

## Ausflug der Lernenden

„Erfahrungsfeld der Sinne“ begegnen Sie in vielfältiger Weise sich selbst. 80 Stationen laden zum Ausprobieren und Beobachten ein. Klänge, Farben, Schwingungen, Düfte, Licht und Dunkelheit erregen Staunen und lassen Naturgesetze erforschen.“

Mit diesen Worten wirbt das Rüttihubelbad für das Sensorium. Was wir Lernenden während dem Ausflug erlebt haben, möchte ich im Folgenden kurz beschreiben.

Am 23. Mai 2018, Mittwochnachmittag machten wir uns auf Richtung Rüttihubelbad. Dort angekommen, wurden wir freundlich empfangen. Fünf der insgesamt 80 Stationen wurden uns in einer Führung vorgestellt. Anschliessend konnten wir die Ausstellung selber erkunden.

Besonders eindrücklich fand ich das Gongkonzert. Was durch eine sanfte Berührung des ca. 1 m Durchmesser grossen Kupfergongs ausgelöst werden konnte, ging wortwörtlich unter die Haut. Im Ganzen Körper konnte man die Schwingungen fühlen. Den Klang empfand ich wuchtig und betörend. Von dieser Station ausgehend erklärte uns die Angestellte mehr über den Sinn des Sensoriums.

Unsere Wahrnehmung die über die Sinne erfolgt, ist massgebend für unsere Gefühle und unser Verhalten. Die Fähigkeiten und Funktionen der Sinne auf die wir im Alltag ständig zurückgreifen, werden einem bewusst. Zum Beispiel unser Gehör ist ein Organ, das uns sehr viele Informationen in Bruchteilen von Sekunden gibt. Sich bewusst damit auseinander zusetzen, ist uns während dem Ausflug gelungen.



In einer weiteren Station führten wir uns gegenseitig mit verbundenen Augen über verschiedene, uns unbekannte Bodenstrukturen (unter anderem Sand, Wolle, Kork etc.). Die Übung erforderte Vertrauen, sich führen zu lassen. Man war auf Impulse des achtsamen

Führenden angewiesen.

Während und vor allem nach der Führung hatten wir Gelegenheit einander bereichsübergreifend besser kennen zu lernen.

Bei einem Zvieri im Garten des Rütthubelbades liessen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen.

Mit Wachsamkeit für die eigene Wahrnehmung, interessanten Gesprächen und neuen Bekanntschaften machten wir uns auf den Heimweg.



Jeannine Gerber