

Natur begrüßen – in mir und um mich

Ort: In der freien Natur an einem ruhigen Platz.

Anleitung: Ich suche mir einen guten, bequemen Platz im Stehen oder Sitzen, für ca. 10 min. Ich nehme ein paar tiefe Atemzüge und beginne dann mit dem Begrüßen:

Ich begrüße die allgegenwärtige Luft, die durch meine Nasenflügel streicht,
noch kühl beim Einatmen, schon etwas wärmer beim Ausatmen,
Ich fühle wie sie meinen Brustkorb hebt und senkt, mein Zwerchfell, meinen Bauch.

Ich begrüße die Luft auf meiner Haut, die über meine Wangen streicht, meine Haare und meine Arme, die fast immer unbemerkt doch allgegenwärtig auch meine Haut atmen lässt.

Ich begrüße das lebensspendende Wasser, das um mich in der Atmosphäre schwebt,
über mir als Wolken, neben mir als Bach, unter mir als Quelle,
und ich begrüße das Wasser, das durch meine Adern pulsiert.

Ich begrüße den lebendigen Boden unter meinen Füßen, der mich das ganze Leben hindurch trägt,
und mit ihm begrüße ich all seine zahllosen Bodenlebewesen: Ich begrüße all seine Pilze, Algen,
Bakterien und Flechten, seine Amöben, Asseln, Springschwänze, Nematoden, Spinnen und
Regenwürmern, und ich begrüße die unendlich vielen anderen, die mit ihrem Werden und Vergehen
das Leben auf dieser Erde und damit auch mich entstehen lassen.

Ich begrüße die Bäume und alle Pflanzen ringsum mich, die es mir und den anderen Tieren
ermöglichen, dass wir ausreichend Sauerstoff ein- und ausatmen können, immerfort und immerzu
unbedankt. Ich begrüße alle Pflanzen, die für uns Menschen unverzichtbare Nahrungsgrundlage sind,
ob Getreide oder Gemüse, Obst oder Hülsenfrüchte, Öl- oder Gewürzpflanzen. Und ich begrüße ganz
besonders alle Arzneimittelpflanzen. Mein Leben als Mensch wäre ohne sie undenkbar.

Ich begrüße besonders alle Insekten, die dieses Leben auf Erden so prägend mitgestalten, diese
heimlichen Herrscher der Erde, ohne die der Planet vermutlich wüstenhaft und leer aussähe.
Ich begrüße die unzählbaren Bienen und Hummeln, die Fliegen und Mücken, die Käfer, Schnaken und
Heuschrecken, die Libellen und Schmetterlinge, die Ameisen, die Wanzen und alle, aber besonders
die unscheinbaren, kleinen Tiere, um mich herum.

Ich begrüße alle Mikroorganismen, die schon als erste Lebewesen auf Erden begonnen haben, diese
Biosphäre zu entwickeln und die unentwegt dafür sorgen, dass dieses phantastische Leben weiter
funktioniert. Und ganz besonders begrüße ich meine unzähligen winzigsten Untermieter, meine
Mikrobakterien, die ohne jedes Zutun von mir, dieses Leben als Mensch mit organisieren. Ich
bedanke mich bei diesen, sagen wir, etwa 2 Kilo unsichtbaren Passagieren auf und in mir.

Ich begrüße von ganzem Herzen die Sonne, um die wir alle auf dieser Erde gerade kreisen. Ohne die
Sonne gäbe es von all den genannten Lebensformen nichts. Sie wärmt unseren Planeten, hält seine
Schwerkraft intakt. Sie ist unser allgegenwärtiger Anker auf dieser kaum fassbaren Reise durch das
Universum.

Ich schließe diese Begrüßung mit meinen achtsamen Atemzügen, die mich immerzu und ohne zu
fragen mit all diesen Lebensformen verbinden.

Hans Uhl



Büro für Integration
von Natur & Mensch