

WENN DU DIE
NATUR WIRKLICH
LIEBST, WIRST DU
ÜBERALL
SCHÖNHEIT
FINDEN

VINCENT VAN GOGH

A photograph of a person wearing a white, flowing robe, holding a stalk of tall grass. The scene is set against a warm, golden sunset background with silhouettes of trees and a field of grass. The number '02' is overlaid in a large, white, serif font.

02

Modul 2

**VERBUNDENHEIT ZUR NATUR -
IM EINKLANG MIT DER UMWELT**

Warum brauchen wir Menschen Verbindung zur Natur?

Ich bin überzeugt, dass alles Leben miteinander verbunden ist. Die Erde, Pflanzen, Tiere und wir Menschen bilden ein harmonisches Ökosystem, das im Gleichgewicht gehalten werden MUSS.

Durch unseren **hektischen Alltag, Technologie und Konsum** entfernen wir uns immer weiter von der Natur.

SAUBERE LUFT UND SAUERSTOFF

Ohne Sauerstoff können wir nicht leben, dieser wird von den Pflanzen über die Photosynthese hergestellt und uns - einfach so - zur Verfügung gestellt. Wälder filtern die Schadstoffe aus der Luft und reduzieren so die Luftverschmutzung - dieser Vorgang ist für uns lebensnotwendig!

TERPENE

sind bioaktive Substanzen, die von Bäumen und Pflanzen freigesetzt werden. Sie stärken unser Immunsystem und wirken beruhigend auf unser Nervensystem.

NATUR

STRESSABBAU DURCH NATURERLEBNISSE

Der Aufenthalt in der Natur senkt nachweislich die Stresshormone wie Cortisol. 20 Minuten in der Natur senken die Herzfrequenz und steigern das Wohlbefinden.

UNSER URSPRUNG LIEGT IN DER NATUR

Der Mensch hat sich über Millionen von Jahren in direkter Verbindung mit der Natur entwickelt. Die Evolution hat unsere Wahrnehmung so gestaltet, dass wir uns in natürlichen Umgebungen sicher und geborgen fühlen.

Praktische Übungen: Natur bewusst wahrnehmen

Achtsamer Spaziergang in der Natur

- gehe langsam durch einen Wald, Park oder Garten
- spüre den Boden unter deinen Füßen, höre die Geräusche, rieche die Luft
- konzentriere dich auf ein Element der Natur (zB einen Baum oder die Wolken) und beobachte es, ohne Ablenkung

Schreibe hier auf, was du **wahrnehmen** konntest:

Barfuß-Gehen

- finde einen Platz im Freien
- gehe barfuß (auch jetzt im Winter;-)) und spüre die Verbindung zum Boden, die Kälte, die Wärme, die Nässe ...
- versuche, dich zu entspannen und ganz im Hier und Jetzt zu sein

Schreibe hier auf, was du **wahrnehmen** konntest:

Natur - Meditation

- finde einen Platz im Freien
- setze dich an einen ruhigen Ort und schließe die Augen
- konzentriere dich auf die Geräusche der Natur (Wind, Vögel, Blätterrauschen)
- atme und spüre, wie du immer mehr eins mit der Natur wirst.
-

Schreibe hier auf, was du **wahrnehmen** konntest:

Reflexionsfragen: deine Verbindung zur Natur stärken

01

Wann hast du
dich zuletzt
mit der Natur
verbunden
gefühlt?

02

Wie oft
verbringst du
Zeit draußen?
Was hält dich
davon ab?

03

Was bedeutet
Natur für dich
persönlich?

04

Wann hast du
dich das letzte
Mal so richtig
frei und
lebendig
gefühlt?

05

Wie kannst du
die Natur in
deinen Alltag
integrieren,
auch wenn du
in einer
städtischen
oder
stressigen
Umgebung
lebst?

Faszination Natur

Unser tägliches Leben verlangt von uns **viel Aufmerksamkeit**, die wiederum Energie kostet und anstrengend ist. Oft ermüdet uns dieses ständige aktiv sein und führt zu extremem Stress.

Es gibt aber eine Art der Aufmerksamkeit, die uns **keine Kräfte kostet**, sondern unsere geistigen Kräfte regeneriert und ganz ohne Mühen abläuft: es ist die **Faszination**.

Faszination geschieht einfach so, ohne unser Zutun und Wissenschaftler fanden heraus, dass die **Natur gespickt ist mit Eindrücken**, die in uns Faszination auslösen und unsere Aufmerksamkeit auf ganz natürliche Weise auf sich ziehen.

Erinnere dich nur an den Anblick eines wunderschönen Bergpanoramas oder der am Horizont aufgehenden Sonne am Meer, ein Regenbogen am Himmel oder der unendliche Sternenhimmel mit seinen ungelüfteten, endlosen Geheimnissen ...

Diese ganz natürliche Faszination entspannt unser Gehirn von den täglichen ToDo's und hilft uns dabei, uns im Alltag wieder besser und aufmerksamer konzentrieren zu können - auf ganz einfach und natürliche Weise. Wir müssen das alles nur ganz bewusst erleben.

Durch diese Verbindung erinnern wir uns mehr und mehr daran, dass wir ein Teil von ihr sind - dass jeder Atemzug, jede Entscheidung und jede Handlung unser täglichen Lebens achtsamer, liebevoller und nachhaltiger gestalten kann. Indem wir die Natur schützen, bewahren wir nicht nur sie, sondern auch uns selbst.