

# STATION 1

## Anweisungen zur Leitung der Meditation:

Macht es euch bequem, schließt die Augen, atmet tief durch, lächelt.

Konzentriert euch auf die Geräusche in eurer nächsten Nähe. Konzentriert euch dann auf das nächstweiter entfernte Geräusch und richtet eure Ohren dann allmählich auf immer entferntere Geräusche. Nehmt euch Zeit, beobachtet die Geräusche: Klingen sie scharf? Sind sie tief? Dauern sie an?

Wenn ihr das am weitesten von euch entfernte Geräusch erreicht habt, nehmt euch etwas Zeit, um zum nächstgelegenen Geräusch zurückzukehren.

Wenn ihr bereit seid, öffnet eure Augen, steht auf und geht zu einer anderen Station.

# STATION 2

## Anweisungen für Teilnehmer\*innen:

- Die Aktivität findet in kleinen Gruppen statt (2, 4 oder 6 Leute).
- Lauft, jede\*r für sich, umher. Betrachtet die Natur um euch herum und die **Werte, die in der Natur und den Naturelementen verankert sind**. Denkt darüber nach, was sie repräsentieren. Denkt über die **Werte nach, die euch wichtig sind**.
- Tut euch nach einigen Minuten mit einem\*r Partner\*in zusammen. **Tauscht euch über eure Überlegungen mittels non-verbaler Kommunikation aus**.
- Kehrt nun zu eurer Anfangsgruppe zurück. **Setzt euch in einen Kreis und diskutiert das Erlebte** (mittels verbaler Kommunikation).
- Vergesst am Ende der Station nicht, die von euch erörterten Werte **in euer Notizbuch zu schreiben**.

## STATION 3

### Anweisungen für den/die Moderator\*in

- Der/die Moderator\*in stellt die Station vor, die der Gruppe absolviert wird: die Teilnehmer\*innen sind eingeladen, die Bäume um sich herum zu beobachten.

Stellt euch vor, ihr seid ein Baum und macht Bewegungen, die ausdrücken, was für ein Baum ihr seid.

Beobachtet die anderen Teilnehmer\*innen schweigend. Nachdem ihr die anderen Baumkolleg\*innen beobachtet habt, bewegt euch langsamer und achtet darauf, allen anderen genug Raum zu lassen.

*[Nach einigen Minuten]* Bewegt euch schneller und benutzt allen verfügbaren Raum.

*[Nach einigen Minuten]* Lauft herum und nehmt so viel Raum ein wie möglich.

*[Nach einigen Minuten]* Findet, während ihr geht, eine Harmonie mit den anderen. Versucht, einen gemeinsamen Rhythmus zu finden.

- Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer\*innen am Ende der Station nicht vergessen, die Werte, die sie untersucht haben, in ihr Notizbuch einzutragen.

## STATION 4

### Anweisungen für Teilnehmer\*innen:

- Die Übung findet in kleinen Gruppen statt.
- Lehnt euch zurück und lauscht den **Klängen der Natur und des Waldes**. Achtet auf jedes einzelne Geräusch.
- Hört so lange zu, bis ihr bereit seid, die Musik zu spielen, die ihr da hört.  
**Sucht in der Natur nach Musikinstrumenten** (Steine, Stöcke, euer Körper ...).
- **Spielt euer Instrument.**
- Hört der Musik der anderen zu und **synchronisiert die Klänge. Bildet ein Natur-Orchester.**
- Vergesst am Ende der Station nicht, die von euch untersuchten Werte **in euer Notizbuch zu schreiben**.

## STATION 5

### Anweisungen für den/die Moderator\*in

- Die Übung läuft paarweise und in folgenden Schritten statt:

Beobachtet die freie Natur um euch herum. **Seht euch die geometrischen Muster an, die sich wiederholen.** Beobachtet die Struktur eines Baumes. Seht, wie ähnliche Formen von unten nach oben wiedergegeben werden.

Wusstet ihr, dass sich sogar die Wurzeln auf ähnliche Weise entwickeln?

**Könnt ihr euch weitere Beispiele dieser Art in der Natur vorstellen?  
Und im menschlichen Körper?**

Denkt - jede\*r für sich - an Proportionen; daran, wie wir sie widerspiegeln und wie sie uns widerspiegeln.

**Dann seht euch diese Zahlenreihe an:**

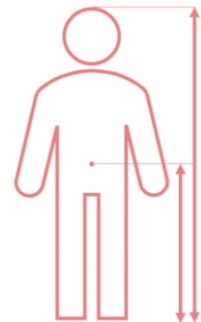
0 - 1 - 1 - 2 - 3 - 5 - 8 - ...

Erkennt ihr die Reihe? Was ist die nächste Zahl? Teilt mit dem Taschenrechner eine beliebige Zahl, die größer als 5 ist, durch die vorherige, in der Zahlenfolge angegebene Zahl und notiert das Ergebnis.

**Tut euch in Paaren zusammen und messt euch gegenseitig.**

Messt eure Größe und den Abstand zwischen dem Boden und dem Bauchnabel. Dividiert die Größe durch den Boden-Nabel-Abstand. Notiert das Ergebnis.

Schreibt die von euch betrachteten Werte ins Notizbuch.



### Weitere Information zu Station 5:

- [https://de.wikipedia.org/wiki/Goldener\\_Schnitt](https://de.wikipedia.org/wiki/Goldener_Schnitt) (letzter Zugriff: 13/01/2020)
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Fraktal> (letzter Zugriff: 13/01/2020)
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Fibonacci-Folge> (letzter Zugriff: 13/01/2020)
- [https://www.ted.com/talks/suzanne\\_simard\\_how\\_trees\\_talk\\_to\\_each\\_other](https://www.ted.com/talks/suzanne_simard_how_trees_talk_to_each_other) (letzter Zugriff: 13/01/2020)

## STATION 6

### Anweisungen für Teilnehmer\*innen:

**Seht euch um und konzentriert euch auf Farben und ihre Intensität.**

Wusstet ihr, dass Farben auch Werte transportieren? Was könnte das bedeuten?

- **Denkt jetzt über Gold nach.** Über seine Nuancen und seine Helligkeit. Versucht euch sein Gewicht vorzustellen und wie mühsam es ist, Gold zu finden und aufzubewahren. Wusstet ihr, dass bis 1930 der Wert des Geldes an die Goldreserven gekoppelt war? Glaubt ihr, dass dies Auswirkungen auf den Wert hatte, den wir dem Geld beimessen und wie wir mit den natürlichen Ressourcen umgehen? Warum ist Geld mit der Zeit immer mehr zu etwas Virtuellem geworden?
- Schließt nun die Augen und denkt an einen Laib goldenes Brot, sein Gewicht und seinen Geschmack. Könnt ihr einen symbolischen Wert erkennen, der dem Brot in der Geschichte zugeschrieben wird?

Denkt an **eure Lieblingsmahlzeiten** (Essen, Gesellschaft, Atmosphäre) und schreibt **in eurer Muttersprache ein fünfzeiliges Gedicht**, das mit diesen Buchstaben beginnt

B
R
E
A
D

- Vergesst am Ende der Aktivität nicht, die von euch erörterten Werte **in euer Notizbuch zu schreiben.**

### Nachbereitung

Weitere Informationen zur Nachbereitung finden Sie hier: <https://de.wikipedia.org/wiki/Mykorrhiza> (letzter Zugriff: 13/01/2020)