

26.05.2020

Sebastian Heindl

Die Themen der einzelnen Karten (Natur, Atem, Stille, was trägt ...) sprechen mich sehr an und sind Elemente, die ich in unterschiedlicher Weise erlebt habe und erlebe. Abends spricht mich mehr das Thema Stille an, wenn ich zu zweit laufe ist das Thema Gemeinschaft näher, jetzt im Frühling spüre ich das Thema Natur sehr intensiv. Fast immer wird beim Laufen wach die Frage, was trägt oder wer bin ich.

In der Praxis mache ich es so:

Bevor ich zum Laufen gehe, werfe ich einen kurzen Blick auf die Karten und überlege mir, welches Thema mich spontan anspricht. Ich schlage das Faltblatt auf und lese mir die Gedanken durch. Ich versuch, mir ein paar Gedanken zu merken. Die entsprechende kleine Karte stecke ich ein und nimm sie mit zum Laufen. Auf der Hälfte der Laufstrecke halte ich an, zieh die kleine Karte heraus und schau noch einmal, was auf der Karte steht. Ich überleg: was von dem habe ich auf dem zurückgelegten Weg gespürt, was begleitet mich gerade auf dem Weg, was möchte ich in meine Gedanken und in mein Bewusstsein aufnehmen, wenn ich nun weiterlaufe.

Im Lauf der Zeit habe ich alle Themenkarten ein Stück verinnerlicht und das Laufen erfährt immer mehr eine Weite und eine innere Zufriedenheit.

28.05.2020

Heddy Hösch – Natur- und Landschaftsführerin Raum Oberbayern

Ich bin eher Fußgängerin als Läuferin. Als mich die Karten und die Broschüren erreichten, konnte ich mit dem Lesen nicht aufhören. Der Grund ist ganz einfach:

Die Themen der einzelnen Karten: Glück, Weite, Natur, Atem, Stille trägt jeder bewusst oder unbewusst in sich. Eine Afrikanische Weisheit der Broschüre hat mich besonders berührt: *Du kannst vor dem davon laufen, was hinter Dir ist. Aber was in Dir ist, das holt dich ein.*

Beim Lesen kamen in mir Gefühle hoch, die mich an die Kindheit und meine Eltern erinnerten: Erkenntnis, Sehnsucht, Zufriedenheit. Oiss .

Nun will ich das meditative Laufen (Gehen) mit den Karten ausprobieren. Ich stelle es mir ähnlich vor wie das Pilgern. Die Karten geben mir den Impuls, alles Weitere ergibt sich beim Gehen. Ich werde Ihnen mehr erzählen, wenn ich es ausprobiert habe. Ich freue mich drauf.