



Anregungen zum Natur entdecken – Momente der Achtsamkeit

Juli: Die Entspannung der Langsamkeit – Wasser als Geschenk des Lebens

Liebe Leserin, lieber Leser,

ist der Sommer regional heiß und trocken, „durchwachsen“ oder empfinden wir ihn als zu nass und kühl? Passen wir uns an – wie die Tiere und Pflanzen!

Wenn es heiß und trocken ist, lassen die Pflanzen ihre Blätter hängen, schließen die Poren und verringern so die Verdunstung. Zu lange Dürre bringt sie in Stress und sie vertrocknen. In trockenen (Kiefern-)Wäldern ist die Feueregefahr hoch. Erst lang anhaltender Regen gibt den Pflanzen ihre Kraft zurück. Einige Regionen hatten allerdings unter Starkregen dieses Jahr schon zu leiden. Zu viel des Guten ist eben auch zu viel.

Die Tiere begegnen der Hitze auf verschiedene Art. Schnecken ziehen sich in ihr Haus zurück, verschließen die Öffnung und „warten“ auf feuchtes Wetter. Bienen lassen sich beobachten an Gewässerrändern beim Trinken und Wasser sammeln für den Stock. Auch Säugetiere und Vögel trinken mehr Wasser, baden zur Abkühlung und Fell- bzw. Gefiederpflege. Gerne nehmen Vögel auch bereitgestellte flache Schalen dafür an.

Aus Kaulquappen haben sich winzige Frösche und Kröten entwickelt, die zahlreich unterwegs sind im Gras, im Wald und auf den Wegen. Libellen fliegen in Wassernähe, Schmetterlinge gaukeln um die Blüten. Grillen und Heuschrecken zirpen ausdauernd in den Wiesen in verschiedenen Tonhöhen und Rhythmen. Sie scheinen die restliche, eher stille Natur – und uns – einzulullen in eine sommerlich müßige Langsamkeit.

Am Ende eines schwül-heißen Tages liegt Spannung in der Luft, toben Gewitter mit Regen und Wind. Licht, Laute und Gerüche ändern sich schlagartig. Es dauert, bis wieder Ruhe einkehrt. Die Spuren des Sturms sind noch länger sichtbar.

Wie verbringen Sie Ihren Sommer, wie vermeiden Sie zu große Hitze? Entdecken Sie die Natur an anderen Orten? Wenn Sie arbeiten müssen, versuchen Sie die Zeiten flexibel zu gestalten, vielleicht ab und zu mit einer langen Mittags-Siesta.

Haben Sie einen „Platz an der Sonne“? Was ist in Ihnen nicht gediehen, vertrocknet, davongespült oder schwer durchgeschüttelt worden? Wie können Sie Träume, Motivation und Gefühle wieder erblühen lassen?

Hitze, Lärm, hohe Arbeitsbelastung, Zeitdruck können Stressfaktoren sein. Wie beugen Sie zuviel Spannung und einem inneren Ausbrennen vor? Gönnen Sie sich Ruhepausen, lassen Sie es langsamer angehen. Lösen Sie Spannung mit Lachen, mehr Schlaf, Bewegung an frischer Luft. Tauchen Sie ab – ganz real in einem See zum Schwimmen oder im übertragenen Sinne durch (telefonische) Unerreichbarkeit und lassen Sie auch mal Informationen an sich vorbeifließen. Finden Sie im Urlaub einen anderen Tagesrhythmus als im Alltag, der als Ausgleich wohlthuend natürlicher ist?

Tanken und genießen Sie in passendem Maße Wasser, Sonne, Luft und „Erdung“ – die Energiequellen der Natur!

Entschleunigte Feriengrüße
Ihre Andrea Wilke

Freischwimmer

Getragen von
Wasser und Erde unter mir,
gestreichelt von
Sonne und Luft über mir
schwimme ich frei
im klaren See der Liebe.