

Erde – Wurzeln, Wachsen, Ernten

Von der Erde können wir lernen, dass uns unvorstellbar viele Ressourcen zur Verfügung stehen, die in einer klug gewählten Kombination zum Wachstum führen. Ob und in welchem Umfang die Ernte unseren Erwartungen entspricht, ist für uns nicht wirklich vorhersehbar. Wir können den Boden lockern, bereiten, wässern, düngen, liebevoll hegen und pflegen. Der Ertrag und dessen Qualität werden auch von Faktoren beeinflusst, die außerhalb unseres Handelns liegen.

Durch unser lebendiges Sein verändern wir uns unentwegt, wachsen und nehmen Einfluss auf (unsere) Welt. Jedoch ist es manchmal gar nicht so leicht, sich und seinen Mitmenschen eigene Lernschritte zu verdeutlichen. Hierfür kann folgende Übung hilfreich sein:

Nehmen Sie sich jetzt Zeit für ein Resümee in Bezug auf Ihr Projekt oder die von Ihnen angestrebte Verhaltensänderung. Wählen Sie hierfür einen Platz in der Natur, an dem Sie sich ganz mit der Erde verbunden fühlen. Das mag am Fuß eines Baumes, an einem Feldrand, auf einer Wiese, an einem schönen Platz im Garten oder ganz woanders sein.

Beobachten Sie die Natur. Welche Farben und Geräusche nehmen Sie wahr? Gibt es Tiere oder Pflanzen, die Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen? Welche Düfte liegen in der Luft? Wie ist der Untergrund beschaffen? Sitzen Sie auf weichem Moos, im feinen Sand oder ist der Boden fest und eben?

Wenn Sie sich nun erlauben, von dieser Position auf Ihr Projekt oder Ihre Verhaltensänderung zurückzublicken.

- 🌿 Was haben Sie gelernt?
- 🌿 Worin waren Sie erfolgreich?
- 🌿 Welche besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten waren hilfreich?
- 🌿 Wofür sind Sie dankbar?
- 🌿 Schreiben Sie mindestens drei Antworten auf jede Frage in ein kleines Büchlein. Am Schluss beantworten Sie folgende Frage:
- 🌿 Wofür sind Sie in Ihrem Leben insgesamt besonders dankbar?

Wie fühlen Sie sich jetzt?

Das Gefühl der Dankbarkeit richtet unsere Aufmerksamkeit auf die Fülle in unserem Leben, die durchaus über Ruhm und Geld hinausgeht. Was bildet die eigentliche Basis für ein „erfülltes“ Leben?

Ich lade Sie zu folgendem Experiment ein:

- 🌿 Nehmen Sie sich in den kommenden 21 Tagen jeden Abend einige Minuten Zeit, um in ein kleines Büchlein 10 Dinge zu schreiben, für die Sie besonders dankbar sind. Es ist nicht wichtig, ob sich manchmal die Dinge wiederholen, oder Sie immer wieder neue Aspekte finden. Schreiben Sie nur auf, wofür Sie wirklich von Herzen dankbar sind.

Beobachten Sie, wie sich Ihr Erleben verändert.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, Erfolg und Fülle, was immer dies für Sie persönlich bedeuten mag.

Kathrin Gabriele Möller