthütern, die unser Leben auf verschiedene Arten inspirieren (in spirit). Oftmals erreichen uns Botschaften durch Träume, durch Worte in einem Buch oder durch Erlebnisse in der Natur. Manche reden von Visionen oder auch nur einem Gefühl in der Bauchgegend. Wenn du solche Erlebnisse hattest, notiere sie kurz. Schreib auf, wie es dir geht, wenn du deine Verbindung zur Natur spürst. Das Schöpferische im Universum und die kommenden Generationen. Alles ist durchdrungen von der Schöpferkraft. Dem großen Geheimnis, das die Dinge in Bewegung hält, Wachstum ermöglicht und den Molekülen ihre Ordnung gibt. Nie werden wir alle Antworten wissen, vieles bleibt im Verborgenen. Wenn du der Schöpferkraft etwas sagen könntest, was würdest du JETZT sagen? Wir sind die Vorfahren der zukünftigen Generationen. Was würdest du ihnen über unsere jetzige Welt sagen wollen? Schreib es in Stichworten auf.**