



[www.erwachsenenbildung-freiburg.de](http://www.erwachsenenbildung-freiburg.de)

[www.geerdetglauben.de](http://www.geerdetglauben.de)

## Apfel und ich<sup>1</sup>

Die Teilnehmenden bekommen je einen Apfel, ein Brettchen und ein Messer. Sie werden in eine reizarme Umgebung platziert, z. B. einen Tisch im Seminarraum, den Blick voneinander abgewendet. Ihre Aufgabe: »Sie haben eine halbe Stunde Zeit mit Ihrem Apfel. Nehmen Sie diesen wahr und stellen Sie sich nachher anhand des Apfels der Gruppe vor: Was ist zwischen dem Apfel und mir geschehen? Was habe ich dabei über mich erfahren?« Nach der halben Stunde im Schweigen gibt es eine ausführliche Vorstellungsrunde. Ggf. kann sich noch eine Reflexionsrunde anschließen: »Wie habe ich das erlebt? Was hat das mit mir gemacht?« Am Ende können die Teilnehmenden den Apfel verwenden, z. B. zum Verzehr.

Vermutlich beginnen die Teilnehmenden eher explorativ, untersuchen einzelne Aspekte des Apfels, schneiden ihn auf, sezieren ihn ... Irgendwann wird dieses explorative Interesse erschöpft sein – was soll man schon an einem einfachen Apfel eine so lange Zeit entdecken können? Die Teilnehmenden wechseln aus einem intentionalen in einen eher intuitiv-assoziativen Modus: Sie erinnern bestimmte Einzelerfahrungen oder typische Verhaltensmuster in Bezug auf Äpfel.

Bilder kommen auf. Sie lassen sich vom Apfel ansprechen wie in der Methode des intuitiven Spaziergangs: »Finde nicht, sondern lass dich finden ...« Vielleicht entsteht Resonanz im Sinn eines wechselseitigen Geschehens zwischen Mensch und Apfel. Womöglich wächst der Apfel sogar so ans Herz, dass man ihn gar nicht mehr verzehren mag – ein mögliches Sinnbild für einen achtsamen Umgang mit der Natur. Die Aufgabe relativiert den Subjekt-Objekt-Dualismus und will rezeptive reziproke Weltzugänge einüben, in denen wir uns von Dingen ansprechen und berühren lassen, in Resonanz mit ihnen treten. Die über die Länge der Aufgabe entstehende Langeweile erschöpft unseren intentionalen Weltzugang und schafft so einen Leer-Raum, in dem uns die Welt anzusprechen vermag. © Detlef Lienau

---

<sup>1</sup> Nach Detlef Lienau: Geerdet glauben: Christliche Naturspiritualität, Vandenhoeck&Ruprecht, 2025, S. 193.