

„Kopf hoch, Schüler!“ 3. Wald, Meer und Sternenblick „entgrübeln“ und öffnen uns



Liebe Schülerin, lieber Schüler,

wir sind noch immer bei Strategien, das Grübeln in uns zu stoppen. Und der jetzige Lösungsansatz ist vor unserer Haustür – bei einem näher, beim anderen weiter, aber er ist da... – die Natur.

Gemeinsam mit Schwester und Schwager habe ich direkt unterhalb von Arosa (Graubünden/Schweiz) in 1.500m Höhe eine Ferienwohnung. Das folgende Erlebnis liegt nun viele Jahre zurück. Ich arbeitete an meinem ersten Buch für den Bange-Verlag – einem Trainingsband für Lyrik. Kurz vor der Endredaktion vermischte der Lektor mehrere alte und neue Manuskripte zu einer Datei und ich stand vor einem Chaos. Ich war echt verzweifelt und hätte am liebsten alles „geschmis- sen“. In dieser inneren Dunkelheit joggte ich eher gemächlich durch den Wald – die mir vertraute Strecke. Mein Grübeln war ohne Anfang und Ende, ohne einen Punkt,

ohne einen Plan, ich fühlte mich komplett hilflos, allein und ohne jede Lösungsstrategie. Nach meiner Rückkehr war das Problem nicht gelöst, auch hatte ich keine konkrete Strategie, aber in mir eine Zuversicht, es zu packen. Es war etwas mit mir geschehen, was ich mir nicht erklären konnte. Das Problem löste sich dann Tage später nach einigen Telefonaten.

Jetzt lasse ich mir das Geschehen schnell vom Herrn Professor (Volker Busch: „Kopf hoch!“) ab Seite 168 erklären: „Studien zeigen, dass die Mehrbewegung in der Natur präfrontale Netzwerke stärkt, deren Funktionsstörung für das Overthinking verantwortlich sind. Eine aktuelle Untersuchung aus Berlin ergab, dass nach einem einstündigen Spaziergang in einem Park auch die Amygdala-Aktivität der Probanden sank. Beide Befunde könnten erklären, warum Menschen nach körperlicher Bewegung weniger grübeln und stattdessen konstruktiver denken und sich gleichzeitig emotional weniger belastet fühlen.“ Oder mit einem norwegischen Sprichwort ausgedrückt: „Wer draußen unterwegs ist, kann nicht schlecht gelaunt sein.“ Vielleicht ein bisschen optimistisch, aber nicht falsch.

Neben Spaziergängen, Wandern oder Joggen in der Natur gibt es noch etwas anderes, was das Grü-

beln stoppt: Ehrfurcht und Überwältigung in der Natur – am Meer oder – wie in meinem Fall – in den Bergen. Was mich tief erfasst und mir meine Bedeutungslosigkeit vor Augen führt, ist der klare Sternenhimmel hier in den Bergen, gilt natürlich auch am Meer. Wenn ich am späten Abend den Schlafzimmerladen schliesse, schaue ich plötzlich in ein gigantisches Sternen- Meer. Der Blick geht nach Norden und in ziemliche Dunkelheit. Die Sterne schimmern, glitzern, leuchten, es ist wie eine gewaltige Kuppel und es ist still, ungemein still hier oben. Ich gehe dann meist noch auf die Terrasse und auf den Rasen, alles ist stockfinster und ich schaue, schaue, schaue – manchmal komme ich mir so klein und unbedeutend vor, manchmal strömt dieses Unfassbare in mich ein und gibt meinem Leben Bedeutung, ohne dass diese definiert und präzisiert ist. Ich bin hier, ich lebe und ich schaue in eine unendliche Kraftquelle, oft erfasst mich dann tiefe Dankbarkeit.

Das mit dem klaren Sternenhimmel dürfte für dich vermutlich nur in den Ferien möglich sein und auch nur, wenn es entsprechend dunkel ist – ohne künstliches Licht, wie es uns nachts fast überall ständig umgibt. Aber ein Spaziergang, Dauerlauf oder ein kleiner Fahrradausflug ist den meisten von uns auch im Alltag möglich. Mein Tipp – lass dich von dieser Kraftquelle durchfluten, ohne viel zu denken, zu erwarten, gar zu planen, einfach etwas an dir geschehen lassen, was dich verändert, stärkt und dir neue Zuversicht schenkt.

Bewege dich, so oft es geht, in der Natur! Das Fitnesscenter ist natürlich schon gut, aber in der Natur wirken noch ganz andere Kräfte, nütze sie!

Klaus Schenck

← QR-Code zu visualisiertem Text plus YouTube-Sendung (16 Minuten).



Klaus Schenck

QR-Code scannen,
um weitere Infos
zu erhalten

