

Natur und Stille – im Winter



Im Winter pausiert das Leben, zieht sich zurück – der Saft der Bäume aus den Blättern in die Wurzeln, Tiere zum Winterschlaf in ihre Höhlen, wir Menschen in die Wärme der Wohnung.

Um all das zu erleben (nicht nur das, was in den eigenen vier Wänden passiert), lohnt sich ein Gang in die Natur.

Wir selbst sind Teil der Natur und wenn wir uns dessen bewusst werden und die Qualitäten von natürlicher Umgebung nutzen, kann unsere Seele aufatmen.

Umgeben von Pflanzen und Tieren können wir unsere Achtsamkeit besonders kultivieren, in Kontakt zu uns selbst, der sich um uns befindlichen Natur und zur schöpfenden Kraft treten.

Daher laden wir ein, vor die Tür zu treten, einen Fuß vor den anderen zu setzen und eigene Erfahrungen zu machen. Einige Anregungen zu dieser „Draußen-Zeit“ finden sich im Folgenden.

1. Überlege, wo Du unterwegs sein möchtest:
In einem Park, im eigenen Garten, im Wald, auf Feldern... wähle eine Gegend bewusst aus. Der Winter wird traditionell auch mit dem Norden verknüpft, in den die Sonne sich zurückgezogen hat. Wenn Du magst, gehe also gerne in Richtung Norden.
2. Entscheide Dich bewusst für eine Zeit, in der Du ungestört (von Anrufen, möglichen Verpflichtungen, anderen Ablenkungen) draußen sein kannst. Schalte das Handy in den Flugmodus und entscheide Dich bewusst, in dieser Zeit nicht ansprechbar für andere Menschen zu sein.
3. Pack ein, was Du brauchst: dem Wetter entsprechende Kleidung (lieber noch eine Weste/ Jacke mehr, da Du evtl. langsamer unterwegs sein wirst, als Du Dich normalerweise bewegst), vielleicht eine Sitzunterlage und etwas zu trinken.
4. Setze ganz bewusst einen Beginn für Deine Zeit in Natur und Stille. Der kann an der Haustür liegen oder wenn Du bereits ein paar Schritte gegangen bist und Dich „bereit“ fühlst.
5. Beginne dann Deine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf Deine Umgebung zu richten. Dabei können folgende kleine Hinweise hilfreich sein:
 - Du kannst immer eine gewisse Zeitlang besonders einen Sinn (Sehen/ Hören/ Riechen/ Tasten/ Schmecken) in den Vordergrund Deiner Wahrnehmung rücken.
 - Du kannst ganz bewusst darauf achten, welche Wesen (Pflanzen, Tiere...) Dir begegnen und mit ihnen in Kontakt treten.

- Du kannst Deine Aufmerksamkeit auch gezielt auf Deine Atmung oder Deine Schritte lenken und so Dich selbst als Teil der Natur entdecken.
- 6. Mache immer wieder Pausen auf Deinem Weg, werde langsam, setze Dich vielleicht irgendwohin und verbinde Dich mit dem, was Dich umgibt.
- 7. Vielleicht geht Dir eine Frage oder ein Gedanke ständig im Kopf herum. Übergib sie der Natur, stelle sie den Wesen, die Dir begegnen. Lerne von ihnen.
- 8. Wenn Du das Gefühl hast, es ist gut, wieder zurückzukehren, mache Dich bewusst auf den Rückweg. Zieh Deine Sinne wieder ran zu Dir. Bedanke Dich (vielleicht mit einem Wort, einer Geste, einer symbolhaften Handlung) bei den Wesen, denen Du begegnet bist.
- 9. Bevor Du Deine Haustür aufschließt, solltest Du für Dich ganz bewusst einen Abschluss Deiner Zeit in Stille und Natur gesetzt haben. Vielleicht magst Du Dir aufschreiben, was Du erlebt hast, was Du erfahren hast. Gib Dir dafür einen Moment Raum.
- 10. Komme ganz bewusst wieder in Deinem Zuhause, Deiner alltäglichen Umgebung an.