

Wie Danksagung dich widerstandsfähiger und froher macht

Stell dir vor, du könntest mit einer einzigen Routine nicht nur deine Naturverbindung weiter aufbauen, sondern dein gesamtes Mindset in einer positiven Weise lenken und stärken.

In gewisser Hinsicht tun alle Kernroutinen der Wildnispädagogik genau das, aber diese hier ist so simpel, dass sie oft unterschätzt wird.

Die Power, die in der Danksagung steckt, wird dein ganzes Leben verändern.

Tatsächlich wirst du die Natur und die Menschen um dich herum anders wahrnehmen. Sie wird dir eine innere Stabilität geben.

Du verknu?pfst dich auf direktem Wege wieder mit deinem Urvertrauen.

Danksagung als Routine

Vielleicht fragst du dich jetzt, wie "Danksagen" eine Routine sein kann, um Naturverbindung und Achtsamkeit zu entwickeln. Lass mich es dir erklären.

Wenn wir an Outdoor-Aktivitäten denken, an [Bushcraft](#), [Survivaltraining](#) oder auch Klettern und Wandern, so ist dies alles damit verbunden, etwas körperlich zu tun.

Aber wenn du dich schon einmal näher mit der Thematik "Survival" beschäftigt hast, wirst du gemerkt haben, wie wichtig dein Mindset in einer Notsituation ist.

Im Zweifelsfall entscheidet genau deine Denkweise daru?ber, ob deine Situation vom Überlebenskampf wieder ins Leben fu?hrt.



Deine Denkweise spielt in allen Situationen des Lebens eine entscheidende Rolle

Bei der Danksagung geht es darum, sich all der Dinge zu erinnern, die einem das Leben ermöglichen. Wie frische Luft, klares Wasser und Nahrung.

So wie unsere Medien zum größten Teil täglich daran erinnern, was in dieser Welt alles nicht rund läuft, erinnert die Danksagung daran, was alles gut läuft.

An das was dich stärkt und was du und alle Menschen bereits jeden Tag geschenkt bekommen.

Sie richtet sich an die "Haben" Seite in deinem Gehirn, statt die Aufmerksamkeit ständig im "Soll" zu lassen.

Seien Sie sanft. Werden Sie weich und heben Sie Ihr Herz, um Dankbarkeit zu fühlen. Lassen Sie alles liegen und hören Sie zu, wenn jemand eine Geschichte zu erzählen hat. Nehmen Sie sich die Zeit "Danke" zu sagen und Dankesbriefe zu schreiben. Entdecken Sie das Außergewöhnliche im Gewöhnlichen und bewundern Sie es.

– Ellen Hass

Neurobiologisch gesehen braucht es vorwiegend Wiederholungen, um neue Gehirnmuster zu entwickeln.

Die Danksagung sollte für dich also zu einer Gewohnheit werden. Damit wird sie dich unterstützen, deine innere Haltung und deine Wahrnehmung auf dein ganzes Leben positiv zu beeinflussen.

Was Danksagung nicht ist

Wie oft liest oder hörst du davon, wie wichtig positives Denken ist. Dies geht häufig damit einher, dass jede Situation im Leben positiv wahrgenommen werden soll. Das ist es nicht, was die Danksagung dich lehrt.

Danksagung lenkt wie oben beschrieben deine Aufmerksamkeit auf die guten Dinge.

Aber ohne den Schmerz und die Tragödien des Lebens auszublenden.



Auch diese Dinge sind da und haben allein dadurch eine Daseinsberechtigung. Durch tiefe Naturverbindung kann es sogar zu einer Art Trauer und Weltschmerz kommen, da du feinfühlig für die Zerstörung und Misshandlung an unserem Planeten wirst.

Diese Routine wird dir Stück für Stück dabei helfen, in jedem Moment die Wahl zu treffen, deine Wahrnehmung auf die Dinge zu lenken, die dich nähren.

In der Tat werden genau deine Ressourcen gestärkt, mit denen du die kleinen und großen Dramen des Lebens meisterst.

Die Erde und das unaufhörlich pulsierende Leben um dich herum, die immer wieder kehrenden Kreisläufe, all das wird dir helfen, besser durch schwierige Situationen zu kommen.

Danksagung und Naturverbindung

Wenn du dir einen Moment Zeit nimmst, um die Schönheit in dieser Welt und in den Elementen zu sehen - Libellenflugel, Pfützen, die in der Sonne glitzern, die Schatten der Äste auf dem Waldboden, die im Wind tanzen oder die Formen der Flammen deines Lagerfeuers - vertiefst du deine Verbindung zu jedem einzelnen Element.

Danksagung hebt die gegenseitige Abhängigkeit aller Lebewesen hervor und erinnert dich daran, dass Mensch und Natur zusammengehören.



Du verbindest dich wieder mit deinem Urvertrauen. Ein tiefes Vertrauen darin, dass alles seine Zeit hat, so wie alles in der Natur seinen Platz hat und immer wiederkehrt.

Die Wertschätzung und die Emotionen, die hierbei entstehen, sind so machtvoll, dass sie direkt auf dein Nervensystem einwirken und deine Resilienz (psychische Widerstandskraft) steigern werden.

Genau die Fähigkeit, die Menschen benötigen, um schwierige Lebenssituationen ohne größere Schäden zu überstehen.

Gerade in der aktuellen Krisenzeit, ist sie ein sehr wertvolles Instrument, um bei all dem Chaos, die innere Ruhe nicht zu verlieren.

Was du siehst, hängt davon ab, was du suchst

Wie Danksagung deine Wahrnehmung beeinflusst, kannst du in einem kleinen Experiment sofort feststellen. Dafür nimm dir jetzt einen Augenblick Zeit.



Schau dich jetzt in deinem Zimmer um. Lass deinen Blick umherwandern und konzentriere dich dann auf alle rechteckigen Gegenstände.

Siehst du sie? Heben sie sich nun von den anderen Dingen ab? Jetzt lenke deine Aufmerksamkeit auf alles, was rund ist. Was ändert sich? Heben sich diese Gegenstände jetzt ab?

Dieses Experiment kannst du mit allen Formen und Farben wiederholen und es wird dich immer zum gleichen Ergebnis führen. Es bestätigt, dass deine Gehirnmuster dir in deiner Wahrnehmung genau das zur Realität werden lassen, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst.

Das klingt erst einmal sehr spirituell, ist aber zum größten Teil einfache Neurowissenschaft.

Lies auch

[8 unterschätzte Fähigkeiten der indigener Völker Amerikas – und die wir wieder lernen sollten](#) – Die indigener Völker Amerikas waren unglaublich geschickt im Alltag. Finde hier eine Liste mit Überlebensfähigkeiten, von denen wir lernen sollten.

Bleib lebendig: singe und tanze

Ich beginne jeden Tag mit einer kleinen Danksagung. Sie gehört als fester Bestandteil zu meiner Naturverbindung dazu.

Auch zu Beginn eines Kurses finde ich es immer wunderbar, ein paar Worte des Dankes zu sprechen. Sei es dafür, dass alle da sind oder dafür, dass wir jetzt gemeinsam diesen Wald erkunden und spannende Erfahrungen machen dürfen.

Jeden meiner Kurse und meine [Sitzplatzroutine](#) schließe ich ebenfalls mit einem Dank ab. Im Alltag, wenn ich Geschirr spüle, oder unter der Dusche stehe, singe ich gern ein Lied zum Dank an das Wasser.

In vielen ursprünglichen Kulturen drücken die Menschen ihren Dank durch Lieder und Tänze aus.

Du siehst, es muss nicht immer das große Ritual sein, und es muss auch nicht immer gleich aussehen. Oft sind es kleine Dinge, die eine große Wirkung mit sich ziehen.

Wichtig ist, dass es zu einer Gewohnheit und inneren Haltung für dich wird. Deine Danksagung darf immer frei und lebendig bleiben.

Sie muss keine immer beständige Form haben. Das würde sie früher oder später zu einem lieblosen Ritual machen.

Du kannst auf so vielen verschiedenen Wegen deine Dankbarkeit ausdrücken und es ist völlig in Ordnung, wenn du deinen eigenen Weg findest.

Meine Inspiration, um einen Kurs abzuschließen

Die traditionelle Danksagung des Volkes der Irokesen beginnt mit den Menschen, die sich versammeln "*Als teilten sie einen Gedanken und ein Herz*".

Dann richtet sich ihr Dank nacheinander an:

- die Menschen
- die Erde
- das Wasser
- die Pflanzen
- die Tiere
- die Bäume
- die Vögel
- der Wind und die Wolken
- der Mond, die Sonne und die Sterne
- die Kräfte der vier Himmelsrichtungen
- die Vorfahren
- den Geist, der sich in allem bewegt

Traditionelle Danksagungsansprache des Volkes der Irokesen

Danke an:

- die Menschen
- die Erde
- das Wasser
- die Pflanzen
- die Tiere
- die Bäume
- die Vögel
- der Wind und die Wolken
- der Mond, die Sonne und die Sterne
- die Kräfte der vier Himmelsrichtungen
- die Vorfahren
- den Geist, der sich in allem bewegt

Während wir unseren Dank ausdrücken, überfliegen wir jede Ebene der Landschaft und schauen uns um, wem wir unsere Wertschätzung aussprechen möchten.

Ich finde das immer sehr berührend und es ist mit Worten schwer zu beschreiben, welche Atmosphäre zwischen uns dabei entsteht.

Die Danksagungsansprache mit einer Beispielansprache kannst du [hier als PDF herunterladen](#).

Eine kleine Übung für deinen Alltag

Jetzt möchte ich dir noch eine kleine Übung für den Einstieg mitgeben. Etwas, dass du ganz einfach in der Früh noch vom Bett aus tun kannst.

Bevor du beim Klingeln des Weckers aufspringst, weil der Tag dich mit all seinen Pflichten und Herausforderungen erwartet, halte einen Moment inne. Diese wertvolle Zeit des Tages gehört nur dir.



Nimm zwei bis drei tiefe Atemzüge in deinen Bauch hinein. Konzentriere dich nur darauf. Spüre wie deine Lunge sich füllt, wie dein Bauch sich hebt und senkt. Wie du lebst.

Formuliere jetzt einen Gedanken der Dankbarkeit und erst dann stehe auf und lass den Alltag rein.

Vielleicht bist du dankbar dafür, dass die Amsel bereits am Morgen vor deinem Fenster singt, oder dafür, dass du gleich eine warme Dusche genießen kannst, ein gemütliches Bett hast, oder für die Schönheit der Regentropfen an deinem Fenster.

Was dir auch gerade einfällt, lass uns doch in den Kommentaren daran teilhaben.

Und möchtest du noch mehr Routinen und Ideen entdecken, dann lies: [33 Tipps für mehr Naturverbundenheit – So stärkst du deine Naturverbindung](#)

Über den Autor des Ratgebers

Tanja



Ich bin Tanja, Wildnismentorin mit ganzem Herzen und ich unterstütze dich dabei wieder eine wirklich intensive Verbindung zur Natur aufzubauen. Finde mich hier auf [Instagram](#) oder auf meiner [Website](#).

Besuche ihn auf seiner Website https://www.instagram.com/tanja_wildwuchs/
