



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Nr. 13 Kleine Risse- große Bedeutung

Willkommen bei *Deine Naturverbindung – Achtsamkeitsspaziergänge für Dich und andere Menschen zum Lesen und Hören.*

Das Projekt findet im Rahmen des Kultursommers der Stadt Dortmund statt und wird vom Querwaldein e.V. Dortmund durchgeführt. Worum es hier genau geht, kannst Du Dir im ersten Beitrag in der Einführung durchlesen oder anhören.

Ich bin Susanne und für mich ist die Natur eine stetige Inspiration, eine Quelle der Kreativität - sie bietet eine Fülle an Farben, Formen und Forscherfragen, gerade jetzt in der Herbstzeit. Es wird Dir bestimmt auch aufgefallen sein, dass sich das Grün in Deiner Umgebung in ein Gelbliches bis Bräunliches oder auch orangefarbenes und Rötliches wandelt. Ich habe einen Kirschbaum im Garten, dessen Blätter gerade alle Farben vereinen. Ich hebe immer wieder neue bunte Blätter vom Rasen auf, um sie zu betrachten und dann zu pressen oder sie erst als kleine bunte Herbststimmung auf meinem Arbeitstisch zu legen. Aber auch das bunte Leuchten der Bäume in diesem herbstlichen Licht,

begeistert mich immer wieder. Doch in dieser prächtigen, lauten, bunten Herbst-Szenerie möchte ich meinen Blick auf **kleine Risse mit großer Bedeutung** mit Dir teilen. Denn auch bei Deinem alltäglichen Weg zur Kita, zur Schule, ins Büro oder zum Einkaufen lassen sich die großen und kleinen Wunder der Natur entdecken.

Ein Beispiel: Wenn Du an einer Ampel stehst oder in einer Schlange auf irgendetwas wartest, so senke Deinen Blick. Betrachte den Boden - meistens ist es Asphalt – um Dich herum näher. Nimm seine Oberfläche in Augenschein und suche nach den Lücken, den Rissen, den Beulen oder kleinen Unebenheiten. Darin siehst Du überall Pflanzen, Krautartiges, Grünes, dass sich durch die harte Bodendecke gebohrt hat – wie Löwenzahn und Co., die so viel Kraft in ihrer Blattspitze haben (es wurde sogar einmal gemessen, dass der Druck einer Blattspitze bis zu 13 Bar haben kann- ein Autoreifen hat gerade mal um die 3 Bar Druck!!!). Alternativ schauen sie in kleinen Rissen hervor, weil sich ein kleines Samenkorn vom Wind dorthin hat wehen lassen oder sich darin verfangen hat. Mit etwas Regenwasser hat es angefangen zu quellen und zu keimen, die Wurzeln strecken sich dann in die Risse



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

hinein und haften sich in den kleinen Ritzen fest und bilden eine kleine Pflanze aus. Und wo eine ist, kommt gerne eine zweite dazu - das ist ein bisschen so, als wären die Pflanzen neugierig und gesellig zugleich.

Schau doch einmal ob Du solche kleinen und großen Riss-Pflanzen entdeckst. Ich verspreche Dir, wenn Du einmal damit angefangen hast, Dich für diese Pflanzen zu begeistern, sie wahrzunehmen oder sie auch zu bestimmen, dann werden es immer mehr und bei manch leer-geputzten Mauerritzen denkst Du vielleicht „Schade, dass ich kein Samenkorn dabei habe... gerade hier an dieser grauen Wand würde eine blaue Kornblume prächtig aussehen...“. Oder gar hier, auf den vielen Rillen des Zebrastrreifens - was wären hier ein paar Spitz- und Breitwegerichpflanzen so gut aufgehoben?!? Nun, wenn Du den Blick für die Risse und Nischen entwickelt hast, kannst Du Dir die Pflanzen, die dort wohnen einmal näher ansehen - wer ist das? Wie heisst denn dieser Kraftprotz und diese starke Pflanze? Entweder Du gehst mit einem Bestimmungsbuch los oder Du bestimmst sie selber und überlegst Dir einen Namen für sie...die widerspenstige

Langstielpflanze...oder der knubbelige Graubart....oder die zarte Hilde?!

Ich bin gespannt auf Deine Entdeckungen und würde mich freuen, wenn Du Lust hast, Deine Erfindungen mit mir und mit uns vom Querwaldein-Team zu teilen.

Der nächste Beitrag folgt in wenigen Tagen!

Hilf uns gerne das Projekt im Stadtgebiet bekannt zu machen und teile den Link zur Projektseite.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Suchen, Ausprobieren und vielleicht auch Weiterentwickeln und wünsche Dir eine wundervolle Zeit in der Natur.

Mit naturverbundenen Grüßen, Deine
Susanne