

Jeder Morgen kann wunderbar sein

Wenn es das Wetter zulässt, sitze ich gern morgens vor dem Haus und genieße meinen Frühstückstee. Heute fand ich mich wieder, als ich gedankenverloren auf die Wiese mit Butterblumen, Löwenzahn und Gänseblümchen vor mir starrte. Ich hatte gar nicht bemerkt, worauf meine Augen gerichtet waren. In dem Moment, als mir bewusst wurde, dass ich gar nicht anwesend war, sah ich auf einmal, wie die Sonne die Farben der Blüten intensiv machte, wie die Blütenblätter im Licht glänzten, wie der leichte Wind die Blumen sanft wiegte und die Stängel und Blätter spielerisch in Bewegung versetzte. Und ich bemerkte, dass dieser Anblick in mir Freude und Leichtigkeit hervorrief und wie ich mich entspannte. Von einem Augenblick zum nächsten nahm ich eine völlig unspektakuläre Szene als wundervolle Welt wahr, mit der ich in einer ganz intimen Weise verbunden war. Die sorgenvollen Gedanken waren weggeblasen. Was geschieht, wenn wir uns einer „Sache“ bewusst und mit offener und unvoreingenommener Haltung zuwenden? Der Blick stellt sich scharf, wir sehen klar, und wir erleben uns selbst und unsere Umgebung in ganzer Fülle. Dieses Erleben ist allerdings nicht nur eine Kopfsache, bei der wir Begriffe haben für das, was vor uns liegt. Es ist vielmehr eine Sache

der Sinne und des Herzens – ein ganzheitliches Erleben. Sich auf die Welt mit den Sinnen zu beziehen, hilft, uns zu orientieren, es belebt uns und erhöht auch unsere Lebensqualität.

Besonders in diesen turbulenten Zeiten kann es sein, dass wir uns nicht stabil, sondern entwurzelt und unsicher in uns selbst fühlen, dass wir verlorengehen im täglichen Funktionieren und Tun. Dann brauchen wir einen roten Faden, einen Nordstern, der uns zurück zu uns selbst führt, verankert und unserem Alltag wieder eine sinnerfüllte Ausrichtung gibt. Dieser rote Faden kann die Achtsamkeit in und mit der Natur sein.

Die Natur lädt uns durch ihre Vielfalt, Schönheit und Lebendigkeit ein, unsere Sinne zu öffnen und in den gegenwärtigen Moment zu kommen. Sie besitzt eine lebendige Präsenz, mit der wir uns verbinden können. So kann die Natur uns auch helfen, nicht in unseren sorgenvollen Gedanken verlorenzugehen. Wenn wir ihr unvoreingenommen und mit offenem Herzen unsere Aufmerksamkeit schenken, können wir die ihr innewohnende Stille wahrnehmen. Je mehr wir uns der Natur zuwenden, desto stiller und geerdeter werden auch wir.

Helene Emma Wissler

