



EVA MAURERBAUR und ANDREA AUINGER haben draußen zahlreiche inspirierende Beispiele für die Stärkung von Sinn, Selbstwertgefühl und Wohlbefinden entdeckt.

Z'ruck zur Natur: Innehalten in fordernden Zeiten

In unserer immer komplexeren, dynamisch dahinrasenden Zeit sind wir Menschen persönlich und in unseren Organisationen auf der Suche nach Entschleunigung, Sinnhaftigkeit und Fokus auf das Wesentliche. Aber was ist wesentlich? Was entschleunigt, beruhigt, gibt Sinn? Und wie kommen wir dorthin? Kann die Natur uns Vorbild sein?

Die Natur ist ein Entwicklungsraum. Anpassung durch Veränderung, Selektion, Tarnung und Mimikry (Nachahmung) ermöglichen das Überleben unter schwierigsten Umweltbedingungen. Stabheuschrecken finden beispielsweise ständig neue Wege der Verwandlung: Sie können wie Äste aussehen, um sich vor Feinden zu schützen. Schmetterlinge erleben durch ihre Metamorphose von der Raupe zum Fluginsekt einen Perspektivenwechsel. Veränderung ist hier nutzenstiftend, keine Bedrohung, sondern sie sichert die Zukunftsfähigkeit.

- Was wäre eine mutige Veränderung in Ihrem Leben, Ihrer Organisation, damit Neues, Sinnstiftendes oder Sicherheit eintreten kann?

Kooperation statt Konkurrenz

Ökosysteme sind ein Musterbeispiel für exzellentes Networking zwischen Tieren und Pflanzen. Trotz ihrer Unterschiedlichkeit gelingt kooperatives, sich gegenseitig stärkendes und nutzenbringendes Miteinander. Augebiete beispielsweise beeindruckt durch

ihre Artenvielfalt, unterschiedlichste Lebensräume und ökologische Prozesse. Sie bieten eine Kombination aus Lebensräumen mit vielfältigen Möglichkeiten für wiederum zahlreiche Arten. Oder betrachten wir nur einen einzigen Baum, der eine gigantische ökologische Nische für hunderte Tiere und Pflanzen bietet: Hier liegt das Augenmerk auf Kollaboration und Win-win, damit alle ihre Ziele erreichen können.

- Denken Sie kurz an Aspekte des Miteinanders in Ihrem Leben/Ihrer Organisation - an gemeinsame Projekte/Themen, die zurzeit bearbeitet werden. Wie fühlt sich das Miteinander an? Ist es stärkend oder hemmend, brauchen Sie vielleicht gar ein anderes Ökosystem? Wenn ja, was oder wer kommt Ihnen dabei in den Sinn? Wie ließe sich das verwirklichen?

Hierarchie als Vorteil?

DAS richtige Führungsverhalten gibt es in der Natur nicht: von klaren Hierarchien bis hin zur Selbstorga-

nisation lässt sich alles finden. Führung orientiert sich am Ausbalancieren von Kräften, sodass sich ein Gleichgewicht entwickeln kann, damit das Ökosystem Fortbestand hat und Diversität als Ressource erkannt wird. Dafür notwendig ist sowohl das Verständnis für Kooperation, Veränderung und Selbstorganisation, als auch für Empathie, Resilienzfaktoren und Flexibilität.

- Wenn Sie in einer Führungsrolle sind: wie beweglich erleben Sie sich? Welche Energien können Ihre Mitarbeiter:innen durch Sie als Motivator:in erleben? Wenn Sie an Ihre Führungskraft denken: Wie sehr kann sie/er Sie in Bewegung bringen, Kräfte und Ressourcen (in Ihnen und der Organisation) aktivieren?

Natur stärkt und fördert

Sich mit der Natur zu verbinden, bietet eine kraftvolle und berührende Gelegenheit, um die notwendige Resilienz für die Anforderungen des digitalen Zeitalters zu entwickeln. Durch das Einlassen auf Neues werden Grenzen durchbrochen, wodurch Selbst-

wirksamkeit erlebt, Resilienz gefördert und so das Selbstvertrauen und der Selbstwert gestärkt werden. Aus diesen Prinzipien können Organisationen Kraft für ihre Entwicklung schöpfen. Es darf Neues, Spannendes entstehen, was wiederum Vorteile für die Zukunft eines Unternehmens bietet. Nicht umsonst boomen unterschiedlichste Outdoor-Seminare, wie Wald- oder Eisbaden, Yoga, Meditation, Mindfulness und Co.

Durch bewusstes Wahrnehmen sind wir in der Lage, den gegenwärtigen Moment zu spüren, die Sinne zu schärfen, den Geist zu beruhigen und den Fokus zu stärken. Das wirkt sich positiv auf Stimmung, Puls und Blutdruck aus. Und wo gelingt das am besten? In der Natur!

- Was sind in Ihrer Firma der „Puls“, der „Blutdruck“, die Stimmungsbarometer? Wie gesund erleben Sie sich bzw. Ihre Mitarbeiter:innen? Was tun Sie bereits dafür? Und was möchten Sie noch angehen?



Übung zum Artikel „Z’ruck zur Natur“

Sich achtsam mit der Natur verbinden, ihre Ruhe, Geräusche, Gerüche und Buntheit wahrzunehmen, ist wahrscheinlich einer der wichtigsten Resilienzfaktoren überhaupt. Dazu passend eine Übung:

In der Sonne baden

Setzen Sie sich auf eine Bank oder einen Holzstumpf und nehmen Sie zwei bis drei tiefe Atemzüge. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie nun im ganz natürlichen, eigenen Rhythmus weiter. Genießen Sie die wärmenden Sonnenstrahlen. Lassen Sie nebenbei auch Raum für weitere Sinne: Was hören Sie? Was riechen Sie? Was fühlen Sie auf der Haut?

Ein paar Minuten reichen und Ihr Geist beruhigt sich, der Puls und die Herzfrequenz normalisieren sich. Herz und Hirn bilden wieder eine Einheit.

Probieren Sie dies zu unterschiedlichen Jahreszeiten. Gerne auch bei Regen oder Schneefall. Wie energetisierend, den Regen auf der Haut zu spüren und mit ihm die negativen Gedanken abrieseln zu lassen!

„Schau tief in die Natur,
dann wirst du alles
besser verstehen!“

— A. Einstein

