

# bewusster leben

Sei gut zu dir!

## Natur-Resilienz

Warum uns Wald, Wasser & Wiese so guttun

## Immer frisch verliebt

Was glückliche Paare richtig machen

## Happy Hirn

Warum unser Gehirn gute Beziehungen braucht

## Tempo raus – Sinne an!

Eine Einladung, die Welt achtsam zu entdecken



Warum bin ich wie ich bin?

Die Weisheit der Epigenetik

Ganz im Einklang mit mir

Entschleunigung mit Qigong

„Sei bereit, dich dem hinzugeben, was kommt“

Zen-Mönch Muho über die Liebe

# Alles ist Liebe

Über das schönste der Gefühle



# Natur- Resilienz

Bewusst gestaltete Naturmomente  
schenken uns Gesundheit, Gelassenheit  
und Leichtigkeit. Wir zeigen, wie du in der  
Natur Entspannung findest, deine Sinne  
schärfst und die Heilkräfte stärkst

Die Natur  
lehrt uns, den  
Rhythmus  
und Wandel  
zu akzeptieren  
und im Fluss  
des Lebens zu  
bleiben. Sie  
lädt uns ein,  
achtsam zu  
werden – zu  
fühlen, zu spü-  
ren und wahr-  
zunehmen.



Barfußlaufen in der Natur stärkt die Fußmuskulatur, baut Stress ab und verbindet direkt mit der Erde

Das sanfte Rascheln der Blätter. Warme Sonnenstrahlen, die durch die Baumkronen fallen. Der Duft frischer Frühlingsblumen. Wenn wir uns nach einem herausfordernden Tag in der Natur aufhalten, spüren wir oft schon nach kurzer Zeit, wie wir uns entspannter und ruhiger fühlen. Das erleben wir nicht nur nach einem Wochenende in den Bergen, sondern auch im Alltag – wenn wir auf der Parkbank sitzen, vom Balkon aus Vögel beobachten oder den Geruch des ersten Sommerregens einatmen. In solchen Momenten erinnern wir uns daran, wie wohltuend und regulierend die Natur auf uns wirkt. Diese Kraft können wir bewusst als Ressource nutzen, um Stress abzubauen und unsere Gesundheit sowie unsere Resilienz zu stärken. Achtsame Übungen und kleine Rituale helfen

uns dabei, wieder ins Spüren zu kommen und gestärkt in unseren Alltag zurückzukehren.

### Verbunden durch die Natur

Seit ich denken kann, ist die Natur mein Anker. In den Bergen aufgewachsen, war sie von klein auf meine ständige Begleiterin. Immer wenn ich meine Heimat besuche, merke ich, wie ich zur Ruhe komme. Meine Probleme erscheinen mir weniger bedeutsam, mein Vertrauen wächst und ich werde achtsamer und präsenter. Der Blick über die endlose Landschaft erzeugt ein Gefühl von Weite in mir und eröffnet Raum für neue Ideen und Klarheit. Heute lebe ich in der Großstadt, doch auch hier zieht es mich immer wieder hinaus in die Natur: in den Park, an den See oder – am allerliebsten – in meinen

Garten. Wenn ich nach einer stressigen Woche mit den Händen in der Erde wühle, Gemüse pflanze oder einfach barfuß durchs Gras gehe, fühle ich mich wie neugeboren. Manchmal mache ich abends ein kleines Lagerfeuer und beobachte die tanzenden Flammen, während ich mir vorstelle, wie sie meine Sorgen davontragen. Es ist das bewusste Wahrnehmen mit allen Sinnen, das mir Kraft schenkt und mir in der Natur viel leichter gelingt als in meinen vier Wänden. Gerade weil ich mich vom Trubel der Stadt schnell erschöpft fühle, ist dieser Ausgleich für mich unverzichtbar geworden.

### Resilienz als innere Stärke

Damit wir uns im Alltag, der von Reizen, Unsicherheit und Schnelllebigkeit geprägt ist, nicht verlieren,

„Die absichtlose sinnliche Begegnung mit der Natur und ihren Phänomenen hilft uns dabei, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Die Natur nimmt den Menschen an, wie er ist“



Ein Turm aus Stein als Form der Naturverbundenheit.



Persönliche Mandalas aus selbst gesammelten Naturmaterialien wie Steinen, Tannenzäpfchen, Blättern und Zweigen sind eine kreative Möglichkeit, um Achtsamkeit in der Natur zu trainieren.

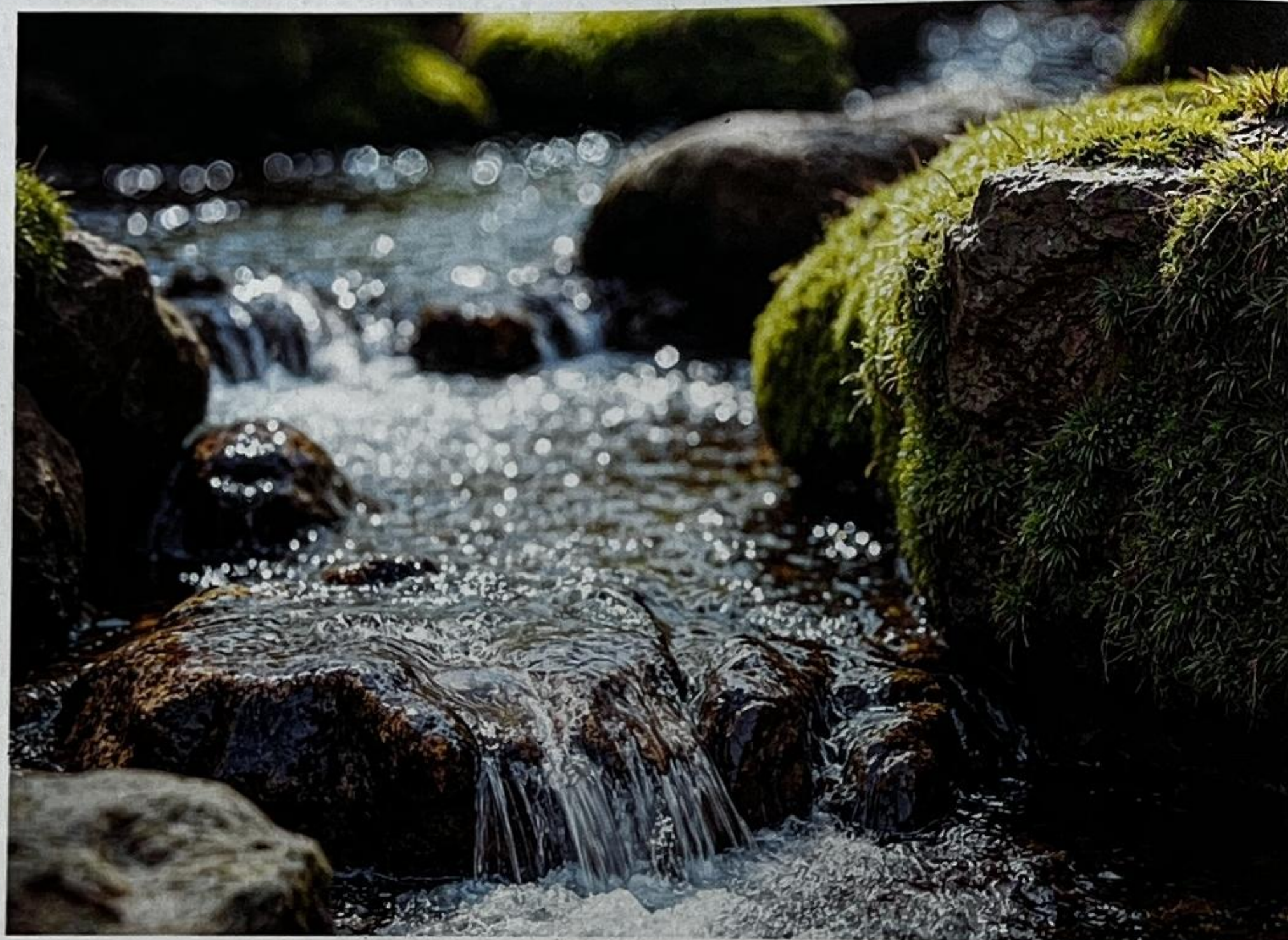
brauchen wir Resilienz: die psychische Widerstandskraft. Sie beschreibt die Fähigkeit unserer Psyche, Belastungen auszuhalten und Krisen zu bewältigen. Resilienten Menschen fällt es leichter, Herausforderungen im Leben zu meistern, während eine geringere Widerstandskraft dazu führen kann, dass uns Rückschläge stärker aus der Bahn werfen: Diese innere Stärke meint aber nicht, dass wir Emotionen wie Schmerz oder Trauer unterdrücken – vielmehr unterstützt sie uns dabei, Schicksalsschläge besser zu verkraften.

Resilienz ist keine angeborene Superkraft, sondern eine Fähigkeit, die wir wie einen Muskel trainieren können. Wie kraftvoll uns dabei die Natur unterstützt, zeigen Maria M. Kettenring und Jasmin Schlimm-Thierjung in ihrem Buch „Natur-Resilienz“: „In der Natur wird unser seelisches wie körperliches Immunsystem trainiert. Angeborene Eigenschaften werden durch gezielte Erfahrungen und verschiedene Formen von Übungen in der Natur gestärkt, Ressourcen werden aktiviert, und dabei stellen sich oft wunderbar kreative Lösungen ein.“

### Bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen

„In stürmischen Zeiten wie diesen brauchen wir die Natur als zuverlässigen Begleiter an unserer Seite. In ihrer Umgebung finden wir Trost und Inspiration, um mit Mut und Entschlossenheit den Herausfor-

derungen des Lebens zu begegnen. Die Natur öffnet uns die Augen für die verborgenen Schätze in uns selbst. Sie regt unsere Fantasie an und weckt unsere Bereitschaft zu Veränderung. Sie ermutigt uns, über uns hinauszuwachsen und uns neuen Horizonten zu öffnen. Mit jedem Schritt in der Natur entdecken wir mehr von unserem inneren Potenzial und gewinnen Kraft, unsere Träume zu verwirklichen“,



Still dem Plätschern eines Baches lauschen, das beruhigt unser Nervensystem.

Kettenring und Schlimm-Thierjung empfehlen dazu die folgenden Natur-Übungen, die dich dabei unterstützen, deine Resilienz nachhaltig zu stärken:

### Zeichen am Wegesrand

„Der Vision Walk ist eine traditionelle Form der Naturverbundenheit, mit der indigene Völker

so die Autorinnen weiter. Und dazu genügen oft schon wenige Minuten am Tag, um unseren Körper zu entspannen und den Geist zu klären. „Indem wir uns absichtslos und wertfrei auf das sinnliche Erleben einlassen – dem Rauschen eines Baches lauschen, das Spiel des Lichts in den Blättern beobachten oder den Duft feuchter Erde einatmen – entsteht innere Ruhe“, so die Aromaxpertin Kettenring und Schlimm-Thierjung, Gründerin der Akademie für Waldbaden und Gesundheit. In der Natur fällt es uns leichter, Achtsamkeit zu praktizieren, weil sie uns ohne Bewertung begegnet.

Nordamerikas ihre innere Stimme und den Geist der Natur suchten. Sie dient der Klärung, der Heilung und dem bewussten Dialog zwischen Mensch und Umwelt“, erklären Kettenring und Schlimm-Thierjung. Angelehnt an diese Tradition kannst du dich auf deinen ganz eigenen Visions-Spaziergang begeben. Wähle dafür ein Thema, das dich im Moment beschäftigt. Gehe anschließend hinaus in die Natur und finde deinen natürlichen Geh-Rhythmus. Richte deine Gedanken auf die Situation, die dich bewegt. Nimm die damit verbundenen Gedanken und Gefühle wahr – mit etwas innerem Abstand, ohne

# Mit Fasten und Pflanzenkraft zu innerer Balance

Fasten schenkt dem Körper eine Pause – Pflanzenkraft kann ihn dabei sanft unterstützen. Naturresilienz verbindet beides und stärkt auf natürliche Weise Regeneration, Balance und neue Energie. Barbara Meßner bietet dazu individuelle Fastenwochen an

Innere Balance meint keine dauerhafte Ruhe, sondern eine stille Kraft, die trägt – auch in bewegten Zeiten. Diese Kraft findet man immer wieder in der Natur. Und im bewussten Fasten. Natur ist Lehrmeisterin, Kraftort und Wegweiserin – besonders in Zeiten, in denen man selbst keine klare Richtung spürt. In ihrem Rhythmus habe auch ich gelernt, dass Rückzug ebenso wichtig ist wie Wachstum. Dass Regeneration kein Luxus, sondern Grundlage für Stabilität ist.

*Wir leben in einer Welt voller Reize und Belastungen*

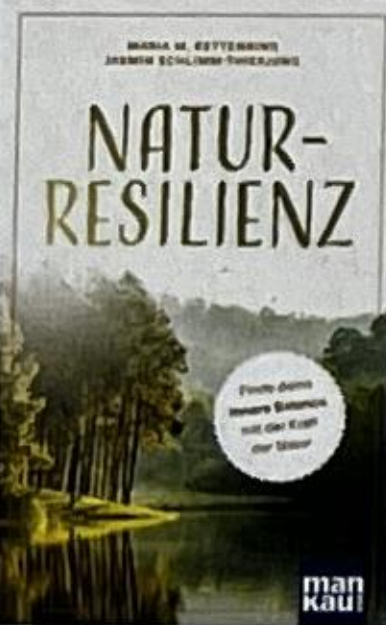
Umweltgifte, synthetische Stoffe in Kleidung, Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Inhaltsstoffe in Kosmetik, Elektromog und Dauerstress wirken oft unsichtbar – aber beständig auf unseren Körper.



Barbara Meßners Vision ist es, Menschen für Ernährung und Gesundheit zu sensibilisieren und ihnen bewusste, gesunde Möglichkeiten aufzuzeigen.

liche Begleiter unterstützen den Körper sanft beim Loslassen und Regenerieren. Pflanzen wirken nicht laut. Ihre Kraft ist tief, regulierend und verbindend. In der persönlichen 1:1-Begleitung online, telefonisch oder vor Ort, individuell auf den jeweiligen Menschen abgestimmt, entsteht ein geschützter Rahmen ohne Druck und starre Vorgaben. Fasten wird so zu einer Zeit der Rückverbindung – mit dem Körper, mit der Natur und mit sich selbst. Naturresilienz wächst leise. Für Barbara Meßner ist sie eine Form von Selbstliebe – und eine Kraft, die bleibt.

[www.meba-naturkraft.com](http://www.meba-naturkraft.com)  
Instagram [barbara\\_meba](https://www.instagram.com/barbara_meba)



Zum Weiterlesen: Maria M. Kettenring/ Jasmin Schlimm-Thierjung **Natur-Resilienz** Finde deine innere Balance mit der Kraft der Natur Mankau Verlag 20 Euro

dich darin zu verlieren. Versuche dann, das Erlebte bewusst in eine positive Perspektive zu wenden und zu erkennen, wie dir diese Erfahrung neue Möglichkeiten eröffnet. Formuliere schließlich eine präzise Frage, zum Beispiel: Wie darf sich diese Situation verändern? Bleibe ganz präsent und gehe weiter. Öffne deine Sinne für die Natur um dich herum und für die Zeichen, die sie dir schenkt. Vielleicht begegnest du einem Tier, spürst einen Windhauch oder bemerkst, wie ein Sonnenstrahl durch die Wolken bricht. Vielleicht taucht auch ein inneres Bild auf, ein neuer Gedanke oder ein Moment plötzlicher Klarheit.

### Naturdüfte als Stresslöser

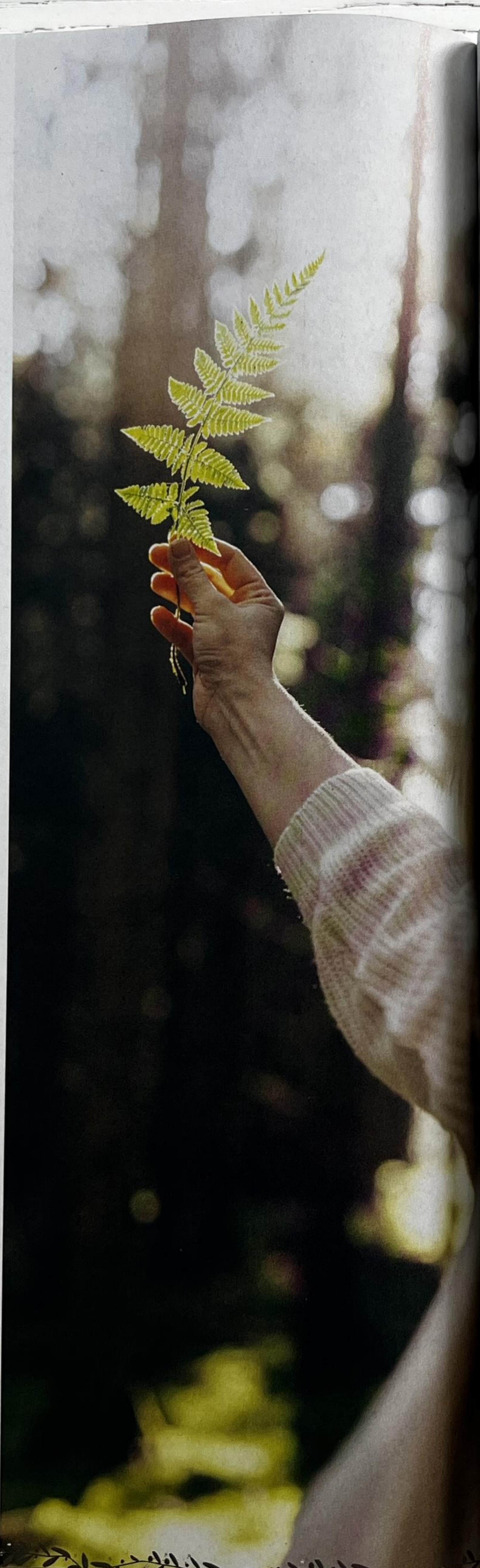
Studien belegen, dass Naturdüfte unsere Stimmung und mentale Klarheit deutlich verbessern können. Menschen, die sich überlastet, unruhig oder innerlich leer fühlten, berichten nach bewussten Naturerlebnissen von mehr Ruhe, Konzentration und Lebensenergie. Der Duft von Erde, Harz, Moos und Holz senkt nachweislich den Blutdruck, beruhigt die präfrontalen Gehirnareale und fördert emotionale Ausgeglichenheit. Unser Geruchsgedächtnis verknüpft Düfte mit Erinnerungen und Gefühlen. Ein bestimmter Geruch kann uns an einen Ort, einen Moment oder eine Person erinnern – und damit Trost, Orientierung oder neue Stärke schenken. Der Wald ist dafür ein besonderes Erfahrungsfeld. In ihm begegnen wir einem komplexen Duftcocktail aus Pheromonen, Terpenen und natürlichen Botenstoffen, die in ihrer Gesamtheit eine harmonisierende und heilende Wirkung entfalten. Diese Erkenntnisse nutzt man längst in der Aromatherapie, etwa in Kliniken oder

Reha-Einrichtungen. Hier helfen ätherische Öle, Stress, innere Unruhe, Angstzustände oder depressive Verstimmungen zu lindern. Düfte wirken regulierend auf das Nervensystem, stabilisieren Emotionen und unterstützen die natürliche Selbstheilung des Körpers.

Nimm dir deshalb bewusst Zeit, die verschiedenen Gerüche in der Natur wahrzunehmen. Probiere diese Übung über mehrere Tage hinweg aus und du wirst feststellen, wie du mit der Zeit feiner und differenzierter riechen kannst. Denn genauso wie Resilienz lässt sich auch der Geruchssinn trainieren. Beginne zunächst mit zwei oder drei unterschiedlichen Düften. Du kannst zum Beispiel Blätter zwischen den Fingern reiben, über die Zweige von Nadelbäumen streichen oder an Baumrinden riechen. Welche Nuancen entfalten sich? Sind die Düfte eher harzig, frisch, süßlich oder blumig? Nach ein paar Tagen kannst du dein Training auf drei bis fünf Gerüche erweitern und es zu unterschiedlichen Tageszeiten, bei verschiedenen Wetterlagen oder an anderen Orten wiederholen. Beobachte, wie sich die Düfte im Laufe des Tages verändern. Wie unterscheiden sich die Gerüche einer Obstwiese von denen eines Nadelwaldes? Und wie duften die Kräuter in deinem Garten – von Pfefferminze über Salbei bis hin zu Lavendel? Halte deine Eindrücke in einem Naturtagebuch fest und beschreibe die Düfte so genau wie möglich.

### Auf Schatzsuche im Grünen

Ein Aufenthalt im Wald ist Balsam für die Seele. Nicht umsonst ist die jahrhundertalte japanische Tradition des Waldbadens, Shinrin Yoku, so beliebt. Dabei geht es darum, mit allen Sinnen in die Atmosphäre des



## 10 Impulse für mehr Natur-Resilienz

Auch kleine Schritte führen zum Ziel. Zehn kraftvolle Möglichkeiten auf dem Weg zu mehr Naturverbundenheit und Lebensfreude, die du gut in deinen Alltag integrieren kannst.

- ☞ *Schätze das Einfache an der Natur wert: die leuchtenden Farben von Mohn im Abendlicht, das Vogelgezwitscher oder den Duft von nassem Stein nach einem Sommerregen.*
- ☞ *Pflege kleine Auszeitrituale wie die Tasse Tee am offenen Fenster oder den kurzen Blick vom Schreibtisch ins Grüne.*
- ☞ *Gehe raus, atme die Natur – so oft und so lange wie möglich.*
- ☞ *Lege immer wieder Atempausen ein, wenn möglich an der frischen Luft.*
- ☞ *Lerne den Wald kennen. Die Zusammensetzung seiner Luft ist heilsam und schenkt Ruhe und Gelassenheit.*
- ☞ *Integriere Achtsamkeitsübungen in den Alltag, egal ob zu Hause oder im Job.*
- ☞ *Praktiziere Bewegung als natürliche Resilienzquelle – beim gemütlichen Spaziergehen im Wald genauso wie beim anstrengenden Ausdauerlauf um den See.*
- ☞ *Lege ein Naturerlebnishuch an. So kannst du immer wieder auf schöne Erfahrungen zurückgreifen und deine Beobachtungsgabe trainieren.*
- ☞ *Baue Naturdüfte in den Alltag ein. Duftlampe, Roll-On und Diffusor helfen dabei.*
- ☞ *Erlebe die Kraft der Meditation, auch und besonders draußen im Grünen.*

Halte bei Spaziergängen Ausschau nach kleinen Naturschätzen wie Federn, Steinen, Zapfen oder Büten und Blättern.

Waldes einzutauchen. „Die natürlichen Geräusche, das wechselnde Lichtspiel zwischen den Bäumen und der Duft des Waldbodens, der Bäume, Moose und Pilze wirken beruhigend auf das Nervensystem“, schreiben die Autorinnen. Waldbaden hilft nachweislich dabei, Ängste und Stress zu reduzieren, das Immunsystem zu stärken und den Blutdruck zu senken.

Warum also nicht eine Auszeit im Wald mit einer kreativen Übung verbinden? Begib dich dazu auf eine achtsame Entdeckungsreise und führe einen Korb oder Beutel mit dir. Halte Ausschau nach Naturmaterialien, die dir auf deinem Spaziergang begegnen: hübsche Blätter, Zweige, Zapfen, Rinde, bunte Blüten oder besondere Steine. Du wirst vielleicht überrascht sein, welche Vielfalt an kleinen Schätzen du findest. Suche dir anschließend einen ruhigen Ort, zum Beispiel eine Waldlichtung, und gestalte dein persönliches Mandala. Breite deine Fundstücke vor dir auf dem Boden aus und beginne in der Mitte. Lege sie nach und nach in einem runden Arrangement aus und erschaffe ein kleines Kunstwerk aus natürlichen Materialien. Lass dich dabei intuitiv führen und löse dich von dem Anspruch, dass es perfekt sein muss. Wie fühlst du dich dabei – inspiriert, angeregt,

kreativ? Diese Übung kannst du auch wunderbar gemeinsam mit anderen erleben, zum Beispiel mit deinen Kindern oder mit Freunden.

### Das Spiel von Licht und Schatten

Komorebi stammt aus dem Japanischen und beschreibt das zarte Spiel von Licht und Schatten im Wald. Entdecke die Farben und das Lichtspiel mithilfe der Sonnenstrahlen: Halte ein weißes DIN-A4-Blatt unter eine Pflanze oder einen Baum. Im Schatten des Lichts siehst du die tanzenden Blätter – ein kleines Naturschauspiel. Das Licht zeichnet auf dem Papier feine, filigrane Strukturen ab, die uns beim Laufen oft entgehen. Durch dieses bewusste Sehen empfinden wir Freude und innere Ruhe, weil der Körper Glückshormone wie Endorphine und Serotonin ausschüttet.

Ich staune immer wieder, wie wenig es braucht, um neue Kraft zu schöpfen. Der schnellste Weg zu neuer Energie liegt gleich vor meiner Haustür: im Garten sitzen, die Sonne auf der Haut spüren, dem Zwitschern der Vögel lauschen. Nichts ist für mich wirksamer, als die unmittelbare Erfahrung in der Natur.

Miriam Stropel

ANZEIGE

**Heilberater**

Ein neuer Beruf in einer NEUEN Zeit!

[www.heilberater.de](http://www.heilberater.de)