

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.

Franz Kafka

Inhalt

- [Persönliche Gedanken in einer außergewöhnlichen Situation](#)
- [Mit Herz, Kopf und Hand...](#)
- [Sonnenfarben für leichte Gedanken - Unterstützung in der Natur](#)
- [Verbunden-Sein](#)
- [Hin- und Hergerissen](#)
- [Gedankensplitter](#)
- [Dazwischen](#)

Persönliche Gedanken in einer außergewöhnlichen Situation

Merkwürdige Zeiten. Viele Menschen fühlen sich wie aus der Zeit gefallen. Terminkalender ohne Einträge, die gewohnten Routinen unterbrochen, Leben im Moment, das Gefühl von "Zeit haben". Innehalten. Andere sind stark belastet und gefordert, um uns mit dem Nötigsten zu versorgen: medizinische Versorgung, Lebensmittel, Pflege, Kinderbetreuung...

Bei uns in der Naturschule Deutschland ruht der Seminarbetrieb, vorläufig bis zum 19. April. Wie es danach weitergeht, wissen wir noch nicht, müssen uns gedulden. Wir überlegen, wägen ab, treffen Entscheidungen. Dazwischen finden wir Räume uns auszutauschen, wie wir selbst mit der Situation umgehen, welche Gedanken uns bewegen.

In diesem Sonder-Newsletter möchte wir Euch und Sie gerne an einigen dieser Gedanken teilhaben lassen. Sie erheben keinen weiteren Anspruch als den, persönliche Gedanken in einer außergewöhnlichen Situation zu sein. Gerne sind und bleiben wir in Kontakt und wünschen eine anregende Lektüre, Gesundheit und eine gute Zeit!

Matthias Wörne, Geschäftsführer und pädagogischer Leiter

Mit Herz, Kopf und Hand...



Ein neuer Tag beginnt...

In meinem Herzen
trage ich Mitgefühl,
trage ich Sorge.

In meinem Kopf weiß ich, wie privilegiert ich bin,
als Weiße in Deutschland lebend,
als Akademikerin bei der Naturschule arbeitend,
rundum versorgt zu sein.

Meine Hände wissen, was es zu tun gibt,
Hilfe anbieten,
Solidarität zeigen,
zu Hause bleiben.

Tief in mir bin ich dankbar,
dass ich weiß, wo ich mir Kraft holen kann und sende diese Kraft
in die Welt hinaus.

Claudia Giesbert

Sonnenfarben für leichte Gedanken - Unterstützung in der Natur



"Wir müssen neu lernen, dass wir Teil der Natur sind und nicht wir sie beherrschen, sondern sie uns", Karlheinz Geißler, Domradio.de, 2020.

Wir sind ein Teil der Natur und wenn sich die Natur ändert, hat das Auswirkungen auf uns. Das war selten so deutlich wie in diesen Tagen. In der Natur ist ein Wesen hinzugekommen, und die Welt hat sich verändert - wir spüren die Auswirkungen: Jede/r für sich und im menschlichen Kontakt miteinander.

Das Frühjahr beginnt und in diesen Tagen, inmitten einheitlich braunem Laub der Blätter des Vorjahres, leuchtet hellgelb die Hohe Schlüsselblume - Eine Pflanze, die die Kraft und das Leuchten der Sonne geradezu ausstrahlt. Die ausdrückt, dass die schlafenden Naturkräfte unserer Erde aufwachen und deren Anblick trübsinnige, schwere Gedanken leichter machen kann.

Sie erinnert uns an die Kräfte, die in der Natur sind und mit welchen wir uns gerade jetzt wieder stärker verbinden könnten. Positive und kraftspendende Gedanken, um das Neben- und Miteinander der vielen Lebewesen auf unserem Planeten leichter zu respektieren. Es sind unsere Gedanken, die uns Räume öffnen und Möglichkeiten schaffen. Wir können uns und unsere Gedanken ändern, statt das Andere zu bekämpfen. Das Virus annehmen als etwas was da ist und wirkt. Und diesen Moment zu nutzen, um Verzicht zu üben, eine neue Zeit zu gewinnen und wieder in mehr Verbundenheit zur Natur zu kommen.

"In der lebendigen Natur geschieht nichts, was nicht in der Verbindung mit dem Ganzen steht" - Goethe

Kora Schnieders

Verbunden-Sein



Für mich ist es eine Zeit, in der wir viel Mitgefühl zeigen können ... mit den Menschen, die jetzt gerade besonders viel leisten müssen, die sich in ihrer Existenz bedroht fühlen, die durch großes Leid gehen oder die nun fast vergessen werden.

So empfinde ich Zeichen der Verbundenheit, Solidarität und Wertschätzung momentan als sehr berührend ... sei es in Form von Transparenten an Brücken, Danke-Steinen vor Krankenhäusern, Einkäufen für die Nachbarschaft oder einem Päckchen Pralinen für die Verkäuferin im Supermarkt.

Gute Nahrung auf allen Ebenen ist nun besonders wertvoll - z.B. auch indem wir darauf achten, welche Informationen uns gerade wirklich gut tun und wie wir uns und andere mit positiven Impulsen nähren können. Das kann eine handgeschriebene Postkarte sein, ein Lächeln, ein Blumengruß oder eine Kreidezeichnung auf der Straße - viel Schönes passiert schon unter uns, auch wenn es nicht in den Schlagzeilen steht. Und so können wir alle dazu beitragen, dass diese Krisenzeit zur Wandelzeit wird, die uns zusammen wachsen lässt und durch die wir ein tiefes Bewusstsein dafür entwickeln, wie unser Wirken zum Wohle des großen Ganzen dienen kann.

Astrid Fiebich

Hin- und Hergerissen



Es ist ruhig, ruhiger als sonst. Weniger Menschen unterwegs, weniger Verkehr auf der Straße. Das hat sich geändert. Und die Zeit, sie hat sich verändert. Ich habe Zeit gewonnen, vieles findet nicht statt. Ich kann mein Mehr an Zeit frei nutzen, spazieren gehen, lesen, werkeln. Privileg Freizeit.

Andere haben weniger Zeit: medizinischer Ausnahmezustand, Kinder zuhause, Eltern ohne Versorgung, leere Portemonnaies und Super-marktregale... . Alles weit weg und doch so nah dran.

Übersättigt von der Informationsflut, zurückgezogen auf ZuZweit, baue ich weiter an meiner Zukunft, während andere die ihre schwinden sehen. Hoffe ich auf eine Art gesellschaftliche Selbstreinigung, doch mit welchen Folgen, unter welchen Opfern? Schwankend zwischen Sorge und verhaltenem Optimismus harre ich der Dinge...

Elke Sprunkel

Gedankensplitter



Lockdown - Weniger Termine - Kein Freizeit-Stress - Neuen Rhythmus finden - Kontakt zu anderen neu gestalten - Videokonferenz installieren - Sehr lange telefonieren - Auf das Wesentliche konzentrieren - Lange Spaziergänge in der Natur - Die abgesagten Termine nicht wirklich vermissen - Erstaunlich - Unruhe - Was kommt? - Halten wir durch? - Wann und wie geht es weiter? - Hält unser Gesundheitssystem der Krise stand? - Mitgefühl für die Kranken und die Held/innen unseres Alltags - Träumen - Vieles wird ganz neu gedacht werden! - Eine gesündere Welt! - Eine starke lokale Wirtschaft! - Mehr Verbundenheit! - Mehr Zusammenarbeit! - Mehr Ruhe! - Mehr Sterne am Himmel sehen können!

...

Sabine Bammert

Dazwischen



In unerwartet sich öffnenden Räumen
zwischen dem
Abwägen von Gesichtspunkten
Treffen von Maßnahmen
Managen einer Krise
leuchten Teppiche aus Veilchen
leuchten Buschwindröschen - aus dem Boden gewachsene Sterne
stehen Schlüsselblumen wie klare Statements
sprudeln Singdrosseln neue Verse hervor:
überzeugt, klangvoll, ohne zu zögern
legt sich der kalte Nordwind
ohne ich Neues

Matthias Wörne