

Entdecken – Mut fassen – wachsen lassen

Mit Nature Journaling durch die Schöpfungszeit
Eine Einladung zum Mitmachen

Was können wir an einer Wilden Möhre alles entdecken? Oder an einem Baum vor unserem Haus? Oder an einem Fluss in der Nähe, der immer wieder von anderen Tieren besucht wird?

Nature Journaling bedeutet: zur Ruhe kommen, sich der Verbundenheit mit der Schöpfung bewusst werden und Zusammenhänge erkennen – beim Schauen, Lauschen, Spüren, Schreiben, Zeichnen...

Ein Notizbuch und ein Bleistift – mehr braucht es nicht, um das auszuprobieren.

Dabei geht es nicht darum ein „Objekt“ zu untersuchen und abzuzeichnen, sondern beim genauen Hinschauen die Beziehung zur Mitwelt vielleicht neu und anders zu erleben und zu deuten. Denn manchmal zeigt sich gerade im Kleinen das Große und Umfassende.

Die Welt als Schöpfung zu begreifen und gut damit umzugehen – das heißt: den gesamten Kosmos in seiner Ganzheit und geschwisterlichen Verbundenheit (und sich selbst als Teil davon) wahrzunehmen. Dieses Anliegen teilen viele Menschen verschiedener Religionen, Konfessionen und Weltanschauungen nah und fern und geben ihrer Sehnsucht Ausdruck in Bildern und Worten.

Viele Wege der Vertiefung und Besinnung können dazu beitragen – so auch Nature Journaling als „beziehungsstiftender“ Weg der Verbindung zu dem, was da ist.

Anlässlich der „Schöpfungszeit“ vom 01. September bis 04. Oktober 2025 wird an dieser Stelle mit fünf Online-Impulsen, inspiriert von der Enzyklika "Laudato Si", dazu angeregt, eine zeitlang bewusst beim Nature Journaling die Beziehung zur Mitwelt zu intensivieren und daraus Mut und Motivation für ein schöpfungsbewusstes Denken und Handeln zu gewinnen: wo und wann auch immer – Orte und Momente dafür mitten im Alltag werden sich immer wieder finden lassen.

Entscheidend sind nicht die „schönen Bilder“, die dabei für so ein naturverbundenes Tagebuch entstehen, sondern die Nähe zum Schöpferischen, die sich im Tun ergibt und weiterwirkt.

- **Mehr zu Nature Journaling hier:**
<https://waldworte.eu/category/lyrisches/nature-journaling/>

Die Schöpfungszeit wurde 2007 von der Europäischen Ökumenischen Versammlung der Kirchen ausgerufen und hat sich seither in der Ökumene zu einer vielfältig gestalteten Zeit im Kirchenjahr - jeweils vom 1. September bis 4. Oktober - entwickelt. Initiativen und Engagierte besinnen sich dabei besonders auf ihre Verantwortung für die Schöpfung und einen nachhaltigen Lebensstil.

Am Beispiel von **fünf Nature Journaling-Erfahrungen mit der Wilden Möhre** wird nachfolgend ein Eindruck davon vermittelt, wie das im Alltag konkret geschehen kann. Regelmäßige Impressionen auf Instagram werden ab Mitte September dazu einladen, es einfach mal zu probieren.

Aber auch ganz unabhängig davon lassen sich die folgenden Impulse als Inspiration nutzen, um die Schöpfungszeit als eine besondere Zeit der Wahrnehmung zu erleben und zu gestalten.

- **Mehr dazu hier:** <https://www.ls-netzwerk.eu/laudato-si/>

I. Beziehungen entdecken zwischen den Dingen

„Um das Ganze in den Blick zu nehmen, brauchen wir Sinn für die Gesamtheit, für die zwischen den Dingen bestehenden Beziehungen, für den weiten Horizont“ (zu LS 110)



Kennst du die lebendige Beziehungsgeschichte zwischen der Wilden Möhre und Insekten?

In der Mitte des weißen Blütenstandes springt eine dunkle Einzelblüte ins Auge! So gewinnen die Insekten im Vorbeifliegen den Eindruck: Oh, da scheint es interessant zu sein! Da ist ja schon jemand gelandet...und werden sich bald selbst dort niederlassen. Ein feines Nehmen und Geben – denn die Wilde Möhre dient als wertvolle Nahrungsquelle für zahlreiche Fliegen, Käfer, Schmetterlinge, Bienen und bekommt zugleich reichlich Besuch von wichtigen Bestäubern.

II. Vielfältige Wege erkunden, um die Wirklichkeit zu interpretieren und zu verwandeln

Lösungen für ökologische Krisen erreichen wir nicht über einem einzigen Weg, die Wirklichkeit zu interpretieren und zu verwandeln. Es ist auch notwendig, auf die verschiedenen kulturellen Reichtümer der Völker, auf Kunst und Poesie, auf das innerliche Leben und auf die Spiritualität zurückzugreifen. (zu LS 63)



Kennst du die alten Geschichten, Weisheiten und Erfahrungen, die sich um die Wilde Möhre ranken?

Die Wilde Möhre gilt als ein Elternteil der heutigen Gartenmöhre und diente wohl schon zur Jungsteinzeit als geschätztes und gesundes Nahrungsmittel. Alle Pflanzenteile sind essbar – so auch die grünen Blätter, die sich wie Petersilie als Gewürz einsetzen lassen. Auch in der Heilkunde ist sie mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen und Rezepturen bekannt. Nach alten Überlieferungen war das süße Aroma ebenso bei Zwergen beliebt, die als Dank schon mal eine Goldmünze dafür hinterließen...Eine sagenhafte Pflanze mit langer Tradition!

III. Einfachheit üben und das Kleine würdigen

Es ist die Rückkehr zu der Einfachheit, die uns erlaubt, innezuhalten, um das Kleine zu würdigen. (zu LS 222)



Kennst du die erstaunliche Verwandlung von der Blüte zum Körbchen?

Es ist eigentlich ganz einfach: Nach der Blüte rollt sich die Dolde wie ein Vogelneest zusammen und zeigt so ein ganz neues Erscheinungsbild von kunstvoll anmutender Gestalt: So viel Schönheit im Verwelken!

Für einige Spinnen und Insekten geschieht die Verwandlung genau zur richtigen Zeit, um im nahen Herbst als Unterschlupf zu dienen.

IV. Mut fassen, um der begrenzten und vergänglichen Welt ins Auge zu schauen

Die ständige Ablenkung nimmt uns den Mut, der Wirklichkeit einer begrenzten und vergänglichen Welt ins Auge zu schauen. (zu LS 56)



Kennst du die Botschaft der Samenkörner?

Abschied und Neubeginn wehen bei Wind mit ihnen durch die Luft – wer weiß, wohin? Die Blüte ist vorbei. Die Samen lassen sich im Nest entdecken, das sich nun aus der Dolde gebildet hat: Ende und Neuanfang gehören zusammen und suchen sich ihre eigenen Wege und Formen. Wir können säen und ernten – doch an der Wilden Möhre zugleich das Loslassen üben und erkennen, dass nicht alles in unserer Hand liegt.

V. Verbundenheit und Fürsorge wachsen lassen

Wenn wir uns allem, was existiert, verbunden fühlen, werden Genügsamkeit und Fürsorge von selbst aufkommen. (zu LS 11)



Kennst du die Vielfalt am Wegrand?

Blütenstand und Insektenbesuch, Verblühen und Verwandlung, Samenflug und Ernte – im Spätsommer befinden sich die verschiedenen Phasen der Wilden Möhre in einem fließenden Übergang und stehen uns in ihrer ganzen Vielfalt und Verbundenheit vor Augen.

Umso wichtiger bleibt es, in Gärten, an Straßen-, Weg- und Feldrändern Raum und Entwicklungszeit für diese Vielfalt zu lassen. Sie erzählt so viel vom Leben.