

Challenge CORONA 34

HERAUS- FORDERUNGEN in Zeiten des DRINNEN- SEINS

HEUTE : NATUR!

Stelle dir vor, du musst sehr lange im Krankenhaus liegen , bist ans Bett gefesselt und kannst nur aus dem Fenster schauen. Welche Aussicht würdest du dir wünschen? Nun, in der Regel kann man das sich nicht aussuchen. Ein Test mit Menschen in diesem Zustand hat bewiesen, dass diejenigen, die in die reine Natur mit Bäumen, See, Fluss , Meer, Berge, Park, Garten oder ähnlichem schauen konnten eklatant schneller genesen sind, als diejenigen, deren Ausblick auf Häuserzeilen und Straßen beschränkt war. Beide Testgruppen hatten übrigens die gleich komfortablen Zimmer und Betreuung. Warum ist das so? Weil wir ein Teil der Natur sind, weil wir ein Teil von Gottes Schöpfung sind. Wir fühlen uns automatisch zu ihr hingezogen, weil wir einfach dazugehören. Wenn wir der Natur dauerhaft oder zu lange entrissen werden, werden wir krank oder benötigen länger, um wieder zu gesunden. Nach einem stressigen Arbeitstag einfach spazieren zu gehen, sich in der freien Natur zu bewegen oder gemütlich auf einer Bank den Blick schweifen zu lassen, gibt Frieden. In Zeiten von CORONA verbrachte und verbringe ich viel mehr Zeit in freier Natur als sonst, auch weil ich mich da frei bewegen kann , keinerlei Masken tragen muss und im eigentlichen und übertragenen Sinne LUFT BEKOMME !

Heute beschäftigt mich, warum manche ,aber nicht Kinder auf dem Pausenhof eine Maske tragen müssen, warum Freiluftgottesdienste ohne Mund- Nasenschutz wieder in Frage gestellt werden und gleichzeitig im Biergarten viele Menschen zusammen kommen dürfen. Disziplin und Geduld sind wieder einmal gefragt, auch wenn man manche Freiluftregelungen nicht nachvollziehen kann. Wenn wir ein Teil der Natur sein, ist klar woher unsere Sehnsucht kommt und die Frage gestattet, was das Wesen der Natur ausmacht? Sie hat ihr eigenes Tempo uns lässt sich nicht hetzen, außer durch von Menschen gemachte Beschleuniger. Eigentlich ist das Grundprinzip , das sich durch die Wunder der Natur durchzieht wie ein roter Faden: eigener Zeitplan und ein eigener Rhythmus. Wenn wir also ein Teil der Schöpfung sind, sollte das auch zu unseren Eigenschaften gehören. Zumindest sollten wir sie immer wieder einüben in einer wieder schneller werdenden Welt und auch dann, wenn wir zurecht ungeduldig sind. Du fragst, was bleibt mir denn jetzt zu tun? Richte deinen Blick zum Himmel zu den vorbeiziehenden Wolken und beobachte die Schmetterlinge. Lausche dem Wind und den Wellen und gehe langsame Schritte auf dem Waldweg. Bleibe gelassen und schaue hoch zu den Baumkronen. Finde und behalte inmitten der Gegebenheiten deinen eigenen Rhythmus und deinen für dich passenden Zeitplan. Freue dich für dich ,denn die Natur ist in dir und du bist in ihr!

N - Nachts zu den Sternen schauen!

A - Am Abend einen Spaziergang machen!

T - Tagsüber schöpferische Pausen einlegen!

U - Unterwegs sein ohne Hast!

R - Regenbogenfarben entdecken!