

zehnter Monat

Dankbarkeit in der Natur



Dankbarkeit in der Natur



Der Herbst lädt uns ein, bewusst innezuhalten.

Wenn das Licht weicher wird, die Blätter in leuchtenden Farben erstrahlen und die Ernte eingebracht ist, spüren wir: Die Natur schenkt uns Fülle.

In diesen Momenten können wir Dankbarkeit kultivieren – für das, was wächst, reift und uns nährt.

Die Natur erinnert uns daran, dass Dankbarkeit keine große Geste braucht. Schon ein tiefer Atemzug frischer Herbstluft oder das Rascheln von Blättern unter unseren Füßen kann uns mit Freude erfüllen.

Im Oktober lade ich Dich ein, Dankbarkeit ganz bewusst in Deinen Alltag zu integrieren – als Quelle von innerer Ruhe, Kraft und Verbindung.

Die Kastanie in der Hand

- Nimm dir einen Moment und halte eine Kastanie (oder ein anderes Naturfundstück) in deiner Hand.
- Spüre die glatte Oberfläche, das Gewicht, die Temperatur.
- Atme ruhig und gleichmäßig – und richte deine Aufmerksamkeit ganz auf das, was du spürst.
- Mit jedem Atemzug kannst du dir bewusst machen: Ich bin verbunden mit der Natur. Ich darf empfangen.
- Vielleicht taucht dabei ganz von selbst ein Gefühl der Dankbarkeit auf.

Der Dankbare Spaziergang

- Geh hinaus in die Natur – in den Wald, in den Park oder einfach eine Straße entlang, die Du gut kennst.
- Gehe langsam, bewusst, Schritt für Schritt.
- Bei jedem Atemzug oder bei jedem Schritt nenne innerlich etwas, wofür Du dankbar bist:
Für den Himmel. Für die Luft. Für die Bäume. Für das Gehen selbst.
- Wenn Du magst, kannst Du am Ende des Spaziergangs kurz stehen bleiben, die Augen schließen und tief durchatmen – als stilles „Danke“ an das Leben.

Dankbarkeit in der Natur



Reflexionsfragen

Welche Momente in der Natur haben in Dir in diesem Monat ein Gefühl von Dankbarkeit geweckt – und warum gerade diese?

Wie verändert sich Dein Erleben der Natur, wenn Du mit einem dankbaren Blick unterwegs bist?

Was kannst Du aus der Haltung der Dankbarkeit in Deinen Alltag mitnehmen – auch außerhalb der Naturerlebnisse?

Dankbarkeit in der Natur

