



## Natur, Hochgefühle und Spiritualität

Lit.: Christian Mikunda: Warum wir uns Gefühle kaufen. Die 7 Hochgefühle und wie man sie weckt, Berlin 2009

		Auslösen:	Körperliches Einfühlen:	Nachwirken:
<b>GLORY</b> Das Erhabene	Tempelgefühle, Königsgefühle	Höhe, Tiefe, Weite	Sich weit machen Schreiten	<b>Serotonin:</b> Gefühl der Krafruhe, Lösung von Angst
<b>JOY</b> Der Freudentaumel	Gefühl von Fülle und Vielfalt	Visuelle Überfülle  Spiel mit den Sinnen	Freudestrahlen  Stöbern in der Vielfalt	<b>Dopamin:</b> aufgekratzte Wachheit, nachhaltige Stim- mungsaufhellung
<b>POWER</b> Die Kraftstärke	Gefühl von Kraft	Erfahrung von Kräften (Wassermassen, Temporaus, Wildnis, Mächtigkeit, Größe)	Verstärkung durch Gesten (Becker-Faust, Klopfen, Schlagen (Gimme five))	<b>Adrenalin:</b> Lösen von Blockaden  Nachhaltige Erstarkung wirkt heilend
<b>BRAVOUR</b> Die Raffinesse	Gefühl des Staunens über eine Fähigkeit	Meister mit besonderem Können, Mentoren mit Erklärkunst usw.	Demonstratives Zustimmen durch Nicken und Jubel	<b>Acetylcholin:</b> Denk- Lust  Bravour reißt mit und inspiriert
<b>DESIRE</b> Die Begierde	Gefühl, mit etwas zu liebäugeln, von etwas angezogen zu werden	Laufsteg & geschmückte Braut  Hochheben bewirkt den „Podiums-Effekt“	Liebäugeln  „Anglotzen“, Hinzeigen, Hochnehmen, Probieren	<b>Dopamin:</b> Jagdfieber  <b>Neurotophin:</b> Schmetterlinge im Bauch
<b>INTENSITY</b> Die Verzückerung	Gefühl der Verdichtung	Verdichtung, die unser Erleben der Welt verstärkt  Verdichtung vor der erwarteten Eruption	Hingabe an etwas  Schließen der Augen	<b>Endorphine:</b> Glückstrunkenheit  Lösung energetischer Blockaden
<b>CHILL</b> Das Entspannende	Gefühl der Verdünnung	Reduktion der Reizintensität; etwas wird langsamer, leiser, einfacher, kühler...	Verstärkung durch demonstrative Selbstentspannung, großes Ausatmen  Hochlegen der Beine	Reduktion von Stress- Cortisol  Aktivierung von <b>Chill- Endovalium</b>

## Grundgedanken:

- Hochgefühle erzeugen sofortige Lebensintensität.
- Gefühle muss man spüren wollen. Glücksverstärker (Handlungen, die uns helfen, uns auf dieses spezielle Gefühl einzulassen) helfen uns dabei.
- Die langfristige Auswirkung ist Heilung im weitesten Sinn.
- Gefühle können immer auch Cocktails bilden, z.B. Glory & Power, Glory & Chill (Fernblick und Entspannung), Joy & Desire usw.

## Gefühlscocktails bei Landschaftsräumen:

Gebirge / Berge	<b>Glory &amp; Power (Weite und Kraft)</b> <b>Glory &amp; Chill</b> (Fernblick und Entspannung)
Meer/See	<b>Glory &amp; Chill</b> (Fernblick und Entspannung), bei Sturm auch <b>Power</b>
Wald	Je nach Wald Kombinationen von <b>Intensity, Power, Glory</b> (Erhabenheit), <b>Bravour</b> -Momente bei Pflanzen und Insekten, <b>Chill</b> (Stille) und <b>Joy</b> (Freude an der Fülle)
Blumenwiese	<b>Joy &amp; Bravour (&amp; Desire)</b>
Grüne weite Wiese	<b>Glory &amp; Chill</b>
Kleinteilige Landschaften (z.B. Fränkische Schweiz)	<b>Joy &amp; Power</b>
Kurpark	Je nach Gestaltung: <b>Glory &amp; Chill &amp; Joy</b> Aber auch: <b>Power</b> (alte Bäume, Fontänen) , <b>Intensity</b> (gestaltete Nischen), <b>Desire</b> (besondere Blumen), <b>Bravour</b> (besondere Bepflanzung, raffinierte Wegführung)

## Beispiele für das Zusammenspielen von Landschaftsräumen, Hochgefühlen, Glücksverstärkern und Bibelworten

(Ergebnisse eines Workshops von Tourismusbeauftragten der ELKB)

	Hochgefühle	Bibelworte	Musik/Lieder	Glücksverstärker
Gebirge / Berge	<b>Glory &amp; Power (Weite und Kraft)</b> <b>Glory &amp; Chill</b> (Fernblick und Entspannung)	Psalm 19, Psalm 23, Psalm 104, Psalm 121	Alphorn „Die Himmel erzählen“ (Haydn)	Arme ausbreiten, sich strecken, in die Wiese liegen, der Natur zuhören
Wald	Je nach Wald Kombinationen von <b>Intensity, Power, Glory</b> (Erhabenheit), <b>Bravour</b> -Momente bei Pflanzen und Insekten, <b>Chill</b> (Stille), <b>Desire</b> (Sammeln in der Vielfalt) und <b>Joy</b> (Freude an der Fülle)	Alle Lobpsalmen, Psalm 1, Psalm 27, Psalm 104 (Majestät Gottes in den Bäumen sehen), 7. Schöpfungstag, Bundesschluss unter der Terebinthe Jos 23f	Morgenstimmung (E. Grieg); Flöten, Harfen (keine Jagdhörner); Summen statt Singen Morgenlicht leuchtet...	Barfuß gehen; hinlegen und spüren; sich ins Licht stellen oder den Schatten fühlen; einen Baum umarmen und die Kraft spüren; Riechen und Schmecken, was da ist; hören auf Tiere des Waldes; sammeln