



Anregungen zum Natur entdecken – Momente der Achtsamkeit

April: Vielversprechende Entfaltung – Zart und kraftvoll zugleich

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Lied „Alle Vögel sind schon da“ zeigt sich in Wald, Flur und Stadt: Die Zugvögel kehren zurück. Unter ihnen auch Gartenrotschwanz, Kuckuck und Mauersegler.

Vor dem Laubaustrieb der Bäume lassen sich Vögel aller Art noch gut beobachten. Da wird gesungen, gebalzt, Nester gebaut. Mit dem Eier legen und der Brut werden einige Vögel zunehmend stiller, versteckter in Büschen und Bäumen, schwerer zu entdecken.

Die Baumknospen scheinen zum Platzen dick, bevor sie tatsächlich plötzlich aufbrechen. Das können Sie sogar hören! Das Angebot für eifrig summende Bienen und Hummeln wird üppiger durch blühende Obstgehölze. Wenn die Witterung im wechselhaften April sehr ungünstig ist (Regen, Hagel, Frost) können die tierischen Bestäuber nicht fliegen – und wir bleiben ohne Kirschen und Äpfel für dieses Jahr. Die Blütenpracht schenkt auch uns üppige Farben und Düfte zum „satt“ sehen und schnuppern.

Bucheckern und Eicheln keimen zu Tausenden mit zarten Wurzeln im Waldboden, strecken ihre Keimblätter der Sonne entgegen. Viele vertrocknen oder werden gefressen. Der Schutz der großen Bäume ist Fluch und Segen zugleich. Erst wenn einer von ihnen fällt, die entstehende Lücke im Blätterdach das Licht hindurchlässt, haben die Sprösslinge tatsächlich eine Chance, ihren Platz einzunehmen und zu wachsen.

Haben Sie auch so viele, kleine Ideen, die in Ihnen keimen? Geben Sie davon ein oder zwei den Raum und die Zeit, sich zu entfalten und zu wachsen. Schützen Sie die zarten Pflänzchen des Neuen und schenken Sie ihnen Aufmerksamkeit. Pflegen Sie sie so gut, wie Ihre Garten-, Balkon-, Zimmerpflanzen. Vielleicht müssen Sie dafür auf etwas Anderes, Altes, Großes verzichten, etwas Sicheres aufgeben. Oder „bebrüten“ Sie die Ideen wie Eier, damit sie sich gut entwickeln können?

Sind vergessene Träume und Gedanken zurückgekehrt zu Ihnen? Wie haben diese sich gewandelt? Oder haben Sie sich verändert, nehmen sie anders wahr?

Wie gehen Sie mit größeren Veränderungen in turbulenten Zeiten um? Können Sie die Wechsel hinnehmen, sich anpassen? Oder sich mit Kraft und Willen durchsetzen? Wenn Stress und Sorgen zu viel werden, Projekte allein zu groß sind, suchen Sie Unterstützung bei Freunden, Familie. Knüpfen Sie neue, fruchtbare Kontakte, die Ihnen beim Erreichen Ihrer Ziele helfen und einfach gut tun.

Genießen Sie die Anregungen für alle Sinne der Natur, schöpfen Sie aus ihr Kraft, lassen Sie sich von der Bewegung anstecken! Strecken Sie sich vertrauensvoll dem Himmel entgegen, lassen Sie Wünsche zu und fördern sie deren und Ihre persönliche Entfaltung.

Munter-sprießende Grüße
Ihre Andrea Wilke

Seelenvogel

Den Windhauch
im Gefieder spüren.

Beide Flügel vorsichtig ausbreiten,
kraftvoll vom Boden abheben.

Vom Wind empor tragen lassen,
Höhe gewinnen, Kreise segeln.

Triumphschrei,
weit zu hörende Freiheit.

Still zur Landung ansetzen,
Flügel zusammenlegen.

Begrüßung im Nest,
ruhen in Geborgenheit.