

Liebe Hörerinnen und Hörer!

Wie sehr unser Gefühlsleben von äußeren Begebenheiten oder Begegnungen mit Menschen bestimmt wird, wird uns immer bewusster. Wir suchen immer mehr die Stille, die Natur und somit einen inneren Ausgleich. Der Mensch strebt nach Stabilität und Harmonie, besonders in einer schwierigen Zeit.

Die Natur vermittelt uns Gleichgewicht und Stabilität, sie zeigt uns den Zyklus des Lebens, das immer wieder kehrende Wachsen und Sterben. Es ist eine Symbiose, ein exaktes Zusammenspiel. Die Natur ist jedoch auch Veränderungen unterworfen und einem sich stetigen Anpassen.

Dieser Ausgleich – wie er in der Natur stattfindet – spielt sich auch in uns selbst ab, auf körperlicher wie auch auf seelischer Ebene. Kommen wir aus dem Gleichgewicht, macht sich das bei uns bemerkbar und wir werden krank.

Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Erholungsorte: der Strand und das Wellenrauschen, die weite Aussicht an einen Berggipfel, ein wunderschöner Baum oder wenn wir ein Tier beim Spiel beobachten können. Wer kennt dieses tiefe Gefühl der Zufriedenheit denn nicht? Man fühlt sich eingebunden in ein großes Ganzes, ist Teil von etwas Unendlichem. Die Natur lehrt uns, ihre Einfachheit und ihre Größe, ihre immense Kraft und Farbenpracht, wahrzunehmen. Die Natur lehrt uns aber auch, sie zu achten und zu respektieren.

Immer mehr wird die Natur zum Erholungstrend mit Waldbaden, Natur- und Wildnis-Pädagogik. Sie wird immer mehr als fester Bestandteil eines gesunden Lebensstils angepriesen. Was vielleicht für unsere Vorfahren noch ein ganz natürlicher Arbeitstag im Wald war oder auch als selbstverständlich galt, ist für viele inzwischen fremd und befremdlich. Wir müssen wieder lernen, eine Verbindung zur Natur herzustellen, zu den verschiedenen Zyklen und Zeiten, zu den Tieren und Pflanzen. Es ist grotesk, mitten in der Natur zu leben und sich trotzdem immer mehr von der Natur zu entfernen, durch ein Leben in Räumen und vor dem Computer.

Das zunehmende seelische Ungleichgewicht von uns Menschen spiegelt sich auch in der immer stärker spürbaren Disharmonie der Natur wider. Ruhe, Achtsamkeit und ein respektvoller Umgang mit Natur und Mensch werden in Zukunft nötig sein, um Harmonie und Gleichgewicht zu erlangen. Das wünsche ich Ihnen!

Nadia Nussbaumer