

Be the flow!

Dir hat 's gefallen? Dann scan den Code und gib die Scholle weiter.



Du hast auch mal Lust ein Comic für die schwimmende Scholle zu zeichnen? Teil einer Bewegung zu sein, die im Fluss ist und von dir mitgestaltet werden möchte? Oder kennst jmd.? Du hast Ideen für ein Thema? Dann meld dich bei uns!

info@carewasser.org



schwimmende
Scholle

Aus dem Feed, rein ins Wasser

Es gibt keinen Moment in deinem Leben, den du ohne **Wasser** verbringst.

Lohnt sich den Stoff des Lebens mal genauer zu betrachten, meinst du nicht? Die Scholle lässt dich falten, entdecken und lebendige Verbindungen spüren, zur Mitwelt, zum Wasser und dir selbst.

Thema: **verbunden sein**

Tune with in!

Egal wo du gerade bist, halte mal kurz inne.

Atme

Wenn du willst schließe deine Augen. Lausche, was dich umgibt. In der Ferne, unmittelbar neben dir, über dir, vielleicht sogar unter dir.

Was ist alles jetzt zu hören?

Und was kannst du über deine Haut fühlen?

Die Kleidung, den Kontakt mit Boden oder Sitzfläche? Was noch?

Wie ist die Luft, die du einatmest? Gewärmt von Heizkörpern, der Sonne?

Oder eher frisch, kalt von der natürlichen Umgebung? Atme tief, spüre in deinen Körper, verbinde dich mit dir. Schenke deine Aufmerksamkeit allem was gerade da ist.

Wie viel Lebendiges umgibt dich gerade?

How about?

Wann

hast du dich das letzte Mal wirklich verbunden gefühlt mit einem Menschen, dem **Wasser** oder dir selbst?

Talkingwater

Ich kann dir ja mal erzählen, wie das bei mir ist:

Also ich lebe von Grund an in Verbindung und könnte gar nicht ohne existieren.

Wenn ich sage Ich, dann meine ich eigentlich **WIR**.

Also ich bin zwar ich und gleichzeitig ein wir, weil wir, Wasser, erst im Zusammenschluss, also in der Verbindung, das ermöglichen können, was Menschen Leben nennen.

Plug in!

Zeit für 'ne **STORY!**
Vom Egoshooter zum Smiling-Fluter

Kopfhörer rein und Ohren auf!

Auf der Rückseite erwacht sie als Comic zum Leben.

Comic made by Marlena H. 24
(Psychologie Studentin)
"Als Kind habe ich mich auch oft isoliert.
Rausgehen und Reden war meine Rettung.
Die Wichtigkeit der Verbindung mit der
Natur und mit anderen Menschen
weiterzugeben
liegt mir daher sehr am Herzen."

Good to know

Einsamkeit,

kennst du das?

Es scheint, als würde in der heutigen Zeit Einsamkeit immer lauter und das Gefühl von verbunden sein dafür immer leiser werden.

Fragst du dich vielleicht manchmal, warum das so ist?

Das Gefühl des

verbunden - seins

wird übertönt von unzähligen Reizen die permanent auf uns einwirken. Wie bei einem Laptop, bei dem hunderte Tabs und

Push-Nachrichten ständig aufpoppen.

Unser Nervensystem kommt dadurch immer seltener zur Ruhe und ist dauernd „on“.

Screens ummanteln den Alltag, sei es in der Schule, auf der Arbeit oder in der Freizeit.

Wir sind ständig erreichbar für andere und verlieren dadurch häufig die Erreichbarkeit zu uns selbst.

Get in touch!

Check mal:

Wo ist das nächste

Gewässer bei dir?

Geh hin, nimm den Moment wahr und spür, was der Kontakt mit dem Wasser mit dir macht.



Es war ein Leben "gelebt" vor Bildschirmen...

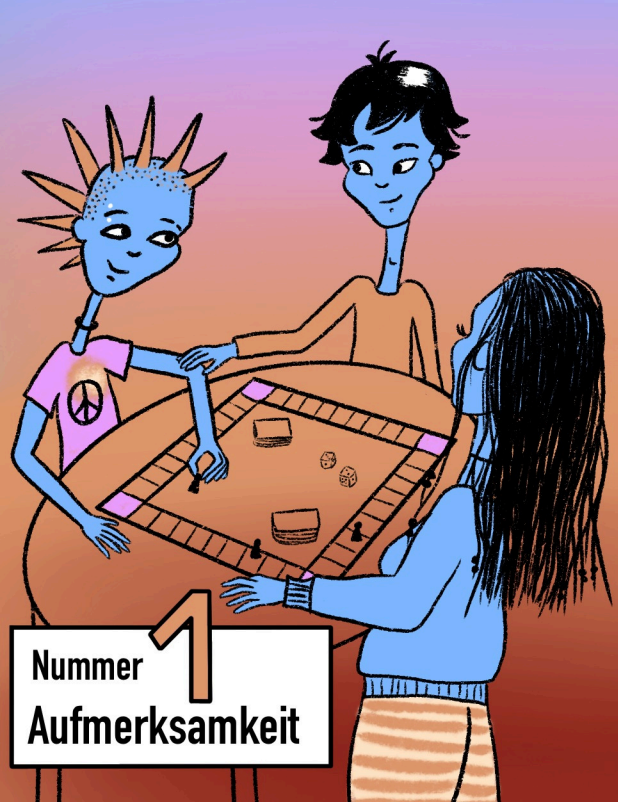
... in Isolation und Einsamkeit.



Auf der Suche nach echter Connection und nicht nur nach WLAN...



... welche er am Wasser fand.



Nummer 1 Aufmerksamkeit



Nummer 2 Mitgefühl



Nummer 3 Vertrauen



Nun schickte er keine SMS mehr... Sondern sprach face-to-face mit seinem Mitmenschen, gab ihnen diese 3 Werte mit und ging weiterhin regelmäßig zum Wasser, wo alles begann.