



Anregungen zum Natur entdecken – Momente der Achtsamkeit

März: Willkommen Frühling – Mit offenen Sinnen und Armen begrüßen

Liebe Leserin, lieber Leser,

meteorologisch beginnt der Frühling am 1., kalendarisch am 20. März. Und wann beginnt er für Sie persönlich? Woran machen Sie das fest? An Ihren Wahrnehmungen der äußeren Natur oder Ihrer inneren Uhr? Wann passen beide Rhythmen zueinander?

Die Bäume sind noch ohne Blätter, deshalb blühen die Windbestäuber jetzt. Die silbrigpelzigen Weidenkätzchen verwandeln sich in gelb-flauschige Puschel. Auch Hasel, Birke, Erle und Esche lassen ihre Pollen vom Wind weit tragen. Im Stamm beginnt der Saft aufzusteigern, gelegentlich sogar hörbar an glatter Rinde z.B. von Buchen. Oder ist es – wie mit dem Meeresrauschen im Schneckenhaus – nur mein Blutstrom im Ohr, den ich höre? Probieren Sie es selbst an einem sonnigen März morgen!

Wenn der letzte Frost taut, duftet der Boden wieder nach Erde und Laub. Beharrlich arbeiten sich Frühblüher und Erdkröten daraus hervor. Letztere treten ihre Wanderungen zum Laichgewässer an, finden ihre Partner schon auf dem Weg und sind als „Doppelpacks“ (kleineres Männchen umklammert großes Weibchen) unterwegs.

Die Vögel Männchen suchen Partnerinnen und Nistplätze, besetzen Reviere und singen dafür laut und ausdauernd. Die Rivalen- und/oder Partnerverfolgung der Vögel ist so ungestüm, dass tieffliegende Amseln oder Spatzen manchmal nur haarscharf an uns vorbeischießen. Wohin man sieht, hört und riecht – es wird Frühling.

Spüren Sie auch Frühlingsgefühle? Haben Sie plötzlich verrückte Gedanken und Ideen? Lassen Sie sie zu und raus ans Licht! Was verlangt jetzt nach Zeit und Energie? Oder packt Sie die Sehnsucht nach einer/einem Partner/in? Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse, nach Bewegung in der Sonne, Hunger nach Neuem, noch ein paar Ruhepausen, Verbundenheit zu anderen Menschen, Tieren, der Natur.

Schütteln Sie die Trägheit des Winters wie eine Decke ab. Welche alten Gewohnheiten, Muster können Sie durchbrechen, vielleicht nur mit etwas Mühe? Lassen Sie sich beflügeln von der Leichtigkeit des Frühlings, probieren Sie etwas Ungewohntes aus.

Können Sie sich öffnen für sich bietende Chancen, Anregungen von anderen, den Wohltaten der Natur? Sind Sie bereit für den Neubeginn? Dann los!

Fühlen Sie, wie Ihre Tatkraft mit zunehmender Tageslänge, Licht und Wärme steigt. Könnten Sie die ganze Welt umarmen? Fangen Sie mit sich und den nächsten Menschen an! Lassen Sie Lebensfreude in sich aufsteigen und frei fließen, geben Sie ihr kraftvollen Ausdruck mit Bewegung, Gesang, Lachen, Zuneigung und Kreativität!

Fröhlich-erfüllte Grüße
Ihre Andrea Wilke

Musik in mir

Das Neue –
noch eine kleines Stolpern,
bald ein eigener Rhythmus.

Takt und Tonart,
Dynamik und Tempo,
Strophe und Refrain –
wie wird das neu vertonte
Lied meines Lebens klingen?

Der Text ist mir bekannt:
Natur und Liebe ...

Ich singe es
mal laut, mal leise.