



Zuhause	Leben	Arbeiten	Lernen	Beziehungen und mich bereichern	Gesundheit	Spiritualität	Altern
---------	-------	----------	--------	---------------------------------------	------------	---------------	--------



Ich-Du-Wir
Mitwelt
Sehnsucht
Natur und Ökologie
Freizeit und mich entdecken
Kultur und Politik
Konsum
Netzwerken

## Natur und Ökologie

Die Natur kann mir eine ausgezeichnete Lehrmeisterin sein. Aus vielerlei Gründen. Um in der Denk- und Verhaltensweise von Gratefulness zu sprechen: weil ich im Wald, auf dem Berg und am Fluss die Ruhe in mich einfließen lassen kann, welche mir erlaubt zu erkennen, dass alle Bäume, alles Gestein und jeder Wasserspritzer ein grosses Geschenk sind. Eines, welches ich normalerweise eher als etwas Gegebenes denn als Geschenk erlebe. Wohlan: auch Gegebenes ist ja Geschenk. Und je mehr ich diese Vielfalt der Natur aufnehme, umso mehr beginne ich auch die unschätzbare Beschenkung zu geniessen. Und dankbar dafür zu werden. Und dankbar werdend, stellt sich auch Zufriedenheit ein.

Die Kunst der Ökologie, also der sachte und nachhaltige Umgang mit der natürlichen Welt erweist in einer solchen Haltung der Schöpfung die Referenz.

### Der Atem und die Stille

Natur assoziiere ich meistens mit der äusseren Umgebung und vergesse dabei meine innere Natur. Ein ökologischer Umgang mit beiden hat zwei Wirkungen. Erstens bleibt mir das Geschenk der äusseren, greifbaren, sicht- und erlebbaren Natur erhalten. Weg aus dem Beton zum Auftanken in die inspirierende Welt von Grün, Blau, Nass, Morsch. Das soll auch noch meinen Töchtern und dem Enkel in 20 Jahren möglich sein.

Sorge tragen will ich aber auch meiner inneren Natur. Ökologisch umgehen mit meinen Kräften, mit dem Einsatz meiner Ressourcen. Und dazu gehören vor allem zwei Helfer: der Atem und die Stille.

Wenn ich zielbezogen jeweils durch das Leben haste, vergesse ich, dass der kurze Atem kaum reicht, um die ausgegebenen Kräfte, die eingesetzte Energie zu erneuern. Erst bei den morgendlichen Atemübungen stellt sich wieder das wunderbare Gefühl des Aufgetankt sein ein. Peter - atme - wurde mir in einem Persönlichkeitskurs immer und immer wieder gesagt. Atme Kraft und Energie ein für deine geistigen und körperlichen Kräfte. Und so tue ich es hier jetzt und merke, wie wohltuend sich das Tanken breit macht.



Mit dem Nebeneffekt, dass ich auf dem Weg zum Komposthaufen, zur Abfallsammelstelle oder zur Kleidersammlung vielleicht nicht mehr die verdammte Mühe um die Entsorgung, sondern den Sinn des pfleglichen Umgangs mit Allem etwas mehr spüren kann.

Natur läuft in Kreisläufen von Werden - Sterben - Werden. Wobei etwas für unser Leben abzugucken wäre. Oder vielleicht fällt auch die Gastfreundschaft der Natur auf, wo die Hecke auf der Wiese auch dem fast aussterbenden Vogel wieder erlaubt, auf die andere Seite seines Reviers zu kommen. Eine Fülle von Lernmöglichkeiten, wenn ich mit den Sinnen durch die Schwester Natur gehe.

### Virtuelle Schule für Umweltmanagement

Diese Site bringt eine gute Übersicht über das Gebiet Umweltmanagement. Mit einer Fülle von Informationen für den Laien und den Profi. >>>



Und bei diesem vertieften Ein und Aus fällt die Schwester des lebensstiftenden Atems auf: die Stille (E). Sie begleitet die Lebenszüge durch Mund und Nase und wie diese ruhiger werden, verlangt sie meine Aufmerksamkeit für sich alleine. Während des ruhigen Ein/Aus legen sich die wilden Gedanken, werden wie zivilisierter, nur noch einer nach dem andern, nicht mehr alle zusammen.

Ich vernehme von einer Bekannten, welche ein sehr grosses Unternehmen leitet, dass die etablierte Stille-Halbstunde am Nachmittag für alle Mitarbeitenden ein grosses Plus an greifbar besseren Resultaten bringt. Resultate im Sinne einer Leistung für alle Stakeholders. [Stille als Ressource!](#) Wow!



Home
Aktuell
Sitemap
Links
Archiv
Suchen
Über uns
Kontakt

