



Was spricht dafür, in der Natur vom Kopf auf die Füße zu kommen?

- Den grenzwertigen, problemorientierten Alltag , menschengemachte Gesetzen tauschen gegen die Zuverlässigkeit und das Vertrauen in natürliche Prozesse.
- Perspektivenwechsel- in (be)wertungsfreien Naturgesetzen Entlastung finden .
- Ich empfinde es als wohltuend und heilsam mit wiederbelebter Achtsamkeit und demokratischer Wahrnehmung all meiner 5 Sinne in verschiedenen Naturräumen mir wieder nah zu kommen. Diese Idee möchte ich teilen.
- Sich ganz zu spüren und nicht nur ein Körperteil wenn es schmerzt. Neugierig auf die eigene innere Stimme sein, stimmig zu leben und zu arbeiten, Erkenne: „ Arbeitszeit ist auch Lebenszeit“
- Die eigene Stimme hören, ihr Klangraum verschaffen und neuen Wirk- und Gestaltungsraum.
- Dazu braucht es Zeit, tiefe Stille in unberührt empfundener Natur und Entschleunigung.
- Es gibt keine Pflicht zum fremdbestimmten Gehorsam. Auf sich selbst hören, bedeutet , sich aufrichten, aufrecht zu sein, und aufrichtig sein, spüren, welche Fragen, die Seele malt, nicht die verkopfte abstrakte reflektierte Formulierung.
- Aufrecht durchs Leben gehen. Dabei hilft auch die bewusste Erfahrung mit der Schwerkraft. Sie ist wie sie ist, weder gut noch böse. Sie bietet Widerstand, der aufrecht hält und stabilisiert.
- Es gibt in der Natur so viele Rhythmen und Prozesse vom werden, Sein und vergehen, tröstliche, klärende, manchmal aufmunternde, ästhetische und witzige Erfahrungen.
- Sich als Teil der Natur empfinden, Sein statt Haben und in dem absichtslosen achtsamen wahrnehmen neue Wahrheiten entstehen lassen, Phänomene sichten oder erspüren: von der spiegelnden Miniaturwelt eines Tautropfens bis hin zum imposanten freien Flug eines Greifvogels oder in einer innigen Umarmung einer Buche oder die zirkulierenden Wassermuster in einem Bach... Um die eigene Mitte zu finden, braucht es Rhythmus, schaukelnde oder kreisende Bewegungs-Prozesse.
- Ich empfinde die bildhafte natürliche Methaphern"arbeit" als Kraftquelle.
- Zurück zur Natur, kann heißen zurück und zur eigenen Natur, in der persönliche Stärken und Ressourcen aufleben und nutzbar werden.
- Mit der Natur verbunden sein heißt, mit sich selbst verbunden sein. Die sinnlichen Naturerfahrungen destabilisieren das Denken auf eine heilsame Art und fördern die Weisheit des Unbewussten. Das alles nährt das Selbstvertrauen und nimmt die Angst vor Veränderungen. Das Leben ist Veränderung pur und die Intuition stimmig wie eine Harmonie in Dur.

