



# WIR

wie WIRtschaft

## REZEPT – DAS KANN ICH TUN

### Stille üben in der Natur

#### ZUTATEN

Dauer  
ab 1 Std.



für den  
Feierabend



Menge  
1-3 Pers.



- \* kein Handy oder Handy zumindest ausschalten
- \* Naturwahrnehmung in spürbarer Nähe (Baum, Pflanze, Stein, Landschaft, Tier...)
- \* schweigen
- \* einen schönen Platz zum sitzen oder liegen

Dieses Rezept ist von  
**Michael Schels**

Suche einen Ort auf, an dem Sie sich eine Stunde in Ruhe aufhalten können. Das kann draußen an einem Stadtbaum oder in einer Landschaft oder auf dem Balkon oder in der Wohnung sein. Hauptsache, Sie können an diesem Ort ungestört die Gegenwart der Natur – einschließlich der Natur in Ihnen spüren. Die Natur kann auch eine Zimmerpflanze sein oder einfach die Luft und das Licht im Raum. Oder ein Wald, eine Wiese, der Himmel oder ein Stein. Atmen Sie ruhig und schauen Sie unbestimmt in den Raum.

Achten Sie auf Ihre Wahrnehmungen, Ihre Gedanken, Gefühle. Lassen Sie sie wie Wolken vorbeiziehen und lösen Sie sich von ihnen, indem Sie nichts beurteilen und nichts festhalten. Sollten Sie sich beim Beurteilen und Festhalten ertappen, achten Sie auf Ihren Atem und richten Ihren Blick erneut ins Unbestimmte.

Lassen Sie die Begriffe, Sätze und Bilder, die sich einstellen, einfach erscheinen und wieder verschwinden. Gehen Sie eine Stunde mutig durch diesen Prozess der Wandlung in der Wahrnehmung.

Achten Sie am Schluss noch einmal auf Ihren Atem und fokussieren Ihren Blick oder auch Ihr Gehör auf das, was Ihnen nun begegnet. Danach bedanken Sie sich für das, was Sie empfangen haben, auch wenn Sie es nicht erfassen oder in Begriffe fassen können. Lassen Sie in den folgenden Stunden und Tagen ganz einfach und von alleine in Ihnen reifen, was die Natur Ihnen in dieser Stunde mitgeteilt hat. Und seien Sie gewiss: Etwas wird sich zeigen – und sei es nur die Neugierde auf etwas, was aus dem gewohnten menschlichen Blick geraten ist.

WWW.WIR-TSCHAFT.JETZI  
KONTAKT@WIR-TSCHAFT.JETZI



**Wenn Sie dieses Rezept ausprobiert haben, posten Sie gerne Ihre Erfahrungen!**