



## Anregungen zum Natur entdecken – Momente der Achtsamkeit

### Februar: Luft und Licht – Klarheit des richtigen Augenblicks

Liebe Leserin, lieber Leser,

lassen wir uns nicht täuschen: trotz Wetterwechsel, warm und kalt, Regen und Schnee, Frühlingsduft und Sturmböen – die Natur verharrt noch in Winterruhe. Aber es schwingt schon eine gewisse Erwartung mit. Die Tage werden minutenweise länger, die Sonne steigt etwas höher, spiegelt sich in den Wasserflächen und auf dem Eis. Laute werden weit über die Seen getragen. Licht und Luft ändern sich, werden etwas heller, klarer.

Welche Knospen wachsen oder brechen schon auf an den Bäumen und Sträuchern? Welche zarten und doch so robusten Blüten zeigen sich in Wald, Wiesen und Gärten? Die Gänseblümchen im Rasen blühen als kleine Lichtpunkte unermüdlich fast den ganzen Winter. Entdecken Sie schon die winzigen roten Blüten der Hasel?

Greifvögel wie Bussard und Habicht beginnen mit ihren Balzflügen, fliegen kreisend und laut rufend auch über städtischen Parks und Friedhöfen. Sie zeigen ihr Brutrevier an und bestätigen jedes Jahr wieder ihre Zusammengehörigkeit als Paar. Amseln „üben“ ihren melodischen Gesang oft noch leise in den Büschen, Kohlmeisen schmettern ihren Ruf schon laut von den Bäumen und begutachten Nistkästen.

So schenkt uns der Blick in den Himmel und auf den Boden, das Genießen von mehr Licht, das Lauschen auf Vogelstimmen die erste Vorahnung auf den Frühling. Es ist ein bisschen wie das Warten auf den richtigen Augenblick, um aktiv zu werden.

Was können und wollen Sie vorbereiten und planen? Welche kleinen Ziele haben Sie sich gesetzt? Sind sie realistisch, attraktiv und konkret?

Nehmen Sie sich noch mal ein wenig Zeit und Ruhe zum Sammeln Ihrer Kräfte und Gedanken. Was ist wirklich wichtig? Welche immateriellen Werte geleiten Sie schon lange und immer weiter sicher durch Ihr Leben? Passen die neuen Ziele dazu?

Finden Sie mehr Lösungsmöglichkeiten für ein Problem, bevor Sie sich entscheiden und in Aktion treten. Notieren Sie Ihre Gedanken schriftlich, damit Sie sie leichter los- und ruhen lassen können zwischendurch. Geben Sie Zeit und Natur die Chance zu wirken. Spüren Sie dann die Klarheit, wann der passende Moment für Sie da ist! Etwas Warten hilft uns Geduld zu üben, zu langes Warten lässt das Leben vorüberziehen. Worauf warten Sie? Wie geht es Ihnen dabei?

Probieren Sie Neues aus, ohne gleich den „großen Wurf“ von sich zu erwarten. Verzagen Sie nicht, wenn es nicht gleich auf Anhieb klappt. Neigen Sie eher zur Zögerlichkeit? Geben Sie sich einen kleinen Ruck, wenn die Situation es erfordert. Stürmen Sie oft zu schnell vorwärts, halten Sie noch mal inne zum Nachspüren und -denken. Vielleicht ergibt sich so die lange gesuchte Lösung eines Problems, der passende Weg, der stimmige Augenblick.

Luftig-leichte Grüße,  
Ihre Andrea Wilke

#### **Kurze Augenblicke**

Mehr zu fühlen  
als mit Augen  
zu sehen.

So schnell vorbei,  
so schnell neue da.

Moment mal!

Unzählige Chancen –  
mein ganzes Leben  
lang.