

Fühlende-Projekt: Sich von der Natur tragen lassen



Zum **Fühlprinzip** gehören unter anderem Geborgenheit und das Eingebettet-Sein in die Natur. Wir alle sind nicht nur spezielle Individuen, sondern auch ein Stück Natur. Dieses Naturhafte und Natürliche bergen und hüten wir in diesem Projekt. Wir geben ihm Raum, lassen uns in Ruhe. Die ersten vier Zeilen von Goethes bekanntem Gedicht beschreiben das so:

Gefunden

Ich ging im Walde
So für mich hin,
Und nichts zu suchen,
Das war mein Sinn.

Im Schatten sah ich
Ein Blümchen stehn,
Wie Sterne leuchtend,
Wie Äuglein schön.

Ich wollt es brechen
Da sagt' es fein:
Soll ich zum Welken
Gebrochen sein?

Ich grub's mit allen
Den Würzlein aus,
Zum Garten trug ich's
Am hübschen Haus.

Und pflanzt es wieder
Am stillen Ort;
Nun zweigt es immer
Und blüht so fort.

Sich in Ruhe zu lassen bedeutet im gleichen Atemzug andere und anderes in Ruhe zu lassen. Deshalb ginge Goethes Gedicht in diesem Projekt ab Zeile fünf so weiter:

Das Blümlein ließ ich stehn.
Sein Blühen war so schön

Also alles einfach mal lassen können. Für sich hingehen ... nicht schneller, nicht langsamer als sich gut anfühlt, sich klarmachen, dass unsere Atmung von selbst geht, sich vorstellen, dass uns die Natur ein- und ausatmet, uns trägt. Wir brauchen nichts zu tun, als uns in Ruhe zu lassen, um die Naturabläufe im leisen Bei-sich-Sein zu fühlen. Geborgenheit pur!

Unterscheide zwischen dich in Ruhe lassen und an dir ziehen.

Was es dir bringt ...

Die 12 Projekte dieses Trainings sind Anregungen für die gezielte Entfaltung deiner Kompetenzen, d.h. für die Steigerung deiner Lebensfreude. Ziel ist letztlich, sich zu erkennen, sich gerecht zu werden und sich zu lieben. Darum geht es in meinem Buch „Wer sich liebt, umarmt die Welt“. Ich präsentiere dir das menschliche Potenzial unterteilt in zwölf Hauptkompetenzen. Du kannst sie genau orten und durchschauen, um dann selber die Weichen für ein noch freieres und wirklich erfülltes Leben zu stellen.

