Waldbrief –Intro

Suchauftrag: DANKbarkeit – wo finde ich sie mit der Natur?

Wenn ich draussen in der Natur einen Sonnenuntergang sehe und tiefes Wohlbefinden empfinde? Oder wenn ich das weiche Fell von meinem Hund streichle? Sind es die züngelnden Flammen eines Feuers, die meine Gedanken klären? Barfuss durch das nasse Gras laufen? Lachende Kinder die vergnügt draussen spielen? Wie fühlt sich **Dankbarkeit** an?

Denn auf das Fühlen kommt es an, um **Dankbarkeit** zu spüren. Spüren und hineinfühlen, um zu verinnerlichen, geht am besten draussen, wenn wir einen Kreis machen, es liegt etwas in der Mitte, wir müssen nicht einmal davon reden, es passiert einfach, dass alle sich im Kreis einfinden. Mit Herz und Dankbarkeit im Kreis verbunden sein, beschreibt, wofür der Feuervogel sich nun bald seit 25 Jahren in seinen Projekten einsetzt, und was oft so sehr fehlt. Denn wie sehr ist doch unsere Welt geprägt von einer Kultur des Getrennt-Seins! Wir sehr geht das doch auf Kosten von Lebendigkeit und wirkt gar zerstörerisch! **Dankbarkeit** als Gefühl empfinden, ist viel weniger anstrengend.

Dankbarkeit führt zu positiver Gestimmtheit und Offenheit anderen Menschen gegenüber. Positives Miteinander wird verstärkt, durch vermehrt empfundene Freude; Liebe und Mitgefühl stehen im Fokus, weniger Neid, Konkurrenz, Angst oder Wut kann entstehen. Deshalb ist **Dankbarkeit** auch so wichtig, weil sie mit Freude erfüllt, gelassen macht und dadurch ziehen immer weitere schwingende Kreise, die sich mit **Dankbarkeit** füllen.

Dankbarkeit ist eine eigene Emotion und im **Gehirn** werden eigene Muster erzeugt, zudem aktiviert es in Verbindung mit Empathie zusätzliche neuronale Verknüpfungen. Je dankbarer wir selbst sind, desto eher gehen wir mit anderen Mitmenschen liebevoller und sozialer um.

Denn **Dankbarkeit** setzt eine innere Haltung voraus. Der französische Philosoph André Comte-Sponville sagt: Denn *„Die Dankbarkeit freut sich über das, was war oder ist: Sie ist also das Gegenteil des Bedauerns oder Nachtrauerns. Damit ist Dankbarkeit eine gute Hilfe gegen die Bekümmertheit. Sie ist „Freude über das, was ist oder war, gegen die Angst vor dem, was sein könnte.“*

Dankbarkeit kann man üben. Das Wesentliche des Dankbarseins ist, zu akzeptieren was ist. Dankbarkeit in der Natur üben, mit Geschichten erzählen, Spielen mit Naturmaterialien, Kochen über dem Feuer, im Kreis ums Feuer singen und tanzen, mit den Händen werkeln, ein Tipi aufstellen und mit Menschen verbinden und zusammen kommen, die genauso denken und fühlen wie DU, dann bist du in der Oktober/November Ausgabe bei uns bestens aufgehoben.

Wir kochen mit der Brennnessel und Mechtilde Frintrup erzählt über ihr neues Brennnesselbuch. Im Kreislauf der Liebe legte der Schamanenkreis aus Gossau das Mandala von unserem Titelblatt und die Künstlerin Guinevere Paul zeichnet mit liebevollem Blick für das Jahr 2021. Das Bildungsforum Schweiz stellt sich vor. Auch digital haben wir wieder hilfreiche Tipps für eure naturpädagogische Arbeit eingefangen. Der Herbst steht ganz im Zeichen des Wandels und den Neugierigen unter euch öffnet sich die Welt mit Praxiswissen und gleich anwendbarem.

Voller Dankbarkeit euch diese Inhalte zu präsentieren, entwickle sie weiter und wir sehen uns im Dezember wieder!
Ücherä Redaktion- Nadja Hillgruber und Christoph Lang