

Schwellengang zur Tag- und Nachtgleiche

20. September 2025



Ein Schwellengang beginnt mit dem Bauen einer Schwelle aus Naturmaterialien. Über diese trittst du gut ausgerüstet (etwas zu trinken, eine Sitzunterlage, angemessene Kleidung und Schuhwerk, ein Handy auf Flugmodus mit einem gestellten Wecker, der an die Rückkehr erinnert) mit einer Intention oder einer Frage.

Dann hast du die vereinbarte Zeitspanne (2-4 Stunden), um deinen inneren Impulsen zu folgen und deine je eigene Spur durch den Wald zu ziehen.

Dabei ist es hilfreich,

- von den großen Wegen abzuweichen,
- die Gangart zu verändern, zu hockern, sitzen, liegen, sich an einen Baum zu lehnen, ...
- alle Sinne zu aktivieren und zu nutzen,
- sich nichts vorzunehmen und neugierig und offen den Impulsen zu folgen.

„Es geht nicht um Richtig oder Falsch, sondern um Erfahrung und Wahrnehmung. Und diese ist immer wahr.

Es geht nicht darum, dass du draußen nachdenkst, sondern dass du *erlebst* (später können wir darüber nachdenken, was du erlebt hast). Draußen ist es mehr wie ein *Spiel* – als Kind konntest du das. Daran kannst du anknüpfen ...“

(Ursula und David Seghezzi)

In der Verbindung mit der Natur können wir lernen, loszulassen, zu staunen, uns von unserer Neugierde führen lassen, wohin immer es uns zieht – und damit neue Blickwinkel und Perspektiven erfahren.

Dabei führt der Schwellengang nicht nur durch die äußere Landschaft, sondern vor allem durch die innere.

Begleitet wird man bei dieser Erfahrung von einer erfahrenen, ausgebildeten Anleitenden, die einen sicheren, unterstützenden und inspirierenden Rahmen schafft – und das Erlebte dann gemeinsam spiegelt und reflektiert.

Na, neugierig geworden auf eine Art von Wachträumen?

Auf bestechend natürliche und zugleich rätselhafte Weise bekommst du mehr Kontakt zu dir und Zugang zur Landschaft, in der du dich bewegst ...