



## Anregungen zum Natur entdecken – Momente der Achtsamkeit

### Januar: Milder oder wilder Winter – Auf Spurensuche im Stilleben

Liebe Leserin, lieber Leser,

ist es wirklich Winter?! Es regnet wie im Herbst, die Vögel singen wie im Frühling, eher warm und unbeständig ist das Wetter. Wie gehen die Tiere damit um? Ihre Nahrungssuche ist einfacher, die Körperwärme lässt sich durch die milden Temperaturen leichter halten, zuviel Regen erschwert es wiederum. Füchse und Wildschweine sind wie in jedem Winter in der Paarungszeit, ihre Rufe manchmal weit hörbar. Singvögel aus dem Norden wie z.B. Schwanzmeisen oder Erlenzeisige fliegen in zwitschernden Trupps umher. Ruhende Schwäne, Gänse und Enten lassen sich auf eisfreien Gewässern gut beobachten.

Exotische Ziersträucher wie Winterjasmin und Zaubernuss kümmern sich nicht um wechselhaftes Wetter – sie blühen jetzt in leuchtendem Gelb. Wie schaffen sie das? Es gelingt ihnen durch Speicherung von Nährstoffen, effiziente Energienutzung, günstigen Standort und Anspruchslosigkeit.

Wenn weder Eis noch Tiefschnee unser Gehen stark beeinträchtigen, lassen sich ausgedehnte Wald- und Wiesenwanderungen machen, auf denen wir den Spuren der Tiere folgen können. Bitte natürlich ohne zu stören! Wer hat sich hier wie bewegt auf Schnee, Matsch oder weichem Boden? Ist der Fuchs auf der Suche langsam geschlichen oder schnell gelaufen? Wo haben Wildschweine erst gemütlich gefressen, in welche Richtung sind Alt- und Jungtiere dann gelaufen? Wie viele waren es? Welcher Maulwurfshügel ist der neueste aus der Reihe?

Welche Spuren haben Sie im vergangenen Jahr, im bisherigen Leben hinterlassen? Gibt es bleibende Erinnerungen, sind sie längst verweht, zugedeckt und vergessen wie „Schnee von gestern“? Was ist erstarrt? Wer hat Sie begleitet, gelegentlich oder dauerhaft auf Ihren Wegen? Wie würden Ihre Spuren von oben aus der Vogelperspektive betrachtet aussehen? Nehmen Sie sich die Zeit, in Ruhe nachzuspüren und -denken.

Was haben Sie sich für dieses Jahr vorgenommen? Damit die guten Vorsätze zum neuen Jahr auch als echte Ziele umgesetzt werden, sollten sie konkret und positiv formuliert, attraktiv und realistisch erreichbar sein und am besten schriftlich mit Termin festgehalten werden. Im Einklang mit Ihren echten Wünschen und Werten, mit Rücksicht auf Ihnen nahe stehende Menschen und Ihre Umwelt werden Sie dann das Gewünschte bewegen oder ändern. Nehmen Sie sich nur wenig vor und gehen Sie in kleinen Schritten wie bei Glätte. Können Sie schon jetzt erste positive Vorzeichen, „Blüten“ der freudigen Umsetzung Ihrer Wünsche in sich und der Umgebung erkennen? Dann weiter so! Viel Vertrauen, ein wenig Glück, gutes Gelingen und Zufriedenheit dabei!

Ich wünsche Ihnen einen gemütlichen Start in ein gesundes, liebevolles und erfolgreiches Jahr.

Winter-warme Grüße  
Ihre Andrea Wilke

#### *Weiser Weg*

Mein starker Wille  
lässt mich durchhalten  
bis zum Ziel.

Nur was, wenn er mir  
ein lebensfernes Trugbild  
vorgegaukelt hat?

Ich bin in Achtsamkeit,  
Schritt für Schritt vertrauend,  
auf meinem Weg.

So spüre ich im Gehen,  
ob auch das Ziel  
wirklich passend ist –  
oder Veränderung braucht.