



In der Natur spüre ich eine Lebendigkeit,
die alles Erstarnte immer wieder aufbricht
und auch mich lebendig hält.
Von ihr geht die Hoffnung aus,
dass auch in uns alles Erschöpfte wieder erfrischt wird.
In der Natur fühle ich mich geborgen.
Hier darf ich sein, wie ich bin.
Ich bin einfach.

ICH GEHE ZUR MITTE

WO DIE SEELE AUFATMET

Umgeben von Straßen- und Maschinenlärm,
unter dem Diktat der Uhr,
Stöhnen unter Überforderung,
sich volldröhnend mit stimulierender Musik...
Vieles beschädigt heute unsere Seele.
Psychotherapeuten sind überlastet.
Wir suchen nach Wegen zur Gesundheit.

Was der Seele gut tut – darauf gibt es viele gute
Antworten von der Religion, der Psychologie,
der Kulturwelt, sogar vom Sport.
Aber auch unser persönliches Erfahrungswissen
weiß darauf zu antworten:
*Es ist die tiefe Begegnung mit der Natur,
mit ihrer Schönheit und ihren heilenden Kräften.*

Mir selbst halfen unvergessliche Naturerlebnisse,
die meine Seele tief berührten:
Da war der Sonnenaufgang auf dem Berg Sinai
und die Nacht in der Weißen Wüste Ägyptens.
Da war der Panoramablick vom Großvenediger
Und das Tosen des Krimmeler Wasserfalls.
Da war der Geirangerfjord und das Schwimmen
im Baikalsee wie der stille Nordstrand der
Insel Wangerooge. Da war zur Kinderzeit das
Pilzesuchen mit dem Großvater im tiefen Wald.
Vor allem aber der lauschige Waldweg im Spessart,
auf dem ich meine Frau kennen und lieben lernte.
Jede, Jeder wird von solchen tief wirkenden
Naturerlebnisse berichten können. Sie liegen oft
gar nicht in der Ferne, wir finden sie schon
vor der eigenen Haustür.
Wenn wir uns Zeit nehmen, in die Natur hinein-
zugehen, wenn wir Orte suchen abseits vom
Geplapper auf den Wanderwegen, werden wir
von einer Stille umfassen, die die Seele braucht;
die Geräusche der Natur stören dabei nicht.
Wir werden erfahren, wie Mensch und Natur
harmonisch zusammengehören und können
erkennen, dass die Natur ein großes Liebes-
angebot des Schöpfers ist für die Gesundheit
unseres Körpers und unserer Seele.
Mit ihren Kräften ist sie das greifbare Vademekum,
eine Apotheke und spirituelle Schatzkammer
in einen.

Angesichts der gewaltigen Berge und riesiger
Wellen erfahren wir uns sehr klein, aber zugleich
eingebettet in diese Größe, und es weht ein Hauch
von Ewigkeit.

Das löst uns aus dem Gefängnis des kleinen
Ichs und lässt Sorgen und Ängste kleiner werden.
Die Natur zeigt uns das Leben in seiner Fülle und
Vielfalt, spricht vom Wachsen und Vergehen, das
Sinn hat. Wir gelangen zu einer tiefen Ehrfurcht
vor ihren Wundern und fühlen uns selbst hinein-
genommen in diese viel größere Ordnung mit ihrer
Lebenskraft und Schönheit. Daran gesundet und
erstarkt die Seele.
Diese Erfahrung machte wohl auch unser großer
Dichturfürst aus Weimar, als er schrieb:

*Wie herrlich leuchtet mir die Natur!
Wie glänzt die Sonne, wie lacht die Flur!
Es dringen Blüten aus jedem Zweig
Und tausend Stimmen aus dem Gesträuch.
Und Freud' und Wonne aus jeder Brust.
O Erd', o Sonne!
O Glück, o Lust!....*

Ulrich Schäfer

MEIN HERZ SUCHT GOTTES NÄHE

HIER SPÜRE ICH DICH

Gott,
ich raste auf einem Berggipfel.
Auf den saftigen Almwiesen weiden Kühe,
schroffe Felsen zeigen mir ihre scharfen Grate,
am Horizont leuchtet sich das Blau des Himmels.
Mein Blick schweift in die Weite -
Ich sehe mich und ich spüre Dich!

Gott,
ich lehne an einem Baum am Waldrand.
Der Wind fährt sanft durch das Blätterdach,
Vögel singen in den Wipfeln,
am Boden raschelt das Laub,
auf der Lichtung summen Insekten.
Ich öffne meine Ohren -
Ich höre mich und ich spüre Dich!

Gott,
ich sitze am Meeresstrand.
In der Luft liegt eine Mischung
aus Salz und Algen, Frische und Fäulnis.
Bei jedem Atemzug flutet mich dieser besondere
Duft.
Ich fülle meine Lungen -
Ich rieche und schmecke mich und ich spüre Dich.

Gott, immer wieder
begegnest Du mir in der Natur um mich herum.
In dieser Begegnung kann ich mich finden,
aufatmen und Kraft schöpfen!

Ich danke Dir dafür.

Birgit Rummer