



Natur und heilsame Hochgefühle

Die Schöpfung in Mission

01

Räume wirken (unterschiedlich)



Räume wirken



Räume wirken



Räume wirken



Natur(-Räume) wirken



Natur(-Räume) wirken



Natur(-Räume) wirken



Natur(-Räume) wirken



Natur(-Räume) wirken



Natur(-Räume) wirken



Natur(-Räume) wirken



02

Die 7 Hochgefühle



Natur wirkt auch durch die Gefühle, die sie weckt



Aus den Hauptsünden geboren
(Evagrius von Pontus: Lehre von den Leidenschaften)

Zorn

Neid

Wollust

Hochmut

Gier

Völlerei

Trägheit



Die 7 Hochgefühle

Power

Bravour

Intensity

Glory

Desire

Joy

Chill



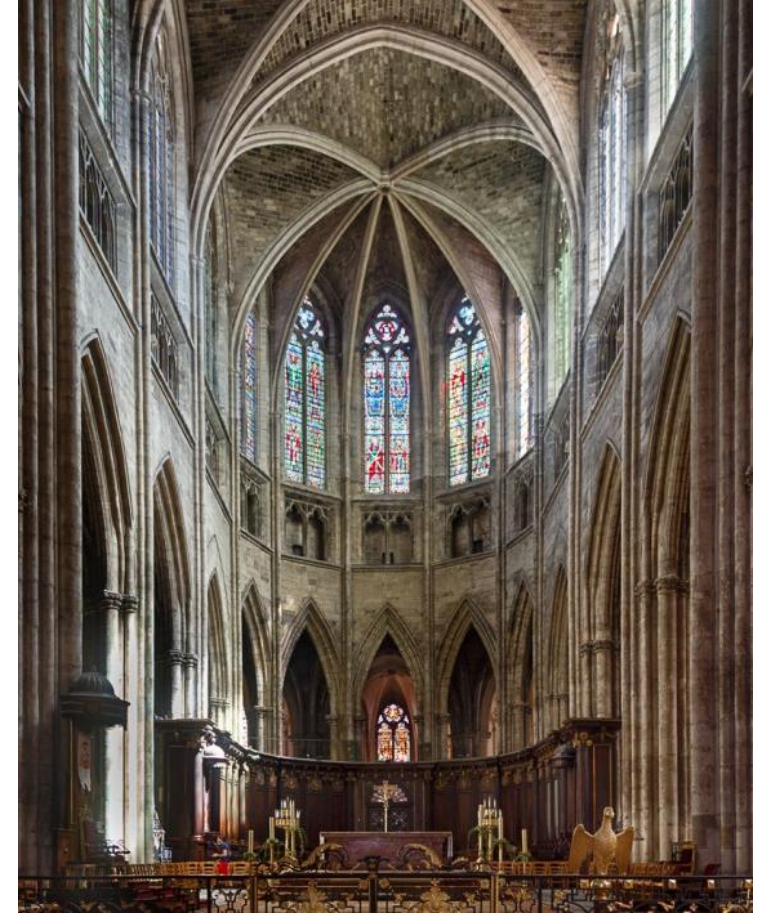
Allen Hochgefühlen ist gemeinsam:

- Sie folgen dem Verlauf **Auslösen – Einfühlen – Nachwirken**
- Man muss sie fühlen wollen. Bestimmte Verhaltensweisen (Glücksverstärker) helfen dabei.
- Sie erzeugen sofortige Lebensintensität
- Die langfristige Auswirkung ist Heilung im weitesten Sinn durch Ausschüttung von Hormonen.
- Sie bilden meistens Cocktails von 2 – 3 Hochgefühlen.



Glory – das Erhabene

- Tempelgefühle, Königsgefühle
- **Auslöser:** Höhe, Tiefe, Weite
- **Einfühlen:** Sich weit machen, schreiten
- **Nachwirken: Serotonin:** Gefühl der Kraftruhe, Lösen von Angst



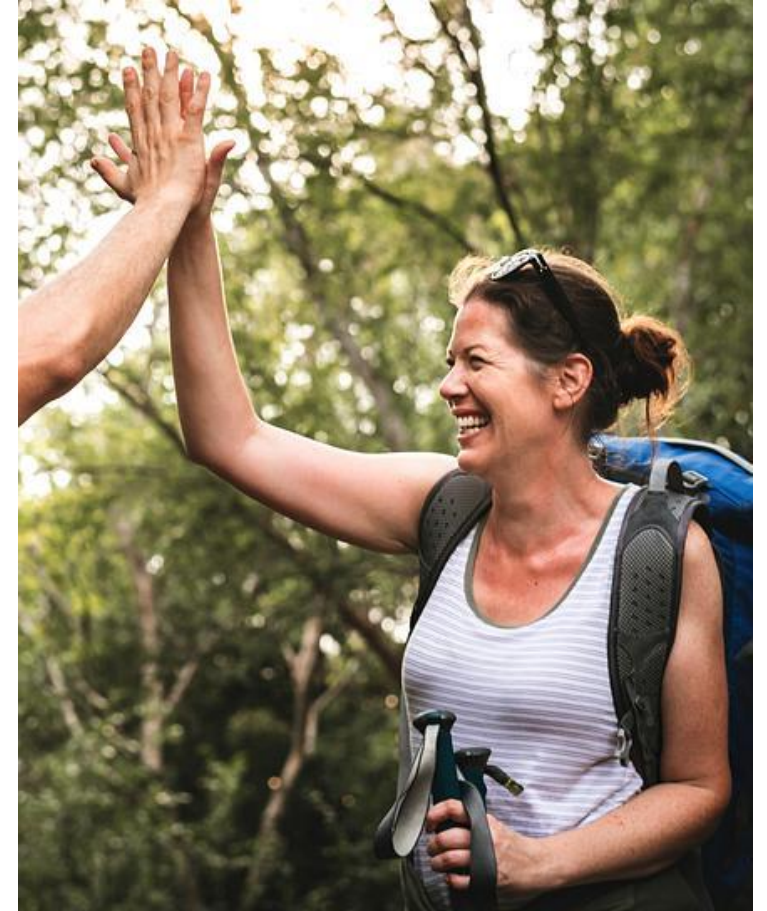
Joy – der Freudentaumel

- Gefühl von Fülle und Vielfalt
- **Auslöser:** Visuelle Überfülle, Spiel mit den Sinnen
- **Einfühlen:** Freudestrahlen, Stöbern in der Vielfalt
- **Nachwirken: Dopamin:** aufgekratzte Wachheit, nachhaltige Stimmungsaufhellung



Power – die Kraftstärke

- Gefühl von Kraft
- **Auslöser:** Erfahrung von Kräften (Wassermassen, Temporausch, Wildnis, Mächtigkeit, Größe)
- **Einfühlen:** Verstärkung durch Gesten (Becker-Faust, Klopfen, Schlagen)
- **Nachwirken: Adrenalin:** Lösen von Blockaden, nachhaltige Erstarkung wirkt heilend



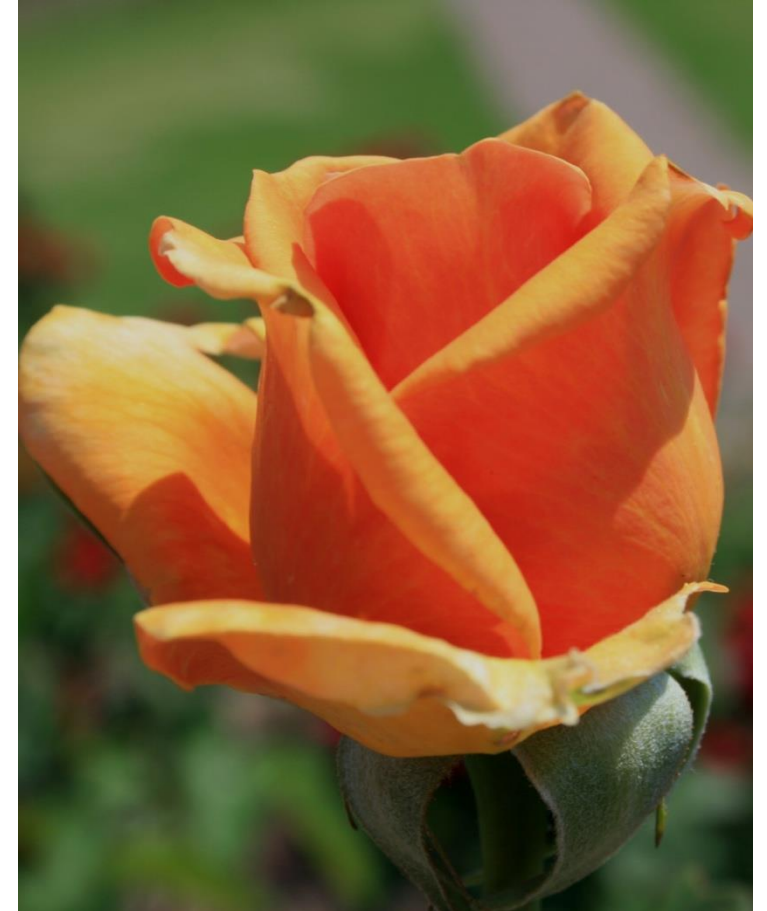
Bravour – die Raffinesse

- Gefühl des Staunens über eine Fähigkeit
- **Auslöser:** Meister mit besonderem Können
- **Einfühlen:** Demonstratives Zustimmung durch Nicken und Jubel
- **Nachwirken: Acetylcholin:** Denk-Lust, Bravour reißt mit und inspiriert



Desire – die Begierde

- Gefühl, mit etwas zu liebäugeln, von etwas angezogen zu werden
- **Auslöser:** Laufsteg & geschmückte Braut, Hochheben bewirkt den „Podiums-Effekt“
- **Einfühlen:** Liebäugeln, „Anlotzen“, Hinzeigen, Hochnehmen, Probieren
- **Nachwirken: Dopamin** (Jagdfieber) und **Neurotrophin** (Schmetterlinge im Bauch)



Intensity – die Verzückung

- Gefühl der Verdichtung
- **Auslöser:** Verdichtung, die unser Erleben der Welt verstärkt, Verdichtung vor der erwarteten Eruption
- **Einfühlen:** Hingabe an etwas, Schließen der Augen
- **Nachwirken: Endorphine:** Glückstrunkenheit, Lösung energetischer Blockaden



Chill – das Entspannende

- Gefühl der Verdünnung
- **Auslöser:** Reduktion der Reizintensität, Erfahrung, dass etwas langsamer, leiser, einfacher, kühler usw. wird.
- **Einfühlen:** Verstärkung durch demonstrative Selbstentspannung (z.B. Hochlegen der Füße, großes Ausatmen)
- **Nachwirken:** Reduktion von Stress-Cortisol, Aktivierung von **Chill-Endovalium**





		Auslösen:	Körperliches Einfühlen:	Nachwirken:
GLORY Das Erhabene	Tempelgefühle, Königsgefühle	Höhe, Tiefe, Weite	Sich weit machen Schreiten	Serotonin: Gefühl der Kraftruhe Lösung von Angst
JOY Der Freudentaumel	Gefühl von Fülle und Vielfalt	Visuelle Überfülle Spiel mit den Sinnen	Freudestrahlen Stöbern in der Vielfalt	Dopamin: aufgekratzte Wachheit, nachhaltige Stimmungs-aufhellung
POWER Die Kraftstärke	Gefühl von Kraft	Erfahrung von Kräften (Wassermassen, Temporausch, Wildnis, Mächtigkeit, Größe)	Verstärkung durch Gesten (Becker-Faust, Klopfen, Schlagen (Gimme five))	Adrenalin: Lösen von Blockaden Nachhaltige Erstarkung wirkt heilend
BRAVOUR Die Raffinesse	Gefühl des Staunens über eine Fähigkeit	Meister mit besonderem Können Mentoren mit Erklärkunst	Demonstratives Zustimmung durch Nicken und Jubel	Acetylcholin: Denk-Lust Bravour reißt mit und inspiriert
DESIRE 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	Dopamin: Jagdfeber Neurotrophin: Schmetterlinge im Bauch
INTENSITY Die Verzückerung	Gefühl der Verdichtung	Verdichtung, die unser Erleben der Welt verstärkt Verdichtung vor der erwarteten Eruption	Hingabe an etwas Schließen der Augen	Endorphine: Glückstrunkenheit Lösung energetischer Blockaden
CHILL 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 Chill-Endovalium



03

Gefühlscocktails in Natur(- Räumen)



Gebirge / Berge

Glory & Power (Weite und Kraft)

Glory & Chill (Fernblick und Entspannung)



Meer / Seen

Glory & Chill (Fernblick und Entspannung)

Bei Sturm auch **Power**



Wald

Je nach Wald verschiedene Kombinationen fast aller Hochgefühle:

Intensity (Verdichtung)

Power (Kraftstärke bei Bäumen)

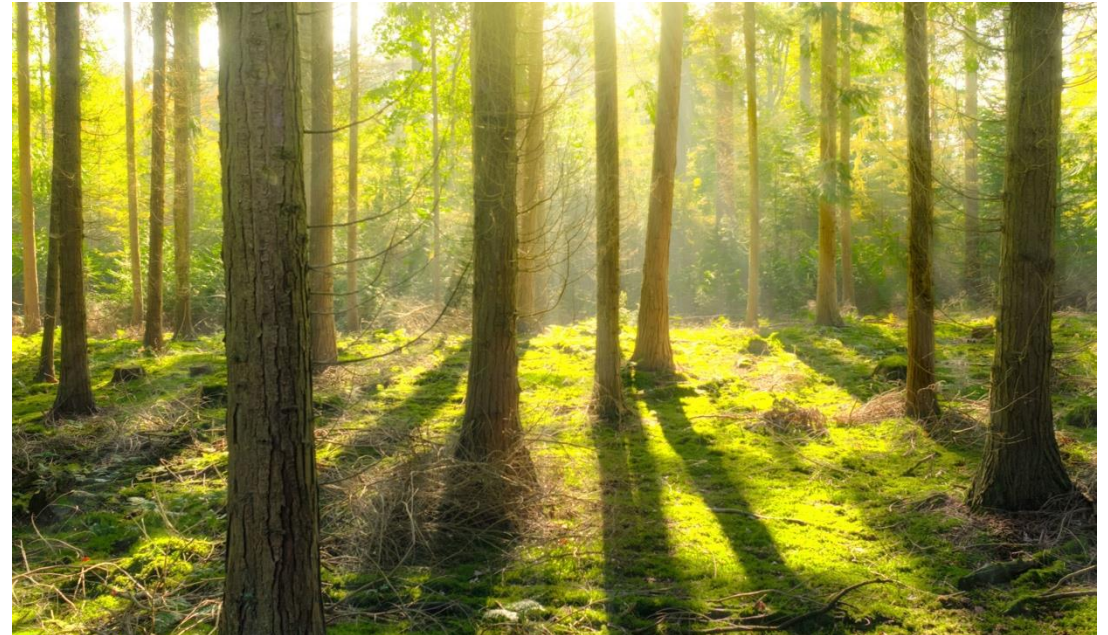
Glory (Erhabenheit von Bäumen)

Bravour-Momente z.B. bei Pflanzen und Insekten

Chill (Stille, Rauschen)

Joy (Vielfalt und Fülle)

Desire (Pilze sammeln, Entdeckungen machen)



Blumenwiese

Joy & Bravour (& Desire)



Grüne weite Wiese

Glory & Chill



Fränkische Schweiz / Kleinteilige Landschaften

Joy & Power



Kurpark

Je nach Gestaltung:

Glory & Chill & Joy

Aber auch:

Power (alte Bäume,
Fontänen)

Intensity (gestaltete Nischen)

Desire (besondere Blumen)

Bravour (besondere
Bepflanzung, raffinierte
Wegeführung)



04

Hochgefühle wirken lassen



In der Begleitung von Menschen können wir...

- ... diesen Hochgefühlen in der Natur bewusst Raum und Zeit geben
- ... die Hochgefühle körperlich verstärken
- ... die Hochgefühle mit ihrer Heilkraft wirken lassen

- ... Orte und Worte verbinden:
 - den Hochgefühlen durch Worte Kraft geben (Ort-Worte)
 - Worten durch Hochgefühle Kraft geben (Wort-Orte)



Anregungen für Ortsworte:

Lassen Sie sich von einem Ort inspirieren:

- Welche Hochgefühle löst dieser Ort aus?

Welche **Bibelworte** oder **zentrale Themen unseres christlichen Glaubens** fallen Ihnen ein,

- die das verstärken können, was dieser Ort auslöst?
- die selbst durch das verstärkt werden können, was dieser Ort auslöst?

Welche **Musik** und welche **Lieder** würden für Sie für diesen Ort besonders gut passen?

Diese **Glücksverstärker** (Körperhaltungen, Tätigkeiten, Verhaltensweisen usw.) wären bei Andachten an diesem Ort genau richtig...





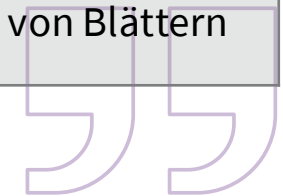
	Hochgefühle	Bibelworte	Musik/Lieder	Glücksverstärker
Gebirge / Berge	Glory & Power (Weite und Kraft) Glory & Chill (Fernblick und Entspannung)	Psalm 18 Psalm 19 Psalm 23 Psalm 104 Psalm 121	Alphorn „Die Himmel erzählen“ (Haydn)	Arme ausbreiten, sich strecken, in die Wiese liegen, der Natur zuhören

Ideen von Tourismuskolleg*innen der ELKB





	Hochgefühle	Bibelworte	Musik/Lieder	Glücksverstärker
Wald	Je nach Wald Kombinationen von Intensity Power Glory (Erhabenheit), Bravour Chill (Stille) Desire (Sammeln in der Vielfalt) Joy (Freude an der Fülle)	Alle Lobpsalmen, Psalm 1, Psalm 27, Psalm 104 (Majestät Gottes in den Bäumen sehen), 7. Schöpfungstag: Gottes Ruhen, Bundschluss unter der Terebinthe Jos 24	Morgenstimmung (E. Grieg) Flöten, Harfen (keine Jagdhörner) Summen statt Singen Morgenlicht leuchtet...	Barfuß gehen; sich 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 von Blättern usw.



Ideen von Tourismuskolleg*innen der ELKB





Erfrischende Kirche





Vielen Dank!

Kontakt

Kirchenrat Karsten Schaller
Referent für Kirche in Tourismus und
Sport in der ELKB
Katharina-von-Bora-Str. 7-13
80333 München

Tel.: 089/ 5595-213
E-Mail: karsten.schaller@elkb.de