



## Anregungen zum Natur entdecken – Momente der Achtsamkeit

### Oktober: Bunte Blätter und Zugvögel – Was der Wind bringt und nimmt

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Zugvögel fliegen in ihre Überwinterungsgebiete, viele Arten sind schon längst weg. Noch lassen sich Durch- und Nachzügler sowie schon „Gäste“ aus dem Norden bei uns beobachten. Keilförmige Kranich- und Gänseschwärme ziehen am Himmel sogar über die Stadt. Ihre Rufe sind weit zu hören und lösen vielleicht auch in uns eine „Zugunruhe“ aus, die Sehnsucht, in den warmen Süden zu reisen.

Den ganzjährigen Standvögeln und uns bleibt hier ein „goldener“ Oktober. In allen feinen Schattierungen von grün über gelb, orange, rot bis braun, reicht die bunte Farbpalette der Natur jetzt. Wehen dann die Herbstwinde stärker, fällt bald das Laub, tanzen Blätterwirbel an Hausecken. Raschelnd sammeln sich große Laubhaufen, die nicht nur Kinder zum Toben verlocken. Spüren Sie auch die Kraft des Windes? Drachenwetter! Fallen Ihnen beim Spaziergang besonders schön bunte Bäume auf oder welche, die schon grüne Blätter abwerfen? Wie ändern sich die Farbnuancen in wenigen Tagen?

Laubverfärbung und -abwurf sind komplexe Stoffwechselprozesse, die nun stattfinden. Im Winter ruhen die Bäume, die Blätter werden zur „Energieerzeugung“ nicht mehr benötigt. Das Blattgrün wird abgebaut und Nährstoffe zur Speicherung in Stamm und Wurzel transportiert. Es bleiben Farbpigmente, die nur eine kurze Zeit als leuchtendes Gelb, Orange, Rot erscheinen. Eine Trennschicht bildet sich dann zwischen Zweigen und Blättern, bevor diese abfallen und braun werden.

Die sommergrünen Bäume werfen ihr Laub ab, um Vertrocknung zu verhindern. Aus gefrorenem Boden kann kein Wasser aufgenommen werden, aber die Wintersonne würde über dünne, grüne Blätter zu Verdunstung führen. Nadelbäume und wintergrüne Laubbäume haben meist davor schützende wachsartig, dicke „Blätter“.

Falls der Alltag manchmal zu grau erscheint, können wir uns jetzt an den Farben der Natur so richtig satt sehen, sie genüsslich trinken wie einen heißen Tee. Wie können Sie Ihren Alltag farbenfroher gestalten? Bunte Handtücher, Wände streichen, Haarfarbe wechseln, Blätter sammeln und trocknen, Kürbissuppe oder Tomatensalat? Oder sind mehr „buntes Treiben“ von Gedanken und lustig-leichte Aktivitäten draußen nötig?

Gibt es Überflüssiges, das Sie loslassen wollen oder sollten? Liebgewonnenes oder Gefährdendes, Gewohnheiten oder Pläne, Anspannung oder Einengendes, Ballast oder Gerümpel, zu viele Aufgaben oder Verpflichtungen? Was könnte Ihnen Erleichterung, mehr Freiheit oder sinnvollen Schutz schenken? Welcher Abschied darf schon behutsam vorbereitet werden, so dass er im richtigen Moment dann leicht fällt wie ein Blatt im Windhauch? Nur Mut – es ist leichter als Festhalten!

Wie den Zugvögeln können wir unsere manchmal zu eng kreisenden Gedanken und Erinnerungen höher steigen, ziehen lassen, ihnen nachsehen und sie für eine Weile aus den Augen verlieren. Viele kommen von selbst wieder zurück zu uns – aber verändert, reifer und mit mehr Überblick.

Gold-gelbe Grüße  
Ihre Andrea Wilke

#### *Farbwirbel*

*Der Anblick  
der fallenden Blätter  
macht mich fröhlich.*

*Ihr Spiel mit dem Wind  
weckt auch in mir  
bunte Leichtigkeit.*