

# Intuitiv Running

## Vorbereitung

Für diese Übung empfiehlt es sich, in den Wald zu gehen. Es geht auch ein Park, jedoch sind die Möglichkeiten, aufgrund von Hundehaufen, Müll und einer recht wenig abwechslungsreichen Umgebung, dann doch ziemlich eingeschränkt.

## Zwei Elemente

Hier in dieser Übung fließen zwei Elemente ineinander.

Zum einen, deiner Intuition Gehör zu schenken und sie als Grundlage zu nehmen, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Und zum anderen, intensiv in Verbindung zu gehen mit deinen Partnern:innen.

## Vorgehensweise

Letztendlich ist die Sache schnell erklärt. Zwei oder mehrere Menschen bewegen sich gemeinsam durch den Wald. Die eine Person führt, die andere(n) folgt/folgen. Die führende Person bewegt sich ihrer Intuition entsprechend, die andern folgen und versuchen dabei ihr Schatten zu sein.

## Worauf es dabei, bezogen auf die führende Person, ankommt

- Es wird eine Weile dauern, bis du aus dem Kopf und den Überlegungen, wie du dich bewegen sollst, herauskommst.
- Plane nicht, sondern mache.
- Wenn der Impuls da ist, langsam zu gehen, gehe langsam.
- Wenn der Impuls da ist, dich mit dem Bauch voran auf den Boden zu werfen, dann mache das.
- Wenn du Laub in die Luft werfen willst, bitte!
- Wenn es dich nach links zieht, dann gehe nach links.
- Wenn da ein Baumstamm liegt, auf dem du balancieren möchtest, denk nicht darüber nach, mache es.
- Schnell, langsam, still, laut, verhalten, kindlich, schleichend, rennend, was auch immer da ist, lass es da sein und gehe voll hinein.
-

### **Worauf es dabei, bezogen auf die folgende Person, ankommt**

- Auch hier wird es eine Weile dauern, bis ihr euch eingegroovet habt.
- Versuche, so gut es geht, der Schatten deiner dich führenden Person zu sein.
- Das heißt, so wenig Zeitverzögerung wie möglich.
- Beachte jedes Detail. Linker Fuß, rechte Hand, so abgesprungen, so gelandet.
- Wenn sich die dich führende Person ins Laub auf den Boden schmeißt, denke nicht darüber nach, sonder versuche, so schnell als möglich, die gleiche Bewegung zu vollziehen.

### **Nach einer Weile wechseln**

Nach einer gewissen Zeit, vielleicht 10 Minuten, wechselt die Rollen. Und das Spiel beginnt von Neuem.

Wir wünschen euch Freude und Lebendigkeit!



WILDNISSCHULE  
WEG DER WILDNIS