MaaS

© Anita Maas

DANKBARKEIT

No. 22

DANKBARKEIT

Dein Schlüssel zum Glück

MaaS THEMENBAND No. 22

INKLUSIVE Inspiration für dein Dankbarkeits-tagebuch

Danke für alles und du wirst reich beschenkt

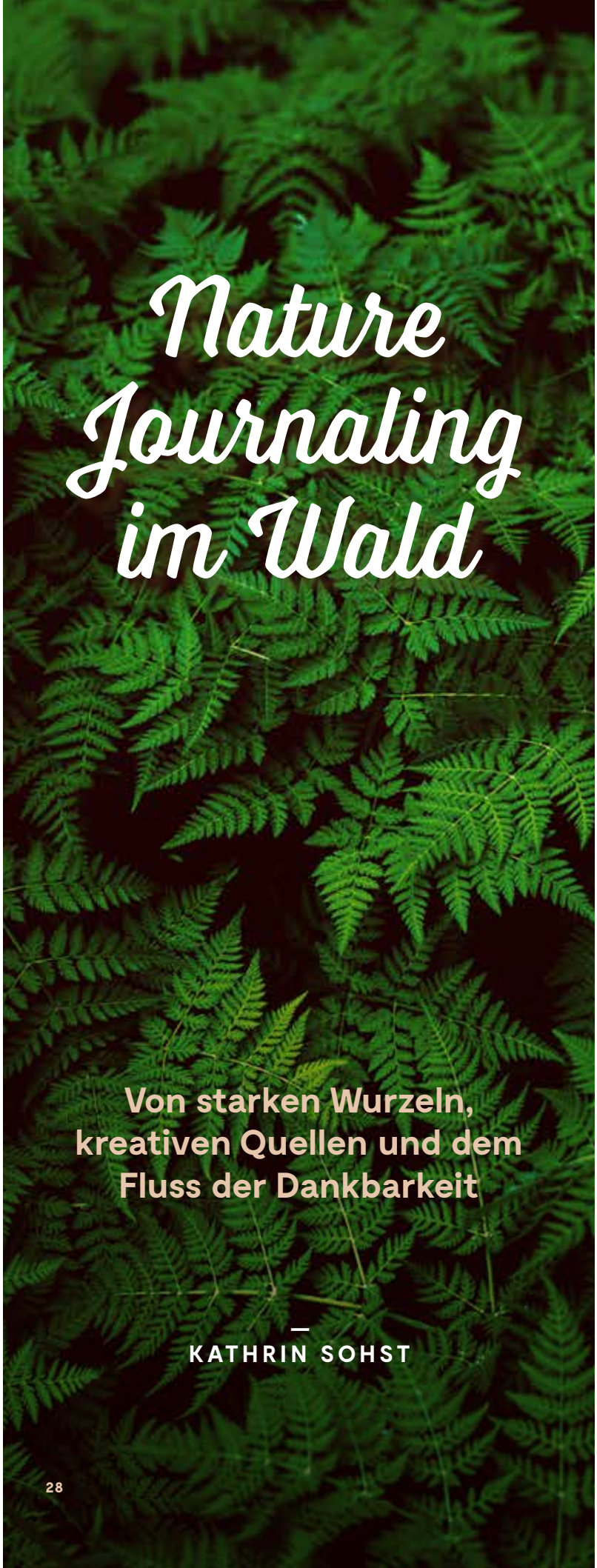
22

4 190666 309909

9,90 € (D)
10,90 € (AT)
15,50 CHF (CH)

BEWUSST UND ERFÜLLT LEBEN

www.maas-mag.de



Nature Journaling im Wald

Von starken Wurzeln, kreativen Quellen und dem Fluss der Dankbarkeit

—

KATHRIN SOHST

Es ist Sommer, die Hitze steht über den Feldern und lässt die Luft tanzen. Doch da, wo ich sitze, weht ein leichter Wind. Es ist schattig und etwas kühler als dort, wo die Sonne die Luft flimmern lässt. Mein Blick geht nach oben. Ich liebe es, in das kräftige, grüne Blätterdach zu schauen. Hier kann ich durchatmen, demütig werden und gleichzeitig meine volle Präsenz spüren – tief verbunden mit der Natur. Ein Ort zum Ankommen. Ein Ort, an den es mich immer wieder zieht und wo ich jederzeit willkommen bin. Einer, wo ich zur Ruhe komme. Hier kann ich mich spüren, meine Gedanken sortieren und in mich hineinhorchen, auch wenn ich definitiv nicht allein, sondern von Wachstum, Fruchtbarkeit und prallem Leben umgeben bin.

Die Reise zu deinem natürlichen Wesen

Wenn ich hierherkomme, habe ich einen Rucksack dabei. Und der ist immer gepackt. Was drin ist, verrate ich dir später. Zuerst möchte ich dir erzählen, warum mir mein Sitzplatz an »meiner Buche« so viel bedeutet und dir einen Einblick in meine innere Reise geben. Eine Reise, mit der ich dich inspirieren möchte, nach deinem natürlichen Wesen zu forschen und dein kreatives Sein wiederzuentdecken. Es ist eine Reise, die deine Wurzeln stärkt, dich an deine Quelle anbindet und dir immer wieder den Weg zum Fluss der Dankbarkeit zeigt. Den Urstrom eines Gefühls, das uns Menschen unglaublich viel Kraft schenkt und in das du jederzeit eintauchen kannst.

Als Kind habe ich am Waldrand gewohnt. Was das für ein riesengroßes Geschenk war, ist mir erst viel später

bewusst geworden. Auf den Spaziergängen mit meinen Eltern hatte ich als einziges Kind in der Familie oft Langeweile. Dass mich genau das nachhaltig mit der Natur verbunden und meine Kreativität gefördert hat, erkenne ich heute als Glücksfall. Ich kann mich erinnern, dass ich im Wald oft unsichtbare Begleiter an meiner Seite hatte. Ein Eichhörnchen und meine Waldfreundin, deren Namen irgendwo tief in meinen Erinnerungen verborgen liegt, waren meine Waldgefährtinnen. Doch irgendwann gingen mir Fantasie und Spiel ein Stück weit verloren. Wahrscheinlich schob sich der Ruf nach Vernunft und Leistungsorientierung immer mehr in den Vordergrund – wie das bei so vielen Kindern geschieht, wenn sie in die Schule gehen.

Erinnere dich an deine Wurzeln

Ein paar Kreativitätsinseln sind mir dennoch erhalten geblieben: Ich las unglaublich viel und träumte insgeheim davon, selbst Bücher zu schreiben. Ich hatte häufig Lust zu zeichnen und zu malen. Doch der Ärger über den Kunstunterricht in der Schule, bei dem ich nie wirklich Ruhe hatte, mir nicht aussuchen konnte, was ich machen möchte und unter Zeitdruck arbeiten musste, hielt mich davon ab. Ich kann mich inzwischen wieder daran erinnern, dass ich einmal ein Spielzeug abgezeichnet und mich über das gute Ergebnis gefreut hatte. Doch damals fehlte es mir an Selbstwertgefühl. Statt mich zu freuen und an das Erlebnis anzuknüpfen, verglich ich mich mit anderen, die es »besser« konnten als ich und ärgerte mich, dass mir das Zeichnen im Unterricht nicht so gut gelang.

Die Quelle deiner Kreativität wiederentdecken

Jahre später saß ich an eine Buche gelehnt und hatte eine Aufgabe, die Teil meiner Ausbildung zur klinischen Waldtherapeutin ist: An meinem Sit Spot sitzen, Naturerfahrungen aufschreiben und zeichnen. Naturerfahrungen aufschreiben? Kein Problem! Ich arbeite mit Worten, seit ich PR-Beraterin gelernt habe. Und seit ein paar Jahren schreibe ich Bücher. Diesen Wunsch aus meiner Kindheit habe ich mir erfüllt. Hartnäckig gehalten hat sich die Überzeugung, dass ich nicht zeichnen kann. Ich saß also da und kostete noch einmal so richtig aus, welche Kraft eigene, begrenzende Überzeugungen haben. Es nörgelte in mir: »Ich kann doch gar nicht zeichnen. Ich investiere doch nicht in eine Ausbildung, um dann hier in der Natur sitzen und malen zu müssen. So ein Mist!«. Das verletzte innere Kind lief zu Hochformen auf und von Achtsamkeit war keine Spur mehr.

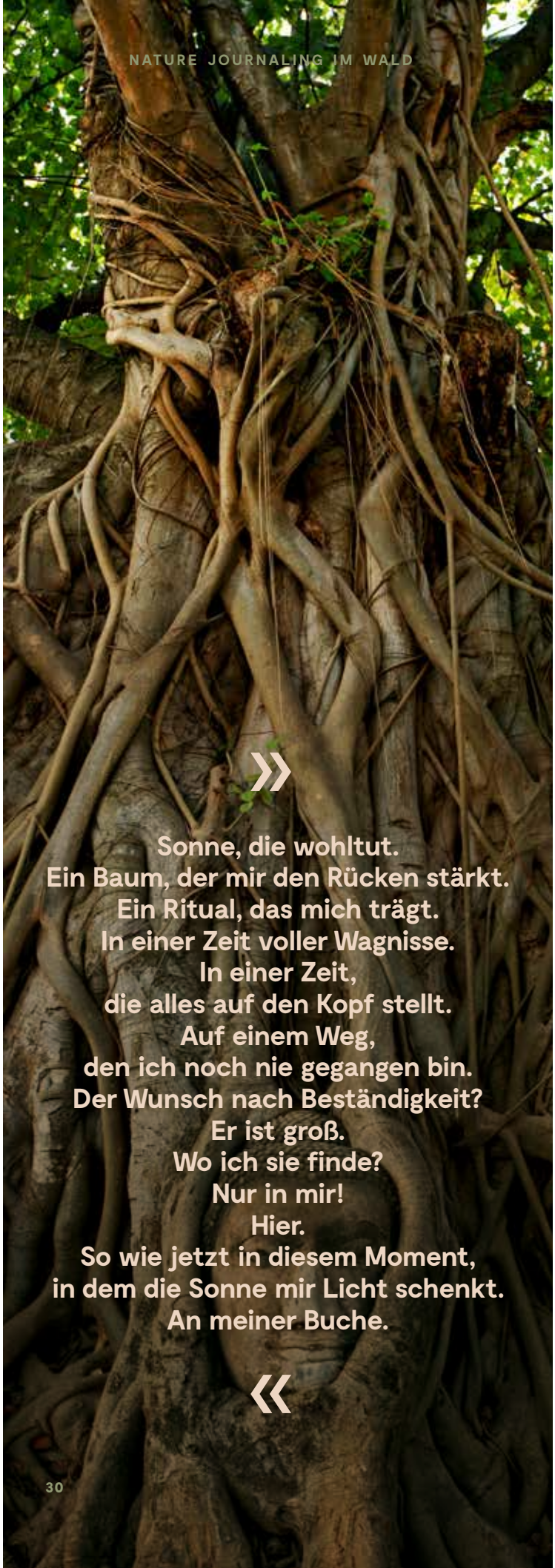
Doch! Da! Ein Achtsamkeitsfunke schaffte es, meine Aufmerksamkeit zu gewinnen und meine alten, emotionalen Muster zu besänftigen! Wie ging das noch? Ach ja! Dankbar zündete ich mein inneres Licht an und atmete bewusst ein und aus. Noch einmal. Ein. Aus. Ein. Aus.

Ein und aus.

»Okay, Kathrin, dann schau doch mal, was geht.« Ich entschied mich für die Birke, die Nachbarin der Buche, an der ich saß. Und fing an zu zeichnen. Dass genau diese Aufgabe für mich eines der größten Geschenke der letzten Jahre war, begreife ich erst nach und nach. Denn das Zeichnen machte mir Freude, ich tauchte ein in die Erfahrung und das Ergebnis gefiel mir gut. Ich war begeistert! Mein Gesicht zeichnete ein Lächeln. Und ich spürte tiefe Dankbarkeit. Inzwischen gibt es auch eine Spinne, ein Reh, einen Specht, (m)ein Eichhörnchen, einen Waldkauz, eine Tulpe, eine Lilie... Und es werden noch mehr Zeichnungen folgen. Ich bin immer noch nicht die Schnellste. Meine Qualität ist eine andere. Aus der Ruhe kommt die Kraft. Was ist deine Qualität?

→

Foto: Teemu Paananen / unsplash



»

Sonne, die wohltut.
Ein Baum, der mir den Rücken stärkt.
Ein Ritual, das mich trägt.
In einer Zeit voller Wagnisse.
In einer Zeit,
die alles auf den Kopf stellt.
Auf einem Weg,
den ich noch nie gegangen bin.
Der Wunsch nach Beständigkeit?
Er ist groß.
Wo ich sie finde?
Nur in mir!
Hier.
So wie jetzt in diesem Moment,
in dem die Sonne mir Licht schenkt.
An meiner Buche.

«

Es ist eine schöne Erfahrung, ganzheitlich mit der eigenen Quelle der Kreativität in Verbindung zu kommen. Es geht weder um die zeichnerische Technik noch um Können und schon gar nicht um ein perfektes Ergebnis. Es geht um den Prozess. Um das Hier und Jetzt. Darum, die eigene Kreativität wiederzuentdecken, sich zu erlauben, in den Moment einzutauchen, Erwartungen abfallen zu lassen und sich dem eigenen Sein anzuvertrauen.

Nature Journaling: Was du brauchst

Dankbar bin ich für meine gute Grundausstattung. Ein Rucksack, der immer gepackt ist, begleitet mich immer zu meiner Buche. Darin sind zwei Outdoor-Sitzkissen, mein Nature Journal, eine Rolle mit Buntstiften, Bleistift, Radiergummi und Anspitzer und manchmal auch mein neues Zeichenbuch. Mein Handy ist als Fotoapparat und Arbeitsgerät dabei. Eine Flasche mit Wasser, ein kleiner Snack und die richtige Kleidung sind ebenfalls wichtig. Im Wald ist es immer etwas kühler und wenn du an einem Platz verweilst, sowieso. Mein Tipp für dich: Zieh dich lieber wärmer als zu kalt an. Am besten sind Schichten. Denk an feste Schuhe, damit du überall dorthin gehen kannst, wo du möchtest.

Botschaften aus der Natur

Zurück zu meiner Reise: Was das Zeichnen angeht, stehe ich im Grunde erst am Anfang und habe doch schon so viel gewonnen. Bisher habe ich draußen weniger gezeichnet als drinnen. Draußen schreibe ich viel und sauge Erfahrungen auf, beobachte und nehme wahr. Entdecke Tiere, Vögel, Insekten und Pflanzen und nehme Momente mit, die ich später zeichne. Entweder vom eigenen Bild oder ich suche im Internet eines, dass die Situation, die

ich gesehen habe, am besten wiedergibt. Mit meiner Ausrüstung kann ich jederzeit entscheiden, mich auf den Weg zu machen und meinem Ruf zu folgen. Manchmal ruft es laut, mal leise. Und immer hält die Natur, hält der Wald, Botschaften für mich bereit.

Die Beobachtungen, die du machst, wenn du im Lauf eines Jahres immer wieder den gleichen Weg gehst und an den gleichen Platz zurückkehrst, werden immer genauer. Du lernst hinzuschauen, zu entdecken und zu sehen. Du nimmst kleinste Bewegungen von Minifröschen und Mistkäfern wahr, auch wenn du gar nicht direkt hinschaust. Nach und nach machst du dich mit deinem Revier vertraut. Deine Streifzüge werden zu Orientierungspunkten in deinem Leben und Mini-Urlauben mitten im Alltag. Botschaften aus der Pflanzen- und Tierwelt weben sich in dein Sein ein. Du lernst die Sprache der Natur zu lesen. Worte formen sich, schicken dir Impulse und geben Antworten auf deine Fragen ans Leben. Du sammelst dich, kannst deine aktuelle Situation durch die Brille des Waldes reflektieren oder einfach nur abschalten und die Worte fließen lassen, die sich aus dem Prozess des Im-Wald-Seins ergeben. Ich denke nicht nach, was ich schreiben will, sondern fange einfach an. Manchmal ergeben die Wörter und Sätze einen stärkenden Sinn, manchmal nicht. Was aber immer gut ist, ist das Schreiben selbst. Und denk bitte dran: Es geht nicht um Perfektion oder Können. Lasse deine kreative Quelle sprudeln und vertraue deinem Sein. Gib dem Ausdruck, was sich zeigen möchte. Achtsam. Es ist weder richtig und noch falsch. Alles darf sein.

Dein Platz am Fluss der Dankbarkeit

Rumi hat gesagt: »Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.« Dem möchte ich etwas hinzufügen: Um andere Menschen jenseits von richtig und falsch zu treffen, brauchen wir die Erfahrung uns selbst an diesem Ort, den Rumi beschreibt, zu begegnen. Der Wald ist für mich so ein Ort. Dort kannst du deine Natur sehen, erkennst das Wesen deiner Seele im Spiegel der Bäume und erfährst das Hier und Jetzt - ungeschminkt und unmittelbar. Ganz gleich, was in den nächsten Monaten und Jahren geschieht, wie sich das Leben auf Mutter Erde entwickelt, welche Entscheidungen Menschen treffen oder welche Wege wir gehen werden. An diesem, deinen Platz in der Natur bist du frei und kannst dich jederzeit mit der Quelle der Dankbarkeit verbinden, deine Wurzeln stärken und kreativ werden. Das ist der Ort, wo du auftanken kannst.

Ja, die Buchenwälder haben es mir angetan. Wolf-Dieter Storl bezeichnet die Buche in seinem Buch »Unsere fünf heiligen Bäume« als den Baum der geistigen Verbindung. Genauso erlebe ich es. Sobald ich mich im Schutze ihres Blätterdaches niederlasse, empfange ich Botschaften und bin angebunden — an die Erde genauso wie an die geistigen Sphären, in die ihre Krone strebt. Auch meine Kinder wissen inzwischen, dass die Natur mein zweites Zuhause ist und ich frisch und dankbar wieder nach Hause komme: »Mama, Du musst wieder in den Wald gehen. Das tut Dir so gut.« Ja, so ist das. Und dafür bin ich zutiefst dankbar.

Und nicht nur dafür. Auch bei meinen Kindern beobachte ich, dass gemeinsame Naturzeiten immer wieder Samen setzen, die zu starken Wurzeln reifen werden.

Porträtfoto: Isaac Duah Hoffmann

Kathrin Sohst ist Autorin, Texterin, Kursleiterin für Waldbaden & Achtsamkeit im Wald, Waldtherapie-Guide (i. A.) und Coach. Ihr Motto lautet »Natürlich. Mensch. Sein.« Inspiriert von eigenen Erfahrungen auf ihrem Weg hin zu mehr Balance und Bewusstsein hat sich die Mutter von zwei Töchtern auf natürliche Stressprävention im Wald spezialisiert. In ihren Büchern schreibt sie über Sensibilität, individuelle Selbstfürsorge und Naturverbundenheit. Menschen, die im Einklang mit ihrer Natur leben möchten, finden in Kathrin eine achtsame und einfühlsame Begleiterin.

www.kathrinsohst.de

Impulse für dein erfülltes Leben im Abo!

Auch als GESCHENK ABO

Das *maas-Magazin* gibt Orientierung auf dem Weg zu dir selbst und zeigt, wie du mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit in dein Leben einlädst.

JAHRES-ABO
mit 4 Magazinen
für 37,60 Euro
inkl. Versandkosten (in D)
Nach Ende der Laufzeit jederzeit kündbar.

DEINE VORTEILE IM ABO

- *Du erhältst 4 Themenmagazine (alle 3 Monate eines) jeweils druckfrisch nach Erscheinung direkt zu dir nach Hause*
- *Du sparst 11,60 Euro gegenüber dem Einzelkauf*
- *Freue dich über ein ganz besonderes Willkommensgeschenk*

Einfach bestellen.

Mail an maasmag@aboteam.de
Telefon +49 (0) 2225 7085 – 349
oder im Web: shop.maas-mag.de

Folge uns!

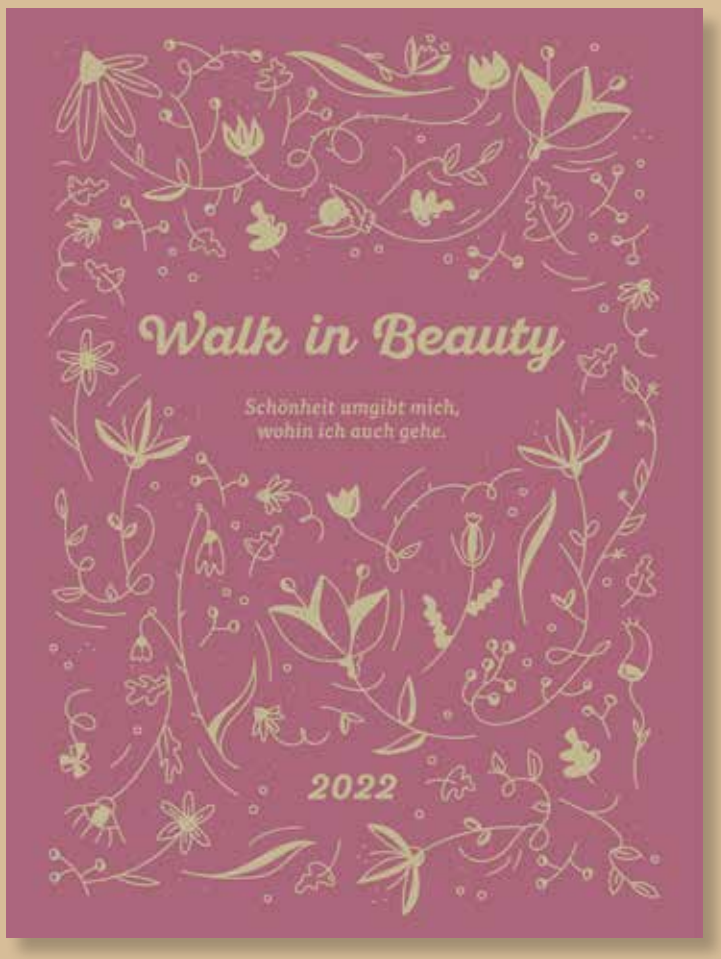
Mein Coaching-Kalender 2022

In beauty I walk
With beauty before me I walk
With beauty behind me I walk
With beauty above me I walk
With beauty around me I walk
It has become beauty again

—

Ich wandle in Schönheit
Schönheit liegt vor mir
Schönheit liegt hinter mir
Schönheit liegt über mir
Schönheit umgibt mich
Das Leben ist (wieder) schön.

Segensspruch der Navajo Indianer



Jetzt vorbestellen und das Jahr 2022 mit deiner neuen Intention beginnen: Das Leben ist schön!

Preis 24,80 € inkl. Versandkosten (in D)

Einfach bestellen.

Mail: maasmag@aboteam.de
Telefon: +49 (0) 2225 7085 - 349 oder
Web: shop.animaa-mag.de/coaching-kalender

Beginne deinen Wandel in ein Leben voller Schönheit.

Das *Walk in Beauty* Kalenderjorunal nimmt dich mit auf deine Reise zu innerer Schönheit. Lerne, die Wunder des Lebens zu erspüren, fließe mit den Jahreszeiten und finde die verborgenen Schätze in dir.

Auszug Innenansicht

Hier entdeckst du:

- monatliche Themen für dein Leben in Schönheit, abgestimmt auf den Rhythmus der Natur
- Wissen über die Jahreskreisfeste mit Impulsen für Rituale
- Mondphasen, damit du den Wandel des Mondes auf deiner Reise spüren kannst
- monatliche Übungen, Coaching-tipps und Rituale für dein Leben
- inspirierende Zitate
- genügend Platz, alle Erfahrungen deiner Reise festzuhalten
- Kalendarium mit Feiertagen, Ferien, Jahreskreisfesten sowie Raum für deine Termine

Folge uns!