



Anregungen zum Natur entdecken – Momente der Achtsamkeit

November: Baumsilhouetten und Nebelschleier – Die Ruhe nach dem Sturm

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Bäume werden geschüttelt von den Herbststürmen, die letzten Blätter fallen endgültig herab. Die Früchte von Eberesche, Eibe und Hagebutten sind vereinzelt leuchtende Farbtupfer in nun schwarz-grau-dunkelgrünen Parks und Wäldern. Sie sind notwendige, zuckerreiche Winternahrung für viele Vogelarten. Die Natur zieht sich zurück, bereitet sich auf den Winter vor, kommt nach den Stürmen zur Ruhe.

Befreit von den Blättern, zeigen die Bäume nun ihre reine Gestalt, die Wuchsform ihres Stammes, der Äste und feinen Zweige. Erkennen Sie vertraute Bäume in den Straßen, am Waldrand nur an der Silhouette wieder? Wie ein Leuchter mit hochgebogenen Armen wirkt eine Kastanie, eine Linde fast herzförmig wie jedes ihrer Blätter. Wie sehen Birke, Eiche, unbekannte Baumarten aus? Stehen die Bäume einzeln, frei oder im Bestand, dicht neben anderen? Gehen Sie auch bei Regen auf Entdeckungstour!

Zur Bestimmung hilft die Betrachtung der Zweige mit den Knospen, die schon ausgebildet sind und bis zum Frühling ruhen. Sind sie groß, klein, braun, grün, klebrig, samtig, gegenüber, abwechselnd? Jede Baumart hat einzigartige Knospen. Auch die Rinde ist unterschiedlich in Struktur und Farbe: dicke Borke mit tiefen Rissen, dünne Schuppen, glatt mit Astnarben, grau, weiß-schwarz oder rot-braun. Wachsen auch Moose oder Flechten? Fühlen Sie mit den Fingerspitzen und der flachen Hand.

Der Blick von Weitem auf das Ganze und ins Detail aus der Nähe ergibt zusammen das vollständige Bild. Manchmal jedoch ziehen Nebel- oder Regenschleier herauf, die klare Strukturen geheimnisvoll verbergen, unsere Phantasie anregen und Erinnerungen an Märchengestalten wecken.

Vielleicht ist das genau die richtige Zeit, sich nach einem Spaziergang mit einer heißen Tasse und weichen Decke auf dem Sofa einzukuscheln, den stürmischen Regen am Fenster abperlen zu lassen und in Ruhe einen Blick auf eigene „Strukturen“ zu werfen. Wie ist meine äußere Erscheinung und innere Haltung? Wie bin ich so geworden, wie ich bin? Habe ich eine stabile Basis, was hat mich geschüttelt oder Narben hinterlassen? Welche Anlagen schlummern noch versteckt, welche Stärken konnte ich schon entwickeln? Gibt es etwas Buntes, Auffallendes, Typisches an mir und meinem Verhalten? Was kann ich erkennen und was ist noch diffus, nur zu erahnen? Kann ich es ausdrücken in Worten oder fällt es schwer?

Manchmal kann die Lektüre eines guten Buches Worte schenken, die mir (noch) fehlen, neue Anregungen geben, anders hinzuschauen und in mich hineinzulauschen. Stöbern Sie in Neuerscheinungen oder Antiquariat, lassen Sie sich eines empfehlen, tauschen Sie oder lesen Sie wieder einmal Ihr Lieblingsbuch, das Ihnen so gut tut!

Gemütlich-schmöckernde Grüße
Ihre Andrea Wilke

Wetterwechsel

*Wenn
nebeltrübe Gedanken
und regenwolkige Gefühle
nass-kalt in mir hängen,
freue ich mich
über den tobenden Sturm,
der über uns hinweg fegt.*

*Ich vertraue
meinen starken Wurzeln
in der Erde
und der warmen Sonne
im Himmel
über den Wolken.*