



Anregungen zum Natur entdecken – Momente der Achtsamkeit

Mai: Wonnemonat – Überfluss für alle Sinne

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie ein hellgrün-buntes Feuerwerk leuchtet die Natur. Die Knospen platzen auf, es entfalten sich Blätter und Blumen, verströmen Blüten ihre Düfte, wachsen Pflanzen in die Höhe mit unglaublicher Energie und Tempo. Welche wundersame Verwandlung – jedes Jahr wieder aufs Neue beeindruckend!

Insekten schwärmen um die Blüten, Kaulquappen wimmeln in den Teichen. Der Gesang der Vögel scheint von früh bis spät zu erklingen. Die letzten Zugvögel sind eingetroffen, während die ersten Jungvögel der Meisen, Amseln und Spatzen schon bald ausfliegen und die zweite Brut folgt.

Scheinbar verlassene Jungtiere sind meist nicht allein, die Elterntiere kümmern sich noch um den Nachwuchs. Beobachten Sie mit Ruhe aus größerer Entfernung, lauschen Sie auf eventuelle Warnlaute und stören Sie die Tiere nicht. Berührende Erlebnisse und eindruckliche Erinnerung werden Ihr Dank sein als rücksichtsvolle Beobachter/in.

Die Vielfalt der Natur offenbart sich im Mai besonders stark. Farben, Formen, Düfte, Wachstum, Tiere, Pflanzen – von allem gibt es eine Menge für uns mit offenen Sinnen zu erleben. Wie passend, dass am 22. Mai der UN Internationale Tag der Artenvielfalt ist!

Gerade wegen des Tempos und der Fülle der Natur, bewege ich mich besonders langsam durch sie. So viel ist auf wenigen Metern zu entdecken, dass ich keine langen Strecken zurücklege. Während ich draußen an einem Platz still sitze, tobt das pralle Leben um mich herum. Und ich bin auch ein Teil davon – und genieße diese Momente.

Gibt es in Ihrem Leben auch so eine Vielfalt und Üppigkeit zu entdecken? Ihr Umfeld, beruflich und privat, Aktivitäten, Menschen, Ereignisse – was schenkt Ihnen Fülle, Anregung und Abwechslung?

Was steckt alles in Ihnen selbst an Willen, Kraft, Ausdauer, Mut, Freude, Liebe, Wissen, Können, Kreativität? Lassen Sie Ihre Stärken wachsen und gedeihen. Für jede vermeintliche Schwäche haben Sie bestimmt eine Stärke, die sie ausgleichen kann. Gewinnen Sie innere Größe und Sicherheit durch bewusste Nutzung Ihrer Stärken.

Und wenn doch eher die Frühjahrsmüdigkeit Sie erwischt: Lassen Sie sich von anderen motivieren und mitreißen! Wie die Pflanzen Sonne, Regen, den Boden und seine Nährstoffe brauchen, können auch Sie die Unterstützung von anderen Menschen gut annehmen.

Wie steht es um Ihre Projekte und Ziele? Können Sie den Kraftschub der Natur für deren Verfolgung und Erreichung mitnehmen? Vielleicht gibt es kleine Schritte, einen nach dem anderen, oder auch überraschend große Sprünge, die Sie jetzt vollbringen können. Nutzen Sie den frischen Schwung, wenn er Sie packt!

Üppig-grüne, duftig-bunte Grüße
Ihre Andrea Wilke

Glaube an mich

Ich glaube
an meine Kraft
von Körper, Geist und Seele,
die mich als
ganzen Menschen
bewegen kann.

Vielleicht auch
andere Menschen.

Das reicht mir schon.
Es müssen keine Berge sein.