

Sinnesrausch

Wir Menschen sind überaus sinnliche Wesen. Doch gerade diejenigen, die in der Stadt leben, werden täglich mit so vielen Reizen überflutet, dass sie sich eher dagegen abschotten müssen. Zu viele visuelle Reize von Lichtern, Neonröhren und Werbeplakaten, lauter Auto-ärm auf den Straßen, stinkende Abgase, kreischend ein-fahrende U-Bahnen, dazu drängelnde Menschenmengen während der Rushhour, wummernde Gettoblaster in Stadtparks und überall, wohin man schaut, Häuser-wände, Geschäfte, Asphalt – und nur wenig Grün. Für die meisten von uns ist das normaler Alltag.

Welch angenehmes Kontrastprogramm bietet dagegen die ruhige Umgebung des Waldes. Sie lädt uns dazu ein, unsere Sinne achtsam wieder zu öffnen, die Wahrneh-mung zu schärfen und in einem wahren Sinnesrausch zu schwelgen.

*Die Natur beeilt sich nicht,
und doch ist alles vollendet.*

Laotse

Augenschmaus de luxe

Beginnen wir mit dem Sinn, der bei uns in der Regel am ausgeprägtesten ist, dem Sehen. Beobachten Sie ganz ent-spannt, was Sie bei Ihrem Gang durch den Wald oder von einem angenehmen Sitzplatz aus mit den Augen wahr-nehmen. Welche Farben, Formen und Strukturen er-kennen Sie? Wie viele verschiedene Grüntöne können Sie bestimmen? Was bewegt sich, welche Dinge sind statisch und regungslos?

Entwickeln Sie einen Blick fürs Detail. Entdecken Sie kunstvoll gewebte Spinnennetze, die faszinierende Architektur eines Ameisenhaufens, das emsige Treiben fleißiger Bienen, die Wuchsformen von Moosen, Flechten und Gräsern, glatte und pelzige Blätter, filigrane Blüten, umgestürzte vermodernde Baumstämme, ineinander verwobene Zweige, die imposanten Gestalten mächtiger Bäume.

Tun Sie so, als wären Sie ein Naturforscher von einem anderen Kontinent, der zum ersten Mal einen europä-ischen Wald betritt. Als würden Sie alles neu sehen. So kann Ihr visuelles Erlebnis zu einem großen Abenteuer werden. Lösen Sie sich von Ihrer gewohnten Art, diesen Kosmos der Natur zu betrachten, und genießen Sie den opulenten Augenschmaus.