



Anregungen zum Natur entdecken – Momente der Achtsamkeit

Dezember: Lange Nächte und Winterruhe – Erholung und Besinnung

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Temperaturen fallen, ein bunter, teils nasser Herbst geht in den Winter über.

Einige der heimischen Tiere wie Igel oder Fledermäuse halten einen durchgehenden, echten Winterschlaf, bei dem die Körpertemperatur weit absinkt. Andere ziehen sich in ihre Baue zur Winterruhe zurück wie die Eichhörnchen, die alle paar Tage erwachen, im Herbst versteckte Nüssen suchen, fressen und weiterschlafen. Viele Tiere sind jedoch wach, suchen sich die karge Nahrung und zehren von ihren angefutterten Fettpolstern. Wildschweine, die sonst dämmerungs- und nachtaktiv sind, lassen sich nun am Tage blicken und verschlafen eisige Nächte eng aneinanderliegend. Achten wir darauf, auf unseren Spaziergänge keine ruhenden Tiere zu stören. Flucht kostet sie viel Kraft!

Fraßspuren verschiedener Tieren lassen sich im Wald entdecken. Eichhörnchen halten mit den Vorderpfoten einen Fichtenzapfen an der Spitze und beißen alle anderen Schuppen ab, um an die Samen zu gelangen. Mäuse fressen ihn ganz kahl. Spechte klemmen frische Kiefernzapfen in die rissige Borke von Eichen oder in Astgabeln, um mit kräftigen Schnabelhieben die Samen freizulegen. So eine „Spechtschmiede“ lässt sich an den großen Mengen wie zerruft aussehender Zapfen leicht erkennen.

Am 21.12. ist Winteranfang und die längste Nacht des Jahres, das dann schon fast vorbei ist. Für uns steht Weihnachten vor der Tür, Geschenke und Leckereien für gemeinsame Festtagsessen wurden eingekauft. Zu oft vergeht die Adventszeit in Hektik, unter Stress, ohne Besinnlichkeit. Karten schreiben, Plätzchen backen und Basteln geschieht als Pflichtprogramm oder gar nicht. Es folgen teils hohe Erwartungen an den friedlichen Heiligabend, die vielleicht enttäuscht werden. Nicht hinterfragte, starre Traditionen engen ein statt Geborgenheit zu schenken. Nach zu viel Essen kehrt richtige Ruhe für viele erst nach dem 26. und auch nur kurz bis zum Jahresende ein. Was brauchen Sie, was schenkt Ihnen Erfüllung und innere Ruhe, was wünschen Sie sich dafür?

Können auch wir den Winteranfang mit mehr Erholung, Zeit für uns und zum gemütlichen Zusammenrücken im Familien- und Freundeskreis verbringen? Ein entspannter Wechsel zwischen Rückzug in sich selbst und Beisammensein mit angenehmen Menschen, Spaziergängen in der stillen Natur und Aufarbeiten von Liegegebliebenem zu Haus, statt kalorienreicher mehr seelische und geistige Nahrung durch gute Bücher, Musik, Gesellschaftsspiele, Geschichten erzählen und zuhören sind nur einige Möglichkeiten dafür.

Wie erholen Sie sich, finden Besinnlichkeit, schöpfen wieder Kraft, teilen Liebe und Freude mit anderen? Gibt es dafür schöne Rituale, die Sie gerne pflegen? Nehmen Sie sich genug Schlaf und Zeit allein?

Ich wünsche Ihnen einen stillen Winteranfang und Jahresausklang voller Freude!

Sinnlich-erfüllte Grüße
Ihre Andrea Wilke

Erholsame Ruhe

Wer die
Ruhepause füllt
braucht sich
nicht wundern,
wenn er die
innere Stimme
nicht mehr hört
und sich nicht erholt.