

# Gutes Leben – hinaus in die Natur

Diese Aktionswoche kann jederzeit von Montag bis Sonntag durchgeführt werden, gestartet wird mit der Einführung bereits am Wochenende zuvor.



*Glaube mir, denn ich habe es erfahren. Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Bäume und Steine werden dich lehren, was du von keinem Lehrmeister hörst.*

Bernhard von Clairvaux

## „Gutes Leben“ jetzt auch als App!

Mit der App haben Sie sämtliche Anregungen immer mit dabei.



**Download** in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“



## Das Vorhaben für diese Aktionswoche: Ein täglicher Spaziergang in der Natur!

Wir möchten Sie dazu motivieren, eine Woche lang jeden Tag eine bestimmte Zeit lang spazieren zu gehen. Bei jeder Arbeits- und Gemütslage und bei jedem Wetter. Sie werden reichlich dafür belohnt, denn:

*Die Natur besitzt die wunderbare Gabe, sich mit ihrer Schönheit, Vielfalt und Stille einen unmittelbaren Zugang zu unserem Inneren zu verschaffen, die Seele zu berühren, und sie mit Kraft und Ruhe zu versorgen.*

*Man muss ihr nur die Gelegenheit geben!*

## Vorbereitung

Radfahren und Joggen in der Natur gelten nicht als Spaziergang. Damit die Natur ihre Wirkung entfalten kann, ist geruhsames Spazieren angesagt. Zuerst gilt es, ein paar grundsätzliche Entscheidungen zu treffen:

- > Gleiche Zeit, gleiche Runde! Es wäre wünschenswert, wenn Sie Ihren Spaziergang immer zur gleichen Zeit ansetzen würden und zumindest zum Teil die gleiche Strecke gehen könnten.
- > Alleine oder zu zweit? Treffen Sie die Entscheidung, ob Sie die Runde lieber alleine oder mit Partnerin/Partner, Freundin/Freund, einem Kind, einer Nachbarin/einem Nachbarn oder sonst wem machen.
- > Mit oder ohne Texte? Die Natur wirkt für sich alleine. Wenn Sie wollen, begleiten wir Sie auf Ihren täglichen Spaziergängen aber gerne mit einem täglichen Leitspruch, einer Achtsamkeitsübung, einem „Nachhall“ und in der App auch mit zusätzlichen Gebeten oder Texten. Die Natur öffnet immer auch einen spirituellen Raum, einen Raum der Tiefe und der größeren Zusammenhänge, sie ist „... ein Brief Gottes an die Menschheit“ (Platon).

Sie können den Text und die Achtsamkeitsübung vor dem Spaziergang durchlesen, vielleicht lohnt es sich auch, diese in ausgedruckter Form oder per App mitzunehmen.

## Empfehlungen

- > Nach dem Nachhausekommen setzen Sie sich für 15 Minuten ruhig hin und tun nichts als nachzulauschen. Vielleicht möchten Sie in dieser Zeit auch noch den Text des „Nachhalls“ lesen, das kann aber auch unmittelbar vor dem Schlafengehen geschehen.
- > Es ist lange hell und man kann bis 21:30 Uhr spazieren gehen. Sie könnten versuchen, nach dem abendlichen Spaziergang auf das Fernsehen zu verzichten oder Sie kommen der Einladung auf S. 2 nach und gehen Ihre Runde anstatt „ZIB 1“ oder „Bundesland heute“ zu schauen.
- > Informieren Sie sich über das Internet oder in einem Lexikon über eine Sache, eine Pflanze oder ein Tier, das Ihnen am jeweiligen Tag besonders aufgefallen ist.



*Die Natur hat nicht nur heilsame Wirkung auf Körper und Geist,  
sie schult unsere Achtsamkeit  
und öffnet uns den Blick für größere und tiefere Zusammenhänge.*

### Ein Feldversuch

ZIB 1: Da Trockenheit, dort Sturmfluten, die Innenpolitik im Sumpf, die Außenpolitik schwach, die Haltung zu den Flüchtlingen unbarmherzig, die Selbstdarstellung unerträglich ...

Das klingt aktuell, ist aber schon etliche Jahre her. Manchmal hält man das besser aus, manchmal weniger gut. Nach einem besonders heftigen Nachrichtenblock beschlossen meine Frau und ich, uns das nicht mehr anzutun. Statt Nachrichten zu schauen, starteten wir täglich um 19:30 Uhr einen einstündigen Spaziergang in die Natur. Das tat uns gut. Diese Stunde war gleichzeitig unspektakulär und wunderbar – langsam aber unweigerlich entfaltet dieses gemeinsame Gehen, Reden, Schweigen, Beobachten seine Wirkung für Partnerschaft und Seelenheil.

Über den Winter, wo es nicht so lange hell ist (ist natürlich eine Ausrede), hat sich ein anderes Muster eingeschlichen, aber in der Aktionswoche starten wir wieder konsequent durch: Vor dem Schreiben dieser Zeilen habe ich mich bei meiner Frau versichert, dass das auch in ihrem Sinn ist.

**Und hier meine Einladung:** Machen Sie mit uns mit. Der tägliche Spaziergang kann selbstverständlich auch zu einem anderen Tageszeitpunkt stattfinden, auch alleine oder mit einem Freund/einer Freundin durchgeführt werden!

Als Überraschung werde ich meiner Frau Übungen und Texte nahe bringen bzw. vorlesen, wie etwa die folgende Geschichte:

### Vom Schlüssel zum Himmel

*Eine Sage aus Oberösterreich*

Vor Zeiten lebte einmal ein junger Bursch. Der hatte einen unersättlichen Wissensdrang. Unbedingt wollte er die Geheimnisse der Natur erfahren. Und so zog er hinaus, forschte, schaute, hörte und ließ alles auf sich wirken. Viel wurde ihm auf diese Weise in Waldungen, Flüssen, Seen, Wiesen und Auen offenbart. Er stieg in die Berge und wurde mit den Geheimnissen des Lebens vertraut. Geister überreichten ihm gar einen goldenen Schlüssel zum Himmel. So stieg er immer höher und höher. Endlich wollte er das Himmelstor aufsperrern, um das letzte Geheimnis zu entdecken. Da erschien ein Engel. „Willst du wirklich alles vergessen?“, fragte ihn der Engel. „Die grüne Erde deiner Heimat, Mutter, Vater, Geschwister und Freunde?“

Da zögerte der Bursch. Er dachte an seine Liebsten, aber auch an all das, was er erfahren und erlebt hatte. Unter ihm breitete sich die Erde aus wie ein weiter Garten. Als ihm das alles durch den Kopf ging, begann er zu schwanken. Er verlor den Halt und stürzte zur Erde hinab. Ohnmächtig blieb er in einer Wiese liegen.

Nach einer Weile kam er wieder zu sich. Den goldenen Schlüssel hielt er noch in der Hand. Aber der Schlüssel war eine Blume geworden – die Himmelschlüssel. Durch sie fand er den Himmel auf Erden.

Wie? – Darauf musst du schon selbst kommen.

Aus: Das Geschenk der zwölf Monate, Tyrolia Verlag • Innsbruck-Wien



### Die Natur – ein Stück Himmel auf Erden

Genau das ist es, was wir in dieser Woche verstärkt ins Auge fassen wollen: Ein Stück Himmel auf Erden entdecken, indem wir die Natur beschreiten, stehen bleiben, schauen, staunen, verstehen, in uns wachsen lassen, nachdenken, berühren und berühren lassen, Göttliches und anderes erahnen, sich freuen und von der Freude zehren, der Seele Raum verschaffen, glückliche Momente sammeln ...

*Die Natur offenbart uns viele Möglichkeiten, Zufriedenheit und Freude zu steigern  
und große Zusammenhänge durch das Betrachten von kleinen Wundern  
zu verstehen oder zumindest zu erahnen.*

### Von der Kraft der Leberblümchen

Heuer wurden uns Anfang März ein paar schöne, sonnige und warme Tage geschenkt. Der damit verbundene Frühlingsbeginn wurde nach den Wintermonaten unter Corona-Bedingungen von vielen Menschen sehnsüchtig erwartet. Natur und Menschen blühten auf.

An einem dieser wunderschönen Tage fuhr ich mit dem Fahrrad zur Arbeit. Der Weg führt in Innsbruck am Waldrand entlang von Kranebitten nach Hötting – zum Teil auf einer Forststraße, die – besonders bei Schönwetter – von SpaziergängerInnen und HundebesitzerInnen stark frequentiert wird.

Hier gibt es ein ganz kurzes Steilstück, das mich in Richtung Arbeit immer ein wenig zum Schnaufen bringt (2. Gang), auf dem Nach-Hause-Weg motiviert es zu einer rasanteren Fahrweise. Genau auf diesem Wegabschnitt verharrte bei der Heimfahrt ein älteres Ehepaar. Sie standen mit dem Rücken zu mir, schauten in den Wald und waren so in das Gespräch und in ihre Betrachtung vertieft, dass sie mich nicht bemerkten. Möglicherweise lag das auch an der leichten Schwerhörigkeit, die ich später feststellen konnte. Dabei standen sie so geschickt, dass sie die ganze Straßenbreite einnahmen.

Ein Bremsmanöver war unumgänglich. Als ich mich dieser „Straßensperre“ ganz

langsam näherte, schnappte ich auf, was die Aufmerksamkeit dieses Paares so in Anspruch nahm: „Sind sie nicht wunderbar“, meinte die Frau und zeigte ihrem Mann voller Begeisterung eine Ansammlung von Leberblümchen.

Nun sind diese kleinen Blumen, die mit ihrem intensiven Pink und Violett den braunen Waldboden richtiggehend sprengen und mit ihrer Farbenpracht so viel Leben zeigen und versprechen, auch für mich der Inbegriff des Lebens. „Auch ich finde sie herrlich“, mischte ich mich von hinten in das Gespräch ein. Fast schien es, als wäre etwas von der Lebenskraft, Buntheit und Schönheit der Blumen auf die beiden älteren Herrschaften überggesprungen. Beide waren über 80 und voller Leben. Wir sprachen über dies und das, und die Freude, die der tägliche Spaziergang den beiden bereitet.

Bevor ich wieder losfuhr bemerkte die Frau noch: „Würden die Leute mehr in die Natur hinausgehen, so wären sie viel zufriedener“.

Nach ein paar Metern warf ich über die Schulter noch einmal einen kurzen Blick zurück und sah das Paar vergnügt und Hände haltend den Weg fortsetzen.

Ein schönes Bild in schwierigen Zeiten!

R. Kleissner

### Machen wir uns die Kraft der Leberblümchen zunutze!

*„Es liegt eine wunderbare Heilkraft in der Natur. Oft gibt der Anblick eines schönen Abendhimmels, der Duft einer Blume der bedrückten Seele Hoffnung und Lebensmut zurück.“* Sophie Verena

Und so besitzt bereits eine Ansammlung von Leberblümchen eine große Kraft, weil sie Menschen, die über 80 Lebensjahre „auf dem Buckel haben“, immer noch zum Staunen bringen, so dass sie ihre Freude aufgeregt miteinander und mit anderen teilen.

Bei diesem Paar trägt der tägliche Spaziergang viel zur Zufriedenheit und zum Seelenheil bei. Wenn das bis ins hohe Alter möglich ist, sollten Sie das auch schaffen!

Schärfen Sie in dieser Woche Ihre Sinne, machen Sie sich frei von anderen Gedanken und lassen Sie sich von der Natur zum Staunen und zur Ruhe bringen.

Was lässt bei mir die Freude überspringen, wenn ich in der Natur bin?

*Die meisten Menschen wissen gar nicht, wie schön die Welt ist und wie viel Pracht in den kleinsten Dingen, in irgendeiner Blume, einem Stein, einer Baumrinde oder einem Birkenblatt sich offenbart. Die erwachsenen Menschen, die Geschäfte und Sorgen haben, sich mit lauter Kleinigkeiten quälen, verlieren allmählich ganz den Blick für diese Reichtümer.*

*Es geht eine große und ewige Schönheit durch die ganze Welt, und diese ist gerecht über die kleinen und großen Dinge verstreut.*

Rainer Maria Rilke

### **Achtsamkeitsübung: Mein Baum**

Wenn du an einem schönen Platz im Wald angekommen bist, dann atme erst einmal ruhig durch und bleib einfach stehen. Schau dich in Ruhe um und suche dir jetzt einen Baum aus, der dir gefällt.

Was ist das für ein Baum? Ist er alt oder jung, gesund oder verletzt? Ist es ein dicker Baum mit vielen Ästen oder eher ein dünner? Wächst er gerade in den Himmel hinauf oder macht sein Stamm ein paar Windungen? Kannst du das Licht in seiner Krone sehen? Hat er starke Wurzeln? Sind diese mit Moos bedeckt? Wie weit herum geht wohl sein Wurzelwerk? Wer sind seine Geschwister? Hat er einen guten Platz? Schau dir deinen Baum gut an.

Nach einer Weile berührst du deinen Baum, entweder am Stamm oder an den Wurzeln. Du kannst ihn auch umarmen und dabei deine Augen schließen. Oder du lehnst dich einfach an seinen starken Stamm. Was spürst du? Ist die Rinde rau oder glatt? Stehen viele Äste weg oder gibt es gar keine genau da, wo du stehst?

Bleib eine Weile bei deinem Baum stehen oder setze dich darunter und lass seine Kraft und Energie auf dich übergehen. Durch die Wurzeln ist dein Baum fest im Boden verankert und kann dich halten. Du fühlst dich entspannt, dankbar und beruhigt, wenn du deinen Baum berührst. Bäume berühren tut einfach gut.

### **Mein Mitbringsel für zu Hause**

Such dir ein Stück von einem Baum, das dir besonders gut gefällt. Das kann ein Ast, eine Frucht, Baum- bart oder auch ein Blatt sein. Es soll dich einfach zu Hause an deinen speziellen Baum erinnern.

### **Gemeinsam auf dem Weg?**

Gemeinsam einen Baum umarmen, dem/den anderen erzählen, was man gespürt hat ...

Falls Zeit ist, kann im Wald die folgende Geschichte vorgelesen werden:

### **Nachhall: Da lachte die Fee!**

Wünschen ist eine hohe Kunst. Mitunter werden Wünsche leichtfertig ausgesprochen. Gehen sie dann in Erfüllung, gibt's oft die große Enttäuschung. Dabei ist auch das gut. Das Ende einer Täuschung ist nämlich die Voraussetzung für das wirkliche Leben.

Vor langer, langer Zeit, war's gestern oder war's heut, da lebte einmal ein Bauer. Der hatte zusammen mit seiner Frau und seiner alten Mutter ein hartes Leben. Trotz aller Mühe und Arbeit reichte es gerade zum Nötigsten. Oft war Schmalhans Küchenmeister. Einmal ging der Bauer im späten Herbst in den Wald, um einen Baum zu fällen. „Ach“, seufzte er, „warum kann das Leben nicht ein wenig leichter sein. Immer nur schufteten, schufteten, schufteten. Und was schaut dabei heraus – nichts als das nackte Überleben“. Schweren Schrittes stapfte er hinauf in den Bergwald.

Na ja, immerhin war der Baum, den er fällen wollte, groß und mächtig. Dafür würde er gutes Geld bekommen. Das würde das Leben wieder ein klein wenig leichter machen. Beim Baum angekommen, packte der Bauer das Werkzeug aus. Er nahm die Hacke und holte damit aus, als ob er den Baum mit einem Hieb umhauen wollte. In diesem Moment aber ging der Baum vor ihm auf. Eine wunderschöne Frau kam zum Vorschein: Das war eine Fee! – „Halt ein!“, rief sie. „Schlag den Baum nicht um! Verschone ihn! Der Baum ist mein Zuhause!“ Der Bauer war baff. Er stand da, fassungslos, wie vom Blitz getroffen. „Na, wenn das so ist ...“, stammelte er, „... dann ... dann verschone ich ihn halt, den Baum. Aber wir bräuchten halt das Geld!“ „Hör zu, Bauer“, beruhigte ihn die Fee, „was du tust, soll nicht umsonst geschehen. Dafür, dass du meinen Baum verschonst, gebe ich dir die

Kraft, dass dir ein Wunsch in Erfüllung geht. Gleich, was du dir wünschst!“

Der Bauer musste das alles erst fassen. Er brauchte Zeit, Zeit zum Nachdenken. „Da habe ich aber eine Bitte!“, sagte er. „Das alles will gut überlegt sein. Gib mir dafür ein wenig Zeit!“ „Gut“, sagte die Fee, „das ist ein weiser Vorschlag. Komm in drei Tagen wieder und sag mir, was du dir wünschst. Das wird dann erfüllt werden.“ Im nächsten Moment stand der Baum wieder da wie eh und je. Von einer Fee war nichts mehr zu sehen. Der Bauer aber packte sein Werkzeug wieder zusammen und machte sich auf den Heimweg. Dabei überlegte er die ganze Zeit: Was sollte er sich wünschen?

Ein Schloss mit prächtigen Schätzen und einer großen Dienerschaft wäre verlockend. Oder doch lieber einen imposanten Gutshof mit viel Vieh und viel Grund? Damit hätte man immer ein gutes Leben, und gesund wäre es wohl auch!

Zu Hause angekommen war er immer noch in Gedanken versunken. „Mein lieber Mann, du bist heute aber früh zurück!“, meinte seine Frau.

„Liebe Frau, du wirst es nicht glauben, was heute geschehen ist“, sagte er mit leuchtenden Augen, „und doch ist es wahr!“

Darauf erzählte er ihr von dem Baum, von der Fee und von dem Wunsch. „Und jetzt überlege ich schon die ganze Zeit, was wir uns wünschen sollen, damit wir ein gutes Leben haben: Vielleicht ein prächtiges Schloss oder einen stattlichen Gutshof?“ „Was sagst du? Wir haben einen Wunsch frei? Der wird erfüllt – gleich was es ist – und du, du denkst nur an Geld und Gut?“, hakte seine Frau ein. „Das ist doch ganz klar, was wir uns wünschen: Ein Kind möchte ich! Endlich kann unser sehnlischer Wunsch nach einem Kind erfüllt werden! Gibt’s denn etwas Schöneres?“ „Aber nein, Frau, überleg doch einmal“, meinte der Mann, „wir haben selber kaum genug zum Beißen – und du willst ein Kind? Wie sollen wir denn auch noch ein Kind durchbringen? Da leiden wir doch alle miteinander Hunger und Not.“

„Nein“, gab die Frau zurück, „es heißt doch: Schickt der Herrgott das Haserl, so schickt er auch das Graserl! Wenn wir erst das Kind haben, wird sich schon alles finden. Und ich möchte ein Kind!“ Sie setzte sich hin und weinte bitterlich. Da kam die alte Mutter des Bauern herein. „Was

hast du denn?“, fragte sie die junge Bäuerin, „warum weinst du?“

„Ach, es ist wegen deinem Sohn“, klagte die Junge, „jetzt könnte mein Wunsch nach einem Kind endlich in Erfüllung gehen. Aber er, er denkt nur an Geld und Gut.“ Darauf erzählte sie der alten Frau von dem Baum, von der Fee und dem Wunsch.

Da wurde die Alte ganz ernst und meinte bitter: „Ja, so seid ihr! Ihr denkt immer nur an euch! – Ich spüre, dass ich auf meine alten Tage blind werde. Mehr und mehr lässt mein Augenlicht nach. Soll ich denn blind in die Grube rumpeln? Nein! Ich möchte wieder sehen – und zwar klar und deutlich. Jetzt könnte mir der Wunsch erfüllt werden. Aber wer kümmert sich um eine alte Frau, für die es dunkel wird im Leben.“ Sie setzte sich auf die Ofenbank und weinte ebenfalls bitterlich in sich hinein.

Der Bauer wusste jetzt überhaupt nicht mehr, wo ihm der Kopf stand. Was sollte er nur tun?

In seiner Not ging er an die frische Luft, um wieder einen klaren Kopf zu bekommen – hinaus in den Wald. Dort setzte er sich unter einen Baum. Bald darauf war er eingeschlafen.

Als er wieder munter wurde, musste er kurz überlegen: Wo und warum war er denn da? Ach ja, der Wunsch! Und in diesem Moment wusste er, wie er es angehen musste. Gleich machte er sich auf zum Baum. Dort klopfte er sacht gegen den Stamm. Da ging der Baum auf. Die Fee kam wieder zum Vorschein.

„Weißt du jetzt, was du dir wünschst?“, fragte sie ihn. „Ja“, sagte er bestimmt, „ja, das weiß ich ganz genau.“

„Dann sprich!“, sagte die Fee.

„Hör zu!“, sagte er entschlossen. „Ich wünsche mir, dass meine alte Mutter mit bestem Augenlicht und klarem Blick zuschaut, wie meine liebe Frau unser neugeborenes Kind voll strahlender Gesundheit in eine Wiege aus Gold, Edelsteinen und Diamanten legt!“

Da lachte die Fee. „Gut“, meinte sie, „so soll es sein!“

Und genauso war es auch. Sie haben das Ziel ihrer Wünsche erreicht, heißt es. Geb’s Gott, dass wir es auch erreichen.

Aus: Das Geschenk der zwölf Monate, Tyrolia Verlag • Innsbruck-Wien

## Anregung

Wenn sich morgen bei dir „dein“ Baum öffnen würde, welche Wünsche würdest du der Fee überbringen? Was kann ich in dieser Woche selber zur Erfüllung der Wünsche beitragen, was kann die Natur dazu beitragen? Vielleicht möchte ich zur Wunscherfüllung andere Menschen mit einbinden?

*Die alten Dakota-Indianer waren weise. Sie wussten, dass das Herz eines Menschen, der sich der Natur entfremdet, hart wird. Sie wussten, dass mangelnde Ehrfurcht vor allem Lebendigen und allem, was in der Natur wächst, bald auch die Ehrfurcht vor dem Menschen absterben lässt. Deshalb war der Einfluss der Natur, die den jungen Menschen feinfühlig machte, ein wichtiger Bestandteil ihrer Erziehung.*

Luther Standing Bear

### Achtsamkeitsübung: Pssst!

Auf deinem Naturspaziergang kommst du sicher auch an Wegabschnitten oder Waldstücken vorbei, wo es dir einfach gut gefällt. An genau so einem Platz bleib einfach einmal kurz stehen und bewege dich nicht. Probier, eine Zeitlang ganz still zu sein und den Wald auf dich wirken zu lassen. Wenn du dich schweigsam auf die Natur konzentrierst, fallen dir sicher ganz besondere Dinge auf. Du wirst Gerüche, Geräusche und Bilder aus dieser „heruntergefahrenen“ Perspektive anders wahrnehmen als sonst.

Was hörst du? Oder wie fühlst du dich? Siehst du kleine Tiere, die du beim Vorbeispazieren nicht gesehen hättest? Erinnerst dich der Duft an etwas? Vielleicht an deine Kindheit? Was verändert sich, während du so ruhig dastehst mitten in der Natur? Und was verändert sich in dir? Bringt dich diese Umgebung auf andere Gedanken abseits von den Alltagsgedanken?

Wenn du möchtest, schließ einfach die Augen. So kannst du dich besser auf Geräusche und Gerüche konzentrieren und die Umgebung bewusst in dich aufnehmen. Stille gepaart mit Natur und Frischluft ist die perfekte Auszeit.

### Mein Mitbringsel für zu Hause

Such dir etwas, das für dich das Geräusch des Waldes wiedergibt. Vielleicht sind das zwei Äste, die man aneinander klopfen kann oder auch zwei leere Nusschalen, die von den Vögeln hinterlassen wurden. Oder es ist eine Handvoll Waldboden, der raschelt und dir zu Hause noch vom Wald „erzählt“.

### Gemeinsam auf dem Weg?

Wenn du zu zweit unterwegs bist, dann besprecht eure Hör- und Fühlerlebnisse. Was hat der eine gehört, was dem anderen entgangen ist? Und erinnern bestimmte Geräusche oder Düfte an dieselben Ereignisse oder sind das ganz unterschiedliche?

### Nachhall: Ein Bild vom Frieden

Es war einmal ein König, der schrieb einen Preis im ganzen Land aus: Er lud alle Künstler ein, den Frieden zu malen und das beste Bild sollte eine hohe Belohnung bekommen.

Die Künstler im Land machten sich eifrig an die Arbeit und brachten dem König ihre Bilder. Aber von allen Bildern, die gemalt wurden, gefielen dem König nur zwei. Zwischen denen musste er sich nun entscheiden.

Das erste war ein perfektes Abbild eines ruhigen Sees. In dem See spiegelten sich die malerischen Berge, die den See umrandeten und man konnte jede kleine Wolke im Wasser wiederfinden. Jeder, der das Bild sah, dachte sofort an den Frieden.

Das zweite Bild war ganz anders. Auch hier waren Berge zu sehen, aber diese waren zerklüftet, rau und kahl. Über den Bergen jagten sich am grauen Himmel wütende Wolkenberge und man konnte den Regen fallen sehen, den Blitz aufzucken und

fast auch den Donner krachen hören. An dem einen Berg stürzte ein tosender Wasserfall in die Tiefe. Keiner, der das Bild sah, kam auf die Idee, dass es hier um den Frieden ging.

Aber der König sah hinter dem Wasserfall einen winzigen Busch, der auf der zerklüfteten Felswand wuchs. In diesem kleinen Busch hatte ein Vogel sein Nest gebaut. Dort in dem wütenden Unwetter an diesem unwirtlichen Ort saß der Muttervogel auf seinem Nest – in perfektem Frieden.

Welches Bild gewann den Preis? Der König wählte das zweite Bild und begründete das so: „Lasst euch nicht von schönen Bildern in die Irre führen: Frieden braucht es nicht dort, wo es keine Probleme und keine Kämpfe gibt. Wirklicher Frieden bringt Hoffnung und heißt vor allem, auch unter schwierigsten Umständen und größten Herausforderungen, ruhig und friedlich im eigenen Herzen zu bleiben.“

Verfasser unbekannt



### Von der Sonne leben lernen

*Von der Sonne lernen zu wärmen,  
von den Wolken lernen, leicht zu schweben,  
von dem Wind lernen, Anstöße zu geben,  
von den Vögeln lernen, Höhe zu gewinnen,  
von den Bäumen lernen, standhaft zu sein.  
Von den Blumen das Leuchten lernen,  
von den Steinen das Bleiben lernen,  
von den Büschen im Frühling Erneuerung lernen,  
von den Blättern im Herbst das Fallenlassen lernen,  
vom Sturm die Leidenschaft lernen.  
Vom Regen lernen sich zu verströmen,  
von der Erde lernen, mütterlich zu sein,  
vom Mond lernen, sich zu verändern,  
von den Sternen lernen, einer von vielen zu sein,  
von den Jahreszeiten lernen,  
dass das Leben immer von neuem beginnt.*

Ute Latendorf, [www.utelatendorf.de](http://www.utelatendorf.de)

### Achtsamkeitsübung: Lebenslauf des Baumes

Schau dich genau um. Vielleicht findest du ja den Baumstumpf eines umgeschnittenen Baumes. Was können dir die Jahresringe so erzählen?

Wie wächst der Baum, wenn er einen guten Platz hat? Dann hat er dickere Abstände zwischen den Jahresringen. Wenn es trocken ist und er wenig Licht bekommt, dann sind die Jahresringe enger beisammen. Welche Merkmale sehen wir noch?

Wie alt war der Baum ungefähr? In welchem Jahr wurden wir geboren? Wie alt war der Baum damals? Was hat dieser Baum schon alles erlebt?

Was habe ich in diesen Jahren alles erlebt? War es bei mir auch manchmal eng? Wann war mein Herz weit? Was brauche ich, um in meinem Leben gute Jahresringe zu bekommen? Was kann ich selber dazu beitragen? Wer in meinem Umfeld hilft mir dabei, auf gute Jahresringe in meinem Leben zurückblicken zu können? Auf was hätte ich gern verzichtet, das meinen Jahresring nicht breiter werden hat lassen?

### Mein Mitbringsel für zu Hause

Such dir bei deinem Spaziergang einen Gegenstand, der etwas mit deinem Leben zu tun hat oder zu einem bestimmten Lebensabschnitt passt. Woran erinnert er dich, als du in einer bestimmten Phase deines Lebens (Kindergarten, Ausbildung, Berufswahl, Urlaub, besonderes Jahr ...) warst? Vielleicht lässt du daheim deine Gedanken ein wenig schweifen.

### Gemeinsam auf dem Weg?

Wenn du zu zweit unterwegs bist, dann überlege, was deine Spazierpartnerin/dein Spazierpartner zu deinen Lebensringen beiträgt. Was könntet ihr gemeinsam tun, um einen guten Jahresring wachsen zu lassen? Also einen mit einem dicken Abstand, einen, der Stabilität und Kraft gibt.

Welches Jahresprojekt könnte man gemeinsam angehen? Etwa regelmäßige Zeiten miteinander, wie z. B. einen fixen Tag in der Woche einplanen oder eine neue Sportart ausprobieren, eine Reise oder eine Weitwanderung planen, Kultur verstärken, Freundschaften besonders pflegen ...



## Nachhall: Löwenzahn mit Rettungsschirm

Die Maus ist tot. Sie liegt auf dem Kiesweg. Überfahren, also wörtlich mausetot. Ein Verkehrsunfall? Hier fährt niemand schnell, und Mäuse sind flink. Vermutlich ist sie schon vorher Nachbars Katze zum Opfer gefallen, die ich erst neulich mit einer Maus-Kollegin im Maul den Weg entlang traben gesehen habe.

Vorsichtig hebe ich die Maus auf die kleine Gartenschaukel und bette sie unter den Phlox. Ich schätze es nicht, wenn die Mäuse im Garten die Karotten anknabbern, trotzdem tut sie mir leid.

Während es für die Maus nur noch „letzte Hilfe“ gibt, hat der Löwenzahn unmittelbar daneben auf dem Weg trotz Reifenspuren gut überlebt: Die platten Blätter haben schon wieder Farbe, und neues Grün spießt heraus.

Ich staune über die Widerstandskraft des Löwenzahnes: Er bohrt sich aus Betonritzen und AsphaltspRUNgen. Er nützt die schmale Ritze zwischen Gartenmauer und Straßenbelag und treibt riesige Blätter. Er klammert sich in winzigen Lücken an steilen Steinmauern fest. Und er hat kein Problem, auf dem Kiesweg zu wachsen und zu blühen. Hier will ich ihn nicht haben, und so versuche ich immer wieder halbherzig, ihn auszugraben. Das ist Schwerarbeit: Die Pfahlwurzeln bohren sich tief in den Boden und schaffen es so, auch noch an unwirtlichen Orten an Wasser zu kommen.

Dafür darf der Löwenzahn im Rasen wachsen und blühen, damit die Bienen Nahrung haben. Hier freue ich mich über die strahlend gelben Blüten, die in der Sonne leuchten. Geht sie unter, sind die Blüten schnell zusammengefaltet wie ein Sonnenschirm.

Wenn der Löwenzahn verblüht, kommt das Beste: Die Blüte verwandelt sich in eine Samenkugel. Und jeder Samen hat einen Rettungsschirm. Das fasziniert mich am meisten: Gestern noch eine

strahlend gelbe Blüte und heute ein flauschiger Samenball. Beim leichtesten Windstoß fliegen die kleinen Fallschirmchen elegant davon und tanzen in der Luft. Leider landen manche im Garten, und dort soll die neue Löwenzahn-Generation lieber nicht Fuß fassen. Eben ein zwiespältiges Verhältnis, der Löwenzahn und ich.

Als Kinder haben wir die „Pustebumen“ in die Luft geblasen und beobachtet, wie weit sie fliegen. Der verblühte Löwenzahn sorgt für sein Fortkommen. Das Verblühen ist sogar die Voraussetzung, dass er weiterleben kann. Wie das Weizenkorn, das in die Erde fällt und stirbt, bevor es zu neuem Leben erwacht.

Vermutlich hat der Dichter Friedrich Hölderlin nicht den Löwenzahn gemeint, als er schrieb: „Wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“ Eher eine tiefe Lebenserfahrung, dass in schweren Zeiten nicht nur Not und Gefahr, sondern auch die unterstützenden und helfenden Kräfte wachsen. Danach halte ich in solchen Situationen Ausschau. Manchmal braucht es etwas Geduld.

Aber siehe da: Sie kommen. Die Zeichen der Aufmerksamkeit, des Mitdenkens und Mitfühlens, des Trostes, der Ermutigung, der Stärkung. Die kleinen und großen Rettungsschirme in Form einer Mail-Nachricht oder eines Anrufes, einer Blume, einer Einladung zum Kaffee, zum Essen, ins Konzert oder eine Ausstellung. Ein Geschenk in der Post gerade an einem Tag, wo alles düster ausschaut. Eine schöne Karte, ein Brief, ein Buch, ein Bild. Oder ein witziger Cartoon, der einen zum Lachen bringt.

Ich nehme den verblühten Löwenzahn und blase die Samen-Schirmchen in die Luft: Jedes ein Symbol für einen konkreten kleinen Rettungsschirm, den jemand für mich aufgespannt hat, als es dringend notwendig war.

Elisabeth Rathgeb aus: Kopfsalat mit Herz, Tyrolia Verlag · Innsbruck-Wien

## Anregung:

Lesen Sie noch einmal das Gedicht „Von der Sonne leben lernen“ in Ruhe Zeile für Zeile durch und greifen Sie die zwei/drei Zeilen heraus, die Sie für sich als wichtig empfinden. Vielleicht finden Sie weitere Bilder: Von den Schnecken/Gräsern/Ameisen/... lernen ...

Die Geschichte von Elisabeth Rathgeb beinhaltet den Spruch von Friedrich Hölderlin:

*„Wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“*

In welchen herausfordernden Situationen, in welcher Not oder in welcher Lebenslage hat sich für Sie der Spruch schon einmal bewahrheitet?

*Der heilige Franziskus legt uns (...) nahe, die Natur als ein prächtiges Buch zu erkennen, in dem Gott zu uns spricht und einen Abglanz seiner Schönheit und Güte aufscheinen lässt. So können wir sagen: Neben der eigentlichen, in der Schrift erhaltenen Offenbarung tut sich Gott auch im Strahlen der Sonne und im Anbruch der Nacht kund.*

Enzyklika Laudato si

### **Achtsamkeitsübung: Blick auf das Wesentliche**

Bei deinem Naturspaziergang gibt es eine schöne Übung, um auf die Details in der Natur aufmerksam zu werden. Oft spazieren wir in Gedanken dahin, ohne die kleinen Dinge am Wegesrand zu beachten.

Diese wollen wir jetzt einmal genauer unter die Lupe nehmen. Dazu bleibst du an einem schönen Ort im Wald, auf der Wiese, vor ein paar Büschen ... stehen und gehst in die Hocke. Wenn du kurz die Augen schließt, kannst du dich besser konzentrieren. Wenn du bereit bist, öffnest du deine Augen für ein paar Sekunden und schaust genau, was du am Boden entdecken kannst. Dann schließt du die Augen wieder und verarbeitest deine Eindrücke im Kopf. Dieser Eindruck kann ganz vielseitig sein oder auch langweilig – zumindest im ersten Moment. Was zeigt dir dein Bildausschnitt? Was ist dir besonders aufgefallen?

### **Mein Mitbringsel für zu Hause**

Such dir einen kleinen Gegenstand aus deinem „Bildausschnitt“ aus, der deine Aufmerksamkeit erregt hat. Wenn du diesen zwischendurch betrachtest, ruf dir den ganzen Bildausschnitt in Erinnerung.

### **Gemeinsam auf dem Weg?**

Wenn du nicht alleine bist auf deinem Naturspaziergang, dann kann einer die Position der Kamera übernehmen, der andere die des Fotografen. Die Kamera schließt die Augen und wird vom Fotografen ganz nah zu einem Objekt geführt. Auf ein Zeichen hin öffnet die Kamera für 3 – 4 Sekunden die Augen und prägt sich das Bild ein. Es werden mehrere Objekte „aufgenommen“. Anschließend findet ein Rollentausch statt. Zum Schluss erzählt jeder, welche Aufnahmen er gemacht hat. Oder man lässt den anderen raten, was sich hinter dem kleinen Ausschnitt wohl Großes verbirgt.

### **Nachhall: Der Franziskusgarten**

*Der heilige Franz von Assisi ist der heilige Patron all derer, die im Bereich der Ökologie forschen und arbeiten (...). Er zeigte eine besondere Aufmerksamkeit gegenüber der Schöpfung Gottes (...). Er liebte die Fröhlichkeit und war wegen seines Frohsinns, seiner großzügigen Hingabe und seines weiten Herzens beliebt. Er war ein Mystiker und ein Pilger, der in Einfachheit und in einer wunderbaren Harmonie mit Gott, mit den anderen, mit der Natur und mit sich selbst lebte.*

Enzyklika Laudato si

Der heilige Franz von Assisi wollte ganz wie sein Vorbild Jesus leben. Damit ist er nicht lange allein geblieben. Einigen seiner Freunde und anderen jungen Männern gefiel diese Vorstellung ebenfalls. Sie kamen zu ihm und fragten ihn, ob sie bei ihm bleiben dürften. So entstand bald eine immer größer werdende Gemeinschaft, deren Mitglieder friedlich, fromm und arm miteinander leben wollten. Sie nannten sich Brüder.

Franz und die Brüder in der Gemeinschaft ernährten sich hauptsächlich von Gemüse. Überall, wo sie sich niedergelassen haben, legten sie daher einen Garten an. Ein Stück Brot mit Petersilie – das war eine Lieblingspeise des heiligen Franz.

Diese Franziskus-Gärten hatten die Besonderheit, dass sie nicht gänzlich von Menschen bepflanzt werden durften. Ein Stück des Gartens musste immer wild wachsen dürfen. So wie der Wind die unterschiedlichsten Samen heranwehte, so sorgten Sonne und Regen sowie Gottes Wille für die schönsten Überraschungen. Viele Menschen wollen immer alles genau im Vorhinein planen und alles vermeiden, was man nicht vorhersehen kann. Dabei vergessen sie ganz, dass Gott Freude hat an der Überraschung und an der Vielfalt des Lebens.

### **Anregung**

Gibt es in deinem Leben Bereiche und Räume, die Überraschungen zu lassen? Was hat dich am heutigen Tag überrascht oder zum Staunen gebracht, was in der letzten Woche?

## Franz von Assisi

Franz von Assisi wurde im Jahr 1181 oder 1182 in der Stadt Assisi in Italien geboren. Er hieß eigentlich Giovanni Bernardone, seine Eltern nannten ihn aber liebevoll Francesco, „der kleine Franzose“. Seine Mutter Giovanna hat nämlich die Lieder der französischen Sängers, der Troubadours, sehr geliebt. Diese zogen damals auch in Italien von Stadt zu Stadt. Francesco wollte am liebsten selbst so ein umherziehender Sänger und Musikant werden.

Aber er sollte Kaufmann werden wie sein Vater – und vielleicht auch einmal ebenso reich. Francesco gehorchte und wurde ein guter Tuchhändler. Er wusste bald, wie man Stoffe billig einkauft und mit gutem Gewinn wieder verkauft. Gemeinsam mit den anderen Bürgersöhnen aus Assisi führte er ein fröhliches und sorgloses Leben. Daneben wollte Francesco jedoch auch ein Ritter sein, und so nahm er an einem Krieg zwischen den Städten Assisi und Perugia teil. Nach verlorener Schlacht wurde er gefangen genommen und in einem finsternen und schmutzigen Kerker eingesperrt, wo er schwer krank wurde. Da begann er, über sein Leben nachzudenken.

Nachdem Francesco wieder freigekommen und ganz gesund geworden war, ritt er eines Tages an den armseligen Hütten außerhalb der Stadtmauern von Assisi vorbei. Dorthin hatte man jene Menschen verbannt, die vom Aussatz befallen waren. Aussatz oder Lepra war früher eine weitverbreitete Krankheit. Die Betroffenen hatten Geschwülste und Geschwüre am ganzen Körper. Francesco ekelte vor diesen Kranken, deshalb achtete er darauf, an dieser Stelle immer so schnell wie möglich vorbeizureiten. Doch diesmal war es anders. Als sich ihm ein Aussätziger bettelnd in den Weg stellte, hielt Francesco das Pferd an, stieg ab, umarmte den aussätzigen Mann und schenkte ihm das ganze Geld, das er bei sich trug. Dabei erfüllte ihn ein inneres Glück, das er in seinem Leben bisher noch nie verspürt hatte. Von nun an besuchte er die Aussätzigen immer wieder, brachte ihnen zu essen, vielleicht auch ein Fässchen Wein; er verband ihre Wunden und blickte ihnen in die vom Aussatz entstellten Gesichter.

Bald war er lieber bei den Armen als im Stoffgeschäft. Der Vater sah das überhaupt nicht gern. Als Francesco eines Tages einen großen Ballen kostbaren Stoffes aus dem Geschäft heimlich verkaufte und das Geld den Armen schenkte, geriet der Vater darüber so in Wut, dass er mitten auf dem Hauptplatz von Assisi und in Anwesenheit des Bischofs seinen Sohn des Diebstahls bezichtigte. Francesco zog daraufhin alle seine Kleider aus, warf diese dem Vater vor die Füße und sagte: „Weder Geld noch Kleider will ich von dir, von jetzt an nenne ich

nur noch einen Vater, den im Himmel!“ Der Bischof soll daraufhin seinen Mantel um den nackten Francesco gebreitet und ihn vor dem heftigen Zorn des Vaters geschützt haben.

So ist aus dem verwöhnten Kaufmannssohn ein Bettler geworden, den wir heute als Franz von Assisi verehren. Er hat sein vornehmes Gewand mit einer Kutte vertauscht, unansehnlich, braun, geflickt und grob.

Von da an kümmerte er sich ausschließlich um die Armen und Aussätzigen. Mit eigenen Händen baute er die alte Kirche von San Damiano wieder auf. Denn der Legende nach sah er dort eines Tages das Bild des gekreuzigten Christus und hörte, wie Christus ihm sagte, er solle sein Haus, die Kirche, wieder aufbauen. Von diesem Augenblick an war Franz ganz erfüllt von der Liebe zu Christus, der zu ihm gesprochen hatte.

Franz wollte ganz arm sein. Er zog durch das Land, predigte und sang, er schlief in Weidenhütten oder auf dem nackten Erdboden. Franz betete gerne und viel und dankte Gott für jedes seiner Geschöpfe. In seinem einfachen Leben war er ganz mit der Natur verbunden, mit ihrer fruchtbaren Schönheit, manchmal auch mit ihrer unerbittlichen Härte. Viele Menschen spotteten über ihn und hielten ihn für verrückt. Andere aber, vor allem jüngere, waren von seiner Art zu leben begeistert und schlossen sich ihm an. So entstand bald eine Brüdergemeinschaft, die später „Franziskaner“ genannt wurde.

Franz hat sich selten Ruhe gegönnt. Immer war er unterwegs, predigte und sorgte sich um Arme und Kranke. Er besuchte die einfachen Häuser der Brüder seiner Gemeinschaft, die sich inzwischen in ganz Italien und darüber hinaus ausgebreitet hatte. Er pilgerte zum Papst nach Rom, und in Ägypten versuchte er sogar, den Sultan zum Christentum zu bekehren. Das Reisen war damals langwierig und überaus anstrengend, und Franz war von schwacher Gesundheit.

Zur körperlichen Schwäche des heiligen Franz kam auch noch ein schweres Augenleiden. Ein Jahr vor seinem Tod, als er schon sehr krank war, zog sich Franz in eine dunkle Höhle zurück, denn seine kranken Augen ertrugen weder das Sonnenlicht noch den Schein des Feuers. Kein Arzt konnte ihm helfen. In dieser Zeit dichtete er übrigens einen großen Teil seines berühmten Sonnengesangs.

In der Nacht vom 3. auf den 4. Oktober des Jahres 1226 starb der heilige Franz von Assisi. Er war vierundvierzig Jahre alt geworden.

Der Franziskusgarten und Lebensbeschreibung aus: Ein Brief für die Welt, Hubert Gaisbaur, Leonora Leitl, Tyrolia • Verlag Innsbruck-Wien

*Allen Lebewesen ist eine Kraft zu eigen, sogar der winzigen Ameise, dem Schmetterling, dem Baum, dem Stein – denn der Große Geist wohnt in jedem von ihnen. Die Lebensart der Weißen schwächt diese Kraft ab, hält sie fern. Um der Natur nahezukommen, sich von ihr helfen zu lassen, dazu braucht es Zeit und Geduld. Zeit, um nachzudenken und zu verstehen. Ihr habt so wenig Zeit zum Betrachten und Verweilen; immer seid ihr in Eile, immer gehetzt, immer gejagt. Diese Rastlosigkeit und Plackerei macht die Weißen arm.*

Pete Catches, Medizinmann der Dakota-Indianer

### **Achtsamkeitsübung: Im Hier und Jetzt**

In unserem Alltag sind wir es gewohnt, dass wir dauernd etwas tun, uns mit etwas beschäftigen oder beschäftigen lassen. Durch diese rege Betriebsamkeit bleibt jedoch auch etwas auf der Strecke, nämlich wir selbst. Wir versuchen nun bei diesem kleinen Naturspaziergang, uns selbst bewusst wahrzunehmen. Es geht um unsere innere Haltung, die nicht werten muss, nicht hinterfragen soll und auch nicht ändern möchte. Schaffen wir es, bei unserem Spaziergang die augenblickliche Wahrnehmung so anzunehmen wie sie ist? Genießen wir einfach das Nichtstun und sehen diese kostbare Zeit als Geschenk.

Wenn dir das gefällt, dann mach diese „Auszeit vom getriebenen Alltag“ zu deinen persönlichen Minuten des temporären Nichtstuns und freue dich über die Zeit, die nur dir gehört.

Als Erleichterung: Schritttempo regelmäßig – Atem anpassen.

### **Mein Mitbringsel für zu Hause**

Suche dir etwas, das genau in diesem Augenblick des Nichtstuns dein Herz berührt hat. Das kann eine hübsche Blume sein oder auch ein Stein, der eine besondere Form hat.

### **Gemeinsam auf dem Weg?**

Wenn ihr miteinander dieses Nichtstun genießt, tut euch das sicher gut. Es muss nichts besprochen und auch kein Problem erörtert werden. Ihr dürft euch einfach auf euch in der Natur einlassen.

### **Nachhall: Wozu Stille und Meditation?**

Die Natur hat uns viel zu sagen. Sie bietet uns Einsichten in Lebenszusammenhänge ohne sich aufzudrängen oder zu urteilen. Die Natur lädt dazu ein, so zu sein, wie man ist. In der Natur werden die Gedanken ruhiger und man sieht Dinge danach oft klarer. Folgende Geschichte bringt das auf den Punkt:

Eines Tages kamen zu einem einsamen Mönch einige Menschen. Sie fragten ihn:

„Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille und Meditation?“

Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt. Er sprach zu seinen Besuchern:

„Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Leute blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts!“

Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch die Leute erneut auf:

„Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?“

Die Leute blickten wieder hinunter: „Ja, jetzt sehen wir uns selber!“

Der Mönch sprach:

„Nun, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation: Man sieht sich selber! Und nun wartet noch eine Weile.“

Nach einer Weile sagte der Mönch erneut: „Schaut jetzt in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Menschen schauten hinunter: „Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens.“

Da erklärte der Mönch: „Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation. Wenn man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge.“

Autor unbekannt

*(...) Und dann sollst du dich in die Sonne legen.  
Leg deine Wange an die Erde, riech ihren Duft und spür,  
wie aufsteigt aus ihr eine ganz große Ruh'.  
Und dann ist die Erde ganz nah bei dir. (...)*

Martin Auer

Die folgende Übung ist nicht für jedermann geeignet und ich war mir nicht ganz sicher, ob sie hier Platz finden sollte, da half mir folgendes kleines Erlebnis bei der Entscheidung:

Bei einem Spaziergang in Innsbruck/Kranebitten entschied ich mich, auf dem Rückweg nicht den breiten Forstweg, sondern etwas oberhalb einen kleinen, recht versteckten Spazierweg zu nehmen. Hier trifft man kaum jemanden.

An diesem Tag kam mir aber doch ganz unerwartet eine Person entgegen. Sie näherte sich sehr vorsichtig, langsam und zögerte hin und wieder bei den Schritten. Als wir uns näher kamen, stellte sich die Person als junger Mann heraus, der seine Schuhe samt Socken in einer Hand hielt und mit bloßen Füßen vorsichtig tastend Schritt für Schritt setzte. Als ich ihn fragte, ob das hier auf dem Waldweg mit den Brennnesseln und den Dornen nicht ein gewagtes Unternehmen sei, da antwortete er:

„Ich möchte ganz einfach die Natur spüren“. Und obwohl sich sein Gesicht immer wieder verzog, wenn ihn der Untergrund sichtlich ein wenig „stupste“, machte er einen rundum zufriedenen Eindruck.

Er wählte fast die gleichen Worte, die der große Forschungsreisende Alexander von Humbolt einmal von sich gegeben hat: „Die Natur muss gefühlt werden.“

### **Achtsamkeitsübung: Massage von unten – die schönsten Erinnerungen sammelt man barfuß**

Bei deinem Naturspaziergang wirst du vielleicht immer dieselbe Strecke gehen. Oder doch hin und wieder einen neuen Weg entdecken. Das liegt ganz an dir.

Wenn du möchtest, kannst du ein Stück des Weges auch barfuß gehen. Die Füße sind unser Kontaktorgan zum Boden und tragen uns durch unseren Alltag. Beim Barfußgehen kannst du ganz bewusst mit den Füßen fühlen. Es geht dabei um verschiedene Untergründe (Moos, Äste, Waldböden ...) und auch um Temperaturunterschiede. Wir bekommen hier vom Wald oder von der Wiese eine kostenlose Fußreflexzonenmassage. Das steigert nicht nur unsere Durchblutung, auch werden durch die Reize auf den Fußsohlen Glückshormone verstärkt gebildet. Und das tut uns gut.

### **Alternativ: Waldsuchliste mit Schwerpunkt „Fühlen“**

Wir haben hier eine Liste mit Waldgegenständen aufgeschrieben. Such dir mindestens fünf davon aus, die du tastend und fühlend erkunden willst:

- > etwas Hartes wie ein Stein oder ein Stück Holz
- > etwas, das zu einem Baum gehört – wie etwa ein Blatt, ein Ast oder ein Stück Rinde
- > etwas, das am Boden liegt, wie Tschurtschen oder welke Blätter
- > etwas Frisches, wie eine Himbeere oder Späne von einem umgesägten Baum
- > etwas Weiches, wie Moos oder ein Grashalm
- > etwas Ungewöhnliches, wie ein Stück Flechte, das an einem Baum wächst
- > etwas Typisches aus dem Wald: such dir etwas aus, das für dich schon immer den Wald spüren hat lassen

Jeder dieser Natur-Gegenstände wird zuerst genau von allen Seiten betrachtet, dann kannst du ihn betasten, zuerst sanft wie ein „Streicheln“, dann etwas fester. Wie fühlt es sich auf der Haut an, auf dem Unterarm, auf der Wange? Wie riecht es? Weckt der Gegenstand Erinnerungen und/oder Gefühle? Wie fühlt es sich mit geschlossenen Augen an? Spürst du eine Verbindung zur Natur?

Such dir einen Platz, an dem du die Dinge dann auflegen kannst, vielleicht sogar zu einem Muster oder Herzl oder „Waldbild“, einfach so, wie es dir gefällt. Vielleicht bleibt es ja eine Zeitlang liegen und du kannst dein Bild an einem der folgenden Tage wieder besuchen, dich daran freuen oder es auch ergänzen.

Je nach Ort, Jahreszeit und Ziel deines Spazierganges in der Natur kann deine Liste variieren und andere Aufgaben enthalten.

### Mein Mitbringsel für zu Hause

Suche dir einen einfachen Fichtenzapfen. Dieser soll dich entweder an den Barfußweg oder an die Waldsuchliste erinnern. Wenn er noch frisch ist, fühlt er sich außen ganz glatt an, doch innen haben sich hunderte kleiner Baumsamen versteckt. Was für ein besonderes Geschenk der Natur!

### Gemeinsam auf dem Weg?

Wenn du zu zweit unterwegs bist, kann einer den anderen bei seinem Barfuß-Erlebnisweg führen. Vielleicht findet dein Partner einen besonders weichen Moospolster, in den du reinsteigen sollst, oder er lässt dich das lustige Gefühl von heruntergefallenen Zapfen auf deiner Fußsohle spüren. Du kannst dabei ruhig die Augen schließen, immerhin wirst du voll Vertrauen durch den Wald geführt.

### Nachhall

*Über die Erde sollst du barfuß gehen.  
Zieh die Schuhe aus, Schuhe machen dich blind.  
Du kannst doch den Weg mit deinen Zehen sehen,  
auch das Wasser und den Wind.  
Sollst mit deinen Sohlen die Steine berühren,  
mit ganz nackter Haut.  
Dann wirst du bald spüren,  
dass dir die Erde vertraut.  
Spür das nasse Gras unter deinen Füßen  
und den trockenen Staub.  
Lass dir vom Moos die Sohlen streicheln und küssen  
und fühl das Knistern im Laub.  
Steig hinein, steig hinein in den Bach  
und lauf aufwärts dem Wasser entgegen.  
Halt dein Gesicht unter den Wasserfall.  
Und dann sollst du dich in die Sonne legen.  
Leg deine Wange an die Erde, riech ihren Duft und spür,  
wie aufsteigt aus ihr eine ganz große Ruh'.  
Und dann ist die Erde ganz nah bei dir,  
und du weißt: Du bist ein Teil von Allem und gehörst dazu.*

Martin Auer

### Anregung

Du hast heute auf deinem Spaziergang mehrere Gegenstände mit allen Sinnen erforscht, sozusagen erfüllt. Such dir einen davon aus, dem du noch einmal nachspürst, indem du diesen in Gedanken noch einmal betrachtest, befühlst, beriechst, erkundest.

Wenn du Lust hast, kannst du den Gegenstand auch aufzeichnen. Wenn du dir beim Zeichnen nicht sicher bist, wie das eine oder andere Detail ausschaut, kannst du dein „Bild“ in nächster Zeit noch einmal besuchen.

*Holz ist ein einsilbiges Wort,  
aber dahinter verbirgt sich eine Welt der Märchen und Wunder.*

Theodor Heuss

Wir konnten in dieser Woche schon nachspüren, was die Natur an Kraft, Ruhe, Entfaltung, Schönheit, Vielfalt und Wundern für uns bereit hält. Besonders der Wald ist aber auch ein Ort, in dem seit Urzeiten Hexen und Feen, Zwerge und Riesen, Geister, Räuber, Ungeheuer, verwunschene Gestalten, Kobolde, Prinzessinnen und Prinzen, Einhörner ... anzutreffen sind. Auch heute noch – und das nicht nur in Sagen und Märchen!

### Heute ist Fantasie gefragt

Wenn du heute deinen Spaziergang machst, dann schau dich nach bis zu sieben Gegenständen, Pflanzen oder Tieren um, die in einem Märchen eine Rolle spielen könnten und spinne dein eigenes Märchen oder deine persönliche Waldgeschichte:

Welcher Wurzelstock könnte ein Eingang in ein unterirdisches Reich sein, was würdest du dort finden? Welche Formation oder Pflanze könnte eine verwunschene Gestalt sein? Aus welchen Pflanzen könnte man einen Zaubertrank machen, was bewirkt dieser? Wenn du dich verirrt hättest – welches Tier könnte dir helfen, welches dir ein Geheimnis verraten? Fällt dir ein Zauberspruch ein, um dich an einen zauberhaften Ort zu bringen? Was wäre so ein Ort in der Natur für dich? Unter welchem Stein oder wo sonst könnte ein Schatz versteckt sein? Welches Zeichen birgt einen versteckten Hinweis? Wo könnten Kobolde, Wichtel, Feen, Hexen oder Geister hausen?

### Mein Mitbringsel für zu Hause

Nimm ein/zwei Dinge mit nach Hause, die in deiner Geschichte vorkommen. Wenn du diese zu Hause noch einmal betrachtest, kommen dir sicher weitere Ideen und deine Geschichte bekommt vielleicht eine Fortsetzung.

### Gemeinsam auf dem Weg?

Wenn ihr zu zweit am Weg seid, so mache deine Spazierpartnerin/deinen Spazierpartner auf drei bis fünf Gegenstände, Pflanzen oder Tiere aufmerksam und sie/er darf diese für dich zu einer Geschichte verbinden. Oder du gibst den Anfang einer Geschichte vor. Ihr werdet darüber staunen, wie viel Fantasie in uns allen steckt.

Oder – finde für die folgende Geschichte eine Fortsetzung:

### Warum im Wald wieder Ruhe herrscht

Kennt ihr Ferdinand und Mara? Nein? Hier im Wald kennt sie jeder.

Ferdinand ist das rostrote Eichhörnchen, das inzwischen leicht an seiner kahlen Stelle im Fell zu erkennen ist. Mara ist eine Waldmaus und die beste Freundin von Ferdinand. Maras Name ist eigentlich Marina. Doch die Eule, die einfach alles weiß, hat ihr irgendwann einmal gesagt, dass ihr Name „Hafen“ bedeutet. Wer will als Maus schon „Hafen“ heißen, hier im Wald, wo weit und breit keine Boote zu finden sind.

Das bereitete ihr ein wenig Kummer, doch die Eule wusste Rat: „Wie wäre es mit Mara?“, schlug sie vor, „sozusagen als Abkürzung für Marina?“ „Denn Mara“, so die Eule weiter, „bedeutet im Weißrussischen „Traum“ und in Igbo, einer Sprache, die in Afrika gesprochen wird, bedeutet es

„schön“. Obwohl Marina weder von Weißrussland noch von Igbo eine Ahnung hatte, gefiel ihr der Gedanke, „Traum“ und „schön“ zu heißen. „Das passt zu mir“, dachte sie und seither heißt sie Mara.

Ferdinand und Mara waren die allerbesten Freunde, bekannt für ihren Übermut, aber auch für ihren Mut.

Es war Anfang November und der Walddümpel war bereits gefroren, da tönte am Ende einer besonders kalten Nacht ein schauriges Geheul durch den Wald. Genau aus jenem Teil, in den sich niemand hinein traute. Es wurde gemunkelt, dass hier ein Riese haust, der gerne Waldtiere verspeist und kaum jemand möchte wohl im Schlund eines Riesen landen.

„Gehen wir nachschauen, was da los ist?“ fragte Ferdinand. „Nichts wie hin“, meinte Mara. Denn die beiden kannten keine Furcht und wenn sie sich fürchteten, so gaben sie es nicht zu. Der Weg dauerte länger als sie gedacht hatten. Der Wald war sehr dicht und selbst für kleine, geschickte Tiere schwer zu durchdringen. Die Dämmerung brach herein. „Wir müssen uns einen halbwegs warmen Platz für die Nacht suchen“, sagte Mara. Es war bereits stockdunkel und die Müdigkeit machte beiden zu schaffen. „Hier“, so rief Ferdinand erfreut, „scheint eine Höhle zu sein“. Als sie in das Loch hineinschlüpften, roch es fast ein wenig wie in einem Stall: Ein bisschen muffelig und doch heimelig. Auf alle Fälle war man von allen Seiten geschützt.

Die beiden wünschten sich eine gute Nacht und zur Vorsicht und weil sie sich doch ein wenig fürchtete, sprach Mara in Gedanken noch ein Gebet: „Lieber Gott, beschütze uns den ganzen morgigen Tag und lass es hier keinen Riesen geben, oder zumindest nur einen ganz kleinen.“ Dann schlief sie beruhigt und friedlich ein. Doch das Erwachen war grausam!

Wie könnte die Geschichte weitergehen?

### Nachhall: Fortsetzung

Ferdinand und Mara wussten nicht, wie ihnen geschah: Sie wirbelten durch die Luft, landeten unsanft auf dem Boden und wurden von einem Ungetüm angebrüllt: „Was macht ihr hier in meinem Schuh?“. Tatsächlich waren die beiden im linken Schuh des Riesen gelandet, den es also tatsächlich gab – und er war so groß, dass der Schuh durchaus als Höhle herhalten konnte. Vermutlich stimmte also auch das Gerücht, dass der Riese Waldtiere verspeiste. Beide glaubten, ihre letzte Stunde hätte geschlagen und Mara nahm sich fest vor, dem Riesen in

die Zunge zu beißen, sollte sie ihm als Frühstück dienen.

Der Riese schlüpfte in seine Schuhe und es entfuhr ihm ein wohliger Seufzer. Es war die eisige Kälte, die ihm in kalten Nächten sehr zu schaffen machte und ihn zum Seufzen und Brüllen gebracht hatte. Nun war der Schuh von unseren beiden Freunden gut gewärmt und das tat dem Riesen einfach wohl.

Mara und Ferdinand wurden nicht verspeist und dienten dem Riesen als lebendige Wärmflaschen. Die halbe Nacht schliefen Sie im linken Schuh und die halbe Nacht im rechten. Oder war es umgekehrt?

Nach ein paar Tagen machten Mara und Ferdinand dem Riesen, der ihnen inzwischen ans Herz gewachsen war, einen Vorschlag: „Lass uns nach Hause gehen“, meinten die beiden, „und wir sorgen dafür, dass deine Füße selbst in den kältesten Nächten warm bleiben.“ So wurde es dann auch gemacht.\*

Moos und lose Federn wurden gesammelt, Ferdinand opferte ein wenig von seinem Fell, Mara stibitzte aus einem Stall ein wenig Stroh und fand dabei auch noch Reste von Schafwolle – und alles zusammen wurde in den Schuhen eingebettet. Sogar ein wenig Rinde. All diese feinen Dinge aus der Natur sorgten dafür, dass es der Riese immer warm hatte in seinen Schuhen. Und so kehrte im Wald wieder Ruhe ein.

Zum Schluss seien noch zwei Dinge erwähnt: Weil Mara zu all den wärmenden Dingen noch ein wenig wilde Pfefferminze dazumischte, roch es in den Schuhen auch nicht mehr so muffelig. Der Riese war ein Vegetarier – also hat das Gebet vielleicht doch ein bisschen genützt.

\* Auch hier könnte man unterbrechen und überlegen, wie Mara und Ferdinand das angestellt haben.

### Anregung

Hast du deine Mitbringsel aus der Naturspaziergangswoche noch alle bei dir? Welche Erlebnisse verbindest du damit? Hat dir die Zeit gut getan? Wirst du auch in der kommenden Woche achtsam durch den Wald gehen? Haben dir deine Gegenstände dabei geholfen, dass du dich gut an die besonderen Momente erinnerst?

## Sonnengesang

Höchster, allmächtiger, guter Herr,  
dein ist das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen.  
Dir allein, Höchster, gebühren sie  
und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.

Gelobt seist du, mein Herr,  
mit allen deinen Geschöpfen,  
besonders dem Herrn Bruder Sonne,  
der uns den Tag schenkt und durch den du uns leuchtest.  
Und schön ist er und strahlend mit großem Glanz:  
von dir, Höchster, ein Sinnbild.

Gelobt seist du, mein Herr,  
für Schwester Mond und die Sterne.  
Am Himmel hast du sie geformt,  
klar und kostbar und schön.

Gelobt seist du, mein Herr,  
für Bruder Wind,  
für Luft und Wolken und heiteres und jegliches Wetter,  
durch das du deine Geschöpfe am Leben erhältst.

Gelobt seist du, mein Herr,  
für Schwester Wasser.  
Sehr nützlich ist sie  
und demütig und kostbar und keusch.

Gelobt seist du, mein Herr,  
für Bruder Feuer,  
durch den du die Nacht erhellst.  
Und schön ist er und fröhlich und kraftvoll und stark.

Gelobt seist du, mein Herr,  
für unsere Schwester Mutter Erde,  
die uns erhält und lenkt  
und vielfaltige Früchte hervorbringt,  
mit bunten Blumen und Kräutern.

*Kurz vor seinem Tod hat Franziskus noch diese Strophen hinzugefügt:*

Gelobt seist du, mein Herr,  
für jene, die verzeihen um deiner Liebe willen  
und Krankheit ertragen und Not.  
Selig, die ausharren in Frieden,  
denn du, Höchster, wirst sie einst krönen.

Gelobt seist du, mein Herr,  
für unsere Schwester, den leiblichen Tod;  
kein lebender Mensch kann ihm entrinnen.  
Wehe jenen, die in tödlicher Sünde sterben.  
Selig, die er finden wird in deinem heiligsten Willen,  
denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.  
Lobet und preiset meinen Herrn  
und dankt und dient ihm mit großer Demut.

*Franz von Assisi (1181 - 1226) Übersetzung: Leonhard Lehmann*

## Gebet für die Erde

Allmächtiger Gott,  
du bist in der Weite des Alls gegenwärtig  
und im kleinsten deiner Geschöpfe,  
du umschließt alles, was existiert,  
mit deiner Zärtlichkeit.

Gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,  
damit wir das Leben und die Schönheit hüten.  
Überflute uns mit Frieden,  
damit wir als Brüder und Schwestern leben  
und niemandem schaden.

Gott der Armen, hilf uns,  
die Verlassenen und Vergessenen dieser Erde,  
die so wertvoll sind in deinen Augen,  
zu retten.

Heile unser Leben,  
damit wir BeschützerInnen der Welt sind  
und nicht rauben,  
damit wir Schönheit säen  
und nicht Verseuchung und Zerstörung.  
Rühre die Herzen derer an,  
die nur Gewinn suchen  
auf Kosten der Armen und der Erde.

Lehre uns,  
den Wert von allen Dingen zu entdecken  
und voll Bewunderung zu betrachten;  
zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind  
mit allen Geschöpfen  
auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht.

Danke, dass du alle Tage bei uns bist.  
Ermutige uns bitte in unserem Einsatz  
für Gerechtigkeit, Liebe und Frieden.

*Aus der Enzyklika Laudato Si' von Papst Franziskus*

## Auf die Natur hören – Indianerweisheiten

Nach der Philosophie des roten Mannes stammen alle Lebewesen von einer Mutter ab. Vor vielen Zeitaltern haben wir uns in unserer Umwelt umgeschaut, und wir sahen, dass jedem Lebewesen eine Richtung vorgegeben war und eine Rolle, die es im Leben zu spielen hatte, nur dem zweibeinigen nicht - dem Menschen.

Das Volk der Indianer sah, dass der Mensch das schwächste aller Lebewesen auf der Erde war, mit dem Fluch des Verstandes belastet. Also beschlossen wir, von den uns Überlegen zu lernen; so entstand unsere Kultur.

Wir hörten auf den Adler und den Spatz, auf die immergrüne Tanne und den Baumwollstrauch, die Schnecke, die Spinne und das Wild. Wir fanden unseren Platz im Leben.

*Indianerweisheit: Russell Means, Lakota-Sioux*

Als die Erde mit all ihren Lebewesen erschaffen wurde, war es nicht die Absicht des Schöpfers, dass nur Menschen auf ihr leben sollten. Wir wurden zusammen mit unseren Brüdern und Schwestern in diese Welt gesetzt, mit denen, die fliegen, mit denen, die schwimmen. Alle diese Lebewesen, auch die kleinsten Gräser und die größten Bäume, bilden mit uns eine große Familie. Wir alle sind Geschwister und gleich an Wert.

*Gebet der Irokesen*

Seht Brüder, der Frühling ist da. Die Sonne hat die Erde umarmt. Bald werden wir die Kinder dieser Liebe sehen. Jeder Same, jedes Tier ist erwacht. Die selbe Kraft hat auch uns geboren. Darum gewähren wir auch unseren Mitmenschen und unseren Freunden, den Tieren, die gleichen Rechte wie uns, auf dieser Erde zu leben.

*Sitting Bull, Lakota*

Herr, Gott der Schöpfung,  
wir sagen dir Dank für deine Welt,  
die du so vielfältig,  
voll Wunder und Herrlichkeit geschaffen hast.  
Wir loben dich, Ursprung allen Seins,  
und danken dir für diese Welt,  
die deine Hand ins Leben rief:  
für die Tiere, die Vögel und alle Blumen,  
für die Berge und Ebenen,  
die Meere und Wälder,  
für die Schätze der Natur,  
die du reichlich schenkst.  
Wir danken dir für das Leben,  
das du uns und unseren Lieben gegeben hast.  
Wir danken dir für die Vielzahl  
der Menschen und Kulturen in unserem Land.  
Amen

*aus Südafrika*

## Großer Gott, ich lobe Dich heute

Ich danke Dir heute großer,  
unendlicher, schöpferischer Geist,  
dass Du mich an Deiner großen Weisheit  
und an Deiner unermesslichen Gestaltungskraft  
teilnehmen lässt.

Ich preise Dich mit allen meinen Sinnen,  
ich lobe Dich mit allen Gräsern und Blumen,  
die in herrlichen Farben erstrahlen,  
mit allen Früchten auf den Feldern.

Ich lobe Dich mit allen Früchten,  
die heute in dieser Welt geerntet werden,  
mit allen Menschen, die heute geboren werden,  
mit allen Menschen, die mir heute begegnen,  
mit allen Menschen, die heute JA zueinander sagen.

Ich lobe Dich mit der Sonne hellem Strahl  
und dem warmen Regen, den Du mir schenkst.  
Ich lobe Dich mit allem Guten,  
was ich heute fühle und empfinde.

Ich lobe Dich heute o HERR, mit meinen Begegnungen.  
Ich lobe Dich mein GOTT für ein gutes Gespräch  
und ich danke Dir für das rechte Schweigen.  
Ich danke Dir, dass ich heute Deine Liebe erfahren darf.

*Nach einen Text aus Afrika © Heinz Pangels, 06.2010*

Du lässt die Quellen hervorsprudeln in den Tälern, sie eilen zwischen den Bergen dahin.  
Allen Tieren des Feldes spenden sie Trank, die Wildesel stillen ihren Durst daraus.  
An den Ufern wohnen die Vögel des Himmels, aus den Zweigen erklingt ihr Gesang.  
Du tränkst die Berge aus deinen Kammern, aus deinen Wolken wird die Erde satt.  
Du lässt Gras wachsen für das Vieh, auch Pflanzen für den Menschen, die er anbaut,  
damit er Brot gewinnt von der Erde und Wein, der das Herz des Menschen erfreut,  
damit sein Gesicht von Öl erglänzt und Brot das Menschenherz stärkt.  
Die Bäume des Herrn trinken sich satt, die Zedern des Libanon, die er gepflanzt hat.  
In ihnen bauen die Vögel ihr Nest, auf den Zypressen nistet der Storch.  
Die hohen Berge gehören dem Steinbock, dem Klippdachs bieten die Felsen Zuflucht.  
Du hast den Mond gemacht als Maß für die Zeiten, die Sonne weiß, wann sie untergeht.  
Du sendest Finsternis und es wird Nacht, dann regen sich alle Tiere des Waldes,  
Die jungen Löwen brüllen nach Beute, sie verlangen von Gott ihre Nahrung.  
Strahlt die Sonne dann auf, so schleichen sie heim und lagern sich in ihren Verstecken.  
Nun geht der Mensch hinaus an sein Tagwerk, an seine Arbeit bis zum Abend.  
Herr, wie zahlreich sind deine Werke! Mit Weisheit hast du sie alle gemacht,  
die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.

*Psalm 104 (10-24)*