

## Tipps der Wildnisschule Betula für das Schöpfen von mehr Balance und Energie aus der Natur!



Die Welt ist im Wandel und wir stehen gerade Veränderung gegenüber, die uns herausfordern, die uns Kraft kosten und unruhig machen können, die uns getrennt sein fühlen lassen von vielem, was uns vertraut und wichtig war.

Was es jetzt am meisten braucht, ist sich aufzurichten und aufrecht stehen zu bleiben und zugleich offen zu sein, um handlungsfähig und kreativ mit der neuen Situation umgehen zu können.

Im Grunde sind wir immer verbunden, nie getrennt und nie allein. Wir haben nur verlernt, dies zu wahrzunehmen. Besonders in der Natur können wir die tiefe Verbindung, das Eingebundensein in ein großes Ganzes spüren. Die Natur ist einfach nur, die Natur nimmt uns so wie wir sind, die Natur kennt keine Wertung. Und nicht zuletzt ist die Natur auch evolutionär gesehen unser zu Hause. Jahrmillionen haben wir diese Verbindung gelebt, haben wir in Einheit mit der Natur gelebt. Sie hat uns genährt, geschützt und geheilt.

Warum nicht auch jetzt, in dieser Umbruchszeit einfach hinausgehen in die Natur und egal ob in den Wald, zum See oder einfach nur in einem Park oder zu einem Baum im Hinterhof. Denn, alles ist Natur, und mit dieser kann sich jeder von uns, jederzeit bewusst verbinden. Dabei gehen wir ganz automatisch in Resonanz mit ihr. Und das tut uns gut, das nährt uns, gibt uns Kraft, innere Ruhe und stabilisiert damit unsere Gefühlswelt und unser Energiesystem. Und dies macht nicht nur unseren physischen, sondern auch unseren mentalen Körper widerstandsfähig.

Darum empfehle ich, so oft wie möglich, hinauszugehen und bewusst in der Natur zu sein. Konzentriere dich dabei auf deine Sinne. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Geruchssinn - rieche den Erdboden, das Laub, den Schnee, die Bäume. Atme bewusst tief ein genieße, das, was ist. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Geräusche - lausche dem Wind in den Baumkronen, dem Rascheln des vertrockneten Laubes an den Bäumen, dem Rufen der ersten Vögel, die den Frühling herbeisingen. Nimm die Farben und Formen um dich herum wahr - die verschiedenen Farbnuancen, die Strukturen der Natur im Kleinen wie im Großen, die Regelmäßigkeiten der Formen, der Geometrien in den Pflanzen und bei den Tieren. Und richte deine Aufmerksamkeit auch auf das Fühlen - spüre den Waldboden, das Moos, die Rinde eines Baumes.

Du kannst dich bei all dem ruhig durch den Wald bewegen, vielleicht auch abseits von Wegen direkt querwaldein und vielleicht etwas langsamer als gewohnt, bewusster als gewohnt durch den Wald gehen. Die Gedanken, die kommen, lass ziehen und konzentriere dich auf deine Sinne, auf das, was dich umgibt und auf deinen Atem. Der Atem kommt und der Atem geht, er ist in einem ganz natürlichen Rhythmus.

Vielleicht magst du dich auch hinsetzen, hinsetzen an einen Baum und einfach nur die Stille genießen. So kannst du die feinen Töne wahrnehmen, die du sonst bei einem gewöhnlichen

Spaziergang vielleicht überhört hast, die feinen Details der Natur erkennen, die du sonst vielleicht übersehen hast, die feinen Düfte atmen, die sonst an dir vorbeigezogen sind.

Du wirst auf diese Weise ganz in den Wald, ganz in die Natur eintauchen und gelangst damit in das Hier und Jetzt und genau das ist es, was wir jetzt brauchen. Wir brauchen die Verbindung zum Jetzt, zu diesem Moment. Ganz hier zu sein, ganz bei sich zu sein, das nährt uns, macht unseren Kopf frei, das lässt uns leicht werden, das lässt uns kreativ werden, das lässt uns Dinge neu sehen. Auf diese Weise richtest du dich auf und bleibst offen sowie verbunden mit dir selbst und dem, was dich umgibt.

Wir können allein in die Natur gehen, aber auch natürlich zu zweit oder gerne auch mit unseren Kindern, denn die Natur ist auch ihr Element, denn sie sehen und erfreuen sich noch an den kleinen Details, sind ganz im Moment.