

NATUR

maas[©]
Vanita Uhas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

No.17

NATUR

*Aus Liebe
zum Leben!*

*Wie du die Sehnsucht nach
Wald und Wiese stillst*

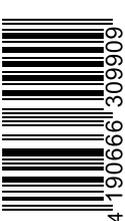
MIT BEITRÄGEN VON

WWW.MAAS-MAG.DE

CHARLES EISENSTEIN · JANINE STEEGER · JANE GOODALL
CHRISTOPH QUARCH · W.-D. STORL · SABRINA FOX

D 9,90 EUR
AT 10,90 EUR
CH 15,50 CHF

17



4 190666 309909

*Aus Liebe
zur Erde.*



Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich hebe meinen Blick vom Bildschirm und schaue aus dem Fenster: Da turnt ein Eichhörnchen im Vogelhaus, am Boden sitzt eine Amsel und wirft Blätter mit dem Schnabel in die Luft; ein Rotkehlchen hüpfert umher und schaut mich neugierig an. Die Blätter des Ahorns winken mir freundlich zu und die herabhängenden Efeuranken wiegen sich im Wind. Ein Wassertropfen, in dem sich die Sonnenstrahlen spiegeln, zwinkert mir zu. Wenn ich mit wachen Augen schaue, ist die Natur direkt vor meiner Tür so lebendig! Und das erfüllt mich mit großer Freude.

Ich komme immer mehr dahinter, dass wir die Natur nicht nur brauchen, um unser Überleben zu sichern. Die Natur ist ein Quell unerschöpflicher Kraft. Hier kann ich mich erden und mit guter Energie aufladen. Wenn ich meine Arme in den Himmel recke und mich mit den Baumkronen im Wind wiege, barfuß über den weichen Waldboden laufe und verzückt an einer Farnwiese stehenbleibe oder filigrane Strukturen eines Mooses bestaune, tauche ich in eine andere Welt ein. Eine Welt abseits der vier Wände, die mich oft umgeben. Und ich spüre mehr und mehr, dass da draußen mein wahres Zuhause ist.

In den letzten Jahrzehnten haben wir uns ganz stark davon entfernt und das emotionale Band zur Natur ist gerissen. Aber die

Sehnsucht danach ist so lebendig geblieben! Wir wissen einfach alle intuitiv, dass ein Bad im Wald gut tut und eine Nacht unter tausend Sternen ein sehr belebendes Abenteuer ist.

Wir haben uns verirrt und sind auf Abwege gekommen. Aber wir können den Weg nach Hause ganz einfach wiederfinden. Ich lerne so viel von der Natur allein dadurch, dass ich genau beobachte und staune. Ich lasse mich ein, werde weit, schalte den Kopf ab und öffne das Herz. Dann versinke ich in dem Farbenspiel eines Sonnenuntergangs und lausche andächtig dem nächtlichen Regenguss. Ich fühle mit, wenn die Sonnenstrahlen die Erde kitzeln und auch wenn die Bäume verdursten.

Die Erde ist voller Wunder. Durch das Staunen öffnen wir unser Herz für die Natur und erleben uns in dieser Herzensverbindung wieder als Teil des großen Ganzen. Die Natur ist unsere Heimat, unser Zuhause. Wenn wir die Liebe zur Erde wieder spüren, können wir nicht anders, als sie zu schützen.

Anita Uhaas

Mai 2020

Inhalt

DIE HEILKRAFT DER NATUR

- | | |
|---|---|
| Baden unter Baumwipfeln 8
Wie Waldbaden dich gesünder und glücklicher macht
(Sandra Knümann) | Im Einklang mit den Elementen 84
Kraft sammeln, entspannen und genießen (Antje Tittelmeier) |
| Natürlich sensibel 18
In Kontakt mit deiner Natur
(Kathrin Sohst) | Wasser ist Leben 86
Alles ist aus dem Wasser entsprungen! (Thomas Rampp) |
| Allein in der Wildnis... 80
(Geseko von Lüpke) | Raus aus dem Stress rein in den Wald 96
(Jasmin Schlimm-Thierjung) |

SO NIMMST DU DIE VERBINDUNG AUF

- | | |
|--|---|
| Intime Distanz 26
Unsere Verbindung zur Natur in pandemischen Zeiten
(Andreas Weber) | Die beseelte Natur 52
(Elke Knappstein) |
| Pflanzenbetrachtungen 28
Vom Schauen im Lichte der Natur (Christoph Pollak) | Pflanzen sind Wesen in tiefster Meditation 58
Interview mit dem Ethno-Botaniker Wolf-Dieter Storl |
| Baumporträt: Die Linde 42
Die Linde als Künstlerbaum
(Isabel Arends) | Mit den Füßen auf der Erde 64
Barfuß gehen ist ein Erlebnis
(Sabrina Fox) |
| Eine Nacht unter tausend Sternen 48
Freiheit, Abenteuer und Glück im Herzen der Natur finden
(Olaf Hofmann) | |



58 | PFLANZEN SIND WESEN IN TIEFSTER MEDITATION von Wolf-Dieter Storl



22 | MAN MUSS NICHT PERFEKT SEIN von Janine Steeger



64 | MIT DEN FÜßEN AUF DER ERDE von Sabrina Fox



28 | PFLANZENBETRACHTUNGEN von Christoph Pollak



WAS BRAUCHT ES, DAMIT WIR UNSER KLIMA SCHÜTZEN? von Charles Eisenstein | 32



DER ZAUBER DES BERGWALDES von Anita Maas, Isabel Arends | 72



EINES ZU SEIN MIT ALLEM WAS LEBT von Christoph Quarch | 68



IM RHYTHMUS DER NATUR von Anita Maas | 12

MIT DER NATUR VERSCHMELZEN

- Im Rhythmus der Natur** 12
Wie wir uns mit dem Herzschlag der Natur verbinden (Anita Maas)
- Der Zauber des Bergwaldes** 72
Heilsame Naturerfahrungen in den Davoser Alpen (Anita Maas, Isabel Arends)
- Eines zu sein mit allem was lebt** 68
Rückbindung an die Natur (Christoph Quarch)
- Die Welt der Elfenwesen** 92
Lustvolle Heilung der Sexualität (Katia de Farias)

WIE WIR SCHÜTZEN, WAS WIR LIEBEN

- Man muss nicht perfekt sein, um das Klima zu schützen** 22
Über die Höhen und Tiefen einer Umweltschützerin (Janine Steeger)
- Geld regiert die Welt** 46
Wie du mit deinem Geld einen Beitrag leisten kannst (Jennifer Brockerhoff)
- Was braucht es, damit wir unser Klima schützen?** 32
Interview mit Charles Eisenstein
- Aus Liebe zum Leben** 78
Eröffnungsrede zur Biofach Nürnberg von Dr. Jane Goodall

IN JEDER AUSGABE

- Kolumne:** 17
»Kommt Zeit, kommt Raum«
Robinson und Freitag (Wernfried Hübschmann)
- Marktplatz** 67
Filmtipps 90
(Dunja Burghardt)
- Sinnerfüllter leben und arbeiten** 40
Die Natur als Ressource in der Arbeitswelt (Beate Hofmann)
- Kolumne** 62
Positive Psychologie
Eine magische Pille (Oliver Haas und Julian Scharbert)
- Impressum** 98

*Meine Füße
fest auf
Mutter Erde
segnen sie mit
jedem Schritt.*

*Meine Liebe
fühlt ihren
Herzschlag
und mein
eigenes Herz
schlägt mit.*

—

AMEI HELM





Baden unter Baumwipfeln

Wie Waldbaden dich gesünder
und glücklicher macht

—
SANDRA KNÜMANN

Auf dem weichen Waldboden rascheln unsere nackten Füße durch Laub und Gras. Der Duft von sonnenwarmer Erde und frischem Grün steigt mir in die Nase. Eine Frau kichert, während sie versucht, die feuchten Stellen auf dem Weg zu umgehen. Überhaupt sehen meine 14 Teilnehmer ziemlich glücklich aus: Ich schaue in wache, strahlende Augen. Noch vor 2 Stunden wirkten sie ganz anders auf mich.

Die Gruppe hatte sich zu einem Waldbad nach Feierabend zusammengefunden. Kein gewöhnlicher Waldspaziergang, sondern ein »Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes«. So lautet sinngemäß die Übersetzung des japanischen *Shinrin Yoku*, bei dem man weder Wasser noch Badewanne braucht, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. In Japan hat sich diese Form der Gesundheitsförderung seit den 1980er Jahren entwickelt und ist inzwischen als anerkannte Heilmethode etabliert. In landesweit über 50 Waldgesundheitszentren werden nicht nur Präventionskurse angeboten, sondern auch Menschen mit den unterschiedlichsten körperlichen und psychischen Erkrankungen behandelt. Seit etwa vier Jahren ist das Waldbaden auch in Deutschland angekommen. Inzwischen gibt es eigens dafür ausgewiesene »Kur- und Heilwälder« und eine wachsende Zahl von qualifizierten Gruppenleiterinnen.

Wie badet man in einem Wald? — Waldbaden ist genussvolles Schlendern und Verweilen. Dafür brauchst du keine besondere Ausrüstung oder Kondition und es gilt auch keine bestimmte Strecke zurückzulegen. Das Tun besteht vielmehr aus Nicht-Tun. Aus Wahrnehmen, Erkunden, Wirken-Lassen und Genießen. Worauf die Aufmerksamkeit gerichtet wird, kann dabei recht unterschiedlich sein: z. B. die weite Landschaft oder kleine Details, der eigene Körper, Gefühle und Gedanken, Atmosphären und Stimmungen uvm. Immer geht es darum, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen und sich für neue Eindrücke zu öffnen. Manche Gruppenleiterinnen beziehen auch Übungen aus dem Tai Chi, Qi Gong, Yoga oder andere Achtsamkeitsmethoden ein. So können sich die Teilnehmenden mit Körper, Geist und Seele als Teil der Natur erleben. Allein das ist schon überaus heilsam.

Ich selbst gestalte meine Waldbaden-Spaziergänge so, dass die Teilnehmenden jedes Mal konkrete Anregungen für eine gelasseneren und gesündere Lebensweise mitnehmen können. Nach der Devise »Im Wald für den Alltag lernen« lasse ich kurze Achtsamkeits-Teachings einfließen und greife die Themen auf, die den Teilnehmenden besonders auf den Nägeln brennen. Das Barfußgehen zum Beispiel gipfelte in der Frage, wie man sich auch im Alltag gut »erden« kann, um von den Stürmen des Lebens nicht umgeweht zu werden.

Ein Waldbad dauert in der Regel 2–3 Stunden und kann in der Gruppe oder allein durchgeführt werden. Geeignet ist jeder Wald, in dem du dich wohl und sicher fühlst. Die meisten Menschen bevorzugen dafür lichte, gepflegte Mischwälder mit schmalen, gewundenen Pfaden, wie sie etwa in Parks und Stadtwäldern zu finden sind. Da die erforderliche geistige Haltung von Präsenz und Akzeptanz am Anfang vielleicht etwas ungewohnt ist, empfiehlt es sich, das Waldbaden zunächst mit Anleitung zu beginnen. Sonst schleichen sich nämlich allzu schnell wieder Alltagsgedanken in das achtsame Verweilen. Dann werden im Kopf Einkaufszettel gemacht, die To-do-Liste überarbeitet oder der nächste Urlaub geplant, anstatt sich am Gesang des Rotkehlchens zu erfreuen oder sich auf die Atmung zu konzentrieren. Mit etwas Übung kannst du das achtsame Erleben anschließend auch allein fortsetzen. Inspirierende Tipps und weiterführende Übungen für alle Sinne finden sich in zahlreichen Büchern und Online-Angeboten.



Gesundheitswirkung des Waldbadens — Welche Effekte der Aufenthalt im Wald auf die körperliche und seelisch-geistige Gesundheit hat, wird seit etwa 20 Jahren intensiv erforscht. Vor allem japanische Waldmediziner veröffentlichten in den vergangenen Jahren zum Teil bahnbrechende Erkenntnisse. So fanden sie u.a. heraus, dass schon zwei Stunden Aufenthalt im Wald pro Woche ausreichen, um nachhaltige gesundheitliche Effekte zu erzielen. Um nur einige zu nennen: Der Blutdruck sinkt, die Konzentration der Stresshormone nimmt ab, die Herzfrequenz normalisiert sich, der Parasympathicus (»Entspannungs-Nerv«) wird aktiviert, es werden herzschützende Hormone gebildet usw. Ein Tag im Wald führt zu einem Anstieg der natürlichen Killerzellen (ein zentraler Bestandteil unseres Immunsystems) um fast 40%, nach zwei Tagen verdoppelt sich ihre Anzahl sogar.

Psychologische Studien kamen außerdem zum Ergebnis, dass Gefühle von Anspannung, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit und Verwirrung sich im Wald verringerten. Tatkraft, Konzentrationsfähigkeit und eine optimistische Grundeinstellung nahmen jedoch zu. Sogar Angststörungen und Depressionen konnten durch regelmäßige Waldaufenthalte gemildert werden. Wohlgemerkt: Durch die reine Anwesenheit im Wald — unabhängig von der Geisteshaltung! Wer zusätzlich noch Achtsamkeit in Form eines Waldbades praktiziert, profitiert darüber hinaus von den zahlreichen positiven Gesundheitswirkungen der Achtsamkeitspraxis: mehr Ausgeglichenheit und

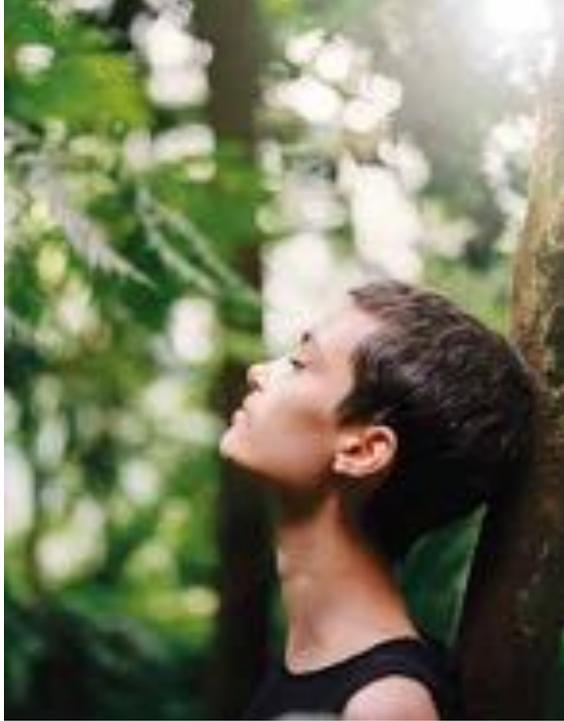


psychische Stabilität, Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit, bewusstere Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen und damit einhergehend auch die Entwicklung eines gesünderen Lebensstils.

Die wissenschaftlichen Befunde deuten also darauf hin, dass Waldumgebungen eine präventive Wirkung bei Zivilisationskrankheiten haben könnten. Doch wodurch wird diese hervorgerufen? Ist es vielleicht die beruhigende Waldatmosphäre, das Grün, die Stille, die unseren Körper entspannen lassen und dadurch gesundheitsförderlich wirken? Ein japanisches Forscherteam erregte 2012 internationales Aufsehen mit einer Studie über den Einfluss der Waldluft. Die Waldmediziner isolierten dafür die häufigsten Botenstoffe der Bäume, die sogenannten *Terpene*. Mit diesen gasförmigen Signalen kommunizieren Pflanzen untereinander und warnen sich z. B. vor Schädlingen, so dass benachbarte Bäume schon abwehrende Stoffe produzieren können, bevor ein Schädling sie befällt. Die Forscher vermuteten, dass es diese Terpene sein könnten, die auch das menschliche Immunsystem zur Steigerung seiner Abwehrkräfte anregen. Um ihre Hypothese zu überprüfen, luden sie 12 Versuchspersonen zur Übernachtung im Hotel ein und reicherten ohne deren Wissen die Luft nachts mit den Terpenen an. Die Hälfte der Probanden schlief also unwissentlich in »Waldluft«. Beim Vergleich der Blutproben, die vor dem Schlafengehen und nach dem Aufwachen genommen wurden, zeigte sich, dass die Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen sowie der Gehalt an Anti-Krebs-Proteinen im Blut der »Waldschläfer« deutlich zugenommen hatten, während sich bei der Kontrollgruppe keine Veränderungen ergaben.

Noch kann dieses Ergebnis nicht als repräsentativ gelten, da die Versuchsgruppe zu klein war. Was aber schon jetzt deutlich zutage tritt, ist, wie sehr unser Organismus mit der natürlichen Umwelt »kommuniziert« und auf vielfache Weise mit ihr verbunden ist.

Zurück zu meiner Waldbaden-Gruppe: Als wir nach drei Stunden wieder am Wanderparkplatz ankommen, stellen wir uns noch einmal im Kreis auf, um die Erfahrungen auszutauschen. Die Abendsonne taucht die glücklichen Gesichter



Eine kleine Waldbaden-Übung

Finde einen Platz im Wald, an dem du dich wohl und sicher fühlst. Lass dich dort nieder und schließe für einen Moment die Augen. Bemerke, wie du an diesem Ort sitzt oder liegst, wie sich der Kontakt zum Boden anfühlt oder vielleicht zum Stamm, an den du dich gelehnt hast. Wenn du das Gefühl hast, auch gedanklich an diesem Platz angekommen zu sein, kannst du die Augen wieder öffnen und dich umschauen. Betrachte alles mit einem »Anfängerblick« – als ob du es noch nie zuvor gesehen hättest. Was siehst du? Wovon wird dein Blick angezogen? Was kannst du in der Nähe oder in der Ferne entdecken? Und welche Wirkung haben diese Eindrücke auf dich? Wenn dir langweilig wird, bemerke dieses Gefühl und bleib noch ein paar Augenblicke sitzen, bevor du wieder weitergehst.

meiner TeilnehmerInnen in goldenes Licht. »Ich habe mich schon lange nicht mehr so lebendig gefühlt«, sagt eine Frau, die zum ersten Mal dabei war. Ein Mann, der sich zunächst davor gescheut hatte, die Schuhe auszuziehen, erzählt strahlend, dass er beim Waldbaden seinen Stress vollkommen vergessen habe. Alle sind sich einig, dass sie ab jetzt öfter und bewusster in den Wald gehen wollen.

Foto: Motoki Tomm / unsplash



Sandra Knümann ist Waldbaden-Expertin der ersten Stunde. Seit 27 Jahren begleitet sie Gruppen und Einzelne dabei, mithilfe von achtsamen Walderlebnissen wieder zur Ruhe und zu sich selbst zu finden. Als Naturtherapeutin bezieht sie den Wald ebenfalls in Psychotherapie und Coaching ein. Auf ihrer Website bietet sie u. a. Waldbaden-Anleitungen zum Download und eine kostenlose (R)Auszeit-Challenge an.

www.pan-praxis.de



Im Rhythmus der Natur

Wie wir uns mit dem Herzschlag
der Natur verbinden

—
ANITA MAAS

Wir leben nicht auf der Erde und was uns umgibt, ist nicht unsere Umwelt, sondern wir sind ein Teil davon. Ja, wir haben uns in Häuser zurückgezogen und verbringen viel Zeit in geschlossenen Räumen, vor Bildschirmen jeglicher Couleur. Das gaukelt uns vor, wir wären drinnen und alles andere wäre draußen. Ganz oft kämpfen wir sogar gegen das, was unsere Heimat ist, unser Ursprung. Sobald Ameisen die Schwelle ins Haus übertreten oder Mücken durchs Fenster schweben, wird die chemische Keule ausgepackt. Unerwünschte Pflanzen werden verbrannt, vergiftet oder unter schwarzen Folien erstickt. Der tägliche Krieg gegen die Natur in unseren Gärten ist aber nur ein kleiner Teil des Feldzuges gegen die Natur, der auf den Ackerflächen tobt. Insekten werden im großen Maßstab getötet, Beikräuter vernichtet und Grundwasser vergiftet. Wie konnten wir uns so sehr von der Natur entfernen, dass wir es nicht einmal mehr merken, wie sehr wir uns damit ins eigene Fleisch schneiden?

Wir haben uns verirrt. Nicht im Wald, sondern in unseren Palästen und Labyrinthen aus Beton und Stein. Wer traut sich heute noch, barfuß zu laufen oder einen Apfel vom Baum zu essen? Geschweige denn die dem Fuchs so nahen Wilderdbeeren zu naschen oder in den von Zecken besiedelten Gebieten Heidelbeeren zu pflücken?

Ich bin überzeugt, dass uns die zunehmende Entfremdung von der Natur krank macht. Ebenso wie die Folgen dieser Zerstörungswut die Natur krank macht, in dem sie das sensible Zusammenspiel der Arten irreparabel stört. Wir haben keine andere Wahl: Wenn wir gesund werden oder bleiben möchten, müssen wir uns wieder aufs Engste mit der Natur verbinden, mit unserem Lebensraum, in dem und von dem wir leben. Aber das ist nicht so einfach, weil wir uns schon so weit entfernt haben. Ohne Hilfe finden viele den Weg nicht mehr zurück in die Natur. Die Sehnsucht danach bricht sich aber zunehmend Bahn, wie wir an der Aufmerksamkeit, die das Thema Waldba-

den erfährt, sehen können. Es ist ein Segen, dass Zivilisationskranke an die Hand genommen werden und seit Jahren, vielleicht sogar zum ersten Mal in ihrem Leben, sich angstfrei im Wald bewegen, bewusst den Wind in den Bäumen rauschen hören und den Duft der Erde genießen.

Die Natur verändert sich ständig bedingt durch den Lauf der Sonne, der unsere Tage beständig länger oder nach der Sonnenwende wieder kürzer werden lässt. Die Sonne bestimmt, wie viel Licht und Wärme wir und die Pflanzen erfahren. Während wir früher den Jahreszeiten unmittelbar ausgesetzt waren, werden heute die extremen Witterungsverhältnisse durch im Winter beheizte und im Sommer klimatisierte Räume stark abgemildert. Das jederzeit verfügbare, künstliche Licht normiert die Länge unserer Arbeitstage. Die Supermärkte bieten das ganze Jahr über Früchte aus allen Erdteilen an.

Trotz dieser modernen Errungenschaften spüren wir immer noch deutlich den Unterschied zwischen Frühling und Herbst, Sommer und Winter. Wir blühen im Frühling auf und kehren im Winter ein. Wir können uns dem Lauf der Sonne nicht entziehen. Zum Glück! Und wenn wir gut mit unseren Kräften haushalten wollen, passen wir unsere Aktivitäten ganz bewusst den Jahreszeiten an, nutzen die Kraft des Frühlings für den Beginn neuer Projekte, den Sommer für die Phase der höchsten Aktivität, den Herbst für die Ernte und das Resümee und den Winter für eine Phase des Rückzuges, aus dem heraus wieder eine neue Idee entstehen kann. So können wir die Jahreszeiten wie ein Schwungrad für unsere Vorhaben nutzen. Ganz nebenbei fühlen wir uns lebendiger, denn wir schließen uns wieder an den Kreislauf von Werden und Vergehen an. Alles was lebt, ist ständig in Veränderung. Nichts bleibt, wie es ist, solange es lebt. Erstarrung und Gleichförmigkeit bedeuten den Tod. Stehendes Wasser wird faulig. Nur was fließt und in Zyklen funktioniert, ist lebendig.

Die Jahreskreisfeste

Mit den Jahreskreisfesten, wie sie seit Jahrtausenden gefeiert wurden, können wir uns ganz einfach wieder dem Rhythmus der Natur anschließen. Dazu wird circa alle 6 Wochen ein Ritual gefeiert, bei dem wir ganz bewusst die Jahreszeitqualität wahrnehmen.

Rituale sind bewusste Handlungen, bei denen wir uns ganz auf eine Sache konzentrieren und alle Aufmerksamkeit darauf richten. Diese Feste sind dann wie ein regelmäßiger Gongschlag, durch den man den Rhythmus der Natur wieder deutlich spürt. Wir verbinden uns mit dem Herzschlag der Erde.

Es gibt 8 Jahreskreisfeste, von denen vier durch den Stand der Sonne bestimmt werden. Dazwischen liegen 4 Mondfeste. Jeder Jahreszeit können zwei Feste zugeordnet werden.

Frühling — Fruchtbarkeit

FRÜHLINGSTAGUNDNACHTGLEICHE / OSTARA — 21. MÄRZ | Tag und Nacht sind genau gleich lang. Wir verlassen nun die dunkle Jahreshälfte. Ab jetzt werden die Tage wieder länger als die Nächte. Man spürt deutlich, dass der Winter vorbei ist und Väterchen Frost keine Chance hat gegen den Frühling. Überall schwellen die Knospen und die ersten Büsche erblühen schon weiß. Es



ist das Fest der Frühlingsgöttin Ostara, die überall, wo sie die Erde mit ihren Füßen berührt, die Blumen sprießen lässt. Die Fruchtbarkeit kehrt zurück. Die Vögel bauen Nester und die Hasen hüpfen wieder über die Wiesen. Das christliche Osterfest geht auf das Ostara-Fest zurück, an dem die Eier und die Hasen als Symbole der Fruchtbarkeit zelebriert wurden.

Als rituelle Handlung legen wir Samen in die Erde, begießen sie mit Quellwasser und bitten darum, dass unsere Wünsche und unsere Projekte keimen und gedeihen mögen.

Die Farbe des Festes ist *gelb* wie die Narzissen.

WALPURGIS / BELTANE – 30. APRIL | Üppiges, frisches Grün, wohin wir sehen! Die Bäume stehen in voller Blüte, die Bienen und andere Insekten summen um sie herum, lauer Wind bringt aus jeder Richtung einen lieblichen Duft. Die Vögel singen den ganzen Tag und wir pfeifen mit ihnen unser Lied. Die ersten warmen Tage locken uns aus den Häusern und unsere Herzen sind voller Frohsinn. Alles treibt aus und ist nicht mehr zurückzuhalten. Die treibende Kraft des Frühlings können wir dafür nutzen, unsere Projekte in die Tat umzusetzen. Sie formen sich mehr und mehr aus und nehmen Gestalt an.

Es wird ein ausgelassenes Fest mit allen Naturwesen gefeiert. Es ist der Höhepunkt der Fruchtbarkeit. Erotik liegt überall in der Luft. Beim Maibaumstellen werden junge, lange Birkenstämme als Symbol für den Phallus durch einen mit Blumen geschmückten Kranz als Symbol für die Yoni geführt und dann aufgerichtet. Die an dem Kranz befestigten bunten Bänder werden tanzend miteinander verflochten. Bei diesem Fest wird traditionell Waldmeisterwein gereicht, der für eine ausgesprochen ausgelassene, heitere Stimmung sorgt.

Die Farbe des Festes ist *grün* wie das frische Laub der Buchen.

Sommer – Reifezeit

SOMMERSONNENWENDE – 21. JUNI | Die Sonne hat ihren Höchststand erreicht. Der Sommer beginnt. Es sind die heißesten Tage des Jahres und die Tage sind lang. Die Linden blühen und erfüllen die warme Abendluft mit ihrem süßen Duft. Die Mittagshitze flirrt am Horizont und in der

Dämmerung tanzen die Glühwürmchen am dunklen Waldrand. Das Korn wird allmählich reif und viele Früchte ebenso. Wir schwelgen in der Fülle! Die Tage scheinen kein Ende zu nehmen. Wir sind aktiv und produktiv. Es ist die absolute Hoch-Zeit. Jetzt werden die letzten Handgriffe angelegt, damit wir schon bald ernten können.

Die Sonnenwendfeuer werden entzündet, wir tanzen zu den Trommeln, springen übers Feuer und feiern die Hoch-Zeit mit berauschem Bier die ganze, kurze Nacht lang. Ab jetzt werden die Nächte wieder länger als die Tage und das ist auch gut so, damit nicht alles verbrennt.

Die Farbe des Festes ist *rot* wie die Kirschen.

KRÄUTERWEIH / LAMMAS – 15. AUGUST | In wenigen Tagen verwandeln sich die Kornfelder in Stoppelfelder. Es ist Zeit zu schneiden: Das Korn wird eingefahren und das Stroh bleibt zurück. Viele Früchte reifen noch – von ganz allein. Deine Aufmerksamkeit liegt jetzt auf der Ernte: Wann ist der richtige Zeitpunkt, damit du süße vollreife Früchte in deinen Korb legen kannst? Wir haben alle Hände voll mit der Ernte und der Verarbeitung der Früchte zu tun.

Die Nächte sind schon deutlich kühler, aber die Seen sind aufgewärmt und laden immer noch zum Baden ein. Wir danken der Kornmutter mit dem Fest des ersten Brotes.

Die Kräuter haben in dieser Zeit eine besonders große, magische Kraft. Wir gehen über die Wiesen und Felder und pflücken unseren Kräuterweihstrauß, der uns in der dunklen Jahreshälfte bei allen Krankheiten und anderem Unheil helfen wird.

Die Farbe des Festes ist *rot-schwarz* wie die reifenden Holunderbeeren.

Herbst – Erntezeit

HERBSTTAGUNDNACHTGLEICHE / ERNTEDANK – 21. SEPTEMBER | Dieses Fest liegt im Jahreskreis der Frühlingstagundnachtgleiche gegenüber. Auch hier gibt es eine exakte Balance zwischen Tag und Nacht. Ab diesem Tag werden die Nächte wieder länger als die Tage. Wir begeben uns in die dunklere Jahreshälfte. Aber nicht mit leeren Händen! Wir danken der Erde und der Sonne für ihre Geschenke in Form von Kartoffeln, Kürbissen, Zwiebeln, Äpfeln, Birnen, Zwetschgen und



vielem anderen. Früher war es ein festes Gesetz, nicht alles vom Feld zu räumen, sondern einen Teil zum Dank an die Göttin Demeter zurückzulassen – und natürlich für alle Tiere und Wesen, die in der Natur leben.

Es ist ein schöner Brauch, erst zu danken, bevor man nimmt. In diesem Sinne füllen wir unsere Herzen mit Dankbarkeit und lassen sie überfließen. Was hat dir dieses Jahr an Gutem, an Erfolg an Fülle beschert? Wem möchtest du (davon) etwas abgeben? Es ist eine gute Tradition jedes Jahr 10% deines Einkommens oder Umsatzes zu spenden für ein Projekt, das deinen Werten entspricht.

Die Spinnweben ziehen sich morgens durch die feuchten Wiesen und fangen den Tau ein und wir genießen die letzten warmen Sonnentage. Wir binden unsere Kränze geschmückt mit den Beeren der Ebereschen und Hagebutten und feiern Abschied von diesem Sommer wohlwissend, dass Werden und Vergehen zusammengehören.

Die Farbe des Festes ist *orange* wie der Kürbis.

SAMHAIN / ALLERHEILIGEN – 1. NOVEMBER / Hier beginnt der Jahreskreis, er ist Anfang und Ende zugleich. Die Schleier zur Anderswelt sind dünn und wir gedenken der Toten. Unsere Ahnen stehen in einer langen Kette hinter uns und unterstützen uns in unserem Leben. Jetzt ist die beste Zeit, um Kontakt mit ihnen aufzunehmen und ihnen dafür zu danken, dass wir auf ihren Schultern stehen dürfen. Was sind unsere Talente und Gaben? Kommen sie gut zum Einsatz? Gibt es etwas, das bisher im Verborgenen war und jetzt spürbar wird, vielleicht im nächsten Jahr ans Licht gehen möchte? Es ist auch die richtige Zeit, um die Sinnfrage zu stellen. Wofür bist du hier? Lebst du in Übereinstimmung mit deinem Lebensplan? Was gibt dir eine tiefe Zufriedenheit?

Die Bäume sind kahl und an manchen Tagen lösen sich die Nebel gar nicht auf. Die Krähen fliegen krächzend über den grauen Himmel und verbreiten eine schaurig-gruselige Stimmung für alle, die sich mit dem Tod nicht auseinandersetzen möchten.

Die Farbe des Festes ist *schwarz* wie die Nacht.

Winter – Ruhezeit

WINTERSONNENWENDE – 21. DEZEMBER | Es ist geschafft – die Tage werden wieder länger. Das Licht wird in der dunkelsten Nacht wiedergeboren und auch das Christuskind trägt als Lichtbringer einen Heiligenschein. Das Weihnachtsfest ist ein Zeichen der Hoffnung symbolisiert durch den immergrünen Tannenbaum. Mit dem Licht wird irgendwann auch das Grün zurückkommen, das unser Leben bedeutet. Denn ohne Pflanzen leiden wir und alle Tiere Hunger.

Wir rücken in unseren warmen Stuben zusammen, draußen ist es kalt und still und wir genießen die Nähe zu unseren Liebsten. Die Zeit scheint still zu stehen. Alles ist zur Ruhe gekommen. Der Schnee schluckt alle Geräusche und das Wasser ist erstarrt. Die Pflanzen haben sich unter die Erde zurückgezogen und überdauern dort den Frost und die kalte, unwirtliche Zeit. Auch für uns ist Rückzug angesagt. Ausruhen. Nichtstun. Abwarten. Schlafen. Krafttanken.

Die Farbe des Festes ist *silber-gold* wie die Sterne am Nachthimmel.

LICHTMESS / IMBOLC – 2. FEBRUAR | Die Tage werden messbar länger. Es ist noch kalt und kahl, aber das Licht hat sich verändert und die Knospen reagieren

darauf. Man merkt, dass sich etwas tut. Größtenteils noch im Verborgenen, aber die Schneeglöckchen haben sich ihren Weg schon ans Licht gebahnt und die Haselsträucher strecken ihre schwefelgelben Blütenschwänzchen und lassen sie im Wind baumeln. Mit jedem Tag wird es klarer. Wir sind auf dem aufsteigenden Ast. Wir werden wieder reger und was in der Winterruhe noch ganz diffus war, kommt immer mehr ans Licht. Bilder und Visionen für das neue Jahr entstehen. Was wird es bringen? Welche Erneuerungen, welcher Wachstumsschritt steht für dich an? Noch muss und sollte der Projektplan dafür noch gar nicht fertig sein. Es ist ein zarter Spross, eine kleine Unruhe, eine Regung in deinem Innersten, die noch wohlbehütet in dir reifen und sich formen darf.

Das Eis schmilzt, der Boden taut auf und das Wasser beginnt zu fließen. Rinnsale schwellen zu kleinen Bächen an und die Flüsse treten über die Ufer. Der Wind schüttelt die toten Äste aus den Bäumen und macht Platz für frische Sprosse. Reinigung ist angesagt als Vorbereitung auf das Neue.

Die Farbe des Festes ist *weiß* wie der Schnee.

Ablauf von Jahreskreis-Ritualen

Natürlich sollten die Rituale, wenn irgend möglich, zumindest teilweise in der Natur stattfinden. Der Kreativität sind bei der Gestaltung der Feste keine Grenzen gesetzt. Wir können die Feste auch allein feiern, aber es ist viel schöner und kraftvoller, wenn wir einen Kreis bilden.

Zusammen könnt ihr eine Mitte gestalten, in der die 4 Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft um ein zentrales Symbol wie eine Skulptur, ein Strauß, ein Nest oder was auch immer passend für die Jahreszeit ist, angeordnet werden. Der Kern des Jahreskreisfestes ist eine rituelle Handlung, die ihr euch vorher überlegt und vorbereitet habt (z. B. Sonnenblumenkerne zum Aussäen in Blumentöpfe beim Ostara-Fest). In dieser Zeit sollte die ganze Aufmerksamkeit auf dem Ritual liegen. Deswegen ist es sehr hilfreich, vorher einen Kreis zu schließen, in dem man sich die Hände gibt, etwas gemeinsam singt oder tanzt (einfache Schrittfolge für Kreistänze). Alle sind konzentriert und begleiten die rituellen Handlungen jeder Einzelnen, die,

wenn sie den Impuls dazu verspürt, vortritt und aus dem Herzen spricht. Nach dem Ritual wird der Kreis offiziell wieder geöffnet und man geht zum geselligen Teil, dem »Gelage«, über, zu dem jede eine kleine Kostbarkeit für das Buffet mitbringt.

Jedes Fest hat naturgemäß einen anderen Charakter. So gibt es ruhigere, besinnliche Feste, bei dem es sehr in die Tiefe und nach innen geht, aber auch ausgesprochen laute, gesellige, rauschende Feste wie der Tanz in den Mai an Walpurgis oder die Sonnenwendfeuer.

Auf den Zeitpunkt der uralten Jahreskreisfeste sind christliche Festtage wie Ostern oder Weihnachten gelegt worden, so dass sie überdauert haben und immer noch gefeiert werden, zum Teil sogar noch mit den alten Bräuchen wie Ostereier oder Tannenbaum. Wir können uns ganz einfach wieder stärker mit der Natur verbinden, indem wir uns auf die Ursprünge dieser Feste besinnen. Dadurch synchronisieren wir uns wieder mit unserer Umwelt und empfinden uns als Teil von ihr. Und was ist kraftvoller für unser Leben, als uns mit der Urkraft der großen Mutter zu verbinden?



Anita Maas ist Apothekerin, Pflanzenheilkundige und Herausgeberin des maaS Magazins. Mit dem Natur-Coaching begleitet sie Menschen in der Natur und unterstützt sie mit Ritualen und schamanischen Methoden dabei, den Schlüssel für das eigene Glück zu finden.

www.maas-naturcoaching.de



Robinson und Freitag

Für eine erneuerte Sicht auf das Natürliche

Unter diesem Motto des großen Schweizer Schriftstellers und Philosophen Ludwig Hohl (1904-1980) schreibt an dieser Stelle Wernfried Hübschmann in unregelmäßiger Folge Kolumnen über Raum und Zeit, Gott und Welt, Leben und Kunst.

GESTERN WAR FREITAG.

Dieser Umstand wiederholt sich mit großer Regelmäßigkeit alle sieben Tage. Und am gestrigen Freitag fiel mir Freitag wieder ein, Robinson Crusoes treuer Gefährte, den er zunächst vor den Grillspießen der Menschenfresser rettet. Dann wird ihm Freitag, nach dem Wochentag der ersten Begegnung benannt, zum unersetzlichen Freund, Schüler, Gesprächspartner und Lehrmeister. Denn der »edle Wilde« (im Sinne von Daniel Defoe und seiner Zeit) weiß vieles, was der seiner Natur entfremdete Mensch, der Städter Robinson, nicht wissen kann. Freitag rettet auch Robinson das Leben. So ist das mit dem Nehmen und Geben.

Es gab Zeiten, da waren Mensch und Natur noch nicht getrennt. Das magische Bewusstsein einer Einheit prägte das Fühlen, Denken und Handeln. Kleine Kinder durchlaufen in den ersten Lebensjahren solche Phasen. Sie sind noch ganz bei sich, verbinden und identifizieren sich mit allem, was ihnen »ans Herz gewachsen ist.« Menschen, (Haus)Tiere, Dinge, aber auch und besonders Puppen und Stofftiere als symbolische Vertreter anderer Lebewesen, die Liebe und Zuwendung brauchen und Identifikation ermöglichen. Das kleine Äffchen, das mich durch meine Kindheit begleitet hat, steht noch heute, in Ehren ergraut, auf einem Regal im Büro und passt auf mich auf. Ich käme nie auf die Idee, es zu entfernen oder gar zu entsorgen.

Wir bedürfen einer Wiederverzauberung der Welt. Die Welt muss »romantisiert« werden, sagt Novalis im »Blüthenstaub«. Und das ist nicht nur »romantisch« zu verstehen, sondern als Aufruf, sich der wahren Natur des Menschseins zu öffnen. Was soll das sein: die *Natur* des Menschen? Eine heikle Frage. Denn einerseits ist alles »Natur«. Es gibt nichts außerhalb von ihr. Auch Smartphone, Tablet, Petrischale und Thermomix sind aus natürlichen Grundstoffen gemacht. Andererseits hat uns der Gang der Zivilisation und Technisierung von uns selbst entfernt. Wir haben uns »die Erde untertan« gemacht. War es so gemeint? Nun stehen wir vor der Monstrosität unserer Erfindungen und uns wird »vor unserer Gottähnlichkeit bange«, wie Mephisto im »Faust« spöttisch anmerkt.

Wir brauchen ein erneuertes Verständnis der Gemeinsamkeit und Zusammengehörigkeit von Menschlichkeit und Natürlichkeit. Wir sind nicht etwa »jenseits« der Natur. Wir selbst SIND Natur. *Natürlich* ist unsere »Idee« von Natur ihrerseits eine kulturelle Konstruktion bzw. Rekonstruktion und damit eine politische Idee. Das Verhältnis von Natur und Kultur, also dem Gegebenen und dem Gemachten, muss ganz neu justiert werden. Wir sind Teil der Natur. Wann immer wir Natur verletzen, quälen und zerstören, zerstören wir auch uns selbst und unser höheres Wesen. Und zugleich die Grundlagen unseres Lebens. Dies ist die Spur, die uns zu einer fruchtbaren Verbindung von Bergpredigt und Buddhismus führen kann.

Gestern war Freitag. Ein weiterer *friday for future*. Ich bin auf der Suche nach der Natur, auch nach meiner Natur. Und der Natur der Kultur, die mich umgibt. Ich sitze bei meinen Freunden in Berlin-Mitte. Wenn ich aus dem Fenster schaue, sehe ich das Hauptgebäude der Charité. Meine Seminare sind abgesagt. Die Schulen sind geschlossen. Theater und Kinos sind zu. Ist der Mensch die »Corona«, die Krone der Schöpfung?

*Berlin ist eine Insel. Robinsons Insel.
Hoffentlich finde auch ich meinen Freitag.*



Wernfried Hübschmann hat Germanistik, Philosophie und Sprechwissenschaft / Sprechpädagogik studiert. Er ist Dichter und Essayist und arbeitet als Sprecher, Rezitator, Coach, Mediator und Moderator.

www.wernfried-huebschmann.de



NATÜRLICH SENSIBEL

IN KONTAKT MIT DEINER NATUR

KATHRIN SOHST

Der erste Zitronenfalter tanzt durch den Garten. Blauer, klarer Himmel. Das Zwitschern der Vögel und die ersten grünen Triebe an Bäumen und Pflanzen lassen unsere Herzen vor Freude hüpfen. Aufatmen. Die Tulpen, Krokusse und Narzissen strahlen uns bunt entgegen. Bienen und Hummeln summen umher. Die Sonne wärmt die Haut, die Haare wiegen sich im Wind und ein Duft von Frühling liegt in der Luft. Menschen öffnen sich

einander. Ein Picknick im Wald. Entspannte Gespräche. Kinderlachen. Im Hintergrund plätschert ein kleiner Bach ...

Obwohl es unsere Sensibilität ist, die uns all diese nährenden Eindrücke schenkt und uns in Resonanz mit der Welt bringt, empfinden wir sie in unserem Alltag oft als Schwäche. Grund genug, einen neuen Zugang zur menschlichen Sensibilität zu schaffen und sich der wahren menschlichen Natur zuzuwenden.



STÖRFAKTOR SENSIBILITÄT

Wenn ein Menschenkind auf die Welt kommt, ist es ahnungslos und frei. Frei von all den Anforderungen und Erwartungen, mit denen es sich im Laufe seines Lebens konfrontiert sehen wird. Es ist einfach da, braucht Schutz, Freundlichkeit, Geborgenheit, Berührungen, Nahrung und Aufmerksamkeit – kurz: Liebe und Hingabe. Wenn Neugeborene wüssten, was im Laufe ihres Lebens auf sie zukommt, würden sie vielleicht direkt versuchen, wieder in den Bauch ihrer Mutter zurück zu schlüpfen. Dahin, wo es warm und kuschelig ist. Aber wir Menschen haben ein One-Way-Ticket gebucht. Es gibt keinen Weg zurück. Und die Stationen unserer Reise heißen Geburt, Leben und Sterben. Das gilt selbst dann, wenn wir daran glauben, dass Seelen sich mehr als einmal auf der Welt als Mensch verkörpern.

Im Laufe der Jahre wird uns beigebracht, dass wir uns »zusammenreißen« müssen und eine »dicke Haut« brauchen. Wir bekommen den Eindruck, dass unsere Sensibilität eher stört als nützt, wenn wir den Weg durch den Dschungel der Leistungsgesellschaft finden wollen.

Irgendwann jedoch – bei der einen früher, bei dem anderen später – meldet sich etwas in uns und macht uns darauf aufmerksam, dass auch unsere sanften Seiten Raum und Reifezeit brauchen. Und so machen wir uns als hochqualifizierte Leistungsbringer, Disziplinmänner, Gefühlskontrolleure und Erfolgsjäger auf die Suche nach unserer wahren Natur. Weil wichtige Bedürfnisse nicht erfüllt sind, unsere emotionale Welt sich so laut meldet, dass wir sie nicht mehr überhören können, oder unser Körper uns durch eine Krankheit ausbremst. Viele Menschen deuten das als Schwäche. Es gibt aber auch eine andere Sichtweise. Denn genau diese Signale geben uns einen Hinweis, wo wir ansetzen können, um wieder heil und ganz zu werden.

Bei vielen Menschen wächst die Sehnsucht, sich selbst näher zu kommen, mehr Zeit mit den Menschen zu verbringen, die wir lieben, oder draußen in der Natur zu sein. Und noch etwas ist zu beobachten: Durch die digitale Vernetzung getrieben, realisieren wir schnell und schneller, in welchem Maße wir uns nicht nur selbst, sondern auch andere Wesen und unseren Lebensraum ausbeuten und zerstören. Das schreit förmlich nach Sensibilisierung für all das, was aus dem Gleichgewicht geraten ist. Damit wir uns auf den Weg in eine natürliche Balance begeben können.



EMPFINDLICH ODER EMPFÄNGLICH?

Wenn wir von Sensibilität sprechen, meinen wir auch die Fähigkeit zu verarbeiten, was wir wahrnehmen und erleben. Wer die menschliche Empfindsamkeit in erster Linie als Schwäche bezeichnet, hat an irgendeinem Punkt in seinem Leben entschieden, seine Wahrnehmungen zu verdrängen. Oder ist einfach nur überfordert, weil wir in unserem Bildungssystem nicht lernen, mit Eindrücken, Eingebungen und Emotionen umzugehen. Höchste Zeit umzudenken – dann wird aus der Empfindlichkeit die Empfänglichkeit für die Fülle des Lebens. Unser Feingefühl ist ein wesentlicher Teil unserer Menschlichkeit, einer, der unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Einige Menschen verarbeiten weniger intensiv, was sie erleben, manche liegen eher im Durchschnitt. Andere wiederum sind höher sensibel. Verleugnen wir unsere oder die Bedürfnisse anderer, dann verleugnen wir auch unsere eigene Natur und die Vielfalt des menschlichen Seins. Wir verlernen, unsere innere Stimme zu deuten und zu spüren, was wir brauchen, um nachhaltig und gesund Mensch zu sein. Damit wir den Kontakt zu unserer eigenen Natur und der um uns herum wiederherstellen können, brauchen wir unser Mitgefühl für uns selbst und andere. Wenn wir uns unserer Sensibilität zuwenden, unsere Sinne und unser Herz öffnen und in Resonanz gehen – kann es gelingen, nachhaltig, gesund, empathisch, als Teil einer friedlichen Gemeinschaft und in Kontakt mit der Natur, die uns nährt, unser Leben zu kreieren.



Es ist an der Zeit für ein kollektives Erinnern – daran, dass wir selbst Natur und Teil des Ökosystems sind. Und es ist an der Zeit, uns mit dem Gedanken anzufreunden, dass wir – wie alle anderen Wesen auf diesem Planeten – in den Zyklen des Lebens schwingen und ihnen unterworfen sind.



IM EINKLANG MIT DIR SELBST

Um sensibel mit uns selbst zu sein und in eine natürliche Balance zu kommen, kann es helfen, genau dort hinzuschauen, wo Körper oder Seele rebellieren. Oder dorthin, wo wir uns immer wieder gegen uns selbst auflehnen. Wenn wir unsere inneren Impulse und Bedürfnisse zu lange übergehen oder missachten, fangen die nämlich an, sich immer lauter zu melden.

Was können wir also tun? Ein Beispiel: Wenn wir freudlos oder gar depressiv durchs Leben gehen, könnten wir uns fragen, was wir gerne tun, was uns guttut und dann einen Realitätscheck machen: Wie oft nehme ich mir Zeit für die Menschen und Tätigkeiten, mit denen ich mich wohlfühle? Genauso ist es mit unserem Körper: Wenn uns körperliche (Widerstands)Kraft fehlt, ist die Frage, was wir tun können, um das positiv zu ändern. Was gibt uns frische Energie? Wenn eine Pflanze ihre Blätter hängen lässt, braucht sie Wasser,

Licht, Nährstoffe, Fürsorge oder ein anderes Umfeld. Was brauchst du, damit du neu aufblühen kannst? Um sich diese Frage beantworten zu können, brauchst du Zeit und Ruhe, um deine innere Stimme wahrzunehmen und ihr zu lauschen. Erlaube dir diese Auszeiten. Und schenke dir Freundlichkeit und Fürsorge. Es ist heilsam, den Kampf gegen sich selbst zu beenden, mit vermeintlichen Schwächen Frieden zu schließen und die eigene Natur anzuerkennen.



IN GUTEM KONTAKT MIT ANDEREN

Menschen sind nicht nur sensible, sondern auch soziale Wesen. Allein glücklich und zufrieden zu sein, ist gut. Gemeinsam glücklich zu sein, ist besser, viel besser! Wenn wir im Frieden mit uns selbst leben, können wir auch im Frieden mit anderen sein. Je mehr wir uns selbst genießen, können wir auch die Gemeinschaft genießen. Und: Gute Beziehungen und tiefe Verbundenheit sind nicht nur von unschätzbarem Wert, sondern sogar gesundheitsfördernd. Wenn wir ein paar Menschen in unserem Leben wissen, denen wir vertrauen und auf die wir uns verlassen können, dann leben wir gesünder und länger. Das ist das Ergebnis von Studien zur Wirkung von wertschätzenden Beziehungen auf unsere Gesundheit.



IN TIEFER VERBINDUNG ZUR NATUR

Erst war es meine Mutter, dann die Kamera und dann ein kleiner Hund: Sie alle haben dafür gesorgt, dass ich regelmäßig in Wald und Flur unterwegs bin. Und nun habe ich die Natur mit den Kursen für Waldbaden und Achtsamkeit und dem Coaching im Wald sogar noch zum Beruf gemacht. Seit 3 ½ Jahren lerne ich von Mutter Erde, beobachte sie und auch mich in ihrem Raum – täglich: Sonne, Regen, Matsch, Trockenheit, Frost und Hitze, Wind und Wetter, durchnässte Kleidung, Blüte und Frucht, Erwachen und Absterben, grün, bunt, braun. Einatmen. Ausatmen. Obwohl alles in der Natur immer im Wandel ist, geschieht das meistens in großer Gelassenheit und Stille. Wachsen genauso wie Vergehen. Es ist ein immerwährender Zyklus. Diese Erlebnisse haben mich mit der Natur – auch meiner eigenen – intensiver verbunden als alles, was ich zuvor erlebt habe. Die grüne Welt um uns herum ist ein weiser Spiegel, der uns begleitet, Erkenntnisse schenkt, nährt, tröstet, stärkt und inspiriert.



NATÜRLICH SENSIBEL LEBEN

Menschen sind keine Maschinen, sondern sensible, natürliche Wesen. Wir tendieren dazu, ein Leben fern der Natur und getrennt von uns selbst und anderen zu führen. Erst wird erwartet, dass wir funktionieren. Und dann erwarten wir es selbst von uns. Doch wenn wir ehrlich sind, wissen und spüren wir täglich, dass das nicht gesund ist, weder für uns selbst noch für unser Ökosystem. Ja, es ist gut, wenn wir – ganz gleich wie sensibel wir sind – lernen, mit unserer Sensibilität umzugehen und uns zu regulieren, wenn es in unserem Leben mal hart auf hart kommt. Und dennoch. Wir sind sensible Wesen und wir brauchen Bedürfnisorientierung, Pausen, Stille, Raum für Emotionen und Gefühle, Gemeinschaft, Verbundenheit und den Kontakt zur Natur – zu unserer eigenen genauso wie zu der Natur, in der wir leben und die unsere Quelle ist. Alles hat seine Zeit.



Kathrin Sohst ist Autorin und Coach mit Fokus auf Sensibilität, Emotionen und Naturverbundenheit. Die Mutter von zwei Kindern hat 2017 den Kongress für Hochsensibilität in der Lüneburger Heide initiiert, hält Vorträge, leitet Seminare und schreibt für Magazine. Neben dem Schreiben verbindet die Autorin ihre Leidenschaft für die Natur mit ihrer Tätigkeit als Trainerin für Waldbaden und Achtsamkeit.

www.kathrinsohst.de

MAN MUSS NICHT PERFEKT SEIN, UM DAS KLIMA ZU SCHÜTZEN

ÜBER DIE HÖHEN UND TIEFEN EINER
KEHRTWENDE ZUR UMWELTSCHÜTZERIN



JANINE STEEGER

Vor Kurzem schlenderte ich mit einem guten Bekannten durch Hamburg. Der Mann an meiner Seite raucht, und als der Filter erreicht ist, schmeißt er die Kippe auf den Boden und tritt sie aus. Plötzlich dreht er sich mit vor Schreck geweiteten Augen zu mir um und sagt: »Ach du Scheiße!« Ich bin ein bisschen amüsiert: »Ich habe doch gar nichts gesagt.« Aber wir beide wissen: Zigarettensammel auf den Boden fallen zu lassen, ist großer Mist. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine einzige Kippe rund 40 Liter sauberes Grundwasser verunreinigen kann.

EINFACH VORBILD SEIN

Die Geschichte zeigt: Ich bin für manche Menschen in meinem Umfeld inzwischen so was wie die Personifizierung ihres schlechten Gewissens. Manchmal bin ich auch genau das, was ich mir wünsche, nämlich einfach ein Vorbild, das nicht rummeckert, sondern vorlebt. Insgesamt bin ich schwer beeindruckt, wie viel man damit erreichen kann. Der Umstieg vom Auto aufs Lastenrad ist eines der beeindruckendsten Beispiele dafür: Seit ich mit dem Teil durch Köln fahre, starren Menschen mir hinterher und sprechen mich an, sobald sich die Gelegenheit bietet. Von Anfang an haben mein Sohn und ich zahlreiche »Beratungsgespräche« geführt, zum Lastenrad selbst und zum Leben ohne eigenes Auto. Und ich würde behaupten, dass wir maßgeblich zur Verbreitung von Lastenrädern in unserem Stadtteil beigetragen haben. Es gab schon Tage, da standen neben meinem Lastenrad fünf weitere dieser Art vor der Schule. In solchen Momenten werde ich regelrecht euphorisch und halte es für möglich, dass Lastenräder irgendwann alle SUVs ablösen. Weil dieses stille Vorleben so gut funktioniert, mache ich genau so weiter. Manchmal kann ich aber auch nicht anders und sende aktiv Botschaften, so subtil wie möglich.

Abschiedstütchen beim Kindergeburtstag sind da mein Lieblingsthema. Seit wir Kindergeburtstage feiern und unser Sohn zu solchen eingeladen wird, gibt es sie: die obligatorische Abschluss-tüte. Da muss dann halt irgendwas rein. Entweder sind es Süßigkeiten oder Krimskrams oder beides. Und weil das natürlich nicht viel kosten darf, ist es eigentlich immer Schrott. Die Süßigkeiten

sind weder bio noch fair, und dann sind da gerne so kleine Plastikflugzeuge drin oder der hundertste Flummi. Die gesamte Tradition zu sprengen, habe ich mich bislang nicht getraut. Ich will meinen Sohn auch nicht zum Außenseiter machen. Also nutze ich diesen Brauch als Möglichkeit, um zum Denken anzuregen. Bei uns sind die Tüten aus Papier. Manchmal gibt es auch gar keine Tüten, denn das Abschiedsgeschenk besteht seit Jahren aus einer Tafel »Die gute Schokolade«. Erfunden von Kindern übrigens. Diese Schokolade wird fair hergestellt, ist bio und der Kauf unterstützt das Projekt Plant for the Planet – eine ebenfalls von einem Kind ins Leben gerufene Initiative zur Pflanzung von Bäumen fürs Klima. Ich weiß nicht, wie vielen Eltern überhaupt aufgefallen ist, dass ich da was anders mache beim Abschiedsgeschenk. Aber selbst wenn es nur ein Einzelner bemerkt hat, wenn nur eine ins Nachdenken kommt und die vielen Infos auf der Verpackung der Schokolade liest, ist doch schon was gewonnen.

DAS WIRKT AUCH BEI FREUNDEN UND FAMILIE

Diese subtilen Änderungen sind gut und schön, aber was macht mein Wandel mit den Menschen, die mir wirklich nahestehen und die meinen Wandel täglich hautnah mitbekommen, also meinen engen Freunden und meiner Familie? Mit zwei Freundinnen habe ich eine Chatgruppe, in der wir uns über unser Leben auf dem Laufenden halten. Und da gibt es zwischendurch Unterhaltungen wie diese:

Freundin 1: »Wollen wir jetzt endlich diesen Kurztrip planen für uns drei?« *Freundin 2:* »Ja, unbedingt. Ich war doch kürzlich in diesem super Ressort in Südtirol.« *Freundin 1:* »Da war ich auch schon, das ist toll. Für ein Wochenende geht das aber nur mit Fliegen.« *Ich:* »Bei Fliegen für einen Kurztrip bin ich raus :-)« *Freundin 2:* »Dann fahr doch einfach 2 Tage früher los mit dem Zug. :-)«

Anderer Tag, anderer Chat, gleiche Freundin: *Freundin 1:* »Ich fahre SUV. Mein Mann hat mehrere Porsche in der Garage stehen und ich komme gerade von einer Fernreise zurück. Ich bin eigentlich dein Feindbild. Hoffe, du hast mich trotzdem



lieb. Ich esse kein Fleisch, kaufe keine Avocados und trockne meine Wäsche in der Sonne. Kaufe im Unverpacktladen und gebe mir echt Mühe ...«
Ich: »Ja, ich hab dich trotzdem lieb. Sehr sogar. Ich missioniere ja nicht und schon gar nicht bei Freunden.«
Freundin 1: »Ich hab dich immer im Nacken und denke tatsächlich ganz oft an dich, wenn ich etwas mache.«

Bei Freunden fällt es mir besonders schwer zu ertragen, wenn sie sich von mir unter Druck gesetzt fühlen. Ich fange auch in meinem engsten Umfeld nie selbst mit dem Thema an. Ich mache einfach mein Ding. Und es zeigt sich, dass ich damit auch hier am besten zum Nachdenken, Umdenken und Handeln bewegen kann. Eine Freundin, der Mülltrennung bislang völlig latte war, hat beispielsweise jetzt alles perfekt sortiert und coacht die gesamte Familie in dieser Angelegenheit. Eine andere Freundin präsentierte mir kürzlich ihre nachhaltigen Turnschuhe, und im Café, das sie zusammen mit ihrem Lebenspartner betreibt, werden statt Plastikbesteck für den Kuchen to go jetzt Holzgabeln verteilt. Plastikstrohhalm gibt's auch nicht mehr. Das klingt kleinteilig, aber wer einmal anfängt, hört nicht mehr auf. Das sehe ich ja an mir selbst.

Auch bei meinen Eltern hat sich im Nachgang meines eigenen Wandels überraschend viel geändert. Ich kann die stolz-geschwellte Brust meines Vater quasi durchs Telefon sehen, als er mich anruft, um mir zu verkünden, dass er jetzt auch Ökostrom bezieht – derselbe Mann, der jahrelang versucht hat, mir seine konventionellen Stromanbieter schmackhaft zu machen. Dieser Mann

hat gewechselt. Der Sache wegen. Das Schöne ist, dass ich nichts getan habe, um ihn so weit zu bringen – außer gebetsmühlenartig zu erklären, warum ich weiterhin bei meinem Ökostromanbieter bleibe, wenn er mich mit vermeintlich besseren Angeboten locken wollte. Und auch bei meiner Schwester, zu der ich nicht nur eine große emotionale Nähe habe, sondern auch eine räumliche – wir wohnen direkt nebeneinander und teilen uns einen kleinen Garten –, hat sich eine viel größere Aufmerksamkeit für die Thematik entwickelt, mit entsprechenden Veränderungen in ihrem Familienleben: faire Kleidung, viel mehr Fahrrad fahren, Biolebensmittel und Naturkosmetik. Wir reden über alles, was ich ausprobieren, und sie teilt alles mit mir, was sie irgendwo liest oder aufschnappt. Und gemeinsam freuen wir uns dann wie Bolle, wenn die nachhaltigere Variante von irgendetwas genauso gut ist oder sogar besser als die konventionelle.

Durch das direkte Nebeneinander haben sich übrigens auch einige nachhaltige Gewohnheiten entwickelt, die inzwischen auf Teile der Nachbarschaft übergreifen. Teilen ist da das neue Haben: Ganz viele Sachen wie Bohrmaschine, anständige Fahrradpumpe, große Bräter und Leitern besitzt nur eine Familie, und wer es gerade braucht, leiht es aus. Das reduziert den Konsum, und jeder Einzelne benötigt weniger Platz zum Verstauen. Wenn wir länger verreisen und noch Lebensmittel im Kühlschrank sind, geben wir sie den Daheimgebliebenen. Und auch das Lastenrad kann von anderen benutzt werden. Sharing is Caring!

KINDER SIND WUNDERBAR BEGEISTERUNGSFÄHIG

Neulich kamen meine Neffen zu mir und zeigten mir ihre neuen Schuhe. »Guck mal, die sind doch echt cool, oder? Und die sind auch noch nachhaltig.« Selbst der Kleinste der drei beherrscht inzwischen das Vokabular, obwohl sie vielleicht nicht immer genau wissen, was es überhaupt bedeutet. Aber Kinder sind einfach wunderbar begeisterungsfähig und sobald sie etwas für gut befunden haben, versuchen sie, anders als ich, andere aktiv zu überzeugen. Das merke ich, als ich für eine Vortragsrecherche ein Video mit einer Schildkröte im Netz entdeckte, das ich den Kindern zeige, weil sie gerade um mich rumtoben. Im Video ist zu sehen, wie zwei Menschen auf einem Boot versuchen, einer Schildkröte etwas aus der Nase zu ziehen, das da ganz offensichtlich nicht hingehört. Das Tier blutet, der Fremdkörper will einfach nicht rauskommen. Es sind quälende Minuten. Das Ding in der Nase entpuppt sich als Plastikstrohhalm. Meine Neffen und mein Sohn sind entsetzt. Und kombinieren: »Hast du deshalb diese anderen Strohhalme gekauft? Die aus Edelstahl?« Ich erkläre ihnen, dass zwar unsere Plastikstrohhalm, die wir vor-

her verwendet haben, nicht ins Meer gelangt sind, weil wir sie richtig entsorgt haben, aber dass es Sachen gibt, die einfach überflüssig sind und leider oft in die Umwelt gelangen. Strohhalme, mit denen ich etwas trinken kann, obwohl es auch direkt mit dem Mund geht, gehören meiner Meinung nach ohnehin dazu und Einwegstrohhalm aus Plastik noch mal mehr. Da es Plastikstrohhalm aber gibt und die natürlich auch gerne in der Nähe der Meere verwendet werden, landen einige von ihnen eben auch da drin und anschließend manchmal auch in Tieren, mit wirklich schlimmen Folgen. Siehe Schildkröte. Dass ich überhaupt Strohhalme habe, jetzt eben in der Mehrwegvariante, liegt daran, dass Kinder die manchmal einfach cool finden. Ebendiese Kinder werden nach dem gerade Gehörten aber sofort aktiv. Sie schwärmen in die Nachbarschaft aus, um anderen Kindern und auch Erwachsenen von der Schildkröte mit dem Strohalm zu berichten und Werbung für Mehrwegstrohhalm zu machen. Ich liebe Kinder.

Dieser Text ist ein Auszug (gekürzt) aus dem Buch »Going Green« erschienen im oekom Verlag.



BUCHTIPP

Klimafreundlich reisen, abfallfrei einkaufen, bio essen, Energie sparen – wo soll ein normaler Mensch nur anfangen, wenn er nachhaltiger leben will? Vor dieser Herausforderung stand auch die RTL-Explosiv-Moderatorin Janine Steeger, als sie 2011 ihren Weg ins grüne Leben begann. Authentisch, ehrlich und mit viel Humor erzählt sie von den Hindernissen, Konflikten und wunderbaren Erlebnissen.



Janine Steeger hängte den einstigen Traumjob als Fernsehmoderatorin bei RTL Explosiv an den Nagel, um sich ganz den Themen Umweltschutz und Nachhaltigkeit zu widmen. Heute lebt sie als »Green Janine« einen ganz anderen Lebensstil und ist mit Vorträgen und ihrem Buch »Going green« anderen damit ein Vorbild.

www.janine-steeger.de

Intime Distanz

Unsere Verbindung zur Natur in pandemischen Zeiten

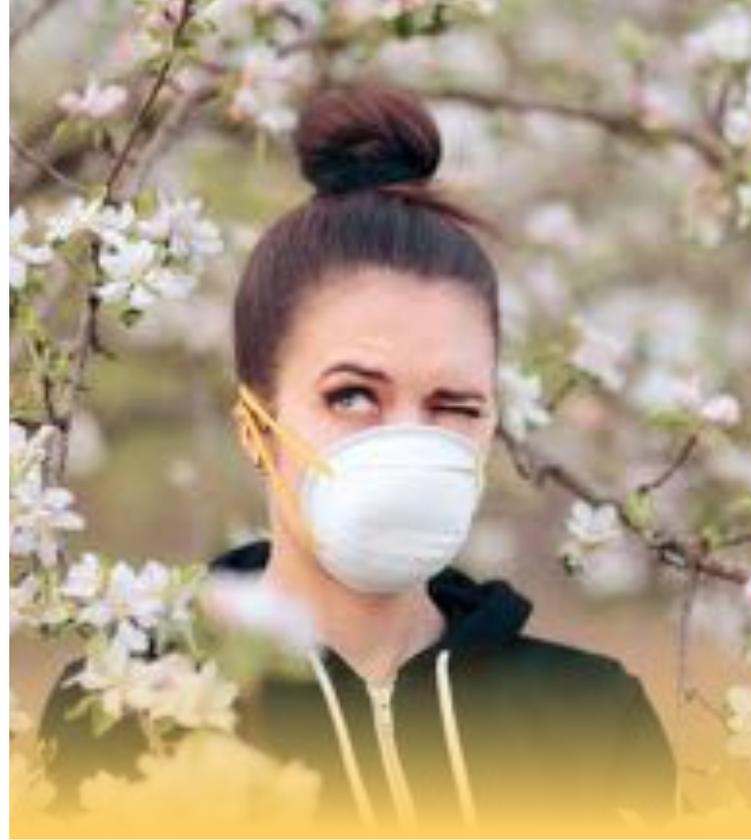
—
ANDREAS WEBER



Gegen Abend, wenn die Sonne schräg über den Bäumen steht und die Insekten als silbernes Konfetti im Gegenlicht kristallisieren, öffne ich jetzt häufig das Fenster. Von draußen dringt nicht wie sonst das Rauschen der Metropole herein, das Brausen der nahen Ausfallstraße. Stattdessen füllt den Raum eine samtige Stille, in der sich die Konturen der Vogelrufe abzeichnen. Nur ab und zu rattert eine fast leere S-Bahn vorbei. Jedes Mal, wenn ich die Vogelstimmen höre, spüre ich Rührung – und Erleichterung. Diesmal seid nicht ihr die Bedrohten, denke ich. Diesmal sind es wir.

Die Natur ist seltsam konkret in diesen Tagen, obwohl viele von uns stärker von ihr getrennt sind als sonst. Ein Lauf durch den Park, eine Radfahrt zum Lebensmittelkauf unter den knospenden Linden, die Amselrufe, die durch ein zur Brandmauer geöffnetes Fenster hineinperlen – all das ist halb greifbar und halb in eine Ferne gerückt, in der es kostbarer wird. Was ist die Botschaft dieser intimen Distanz? Haben sich die anderen Wesen in den Zeiten der Corona-Pandemie von uns entfernt? Oder sind sie uns näher gerückt?

Eine Frage, die in diesen Tagen öfter an mich gestellt wurde, lautete: Wie können wir jetzt mit der Natur in Kontakt sein, wenn wir es nicht mehr dürfen? Die Antwort darauf liegt in der Erleichterung, mit der wir die ersten Hummeln fliegen sehen und das Rotkehlchen sein Abendlied flöten hören und dabei beruhigt sind, dass die Krankheit nicht sie bedroht. Stattdessen lassen wir sie



in Ruhe. Und in dieser Distanzierung liegt eine tiefere Verbindung.

Ähnlich ist es mit den Abstandsregeln unter uns Menschen. Einerseits sind wir auf einmal von Freunden und auch nahen Verwandten getrennt (meinen Sohn habe ich seit ein paar Wochen nicht mehr gesehen). Andererseits sind wir mit ihnen verbunden, weil wir etwas unterlassen, was ihnen (und uns) gefährlich werden könnte, ja, was die ganze Gemeinschaft bedroht. Was wir lassen, ist bisweilen lebensnotwendig (arbeiten, lernen), manchmal aber auch Luxus: shoppen, reisen, fliegen. Wir sitzen fest, halten still, und wir tun es, um die anderen zu schützen.

Was mich daran besonders fasziniert, ist der Umstand, dass die Welt der anderen, die kostbare leidende ökologische Welt, deren Teil wir sind und deren Zustand von unseren Taten abhängt, dieses Innehalten eigentlich die ganze Zeit gefordert hat. Und nun ist aus dieser Welt oder genauer: aus unserer schlechten Behandlung der anderen in dieser Welt, ein Virus entsprungen, der uns von ganz allein innehalten lässt.

Das SARS-CoV2-Virus vermehrte sich bisher – wie hunderte oder tausende anderer noch unbekannter Viren – in wildlebenden Tieren, die daran nicht erkranken. Es ist auf den Menschen höchstwahrscheinlich auf einem Markt überge-



sprungen, wo Massen solcher oft vom Aussterben bedrohter Tiere – Zibetkatzen, Affen, Fledermäuse, Schuppentiere – in engen Käfigen gehalten, verkauft und geschlachtet werden.

Der Ausbruch der Krankheit beruht also darauf – und hier sind sich Virologen und Ökologen weltweit einig –, dass wir Menschen in die Lebensräume der Tiere eindringen, sie zerstören, die Arten ausdünnen, in denen die Viren versteckt existieren, und dass durch die Klimakatastrophe Artengefüge zusammenbrechen. Wenn Viren einen neuen Wirt suchen, finden sie zunehmend uns – wie ebenfalls schon bei SARS oder beim Ebola-Virus.

Das ökologisch richtige Verhalten wäre, all diesen Wesen, die durch den zerstörerischen Kontakt mit dem Menschen ausgerottet werden und dabei ihre Erregerlast freisetzen, den Raum wiederzugeben, der ihnen gebührt. Das ökologisch richtige Verhalten wäre, Gegenseitigkeit zu ermöglichen, indem wir aufhören, Lebensräume zu zerstören. Das Richtige wäre somit, sich zurückzunehmen, still zu sein, an seinem Platz zu bleiben, um den anderen (also die anderen Wesen) zu schützen.

Das Berührende an der Corona-Pandemie ist, dass genau das gerade jetzt von uns gefordert ist – in Form von Kontaktbeschränkungen, verordnet von unseren Regierungen. Wir nehmen uns zurück, stoppen die Rastlosigkeit, werden still – und hören in dieser Stille die Frühlingslieder der Vögel. Wir nehmen uns zurück, um die anderen zu schützen. Wir tun gezwungenermaßen das, was wir – auf ökologischer Ebene, planetarisch – ohnehin tun müssen, um die Gegenseitigkeit wieder herzustellen, ohne die wir uns zerstören. Das ist die Idee des Virus'. Der andere zuerst. Das Leben zuerst. Das Virus gibt uns das, was wir geben müssen.

Die Idee des Virus' zu verstehen, heißt zu akzeptieren, dass wir unsere unmittelbare Bedürfnisbefriedigung aussetzen müssen um der anderen willen. So stellt sich plötzlich heraus, dass die Ausgehbeschränkungen, die von vielen als eine bittere Verminderung von Verbindung erfahren werden, in Wahrheit die Möglichkeit schenken, wirklich verbunden zu sein. Denn wirklich verbunden sein heißt nicht, jederzeitigen Kontakt zum erwünschten Objekt herstellen zu können,

auch innerhalb von Stunden auf der anderen Seite des Globus. Wirkliche Verbindung heißt, den anderen so zu behandeln, dass er den Raum hat, in dem er gesund bleiben und sich entfalten kann. Wirkliche Verbindung heißt, dem anderen Leben zu ermöglichen.

Viren denken nicht. Sie sind. Sie sind Akteure. Die Idee von Covid-19 ist das, was gerade geschieht – wenn wir wirklich auf das blicken, was geschieht. Die Idee ist mehr als ein Angebot zu denken, sie ist eine Not, etwas, das wir nicht vermeiden können, und damit ein Aufruf zum Tun: Den anderen schützen, indem wir ihn nicht bedrängen.

Wir haben die Möglichkeit, das zu verstehen und zur Maxime unseres Handelns zu machen: Der andere zuerst, die Erde zuerst. Das ist für mich die Botschaft zur Verbindung in Zeiten von Corona.



— Erdfeste —

vom 19. bis 21. Juni 2020

Dem Lebendigen Lebendigkeit zurück schenken – um so eine Antwort zu geben auf den Zustand der Welt: Die Kernidee der ›ERDFEST‹-Initiative ist in Zeiten der Corona-Krise und der sich zuspitzenden Klimakrise drängender denn je. »Das Erdfest begehen bedeutet NICHT, eine Veranstaltung organisieren zu müssen. Stattdessen können die Erdfest-Tage ein Anlass werden, bewusst inne zu halten«, so die Initiierenden der ›ERDFEST‹-Initiative Hildegard Kurt und Andreas Weber. Erdfeste leben von innerer Haltung und In-Verbindung-Sein und sind nicht darauf angewiesen, als Publikumsevent geplant zu werden. Das bedeutet, die Erdfeste können auf jeden Fall stattfinden. Zum Mitwirken eingeladen sind alle, die sich der ›ERDFEST‹-Vision verbunden fühlen. Weitere Informationen, auch im Hinblick auf die Corona-Krise:

www.erdfest.org/de/mitwirken



PFLANZEN BETRACHTUNGEN

VOM SCHAUEN
IM LICHT DER NATUR

—
CHRISTOPH POLLAK

»*E*twas erkennen und lieben, das ist eins«, können wir sagen und unseren Blick auf das Wesen der Pflanze lenken. Artenkenntnis, Kenntnis der Inhaltsstoffe und der Pflanzenfamilien u.a. sind wichtig und unabdingbar für ein Arbeiten mit den Pflanzen. Mithilfe von guter Literatur und kundigen Menschen in Kursen etc. kannst du dir ein gründliches Wissen aneignen. Aber beginne doch mit den dir schon vertrauten und geliebten Pflanzen. Eine Hand voll genügt, denn in jedem Teil ist das Ganze enthalten.

Paracelsus, der große Wahrheitsforscher und Naturkundige, überliefert drei Stufen der Erkenntnis: Die erste Stufe ist die Erkenntnis vom Hörensagen. Es ist das, was wir übernehmen, ohne es durch eigene Erfahrung überprüft zu haben. Auch das Bücherwissen gehört zunächst hierher. Die zweite Stufe bildet die Erfahrung. Sie ist von allergrößter Wichtigkeit, denn nur durch sie kann das bloß Gedachte verworfen, bestätigt oder korrigiert werden.

Paracelsus jedoch bezeichnet die Erfahrung durch unsere Sinne als blind, weil sie nur die äußeren Eigenschaften und Zusammenhänge, nicht jedoch die dahinter liegenden geistigen Prinzipien erkennen könne. Das Lesen der Zeichen der Natur, — nicht nur in der Pflanzenwelt, sondern in allen Dingen der Natur und des Lebens, — ist die höchste Stufe der Erkenntnis. Sie allein vermag die geistigen Prinzipien hinter den Erscheinungen zu erkennen. Diese Art Erkenntnis — das Schauen im Lichte der Natur - soll uns hier interessieren.

5 FINGERZEIGE ZUM WACHEN STUDIUM EINES PFLANZENWESENS

Alles beginnt mit Fragen:

- Wie kann ich mich einer Pflanze innerlich-äußerlich nähern?
- Wie ihre Kräfte studieren und besser kennenlernen?
- Was ist ihr Wesen?
- Was kann ich von ihr lernen?
- Zu welcher Pflanze habe ich momentan eine starke Beziehung?
- Welche Pflanzen erlebe ich

zur Zeit als heilsam für mich?

- Was kann ich für sie/ihren Bestand tun?

Gehe zu einer Pflanze deiner Wahl. Oder lass dich von einer Pflanze auf deinem Weg im Freien ansprechen. Begib dich offen zu ihr. Du möchtest etwas von ihrem Wesen erfahren. Grundlage dafür ist eine reiche und differenzierte Erfahrung, die aus der Stille und Muße erwächst. Die Intuition, das »Schauen im Lichte der Natur« kann sich teilweise sogleich im Betrachten oder später (oder auch erst viel später) einstellen. Es ist dies ein echt kreativer, schöpferischer Prozess. Viel Freude dabei!

DER ZUSAMMENHANG: DAS HABITAT

Schau dich um:

- Wie ist die Umgebung beschaffen?
- Wie ist dieser Baum, dieser Wiesenhang zur Sonne positioniert?
- Wo ist tiefe, nahrhafte Erde, wo ist steiniger Grund? Wo ist es besonders hell/dunkel?
- Wo läuft Wasser, wo steht Wasser?
- Gibt es hier Übergänge von Lebensräumen z. B. zwischen Wiese/Hecke, Kiesweg/Mauerritze oder Wald/Flur?

Nimm die Elemente als Bilder zu Hilfe: Erde, Wasser, Luft-Licht und Feuer. Sie treten wundersam gemischt auf und doch lassen sich ganz konkrete Aussagen über abgrenzbare Bereiche treffen. »Erde« meint auch die Ausdruckskraft Schwere, Konzentration und Dichte. »Luft« meint auch z. B. hohle Pflanzenstängel, die aufgeblasenen Kelchhosen der Schlüsselblumenblüten, aber auch Leichtigkeit und luftige Bewegtheit.

Kannst du jetzt etwas Qualitatives über den Standort der Pflanzenart sagen, die du gerade studierst? Wo erscheint sie im Landschafts-Zusammenhang und wo eben nicht?

DIE GESTALT — IN RAUM UND ZEIT

Jetzt wenden wir uns dem Exemplar der Pflanzenart zu. Hier ist ganz wesentlich, dass wir uns bewusst sind, dass wir es jetzt / heute »nur« mit einer Momentaufnahme dieser Gestalt zu tun haben - einer von abertausend möglichen. Denn sie wandelt sich in Raum und Zeit.

Hier tritt ganz besonders deutlich zu Tage, dass wir »im Geiste sehend« werden müssen, denn in der konkret sinnlichen Anschauung haben wir stets nur einen sehr kleinen Ausschnitt vor uns. Wie bei einem uns unbekanntem Gegenstand müssen wir ihn aus vielen unterschiedlichen Perspektiven, Winkeln, Beleuchtungen etc. anschauen, um ihm *wirklich* näher zu kommen.

Im Fall der Pflanze ist es klar: Wollen wir ihre »wahre« Gestalt kennenlernen, so besuchen wir sie zu allen Jahres- und Tageszeiten: im Sommer, im Winter; am Morgen, Mittag und Abend (und auch in der Nacht). Wenn wir dann viele, sehr viele Eindrücke beisammen haben, dann erst entsteht in uns so etwas wie die Gestalt dieser jeweiligen Pflanzenart.

Probier einmal, dir die verschiedenen Phasen, z.B. des winterlichen Eingezogenenseins und des hochsommerlichen Aufblühens, gleichzeitig vorzustellen.

Betrachten wir genauer:

- Wie ist die Form, Gestalt und Textur der Blätter?
- Die Farben und Formen der Blüten?
- Wie sind Frucht / Samen gestaltet? Wie stehen die Pflanzenorgane im Verhältnis zueinander: die Wurzel zum Blütenstand, Blüte zum Blattbereich?
- Wann ist die Blütezeit?
- Welche Tiere besuchen die Pflanze?

All dies ist bedeutungsvoll und trägt zum Ganzen der Gestalt bei.

GESCHMACK UND GERUCH

Wir wählen eine ungiftige Pflanze!

Jetzt komme ich der Pflanze noch näher, so nah wie nur möglich. Nachdem ich die Textur des Blattes getastet habe, wählen meine Hände ein Blatt (kann auch Knospe, Blüte, Same oder Frucht sein) und fühlen, was es braucht, dass es sich nun aus dem lebendigen Verbund löst. (Wie angenehm es klingt, wenn z.B. die Kühe mit ihrer Zunge das Gras rupfen.) Jetzt nähern wir diesen Teil der Pflanze unserem Mund und unserer Nase, reiben das Blatt etwas und lassen den Duft zu uns kommen. (Muss ja gar nicht besonders sein, kann aber!) Jetzt strecken wir mal die Zunge heraus, legen das Blatt auf die Zunge, nehmen es in den Mund hinein und ... tun erst einmal gar nichts!



**KOMPAKT-SEMINAR
»SCHAUEN IM LICHT DER NATUR«**

Eintauchen in die kraftvolle und ursprüngliche Landschaft des Süd-Schwarzwald. Den Blick für das Wesen der Pflanze öffnen.

Einführung in die sieben Planetenkräfte. Lesen der Pflanzen-Signaturen. Zubereitung von Frischpflanzen-Tinkturen, Kräuter-Verreibungen u.a.

TERMIN: 21.-23. AUGUST 2020

Info und Anmeldung bitte direkt an Christoph Pollak

Telefon 0160 – 92 34 94 74
naturzusammenklang@gmx.de

Heilsamer Kontakt, Freude
und tiefere Verbindung durch Natur-Erkenntnis.

NATURZUSAMMENKLANG.DE

Gewöhnlich nimmt der Speichelfluss zu. Wir nutzen ihn, um das Blatt (oder was wir gewählt haben) allmählich mit Zunge und Zähnen zu einem feinen Brei zu zerkaugen. Verteilen wir diesen Saft-Brei zwischendurch etwas im Mund mit der Zunge zum Gaumen hin. Wir brauchen ihn nicht zu schlucken. Einfach weiter kauen, die Substanz schwindet ganz von selbst.

WIRKWEISEN — AUF MICH ALS MENSCH

Ich bin ja beim Erfahren die ganze Zeit über als ganzer Mensch anwesend. — *Wie geht es mir? Was erfahre ich von Händen und Füßen? In Brustkorb, Nase, Stirn? Was erfahre ich z.B. in der Bauchgegend, in der Augengegend etc.?*

Mit zunehmender Erfahrung kann sich unmittelbar der (Organ-)Bereich melden, der eine hohe Affinität zu der Pflanze bildet. Dies aber nur als Ausblick.

Unabdingbare Voraussetzung wäre, dass wir deutlich mit uns, mit unserer eigenen Natur, in Kontakt sind und zudem wach und still für das Erfahren der Eindrücke. Mit jeder Erfahrung kann auch diese sehr praktische Intuition deutlicher und genauer werden.

DAS WESEN DER PFLANZE

Am kleinen Finger (oder Daumen) der Hand angeht — je nach Zählweise — ist nun, fünftens, Raum für eine Zusammenschau: Raum für Besonderes, Auffälliges, Frag-Würdiges, Universelles, Worte, Bilder, Assoziationen ...

Die individuell verschiedenen Bilder können, wenn sie auf den Erlebnisgehalt »eingekocht werden«, erstaunliche und wesentliche Gemeinsamkeiten der Pflanzenart zum Bewusstseinslicht bringen!

PLANETENKRÄFTE ALS URBILDER

Ein weiterer Weg der Heilpflanzen-Erkenntnis ist die Arbeit und das Spiel mit den sieben Planetenkräften. Diese sind uns als die 7 Tage der Woche wohlbekannt:

Sonntag (Tag der Sonne), Montag (Tag des Mondes), Mars-Tag (frz. *mardi*), Tag des Merkur (frz. *mercredi*), Tag des Donar (Jupiter), Freya-Tag (Venus) und schließlich *satur-day* (Saturn). Wie sich die Planetenkräfte in den Pflanzen zeigen, möchte ich am Beispiel von Sonne und Mond darlegen.

Sonne und Mond bilden die Ur-Polarität: Tag und Nacht, Licht und Schatten, warm und kalt, männlich und weiblich, Wachen und Schlafen. Alle Kulturen der Welt kennen und ehren diese zwei Himmelslichter. In der bekannten taoistischen Monade *Yin/Yang* wird sichtbar: Kein Ding in der Welt der Erscheinungen kann bloß das eine sein.

SONNE

Die Sonne ist gesteigert im Mars. Dieser rote und kriegerische Planet wärmt nicht nur, er ist hitzig. Eine Pflanze mit viel Marskraft ist z.B. die feurige Chilischote. Wenn wir (zu) scharf essen, treten uns Tränen in die Augen. Das Feuer ruft demnach Wasser (Mond) hervor. Dieses Beispiel möchte zu weiteren Lesarten im eigenen Erfahrungsschatz anregen.

Die Sonne ist von alters her mit dem Gold verbunden. Das Metall des Mondes ist das Silber. Wir können das erleben in der Qualität des Sonnenlichtes einerseits und andererseits im gespiegelten, reflektierten Licht des Mondes. Das eine wärmt, das andere ist kalt und fahl.

Im Menschen sitzen die Sonnenkräfte im Herzraum. Das sonnige Gemüt macht die Augen klar. Goethe schreibt: »*Wäre nicht das Auge sonnenhaft,*

die Sonne könnt es nie erblicken«. Ein starker Bezug zum Herzen und zu den Augen wird hieraus ablesbar.

Pflanzen, die hauptsächlich von der Sonne signiert sind, stängeln mit dem Höchststand der Sonne zu Johanni stark und gerade auf und blühen in einem satten Goldgelb. Oft finden sich noch intensive Rottöne; wie sich z.B. beim Zerreiben der Johanniskrautblüten (*Hypericum perforatum*) bekannterweise der rote Pflanzensaft zeigt. »Sonnenpflanzen« sind mit dem Werden und Vergehen im Jahreskreis besonders verbunden.

Unter den heimischen Pflanzen zeigt die Arnika eine besonders starke Wesensverwandtschaft zur Sonne. Wer sich mit Muße zur blühenden Arnika begibt, dem wird das Herz ganz weit. Das Gold der Arnika wirkt wohltuend auf die Seele. Nach einer Weile kannst du ein leichtes Kribbeln oder sogar Brennen in den Augen spüren. Durch die Ausdünstungen der Pflanze rührt es uns (fast) zu Tränen. Auch hier finden wir die Beziehungen zu Herz und Auge sehr deutlich wieder.

MOND

Der Mond steht im Planetenreigen für den Beginn, die Schwelle ins Leben, die Geburt. Ihm unterstehen im menschlichen Leib besonders das weiche und weiße Gehirn und die Keimdrüsen. Die Nacht, der Schlaf, die Regeneration, die Fortpflanzung, das Weibliche sind allesamt mondenhaft. Blüten von Pflanzen mit Mondsignatur sind oft weiß oder in passiven violetten Farbnuancen gehalten.

Zum Mond gehört zudem die Überfülle, das Wässrige. So auch die Körpersäfte insbesondere die Ursubstanzen Sperma und Muttermilch, die mondenhaft weiß sind. Solche weißen, milchigen und



Christoph Pollak, Kräuterkundiger und Komponist, hat Biologie studiert mit dem Schwerpunkt Botanik und hat in langjährigen, eigenständigen Forschungsarbeiten tiefe Heilpflanzen-Erkenntnisse gewonnen. Er vermittelt sein Wissen und seine Erfahrungen in Kursen, Seminaren und Vorträgen.

www.naturzusammenklang.de

schleimigen Säfte finden sich im Reich der Pflanzen bei Kürbissen, Mohn-, Malven- und Liliengewächsen. Viele Liliengewächse haben weiß-schleimige Zwiebeln und wäre nicht die Schärfe – ein Signum des feurigen Mars –, sie würden wohl in der dunklen Erde verfaulen in ihrer übergroßen Wässrigkeit. Das rasche Dahinwelken und Schimmeln ist ebenso ein Zeichen des Mondes. Sein wichtiger Gegenspieler ist der graue Saturn, der zähe ausdauernde Pflanzen hervorbringt.

Die Sonne wirkt in allem Grünen, besonders aber bei unseren mediterranen Küchenkräutern wie Salbei, Majoran, Thymian und Lavendel, die allesamt zur Familie der Lippenblütler gehören. Sie haben ein mächtiges Wärmewesen und enge Beziehungen zu den Sonnentieren, den Bienen. Viele bilden ätherische Öle. Aber keine Pflanze wird von einem Planeten alleine signiert.

Beim Lavendel äußert sich die Sonne überdeutlich in den kerzengeraden Blütenstängeln. Die Blüten jedoch sind in passiven Farbnuancen gehalten, ein Aspekt des Mondes. Weiter verweisen uns die silbrigen Blättchen des Lavendels und die kühlende Wirkung des ätherischen Lavendel-Öls auf den Mond. Bedenken wir, dass der Lavendel besonders auf das Nervensystem leicht dämpfend und beruhigend wirkt, wird der Bezug zum Mond noch deutlicher: Hier knüpfen wir an dem Bedeutungsfeld »Regeneration / Schlaf / Gehirn« an.

**MÖGEN WIR MIT REINEM HERZEN
UNSERER INTUITION LAUSCHEN.
SIE VERBINDET UNS MIT DER NATUR,
DEREN TEIL WIR SIND.**



Was braucht es, damit wir unser Klima schützen?

EIN INTERVIEW VON
GESEKO VON LÜPKE
MIT DEM PHILOSOPHEN
UND VORDENKER FÜR
EINE ÖKOLOGISCHE
LEBENSWEISE
CHARLES EISENSTEIN



All die letzten Jahre waren geprägt von düsteren Nachrichten über Umweltzerstörung und eine zunehmende Klimakrise, ohne dass es politisch zu großen Veränderungen gekommen wäre. Würden Sie sagen, dass selbst die Widerstandsbewegung gegen die Klimaerwärmung mittlerweile in einer Art Burnout ist? >>

Ich denke, es gibt einige Gründe dafür, dass es fast keine Reaktionen zu geben scheint. Zum einen haben sich die Menschen offensichtlich an die schlechten Nachrichten gewöhnt. Und deshalb reagieren sie nicht. Ein anderer Punkt ist, dass sich die Menschen hilflos fühlen, etwas gegen die Entwicklung zu unternehmen. Und wenn du in einer Situation bist, in der du scheinbar wenig tun kannst, ist es eine natürliche Antwort, dass du deine Emotionen dazu herunterfährst oder gar abschaltest und dich weiter nicht darum kümmerst. Und ich denke, es gibt noch einen anderen Grund für den Mangel an Reaktionen, über den selten gesprochen wird: Nämlich, dass viele Menschen nicht mehr wirklich an die apokalyptischen Nachrichten glauben. Und der Grund dafür ist ein tiefes und wachsendes Misstrauen gegenüber den Autoritäten, die unsere Welt beherrschen ... Es gibt viele gute Gründe, das, was uns die staatlichen Institutionen einschließlich der wissenschaftlichen Institutionen sagen, nicht einfach unhinterfragt zu akzeptieren. Und das bedeutet: Wenn in öffentlichen Verlautbarungen Wahrheit und Fiktion vermischt oder offensichtliche Fakten verschwiegen werden, ignorieren die Menschen die Inhalte und leben ihr Leben weiter wie bisher. Und tatsächlich geht doch – egal wie viele schlechte Nachrichten kommen, das Leben weiter wie gewohnt: Der Schulbus kommt immer noch um acht Uhr, das Restaurant und der Supermarkt sind noch geöffnet – alles scheint zu sein wie immer. Und so beginnen die Menschen im Laufe der Zeit zu glauben, dass die Bedrohung nicht real ist oder dass sie davon nicht betroffen sind. Und in ihrer gelebten Erfahrung ist das wahr ...

Was ist Ihrer Meinung nach der Mainstream des Denkens, in dem wir uns befinden? Was ist das Paradigma unserer Wahrnehmung, wenn wir nicht auf gefährliche Informationen reagieren? Bewegen wir uns in eine Sackgasse?

Wir sind weiterhin auf dem gleichen Weg, auf dem wir als Zivilisation seit Jahrtausenden sind. Das heißt: Mit jeder menschlichen Generation ist die Erde ein wenig mehr in ihrer Lebendigkeit beschädigt worden. Dieses schrittweise Sterben

biologischer Systeme hat weit vor dem Klimawandel begonnen. Das bedeutet aber auch, dass der Klimawandel nicht die eigentliche Ursache der Bedrohung ist. Klimawandel kann ein entscheidender Faktor der Krise sein, aber es ist grundsätzlich nicht die Ursache. Auch fossile Brennstoffe sind nicht die Ursache, sie sind ein Symptom eines tieferen Problems. Deshalb muss die Lösung auch viel tiefer gehen, als nur unsere Energiequelle von fossilen zu nachwachsenden Rohstoffen zu wechseln. Wir müssen tiefer gehen: auf die Ebene eines ganz anderen Verhältnisses zur lebenden Welt als jener Beziehung zur Natur, die bisher die moderne Zivilisation dominiert hat. Wir müssen weg von der Sichtweise, welche die Natur als reines Objekt oder als Quelle von Ressourcen ausschließlich zu unserem eigenen menschlichen Nutzen betrachtet hat. Und wir müssen begreifen, dass die kollektive menschliche Aufgabe darin besteht, dem Leben auf Erden zu dienen. Und dass unser Wohlbefinden als Menschen eng mit der Gesundheit der Natur und der Gesundheit der mehr-als-menschlichen-Welt verbunden ist. Vielleicht könnten wir tatsächlich irgendwie überleben, wenn die Natur stirbt ... – Ich meine, wir haben seit Jahrtausenden überlebt, in denen die Natur langsam starb – aber ein »Überleben« unterscheidet sich sehr vom einem »Wohlbefinden«. Und ich denke, viele Menschen spüren das: Mit der Loslösung von der Natur und mit dem Sterben der natürlichen Welt verarmt auch unser eigenes Leben. Und dass wir spüren, dass »etwas fehlt«, und wir wissen nicht einmal, was es ist. Das ist die Situation, in der wir uns gerade befinden.

Welches sind die großen Narrative, die unsere gegenwärtige Zivilisation legitimieren und die sozialen Strukturen bilden? Was ist die herrschende Erzählung, der wir folgen?

Es ist eine Erzählung innerhalb einer Erzählung innerhalb einer Erzählung. Ich denke, ganz unten – die grundlegende Erzählung, man könnte sie sogar eine Mythologie nennen, ist etwas, was ich die ›Geschichte der Trennung‹ nenne. Sie beantwortet zurzeit die tiefen Fragen: »Wer bist du?« »Warum sind wir hier?« und »Was ist die Natur



der Realität?« »Wie hat alles angefangen?« »Was ist wichtig im Leben?« Und die Antwort im Rahmen des herrschenden Paradigmas besagt im Grunde genommen, dass jeder Mensch ein eigenständiges, aber isoliertes Individuum in einer Welt anderer eigenständiger Individuen ist. Deshalb nenne ich diese Mythologie die ›Geschichte der Trennung‹. Und in dieser objektiven Welt ist dann ›mehr für dich‹ zugleich immer ›weniger für mich‹, denn wir stehen in einem Trennungs-Paradigma in einem Wettbewerb miteinander. Die Biologie sagt sogar, dass unsere angeblich ›egoistischen‹ Gene uns dazu bringen, das reproduktive Eigeninteresse zu maximieren – das ist fast eine fundamentalistische Grundannahme. Die Wirtschaft sagt mit dem Paradigma des egoistischen Wettbewerbs das Gleiche. Die klassische Physik behauptet, dass wir im Grunde genommen biomechanische Maschinen sind. Sogar die Religion sagt, dass wir Seelen-Wesen sind, die wie in Fleisch gehüllt sind, getrennt von der Welt, getrennt voneinander. Das alles sind Ausprägungen einer tiefer liegenden ›Geschichte der Trennung‹. Und sie sagt auch, dass die Natur kein Selbst hat, sondern es nur diese zufälligen Natur-Kräfte gibt, die gänzlich unpersönlich sind. Deshalb ist die Definition von ›Fortschritt‹ oder ›Verbesserung‹ in dieser Geschichte immer ein Prozess, der mehr Kontrolle über dieses unpersönliche Andere – die Natur – anstrebt, sie tendenziell mehr ›beherrschen‹ will und davon angetrieben wird, ihr unseren Intellekt und unser Design für unsere Zwecke aufzuzwingen, aber die Welt selbst keinen Sinn, keine Intelligenz und letztlich keinen Wert habe. Das ist alles in der ›Geschichte der Trennung‹ eingebaut.



Unsere gewählten Regierungen versprechen völkerrechtlich verbindlich die Reduzierung der CO₂-Emissionen, unterstützen aber gleichzeitig eine industrielle Wachstumsgesellschaft. Steht dahinter eine Art unbewusstes Suchtverhalten? Aber wovon sind wir abhängig?

Normalerweise passiert Abhängigkeit, weil ein Grundbedürfnis nach etwas nicht beantwortet worden ist und das, was dieses Bedürfnis decken würde, nicht verfügbar ist. Vielleicht ist ein Mensch einsam und was wirklich sein Bedürfnis nach Verbindung befriedigen würde, wäre, in einer Gemeinschaft zu sein. Möglicherweise ist diese aber objektiv nicht verfügbar. Oder Menschen haben Traumata oder Wunden, die sie daran hindern, echte Intimität zu erfahren. Stattdessen gibt es als Ersatz Essen oder es gibt Alkohol oder es gibt Möglichkeiten, etwas zu konsumieren: Also etwas Anderes, das dem Menschen oberflächlich das Gefühl gibt, verbunden zu sein und zumindest vorübergehend »zu Hause« zu sein. Wenn ich aus dieser Perspektive auf die Wirtschaft mit fossilen Brennstoffen schaue, frage ich: Entspricht sie wirklich unseren wahren Bedürfnissen? Vielleicht erfüllt sie einige unserer Bedürfnisse. Aber was in dieser Wirtschaft tatsächlich passiert, geht weit über die Erfüllung unserer Grundbedürfnisse hinaus: Wir haben viel mehr, als wir brauchen, und gleichzeitig werden tiefe menschliche Bedürfnisse eben nicht erfüllt. So z.B. das Bedürfnis nach Gemeinschaft, das Bedürfnis nach Sinn und Zweck im Leben, das Bedürfnis, den Sinn der Welt zu erkennen. Viele Menschen finden keine Erfüllung ihres Bedürfnisses, dass, was sie lieben, zum Sinn der Welt beiträgt. So viele Bedürfnisse bleiben unerfüllt! Ich denke also: Wenn wir versuchen, den Einsatz fossiler Brennstoffe zu reduzieren, der all diese Ersatzbefriedigungen möglich macht, dann ist das eine fast unmögliche Aufgabe. Es ist, als würde man einen Alkoholiker bitten, seinen Alkoholkonsum zu reduzieren, ohne die zugrunde liegende Wunde zu berühren, ohne den zugrunde liegenden Zustand zu heilen. Die Betroffenen könnten für eine Weile zwar etwas Suchtmittel sparen, aber der Treiber der Sucht wäre immer noch da. Der Grund für die

Sucht ist in das Leben integriert. Es ist nicht einfach, da eine Veränderung vorzunehmen. Und das Gleiche gilt für unsere Gesellschaft: Wenn wir uns als Umweltschützer nur auf das Symptom des Verbrauchs fossiler Brennstoffe konzentrieren, werden wir nicht sehr weit kommen. Wir müssen tiefer gehen und nach den unerfüllten Grundbedürfnissen und ihrer Befriedigung fragen und daran arbeiten. Das dauert natürlich, hindert uns aber nicht daran, jetzt schon praktisch zu handeln. Es gibt viele Dinge, die wir aktuell tun können, um die Gesundheit dieses Planeten schnell zu verbessern, und die nicht erfordern, gleich über Nacht die gesamte Infrastruktur der Gesellschaft zu verändern. Aber langfristig braucht es das.

Es gibt viel wissenschaftliches Wissen über die Krise und auch über unsere Emotionen dazu. Was hält uns davon ab, nach unserer Weisheit zu handeln, unsere Sorgen ernst zu nehmen und anzugehen, was uns Angst macht?

Wir befinden uns in einem Umfeld, das es sehr schwierig macht, nach unseren Sorgen und Ängsten zu handeln. Viele Menschen wollen zum Beispiel anders leben: Ich lebe z.B. an einem Ort, wo man Auto fahren muss. Es ist fast unmöglich in Amerika auf dem Land zu leben, ohne ein Auto zu fahren, ohne einen Computer zu benutzen oder viele Dinge zu tun, von denen ich eigentlich weiß, dass sie nicht gut für die Umwelt sind. Aber ich habe das Gefühl, dass ich in dieser Situation gefangen bin. Das bedeutet, dass wir als Umweltschützer nicht sehr weit kommen werden, wenn unsere Strategie darin besteht, den Menschen das Gefühl zu geben, dass sie sich für ihre Lebensweise schuldig oder beschämt fühlen sollten. Wir sind dann eigentlich gar nicht in der Lage, sehr große Veränderungen vorzunehmen. Denn Menschen werden dann nur die minimalen Änderungen vornehmen, die ihnen helfen, ihre Schuld nicht länger spüren zu müssen. Was wir aber eigentlich brauchen, ist, das System so zu ändern, dass ich gar nicht länger gezwungen bin, ein privates Auto zu fahren oder ein ähnliches Verhalten zu zeigen, das der Erde schadet.

Spüren wir die Klima-Krise und die Veränderungen in den Ökosystemen auch deshalb nicht, weil die meisten dieser Gefahren ziemlich weit weg und sehr abstrakt erscheinen? Müssen wir mehr ›spüren‹ und unsere Empfindungen von Trauer und Schmerz ernster nehmen, wenn wir einen erodierten Berghang oder einen verdreckten Fluss sehen?

Soweit kommt es oft gar nicht! Ich denke, dass wir als Gesellschaft, einschließlich des wissenschaftlichen Establishments, die Krise wirklich falsch verstehen. Es handelt sich nicht primär um eine Krise der globalen Erwärmung. Es ist eine Krise des Aussterbens, ich möchte noch deutlicher das Wort ›Ökozid‹ verwenden – die Zerstörung von Ökosystemen, die Zerstörung von Wäldern, Boden, Feuchtgebieten, der Ausrottung der Fische in den Ozeanen. Es gibt etwa nur noch zehn Prozent der Fische, die es früher gab, der Wale, der Meeresschildkröten, der Mangroven-Sümpfe. Ich verstehe all diese Arten und Systeme als Wesen! Das sind die Organe eines größeren Lebewesens, das wir ›Erde‹ oder ›Gaia‹ nennen können. Vielleicht verschärfen die globale Erwärmung oder die Treibhausgase diese Situation, indem sie einen Super-Organismus wie die Erde zusätzlich belasten, dessen Organe aber bereits schwer beschädigt sind. Da müssen wir ansetzen! Ich denke, wenn alle unsere Ökosysteme und seine Bewohner gesund wären, dann wären Treibhausgase kein sehr großes Problem. Dann könnte das System mit diesen Schwankungen umgehen. Ich habe viele Hinweise gefunden, die diese Ansicht untermauern. Das gilt vor allem für die Art und Weise, wie Ökosysteme und insbesondere Wälder und Boden den Wasserkreislauf beeinflussen. Sie provozieren oder verhindern Überschwemmungen, bestimmen die Regenzeiten, beeinflussen Wind- und Wetterzonen und so weiter. Die komplexe Physiologie des Wesens, das wir Erde nennen, wird von den politischen Entscheidungsträgern nicht ausreichend verstanden, die alle Aufmerksamkeit nur auf die Reduzierung der CO²-Emissionen richten. Ich bin auch für die Reduzierung der CO²-Emissionen. Aber wenn wir nur das tun und dabei Organe der Erde weiterhin zerstören, dann wird der Planet immer noch einen Tod sterben, der wie durch Millionen von Schnitt-Verletzungen verursacht wird.

Geht die Konzentration auf die Reduzierung des CO²-Ausstoßes also in die falsche Richtung, weil sie unser darunter liegendes Paradigma der Ausbeutung der Erde und der Zerstörung der Organe einer lebendigen Erde nicht grundsätzlich in Frage stellt?

Ich denke, es gibt eine sehr schöne innere Motivation unter dem Klima-Aktivismus, der wirklich aus einem inneren Impuls der Sorge um die Erde kommt. Das ist nicht immer angstgesteuert, auch wenn die Argumente für mehr Klimaschutz nach dem Motto ›Scaring into caring‹ uns mit der Angst vor kommenden Katastrophen zum Handeln drängen wollen. Diese Motivation kommt aus der Liebe zur Erde, obwohl ein großer Teil der Aufforderung zum Handeln auf Angst gebaut ist. Aber ich denke, indem die Gesellschaft den Schwerpunkt auf die globalen Treibhausgase und das Kohlendioxid legt, lenken wir die öffentliche Aufmerksamkeit von noch wichtigeren Dingen ab. Zum Beispiel: Der Erhaltung des Amazonas, der Regeneration und Gesundheit der Böden. Erhaltung und Regeneration solcher Organe sind aus Sicht der lebenden Erde viel wichtiger als die CO²-Reduktion. Sie sind zugleich ironischerweise auch der schnellste Weg, um Kohlenstoff zu binden. Also ist es wirklich kein Entweder-Oder, sondern ein Sowohl-als-auch in anderer Ausrichtung. Ich glaube, wenn wir unser Handeln auf der Basis eines Verständnisses für eine lebendige Erde aufbauen, kann uns das ganz anders motivieren, Dinge zu tun, die auch aus der Sicht der CO²-Reduktion sinnvoll sind ... Aber es motiviert uns darüber hinaus auch, andere Dinge zu schützen, die sich nicht so leicht in eine Kohlendioxid-Matrix integrieren lassen, wie z. B. die Erhaltung von Meeresschildkröten. Aus der Sicht der Reduktion von CO² würde man fragen: »Welche Rolle spielen da schon die Meeresschildkröten?« und sie vergessen. Nur wenn man Ökologie versteht und weiß, wie jedes Wesen in einem Ökosystem zur Widerstandsfähigkeit des Ganzen beiträgt, begreift man, dass jede Art wichtig ist. Die politischen Entscheidungsträger sind sehr zufrieden damit, ihre Politik auf die CO²-Reduktion zu limitieren, denn da geht es um nackte Zahlen und Prozente, die als Zielvorgabe der Reduktion ansteuerbar sind. So ein rechnerischer



Ansatz bietet sich an für globalisierte, zentralisierte Lösungen. Bürokratie und Regierung können dann entsprechende Regelwerke durchsetzen. Aber es ist nicht genug! Und es gilt, sich bewusst zu machen, dass wir mit dieser Dringlichkeit, möglichst schnell viel Reduktion zu erreichen, zugleich dem Staat und der zentralisierten Bürokratie noch mehr Macht geben.

Glauben Sie, dass wir mit dem Klimawandel irgendwie an ein Ende dieser Mythologie kommen, die Sie die ›Geschichte der Trennung‹ nennen? Entsteht aus der Krise eine Chance, zum Ende der Trennung zu kommen?

Ja, es ist eine Chance, zu einer ›neuen Geschichte‹ überzugehen. Es ist eine Einladung zu einem neuen Weltbild, die wir ergreifen können. Verpassen wir diese Chance, können wir natürlich noch mehr Geld und Energie investieren, um unser gegenwärtiges System so zu erhalten, wie es ist. Es ist eine Entscheidung, der wir uns stellen müssen. Niemand wird uns zu einer ›neuen Geschichte‹ zwingen. Früher war ich vom Gegenteil überzeugt. Als die globale Erwärmung als Problem auftauchte, dachte ich: »Gut! Jetzt müssen wir die Änderungen vornehmen, die ich schon immer wollte. Jetzt müssen wir mit den Ölbohrungen aufhören und den katastrophalen Tagebau von Ölsanden beenden!« Ich wollte das wegen der Ölverschmutzungen, wegen der Zerstörung von Landschaften, wegen der Luftverschmutzung, wegen der Vernichtung von Wildtier-Populationen, Ökosystemen und Lebensräumen schon seit den 1970er Jahren und den 80er Jahren, lange bevor der Klimawandel offensichtlich wurde. Ich wollte, dass es aufhört! Als der Klimawandel kam, dachte ich:



»Gut! Jetzt muss ich nicht mehr mühsam an Liebe appellieren, ich kann mit Furcht argumentieren.« Ganz nach dem Motto: »Jetzt müssen sie aufhören, sonst gehen wir alle zu Grunde!« Ich denke, dass es ein Fehler war, quasi von einer Liebesgeschichte zu einer Angsterzählung überzugehen. Zum einen: Es ist eine Lüge, dass ich mich ändere, weil ich Angst habe. Wirklicher Wandel kommt aus der Liebe zum Leben. Ich liebe das Leben auf Erden. Diese Liebe ist nicht berechnend und orientiert sich nicht am Nutzen, den die Welt für mich hat. Zum anderen: Wenn ich aus Angst handle, bleibe ich in egoistischer Sorge um mein isoliertes Leben. Wenn ich so argumentiere, dann stärke ich eine berechnende Sichtweise, die ich ja gerade verändern will. Angst motiviert uns einfach nicht zu mehr Fürsorge und einer ausreichend großen Veränderung.

Die Technokraten argumentieren, wir könnten ganz ohne Liebe unsere Sorgen mit mehr Umwelt-Kontrolle durch Geo-Engineering lösen ...

Das ist der gleiche Reduktionismus! Da wird behauptet: »Kein Problem! Wir können technologische Lösungen für alle Umweltprobleme finden. Wir können große Maschinen installieren, um Kohlenstoff aus dem Himmel zu saugen. Wir können Schwefel-Aerosole in die Atmosphäre sprühen, um das Sonnenlicht zu reflektieren, wir können den gesamten Planeten manipulieren!« Das reduziert ein komplexes System auf das Format einer häuslichen Klimaanlage, die wir nach Belieben einstellen können, wenn es heiß wird... Die gelebte Erfahrung dieser Technokraten ist: »Was mit der Umwelt passiert, muss mich nicht betreffen!« Deshalb müssen wir an etwas anderes appellieren als an das ›Müssen‹, an etwas anderes als an die pure Notwendigkeit. Diese andere Sache heißt ›Liebe‹.

Sehen Sie die Krise dann als eine Art Initiation, als eine Art Aufbruch in ein anderes Verständnis des Lebens? Welche ›Reifepfung‹ liegt vor uns?

Eine völlig neue Beziehung zur Erde und eine völlig neue Antwort auf die Frage, warum wir hier sind. Und vielleicht sogar in ein neues

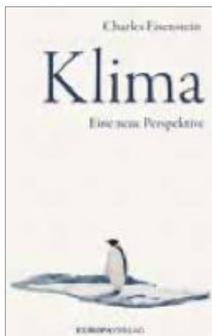
Verständnis davon, was real ist. Man könnte auch sagen, es ist eine Initiation ins globale Erwachsensein, nachdem wir als Zivilisation pubertär herumgespielt haben, uns bedient und bereichert haben, und unseren technologischen Gaben für ewiges Wachstum missbraucht haben. Es ist nicht länger ein egoistisches »Ich brauche dich«, sondern bedeutet »Meine Existenz ist mit deiner Existenz verbunden«. Auf der Basis eines solchen Narrativs verstehen wir, dass das, was mit jedem Menschen irgendwo auf der Welt geschieht, sich auf uns selbst auswirken wird. Aus der Perspektive verstehen wir, dass alles, was wir mit einem Wald oder einer Spezies oder einem Ort auf der Erde tun, uns betreffen wird. Es ist überhaupt nicht neu, es ist ein sehr altes Denken. Aber in der Industriegesellschaft und vor allem in der digitalen Gesellschaft und der Geldgesellschaft haben wir uns von dieser Grundwahrheit abgetrennt. Denn je mehr unsere Systeme uns von der Natur trennen, desto mehr scheint es, dass das, was ich der Welt antue, mich nicht beeinflusst oder betrifft. Es bedeutet, in der Tiefe zu verstehen, dass zum Beispiel der Boden lebendig ist. Dass ein Fluss am Leben ist. Dass ein Ort am Leben ist. Dass ein Wald lebendig ist und nicht nur eine Ansammlung von Bäumen. Und nicht nur lebendig, sondern ein Wesen ist, das eine Erfahrung hat und Lebenssinn ist. Wenn wir uns auf etwas als Wesen beziehen, ist es viel schwieriger, es zu zerstören.

Aus all diesen Ideen und philosophischen Gedanken schlagen Sie eine Strategie vor, die auf den ersten Eindruck überraschend romantisch klingt: eine ›Revolution der Liebe‹. Was verstehen Sie drunter?

›Revolutionen‹ bestanden meist darin, bisherige Herrscher und Systeme zu Fall zu bringen und sie durch ein ›besseres‹ System zu ersetzen. Solche Revolutionen beginnen immer damit, einen Feind zu finden, und ihn zu überwinden, um ein Ziel zu erreichen. Die ›Revolution der Liebe‹ bricht mit diesem Muster, denn es gibt keinen klaren ›Feind‹: Denn die Eliten dieser Welt profitieren ja auch nicht von der Zerstörung der Welt – sie mindert ja auch ihre Lebensqualität.

Die klassischen ›Gewinner‹ sind also im Fall der Zerstörung von Lebenssystemen auch Verlierer. Wir müssen den Systemwandel so gestalten, dass er im Dienst aller steht. So etwas entsteht aus Mitgefühl, Liebe und dem Respekt füreinander. Es braucht die gegenseitige Anerkennung, dass wir hier sind, um der Welt einen Dienst zu erweisen - und dass sich wirkliches Glück nicht einstellen wird, solange wir das nicht erfüllen. Es geht also darum, unsere Liebe auf das ganze Leben auszudehnen, und die Welt nicht länger als Ressource zu sehen und mein Handeln in ihr nur nach Kosten und Nutzen zu kalkulieren.

*Das Interview führte
Geseko von Lüpke.*



Charles Eisenstein graduierte an der renommierten Yale University in Philosophie und Mathematik. Vertiefte Studien in Wirtschaftstheorie und Wirtschaftsgeschichte schlossen sich an. Unzufrieden mit der kompetitiven Struktur der Wirtschafts- und Arbeitswelt, arbeitete und lebte er lange Zeit als Dolmetscher in Taiwan. Persönliche und globale Krisensituationen führten ihn zu einer intensiven Beschäftigung mit der Body-Mind-Medizin und -Philosophie. Heute gilt er als einer der wichtigsten Vordenker für eine ökologische, vom Geld unabhängige Lebensweise.

maas

Frei. Verbunden. Sein.



WILD LAND & WILD BODY

1.-9. AUGUST 2020

Eine 7-tägige Forschungsreise
zu unserem Ursprung
in den wilden Bergen
der südlichen Toskana

mit Geseko von Lüpke,
Martina Kimaya Mittrup,
Heiner Pithan & Birgid Sarasa Reviol

Info & Anmeldung:

Tel.: 089.74689315 & 0172.8585280

sarasa@frei-verbunden-sein.de,

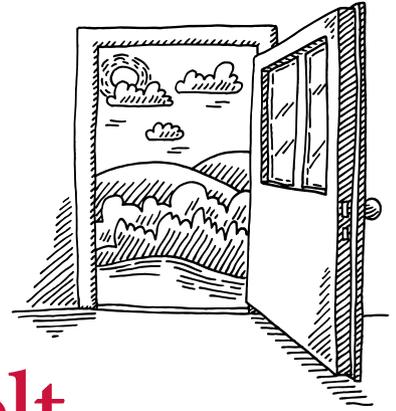
frei-verbunden-sein.de



Beate Hofmann begleitet als Coach und Autorin Menschen und Unternehmen in einem sinnorientierten Wandel. Im TEAM BENEDIKT leitet sie Seminare zum sinnerefüllten Leben und Arbeiten.

www.beatehofmann.de
www.hopeandsoul.com

Die Natur als Ressource in der Arbeitswelt



Es ist ein gewöhnlicher Waldspaziergang mit seiner Jagdhündin, auf dem der Schweizer Ingenieur Georges de Mestral eine Entdeckung macht, die sein Leben verändert. Als er einmal mehr die lästigen Blütenköpfe einiger Kletten aus dem Fell der Hündin klaubt, wird ihm bewusst, wie genial deren Hafteffekt eigentlich ist. Neugierig geworden untersucht er die Pflanze daheim unter dem Mikroskop und stellt Unmengen kleinster Häkchen fest, die sich hartnäckig an andere Materialien klammern. Was wäre, wenn man diese Häkchen mit Leichtigkeit lösen und schließen könnte? Der Gedanke lässt den Ingenieur nicht mehr los. Er entwickelt ein spezielles Flauschband und ein Gegenstück mit feinsten Schlingen, so dass sich die Häkchen verfangen, aber auch wieder lösen lassen. 1951 meldet er das Patent auf seine Erfindung an und beginnt die serienmäßige Fertigung von Flausch und Hakenbändern. Der Klettverschluss ist erfunden.

Produkte entwickeln sich rasant und De Mestrals Firma *Velcro®* wächst zum Weltmarktführer heran, der mehrere tausend Mitarbeitende beschäftigt und einen Millionenumsatz macht. Georges de Mestral gilt als Pionier der Bionik, einer Wissenschaft an der Grenze von Biologie und Technik.

Es gibt viele solcher Geschichten, in denen Menschen meist durch Zufälle erkannt haben, wie phantastisch die Natur aufgebaut ist und ihre Erkenntnis genutzt haben, unser Leben damit zu verbessern. Natur ist eine unglaubliche Ressource. Sie fördert unsere Konzentration, steigert körpereigene Abwehrkräfte, baut Stress ab und lockt förmlich nebenbei noch gute Laune hervor. Wusstest du das?

Viele haben schon von dieser Kraftquelle gelesen oder gehört und sie sogar selbst erlebt. Doch das scheint im Arbeitsalltag wenig Wirkung zu haben.

Morgens rollt die Pendlerlawine in Städte und Fabriken. Natur ist etwas für den Feierabend oder das Wochenende, wenn überhaupt. Ich erlebe intelligente Menschen in Unternehmen, die in wohl temperierten Räumen hinter geschlossenen Fenstern sitzen und sich den Kopf zermartern, um innovative Lösungen zu finden. Meistens drehen sie sich dabei nur im Kreis, statt wirklich etwas Neues zu entwickeln.

Die Natur dagegen ist permanent in Entwicklung. Hier ist Wachstum Programm, genauso wie Veränderung, Vergehen und neues Wachstum. Keine Zelle existiert für sich allein, alles ist mit allem verbunden. In klimatisierten Räumen, Werkhallen und Großraumbüros geht diese Erkenntnis verloren. Die Art, wie wir arbeiten, und der Platz, den wir uns dafür schaffen, hat Bedeutung. Das beginnt bei den Räumen und Gebäuden, so dass Churchill treffend bemerkte: »Wir formen unsere Gebäude und dann formen sie uns«. Daran musste ich kürzlich im Büro einer großen Kanzlei denken. Moderne Kunst an den Wänden, der farblich passende Boden klinisch rein, Schiebegardinen halten mit dezentem Stoff das Sonnenlicht davon ab, den Raum zu fluten. Alles ist stilvoll und steril. Kein Wunder, dass das Meeting nur zäh vorangeht. Ich fühle mich wie eingesperrt und der Kaffee ändert nichts daran.

Den Pausenraum eines Technikunternehmens erlebe ich ähnlich nüchtern wie die Fertigungsstraße, zweckmäßig und unterkühlt, so dass niemand auf die Idee kommt, länger als nötig drin zu bleiben.

Das geht auch anders! Ich habe Schulen erlebt, die wundervolle Gärten auf ihren Schulhöfen gestaltet haben, Wartezimmer beim Arzt, die üppig begrünt sind, und Sitzungsräume, deren Türen ins Freie weit offenstehen. *Sounds True, eine der sinnorientiert arbeitenden Unternehmen, die der Berater Frederic Laloux untersuchte, wick auf Wunsch der Mitarbeitenden von den ursprünglichen Planungen beim Neubau eines Bürogebäudes ab. Sie bauten Fenster ein, die zwar teurer waren, sich aber dafür öffnen ließen. Laloux schreibt dazu: »Auf einer tieferen Ebene zeigt die Frage, ob sich die Fenster öffnen lassen oder nicht, etwas über die Beziehung unseres Arbeitsplatzes mit der Natur und mit uns selbst.« Und genau darum geht es, um eine kraftvolle und gute Beziehung zu uns selbst.*

Als Seminarleiterin erweitere ich daher den schönen Seminarraum auf Schloss Schwanberg immer um den weitläufigen Schlosspark mit seinen Brunnen und ausladenden Bäumen, nutze das Labyrinth unter freiem Himmel für die Reise zum Wesentlichen und weiß um die besondere Aura, die der angrenzende Friedwald für die großen Lebensthemen hat. So gewinnen die Teilnehmenden durch die Grünkraft eine Dimension von Leichtigkeit und Tiefe zugleich. Die Natur ist meiner Erfahrung nach eine der stärksten Ressourcen, um unsere Seele zu stärken und uns verbunden zu fühlen mit anderen und unserem Selbst. Und das ist entscheidend, denn wir müssen uns Gutes tun, wollen wir der Welt unser Bestes geben.

NATÜRLICH STARK IM (ARBEITS)LEBEN BLEIBEN – 3 COACHING-TO-GO-TIPPS

→ 1

Beziehe die Natur täglich in dein privates und berufliches Leben ein:

Richte deinen Arbeitsplatz so aus, dass du Tageslicht siehst und Ausblick hast.

Ist dies schwer möglich, dann bringe mindestens eine Pause täglich im Freien. Ist ein Spaziergang möglich? Gibt es einen Dachgarten, Teich, Bach oder Park in der Nähe. Nutze, was da ist!

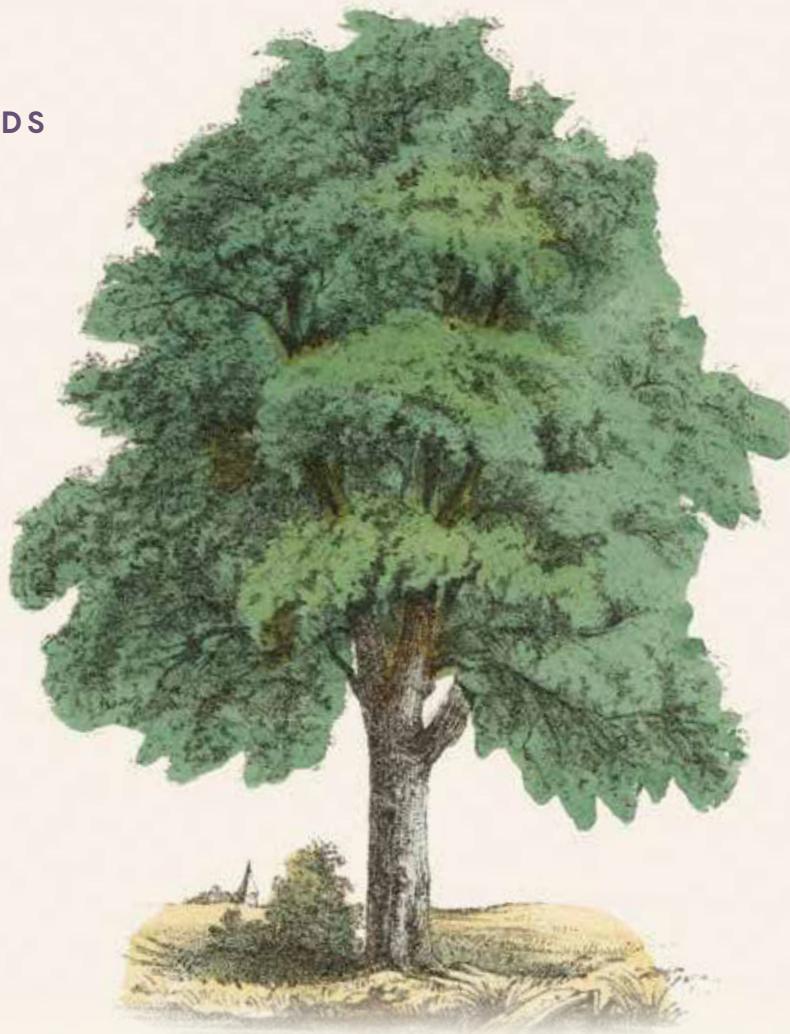
Hole dir das Grüne in dein (Berufs) Leben und werde dabei kreativ – Pflanzen im Topf, in der Vase, selbst gefertigte Natur-Collagen, Stein oder Holzskulpturen ...

→ 2

Verlagere die nächste Beratung im Team oder dein nächstes Essen mit Freunden nach draußen. Sei mutig! Gibt es Parkbänke, Außenmöbel oder brauchst du dafür Bierbänke und Tische? Suche dir Verbündete für diese Idee und nutze einen Tag mit schönem Wetter für das erste Mal.

→ 3

Suche dir auf deinem nächsten Spaziergang draußen einen Zapfen, ein Stück Holz oder einen Flusskiesel, der deinen Arbeitsplatz schmücken kann. So hältst du die Sehnsucht nach Natur wach und machst dir gleichzeitig bewusst, du bist ein Teil des großen Ganzen, ein Teil dieser Mitwelt und dafür lohnt es sich, sein Bestes zu geben.



BAUMPORTRÄT ~ Die Linde ~

DIE LINDE ALS KÜNSTLERBAUM

Die pralle Natur in der Stadt kann man zur Zeit der Lindenblüte in Berlin erleben: Hier säumen Tausende von Lindenbäumen Straßen, Alleen und Höfe. Berlin wäre eine andere Stadt ohne Lindenbäume. Denn die Linde prägt hier das Stadtbild wie kein zweiter Baum. Der Baum ist immer schön anzusehen. Sein helles Grün, gepaart mit leuchtend gelben Blütendolden, stimmt heiter. Im Sommer wippen seine gelben Blütenbüschel und später die kleinen Nüsschen im Wind heiter auf und nieder. Lindenbäume bringen Lebensfreude, Schönheit und Großzügigkeit in die Kreativhauptstadt Europas. Und vielleicht den besonderen

kreativen Kick, der hier manch zündende Idee entstehen lässt. Die Linde war und ist der Baum der Musen. Mit der Fülle und Üppigkeit bringen die Linden den Berliner Künstlern den Mut zur Bewegung, neue Gedanken und Schwung in müde Pinsel.

Berühmt für Berlin ist die Prachtstraße »Unter den Linden«. Schon im Jahr 1650 begann der große Kurfürst Friedrich Wilhelm von Brandenburg (1620-1688) eine sechsreihige Lindenallee anzupflanzen. Sein Nachfolger Friedrich I. (1657-1713) erließ ein Gesetz, das jedem Bürger die Pflege und das Wässern der Linden vor seinem Haus übertrug. Eine kluge Maßnahme, die umfasste, dass im Sommer die Berliner ihre Linden wässern mussten und für das



WISSENSWERTES ÜBER DIE LINDE

Rauschende, süß duftende Lindenwälder gab es bei uns vor Urzeiten, denn nach der Eiszeit war die Linde in unseren Breitengraden die

vorherrschende Baumart. Heute ist die Linde eine seltene Perle im Laubmischwald – sie wurde von schneller wachsenden Arten verdrängt. Bei uns wachsen vor allem die Winter- und die Sommerlinde. Die Linde kann gut 40 Meter hoch werden. Diese Bäume besitzen eine unglaubliche Zähigkeit und Überlebenskraft: Selbst wenn der mächtige Stamm schon weggefault und hohl ist, treiben sie noch jahrelang aus und können uralt werden. Ein altes Sprichwort sagt: »Linden wachsen 300 Jahre, 300 Jahre stehen sie und 300 Jahre vergehen sie.«

Der Name Linde kommt von lind (althochdeutsch lindi = mild, sanft, weich, biegsam und wohltuend). Dörfer und Städte tragen den Namen des Baumes, so Lindau, Lindenberg und Linz. Auch der Name Leipzig bedeutet »Lindenstadt« und leitet sich von slawisch lipa = Linde ab. Der freundliche Baum ist in allen Teilen ungiftig. Er schenkt seit Urzeiten den Menschen Nahrung, Kleidung, Schutz und Wärme. Aus seiner Rinde fertigten früher Menschen Bast für Kleidung und Stricke. In den Berliner Häusern der Gründerzeit lagen die sogenannten »russischen Teppiche«, Bodenläufer, die in Russland aus Lindenbast gefertigt wurden.

Wohl ihres Hausbaumes verantwortlich waren. Auch heute pflegen und gießen viele Berliner »ihre Hauslinden« mit viel Liebe und einem für Berlin typisch skurrilen Habitus. Bäume werden liebevoll dekoriert und kleine Gärten, oft mit Sitzbänkchen, um sie herum angelegt. Nach dem 2. Weltkrieg, als der Tiergarten zerstört war und es kaum noch Bäume gab, flogen die Rosinenbomber der Alliierten Lindenstämmchen nach Berlin ein. Denn sie wussten: Diese Bäume sind für die Berliner Lebensblut und Kraft. Die Trümmerfrauen begannen, die sechsreihige Lindenallee vom Brandenburger Tor bis zur »Goldelse«, dem Friedensengel am großen Stern, wieder anzupflanzen. So kehrte symbolisch ein Stück Natur in die Stadt zurück und wirkte als heilendes Zeichen.

LINDENLUST — DER BAUM DER LIEBE

Die Linde war unseren Vorfahren immer der Baum der Liebe. Ihre Blätter formen lauter rund geschwungene, hellgrüne Herzen, die in der Spitze fein ausgezogen sind. Bis zu sechzigtausend feine, gelbe Blütensterne können an einem Baum gleichzeitig blühen. Dann kommen Schwärme von Bienen und Hummeln und ihr feines Gesumm umgibt den Baum mit einer besonderen Klanghülle. Die Bienen sind seit jeher Symbole für die Süße der Liebe. Die Linde galt den Kelten als der Baum der Liebesgöttin Freya, die hier inmitten der Blütenfülle der Baumkrone sitzt und ihre Bienen nährt. Den Römern war die Linde der Baum der Göttin Venus. Es hieß, ihr Sohn, der honigschleckende Liebesgott Amor, sitze tief verborgen in den Ästen der Linde. Von hier aus verschieße er treffsicher seine Pfeile und schenke neue Liebe. Für die Balten zeigte sich in der Linde die Glücks- und Schicksalsgöttin Laima. Das Reitervolk der Skythen, das in den östlichen Steppen beheimatet war, suchte Linden auf, um sich ein »Lindenorakel« lesen zu lassen. Dabei wickelten sich die Seher drei Lindenblätter um die Finger und verfielen in eine hellsichtige Trance – vermutlich mit Hilfe von reichlich Honigwein.

Winkt uns die Liebesgöttin verheißungsvoll auch heute aus der Linde? Wir können und dürfen davon ausgehen, dass der Duft des Baumes der Venus uns in sanfte Liebes- und Glücksstimmung versetzen kann. Denn der sehr süße Duft wirkt ähnlich fein aphrodisierend, wie wir es vom süßen Jasmin kennen. Ein frisch verliebtes Berliner Pärchen erzählte mir auf meiner letzten Lesung, es habe sich beim Verlieben von blühendem Lindenbaum zu Lindenbaum geküsst.

TANZLINDEN — »DREH DICH IM TANZE«

Eine Besonderheit unserer Heimat sind die alten Tanzlinden. Einige dieser fast 1000-jährigen Bäume haben sich in Deutschland erhalten. Hier wurden die Äste des Baumes so getrimmt und gezogen, dass sie eine Holzplattform tragen können. Bei Kirchweih, Märkten und anderen Festen wurde im blühenden Blätterdach getanzt, Brautschau gehalten und später auch die Hochzeit gefeiert. In Goethes Faust heißt es: »Schon um die Linde war es voll, / und alles tanzte schon wie toll.« Die Linde besitzt Spiralkräfte, die sich im Drehen ihrer durch die Luft fliegenden Samen zeigen. Jedes Nüsschen ist mit

einem lanzettförmigen Flugblatt ausgestattet und fliegt tanzend und sich drehend durch die Lüfte. Diese Lust am sich unbeschwertem Drehen kann uns die Kraft der Lindenblüte im Frühsommer schenken.

**SEELENKRAFT WIEDERFINDEN —
MUT ZU LIEBE UND MITGEFÜHL**

*»Am Brunnen vor dem Tore
Da steht ein Lindenbaum
Ich träumt' in seinem Schatten
So manchen süßen Traum
Ich schnitt in seine Rinde
So manches liebe Wort
Es zog in Freud und Leide
Zu ihm mich immer fort«
Wilhelm Müller (1794-1827)*

Die Linde, ein Baum der Herzensleid und Herzkrankheiten heilt? In den herzförmigen Blättern sahen die alten Heilkundigen die sichere Signatur, dass die Linde ein Baum ist, der dem Herzen gut tut. Sie wurde für Herzkrankheiten aller Art verwendet. Der englische Arzt Culpeper (1616-1654) empfahl

die Blüten »bei Herzklopfen, Drehschwindel« und als »ein gutes Kopfmittel«. Früher verstand man das menschliche Herz weniger als Pumpmuskel, sondern als Sitz der Liebe, des Mutes, der Freude und der Gottesliebe. Krankheit und Gefühl wurden mehr als Einheit gesehen: Als »herzkrank« verstand man auch psychische Symptome wie Gefühle der Mutlosigkeit, der Verzweiflung und des Trübsinns. Als »herzkrank« galten noch im Mittelalter »herzlose« Menschen, so der Unbarmherzige oder der Gierige. Man glaubte, diese Leiden könnten allein durch die Gegenwart der Linde gelindert werden. Wir dürfen uns heute an diese alten Hinweise erinnern, die eine frühe Form der Natur- und Baumtherapie darstellen. Der Blütentee heilt nicht nur Herzenskummer, sondern wurde früher trübsinnigen Menschen zur Einnahme verschrieben. Lindenblüten besitzen eine stimmungsaufhellende Wirkung und werden als wirksames Antidepressivum in der Phytotherapie angewandt. Lindenblütenwasser oder das Absolve aus den Blüten wird auch bei nervösen Unruhezuständen und Stress angewendet.



**Lindenblütentee:
Sonnenkraft für
unsere Nerven in
unruhigen Zeiten!**

Schon in der Antike galt der Lindenblütentee als Beruhigungsmittel für Nerven und Herz. Er hat eine leicht krampflösende, blutdrucksenkende Wirkung und kann bei stressbedingten Krampfstörungen, Herzschmerzen und Schlafstörungen eine sanfte Hilfe sein. Mehr bekannt ist der Tee als schweißtreibender Erkältungstee, vor allem aber bei fieberigen Erkältungen und Husten. Die in den Blüten enthaltenen Schleimstoffe lindern Hustenreiz und Halsschmerzen und die Glycoside wirken entzündungshemmend. Gesüßt mit einem Löffel Lindenblütenhonig bringt er in der Erkältungszeit die Sonnenkraft des Frühsommers und wärmt uns sanft von innen.



Dr. phil. Isabel Arends entwickelte neue Anwendungsformen, ätherische Waldöle im Bereich der positiven Psychologie einzusetzen. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kinesiologin initiierte sie eine eigene Form der Traumatherapie und Depressionsprävention. Dabei kombiniert sie energetische Psychologie mit asiatischer Waldmedizin und entwickelte eine eigene Baumsymbolarbeit, die alte Mythen in die Heilarbeit mit einfließen lässt. Sie lebt und arbeitet in Berlin und gibt ihr Wissen in Seminaren weiter.

www.fitforflow.de



Gudrun Sjödén

Gudrun Sjödén:

Schwedisches Design mit grüner Seele

Farbenfroh, nachhaltig, unkompliziert: Das ist die Naturmode der Designerin Gudrun Sjödén. Ihre Erfolgsgeschichte begann bereits 1976, als die Schwedin ihren ersten Laden in Stockholm eröffnete. Heute vertreibt sie ihre Kollektionen in eigenen Konzeptläden, über liebevoll gestaltete Kataloge und den eigenen Webshop – und das in über 50 Länder.

Natur und Nachhaltigkeit spielten für Gudrun Sjödén von Anfang an eine große Rolle: »Langlebiges Design – das ist sicherlich mein wichtigster Beitrag zu einer grüneren und schöneren Welt. Seit ich denken kann, ist das mein Leitbegriff. Ich bin davon überzeugt, dass der wichtigste Schritt zu mehr Umweltfreundlichkeit die Begrenzung des Konsums ist. Von diesem Standpunkt ausgehend schon strapazierfähige, zeitlose Kleidung, die man so lange wie möglich trägt, die Umwelt am besten«, erklärt die muntere 78-Jährige, die auch heute noch als Chefdesignerin im eigenen Unternehmen tätig ist und all ihre Entwürfe von Hand skizziert.

HOCHWERTIGE NATURMATERIALIEN

Bereits in den 1990er-Jahren brachte Gudrun Sjödén ihre erste Öko-Kollektion auf den Markt. Seit dieser Zeit bezieht das Unternehmen seine zertifizierte Öko-Baumwolle von ein und demselben Lieferanten in Griechenland. Neben Öko-Baumwolle, Mulesing-freier Wolle und Leinen werden inzwischen auch Lyocell und Modal verarbeitet – beides weiche und trageangenehme Materialien, die zertifizierten Wäldern entstammen und in einem geschlossenen Kreislauf produ-

ziert werden. Seit einigen Jahren haben auch recycelte Stoffe ihren festen Platz in Gudruns Kollektionen. Verwendet werden dafür Reste aus der Textilproduktion, die sonst weggeworfen würden. Durch die Verwendung wiederaufbereiteter Materialien reduziert das Unternehmen seinen ökologischen Fußabdruck in puncto Wasserverbrauch, Anbaufläche, Energie und Chemikalien.

NATUR ALS IDEENGEBER

Inspiration für ihre Mode findet Gudrun Sjödén auf Reisen, vor allem aber in der Natur:

» Es heißt ja, dass der Mensch nach acht Minuten in der Natur zu Ruhe und Harmonie findet. In meinem Fall trifft das absolut zu! Ich erlebe es jedes Mal, wenn wir zu unserem Ferienhaus im Schärengarten fahren: Wir steigen aus dem Auto, tragen das Boot hinunter, starten den Motor und legen ab, mitunter auf spiegelglattem Meer im Halbdunkel. Eindrücke und Inspirationen, die immer wieder zu neuen Mustern führen, in einem nicht enden wollenden Strom.«

www.gudrunsjoden.com



Stockholm | Est. 1976

Geld regiert die Welt

Wie du mit deinem Geld einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten kannst

JENNIFER BROCKERHOFF

Während ich die seit Monaten liegengebliebenen Bücher über verschiedene Blickwinkel der Nachhaltigkeit in der Wirtschaft und im Finanzwesen auf meinem Balkon lese, schaue ich den fleißigen Wildbienen dabei zu, wie sie Tag für Tag unsere aufgestellten Nisthäuschen befüllen.

Zwischendrin habe ich ein Gefühl des Aufbruchs. Die unvorhersehbare Vollbremsung der Wirtschaft zwingt uns dazu, innezuhalten, uns umzuschauen und bisherige Gewohnheiten zu überdenken. Seit Jahren engagiere ich mich für ein Umdenken im Finanzwesen. Weg vom parasitären hin zu einem symbiotischen bzw. nachhaltigen ›grünen‹ Wachstum. Immer wieder ein Wechselbad der Gefühle, zwischen Euphorie und Tatendrang, das Gefühl, dass sich endlich etwas ändert und dann wiederum die Niedergeschlagenheit, wenn die Konsumzahlen für Kreuzfahrten, Flüge, Fast Fashion und Fleisch weiter gestiegen sind.

Eine Reise durch die Zeit — Ist der Ruf nach mehr Nachhaltigkeit erst eine Erscheinung unserer Wohlstandsgesellschaft? Bereits vor 300 Jahren gab es Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit. Der sächsische Oberberghauptmann Hans Carl von Carlowitz veröffentlichte angesichts einer drohenden Holzverknappung und Ausbeutung der Wälder Ende des 17. Jahrhunderts sein Werk ›Sylvicultura oeconomica‹ und gab erstmals die Anweisung, dass immer nur so viel Holz geschlagen werden sollte, wie durch planmäßige Aufforstung wieder nachwachsen kann. Damit legte er den Grundstein für die deutsche Forstwirtschaft und das Prinzip des nachhaltigen Umgangs mit Rohstoffen.

Vor knapp 50 Jahren sang Liza Minnelli den Songtext »Money makes the world go round!« im weltbekannten Musical Cabaret und beschrieb somit die Zeit nach der Weltwirtschaftskrise ab 1929 und die immer dominantere Rolle des internationalen Geldes der Weltwirtschaft.

1972 wurde der Bericht des Club of Rome zur Lage der Menschheit veröffentlicht. Dennis und Donella Williams präsentierten ihre Studie ›Die Grenzen des Wachstums‹ und stellten fest, dass die Natur nicht eine Gefahr für den Menschen darstelle — sondern umgekehrt.

In atemberaubender Geschwindigkeit hat *Geld* es geschafft, eine Parallelwelt zu erschaffen, weit weg von einem ausgewogenen und sich selbst regenerierenden Ökosystem. Unser Bargeld stammt zwar aus der Natur, Baumwollfasern benötigt man für die Herstellung von Geldscheinen und Nickel, Messing, Silber und Gold für Münzen, jedoch ist das weitverbreitete Bestreben nach immer mehr Geld in einer immer schnelleren Geschwindigkeit eher mit dem Verhalten eines Krebsgeschwürs zu vergleichen.

Und heute? — Viele von uns spüren schon lange, dass etwas an unserem jetzigen Finanzsystem nicht mehr stimmen kann. Die zunehmende ungerechte Verteilung von Vermögen, die Ausbeutung von Arbeitskräften weniger entwickelter Länder für den Wohlstand einer Minderheit oder die Abholzung der letzten Regenwälder — den grünen Lungen dieser Erde — werden durch unsere digitalisierte Welt schneller sichtbar — machen aber gleichzeitig ohnmächtig. ›Eco-Grief‹ oder ›Umwelttrauer‹ nennt man diese Ohnmacht, die Greta Thunberg erfasste und zur Bewältigung dieser den Grundstein der Schülerprotestbewegung Fridays for Future legte.

Was jeder tun kann — Doch was können wir machen, außer an den Protesten teilzunehmen, unsere Lebensmittel bio und regional zu kaufen, hochwertige und fair produzierte Kleidung zu tragen oder grundsätzlich auf einen geringeren Ressourcenverbrauch zu achten? Wie sieht es eigentlich aus mit unserem Geld? Bei welcher Bank haben wir ein Girokonto und wie legen wir das Geld für unsere Kinder oder unsere Altersvorsorge an? Eines vorweg: Begriffe wie ›Nachhaltige

Geldanlage« oder »Nachhaltigkeitsfonds« sind weder verbindlich definiert noch geschützt!

— *Tipps für »grüne« Geldanlagen* —

- *Überlege dir, was du ganz persönlich unter »nachhaltig« verstehst (z.B. keine geächteten Waffen, fossile Energie oder Kinderarbeit).*
- *Suche gezielt nach Beratern, die sich im Bereich der nachhaltigen Geldanlagen spezialisiert haben.*
- *Nicht jede »grüne« Geldanlage ist für dich geeignet! Dein Anlagehorizont und deine Risikotragfähigkeit bitte immer im Blick behalten!*
- *Vorsicht vor »Greenwashing«: Das Thema nachhaltige Geldanlage ist im Mainstream angekommen und zieht leider auch weniger seriöse Anbieter an.*
- *Die Mischung macht's: Wie bei allen Geldanlagen ist die Risikostreuung Trumpf!*

Gerade im Finanzwesen stehen wir vor einem Paradigmenwechsel. Fachleute sprechen bereits von einem 6. »grünen« Kondratieff-Zyklus. Wir ständen damit am Beginn eines 40 bis 60 Jahre dauernden Zyklus. Der 6. Zyklus würde sich die Errungenschaften des 5. IT-Zyklus zu Nutze machen und eine neue »Green Tech Ära« entstehen lassen.

Denn unter den veränderten Voraussetzungen von Globalisierung, demographischer Entwicklung, Klimawandel, knappen Ressourcen sowie einem immer stärkeren Umwelt- und Verantwortungsbewusstsein von uns Konsumenten wird Wachstum aus einer neuen Mischung von Ökonomie und Ökologie generiert. Klassische Industriezweige und Geschäftsmodelle wurden durch neue, nachhaltige ersetzt. Diese Entwicklung gab es schon mehrere Male in der »modernen« 200-jährigen Wirtschaftsgeschichte. Nicht nur der bereits erwähnte Russe Nikolai Kondratieff hat dies beschrieben, auch der österreichische Wissenschaftler Schumpeter, der von der »Kraft der schöpferischen Zerstörung« spricht.

Die Einigung von 196 Staaten auf dem Pariser Klimagipfel 2015 könnte auch ein Schub für entsprechende Finanzanlagen sein, da Anleger bis jetzt noch gezögert haben. Das liegt wahrscheinlich daran, dass es im Finanzbereich keine eindeutige Definition von »Nachhaltigkeit« gibt. Bisher. Denn die EU arbeitet an einem einheitlichen Verfahren, um Kriterien für klimafreundliche Investments festzulegen. Zusätzlich müssen Finanz-

berater ab 2021 ihre Kunden fragen, ob sie bei der Kapitalanlage auf ökologische und soziale Kriterien und auf eine verantwortungsvolle Unternehmensführung achten wollen. Es geht also bereits Schritt für Schritt zu mehr nachhaltigen Finanzen – seid ihr auch schon dabei?



Jennifer Brockerhoff ist seit 20 Jahren im Finanzbereich tätig. Sie ist u.a. Fachberaterin für Nachhaltiges Investment (Eco-Anlageberaterin) und engagiert sich beruflich sowie privat für ein Umdenken und Umlenken von Finanzströmen im heutigen Finanzwesen.

www.brockerhoff-finanzberatung.de



Finanzcoaching zu nachhaltigen Geldanlagen

Eure Kosmetik? Ohne Mikroplastik! Eure Kleidung? Fair und nachhaltig! Eure Lebensmittel? Am besten regional! – Und eure Geldanlage?

Finanzen heißt vor allem verstehen! Als Fachberaterin für nachhaltiges Investment mit mehr als 20 Jahren Berufserfahrung navigiere ich dich durch den Dschungel der Angebote und erkläre dir das viele Finanzchinesisch – einfach und transparent.

Infos und Kontaktmöglichkeiten unter
brockerhoff-finanzberatung.de

Jennifer Brockerhoff ist im Rahmen der Anlageberatung und der Anlagevermittlung als vertraglich gebundener Vermittler gem. § 2 Abs. 10 KWG ausschließlich im Namen, für Rechnung und unter Haftung der FiNet Asset Management AG tätig.

A man is sitting on a log, looking out over a valley at night. A campfire is burning brightly in the foreground, casting a warm glow. The sky is dark and filled with many stars. The overall mood is peaceful and contemplative.

OLAF HOFMANN

EINE NACHT UNTER TAUSEND STERNEN

*Freiheit, Abenteuer und Glück
im Herzen der Natur finden*

Das Feuer brannte langsam nieder. Ich verspürte keine Lust, den Daunenschlafsack bei minus zwanzig Grad zu verlassen, um neues Holz aufzulegen. Mein Hund hatte sich dicht an mich geschmiegt und ich hätte nicht sagen können, wer von uns beiden diese Nähe angenehmer empfand. Ich lauschte dem fernen Geheul von Koyoten. Davon abgesehen war es so still, dass ich mich wie der letzte Mensch auf dieser Erde fühlte. War dieses Abenteuer ein Fehler, den ich bereuen würde? Es war zu spät, die Meinung zu ändern und jetzt noch aufzubrechen, um mit Skiern zurück über gefrorene Seen zu unserem Blockhaus zu gelangen.

Irgendwann beschloss ich, einfach zu vertrauen. Zu vertrauen, dass das Leben weitergeht. Wenn nicht meines, dann das der anderen, und dass sich die Welt weiterdreht ob mit oder ohne meine Anwesenheit. Ich fühlte mich mental in Gottes Hand, wenn man das so formulieren will. Ich konnte loslassen, die Sorgen, das innere Zwiegespräch, die umtriebigen Gedanken, mein Bedürfnis nach Sicherheit, und spürte, wie sich tiefe Ruhe in mir einstellte. Dann schloss ich die Augen und überließ mich dem Schlaf.

Sicher, es war eine kurze Nacht, doch sie blieb unvergesslich. Es folgten viele eindrückliche Nächte, in denen ich ohne Dach über dem Kopf, dafür unter imposanten Bäumen, am Seeufer oder im Park mitten in der Stadt unter weitem Himmel schlief. Die meisten Sterne sah ich im Sinai, als ich ganz allein im Schutz einer felsigen Wand nächtigte. Ich lag im Schlafsack, überwältigt von dem gigantischen Sternenzelt, was sich über mir wölbte, fühlte mich reich beschenkt und unbedeutend zugleich.



Diese Nacht werde ich nicht vergessen. Ich war gewarnt, dass ein Puma oder Wölfe kommen könnten. »Dafür schlafen im Januar die Bären und es gibt mit Sicherheit keine lästigen Mücken«, hatte ich geantwortet. Doch dann lag ich in dieser eiskalten Sternennacht im kanadischen Norden Stunde um Stunde wach und das nicht nur wegen der Kälte.



GETEILTES GLÜCK

Die schönsten Draußen-Nächte allerdings sind bis heute die, die ich mit meiner Frau teilen kann. Denn dann multipliziert sich das elementare Glück und lässt sich teilen, was mich zum Staunen bringt. Die eigenen Gedanken werden zum philosophischen Zwiegespräch. Dies gibt unserem Leben eine Tiefe und Weite und ein Glück, was hinter geschlossenen Türen nicht zu haben ist. Vor vier Jahren begannen wir mit unseren Draußen-Nächten. Jeden Monat eine Nacht im Freien, ein Jahr lang, so das Experiment. Also ich spreche von Biwakieren, vom Übernachten ohne Zelt, nur mit Isomatte und Schlafsack. Gut, eine Plane zum Unterlegen, einen kleinen Kocher mit Topf und Tassen für den obligatorischen Kaffee am Morgen – das gehört unbedingt dazu. Meine Frau ist ein Mädchen aus der Stadt. Ein wenig Luxus muss sein.

Diese Idee mit den Draußen-Nächten, sie kam tatsächlich von ihr. Ich war reichlich überrascht, habe mich über ihre neue Abenteuerlust gefreut. Und ich verstand, sie brauchte meine Nähe, um sich hinaus zu wagen, sich sicher zu fühlen und Neuland zu betreten. Denn das ist es tatsächlich.

NEULAND BETRETEN

Man verlässt bei einer Draußen-Nacht das vertraute Umfeld, betritt Neuland im eigenen Leben, ist quasi zu Besuch bei sich selbst. Mit diesem Blick von außen kannst du aufräumen mit dem Alltäglichen und das Besondere wieder neu entdecken. Man ist ein wenig wie ein Fremder im eigenen Leben, der sich staunend umsieht. Mit Fünfzig ist das ein guter Zeitpunkt, denn man hat einige Lebenserfahrung gesammelt, ist sich inzwischen allerdings auch der Endlichkeit und damit der Kostbarkeit persönlicher Lebenszeit bewusster. Daher sammeln wir lieber Sonnenaufgänge als Bonusmeilen.

Eine Draußen-Nacht hat zwei Pole: Anstrengung und Freiheit. Dazwischen liegt Glück! Denn natürlich ist es anstrengend, sich auf den Weg zu machen, um die Freiheit zu nutzen, die wir vor der Haustür haben. Den Rucksack packen mit Isomatte und Schlafsack, ein Picknick machen und sich auf die Basics reduzieren. Der Wind, die Sterne, aber auch die Mücken, der unebene Boden unter der Matratze und die ungewohnten Geräusche – alles ist pur. Wir sind dem schutzlos ausgeliefert.

Aber zum Glück nicht für immer. Denn jeder Draußen-Nacht folgt ein Tag. Und an dem macht sich ein erhabenes Gefühl breit, das Gefühl von Freiheit und bestandem Abenteuer. Man hat eine Grenze überschritten. Hat die Bequemlichkeit verlassen, ist eingetreten in das Nicht-Alltägliche und hat erlebt, dass die Natur ein Ort der Resonanz ist, der uns Menschen gut tut. Wer die Sonne unter- und den Mond aufgehen sieht, den ersten schimmernden Stern am Nachthimmel entdeckt, aus Sternbildern Figuren träumt und den hellen Ruf eines Käuzchens aus dem Dunkel vernimmt, wird achtsamer und ist wieder ganz präsent. Damit können wir den Stress-Modus verlassen und die Perspektive wechseln. Ein Anruf, der vorher noch so wichtig war, die Kehrwoche oder die To-Do-Liste werden unbedeutend.

Meine Empfehlung ist, das Handy daheim zu lassen und offline zu gehen. Du lässt damit deine Lebenslust von der Leine und spürst, da draußen gibt es noch viel mehr: das Rauschen des Windes in den Bäumen, den funkelnden Tanz der Glühwürmchen, den leuchtenden Schimmer des Mondlichtes. Und wer dazu noch den Luxus eines Feuers und

5 TÜRÖFFNER FÜR EINE MIKRO-AUSZEIT ODER DRAUSSEN-NACHT

Es liegt in deiner Hand zu starten.
Du bist frei.

Es ist sofort umsetzbar ohne große
Outdoorerfahrung.

Es ist eine offline-Zeit und sie führt
dich zurück zum Wesentlichen.

Es ist die Grundlage neuer Erkennt-
nisse und bietet Perspektivenwechsel.

Es fördert deine natürliche Achtsam-
keit und ist Nährboden
für spirituelle Erfahrungen.



einige Gleichgesinnte um sich hat, der merkt, dass die Gespräche in so einer Umgebung eine tiefere Dimension erreichen. Sie rühren etwas in uns an, was zwischen Rasenmähen und Tageschau verloren geht.

SUCHENDE WERDEN FÜNDIG

Ich habe das inzwischen mit vielen Menschen erlebt, die ich an meinem Lagerfeuer auf der Zollernalb begrüße und durch ihre erste Draußen-Nacht unter Sternen begleite. Ich bin davon überzeugt, dass wir Gottes schöpferischer Urkraft des Lebens in der Natur neu begegnen können. Ich erlebe, dass Suchende fündig werden und ihrer eigenen Bestimmung näher kommen. Ob es der Achtzigjährige, die schwangere junge Frau, mutige Mittfünfziger oder Frauen waren, die sich in der Gemeinschaft solch einer kleinen Gruppe sicherer fühlen – jeder Mensch ist am nächsten Morgen etwas übernächtigt, dafür aber mit leuchtenden Augen in seine Lebenswelt zurückgegangen.

Wer sich nach Freiheit, Abenteuer und Lebenslust sehnt, der muss dies nicht auf später verschieben. Wir suchen nach Auszeiten im Alltag und verträsten uns auf den Urlaub. Doch alles beginnt heute. Und es beginnt damit, den Fuß über die Schwelle zu setzen. Dann erfahren wir eine andere Lebensform: unverpackt, unvergleichlich, unvergesslich. Ich glaube, es ist an der Zeit, die Natur zu nutzen, um von der Natur aus anders zu denken und eine Spur wilder zu leben.



Olaf Hofmann stärkt Menschen als Diakon, Sinnbotschafter und Erlebnistrainer. Er bietet begleitete Draußen-Nächte, Feuer der Begeisterung und Grenzgänger-Seminare für Männer zwischen Schwarzwald und Schwäbischer Alb an.

www.olafhofmann.info



Ein Blick in die beseelte Natur

ELKE KNAPPSTEIN

Kennst du schon die neue Sportart? Extrem-Schlendern! Sie fordert von uns ein hohes Maß an Durchhaltevermögen und Konzentrationsfähigkeit. 800 Meter Wanderweg in 5 Stunden ist die mir bekannte Weltbestzeit. Dieser Rekord darf gerne neu aufgestellt werden. Trainingsorte befinden sich stets in unmittelbarer Nähe: Es ist die Natur mit ihren Wäldern, Bergen, Seen, verwünschten Orten und ihrem ganz persönlichen Lieblingsplatz im Grünen. Wie bei jeder intensiv betriebenen Sportart wirst du staunen, wozu dein Körper fähig ist.

Ich bin eher durch Zufall zu diesem Sport gelangt und praktiziere ihn regelmäßig und leidenschaftlich gern. Hierfür habe ich mir längst vergessene Fähigkeiten erhalten, die uns allen als Kind ein natürlicher Wegbegleiter waren: Neugierde, Staunen und Achtsamkeit. Uns an diese unbeschwertere Lebensfreude aus der Kindheit zu erinnern, ist eine gute Vorbereitung, um die Natur mit ihrer Fülle und Ursprünglichkeit wahrzunehmen.

Begegnung mit einem Naturwesen

Eine Einladung zu einer idyllischen Wanderung in der Eifel brachte mich zu dieser Art der Bewegung in der Natur. Es war ein wirklich außergewöhnlicher Wanderweg. Man konnte gar nicht anders, als immer wieder stehen zu bleiben und die Schönheit der Natur zu würdigen, um dann tief einzusatmen und zu genießen.

So stand ich nun an einem Felsvorsprung, genoss die Aussicht über das bewaldete Tal und



atmete tief ein. Die Atmosphäre war aufgeladen von Sonnenstrahlen, den Düften des Waldbodens und der Nadelbäume. Ich schaute auf den Felsvorsprung und sah – ich würde heute sagen – ein Naturwesen. Es lehnte mit seinem Kopf an den Fels und genoss genauso wie ich diese Aussicht. Eine zauberhafte Anziehung ging von diesem mit Worten nicht zu beschreibenden Moment aus. Ich erlebte gemeinsam mit diesem Wesen diesen Augenblick der Ruhe. Mir wurde bewusst, dass dieses Wesen soviel älter war als ich und schon seit Urzeiten diesen Ausblick genoss. Was für ein Gefühl, was für eine Kraft, was für eine Weisheit ging von diesem Ort aus und schien zum Greifen nah. Wow!

Naturintelligenz und die Weisheit der Natur wurden hier für mich lebendig. In mir formten sich die Worte: »Stille bedeutet nicht Stillstand, sondern absolute Akzeptanz für das, was ist. Finde mich in deinem Herzen und staune.« Waren dies wirklich meine Gedanken?

Eine ganze Weile genoss ich diese Atmosphäre. Tief berührt, aber auch ohne Zweifel, hatte ich gerade eine innige Berührung mit einem Wesen der Natur an einem lebendigen Kraftort. Ich machte zur Erinnerung ein Foto. Zu meinem Erstaunen konnte man das Wesen auf dem Foto wirklich erkennen.

Unsere heutige Sicht auf die Welt sagt, dass nur das real ist, was wir sehen und wissenschaftlich nachweisen können. Wir leben in einer höchst technisierten Welt, in der wir die Verbindung zur lebendigen Natur verloren haben und gleichzeitig auch einen Teil von uns selbst. Über viele Jahrtausende haben wir uns aus der Natur entwickelt. Ist sie damit nicht unsere engste Verwandte? Durch unsere Körper fließt dasselbe Wasser wie in den Flüssen, Seen und Meeren der Erde. Dies ist uns häufig nicht bewusst, da uns im Außen viele Dinge ablenken. Ich bin davon überzeugt, dass wir dies durch den Umgang und das Sein in der Natur wiedererlangen können.

Die bewusste Verbindung mit Pflanzen und Bäumen kann die eigene, innere Lebendigkeit wieder aufleben lassen. Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass ein Waldspaziergang unser Immunsystem bis zu 14 Tage verbessern kann. Alleine die Vorstellung von der Natur soll die Gesundheit stärken. Wer sich gerne im Wald aufhält, weiß und spürt dies, er braucht keine Beweise.

Heilige Haine und der Weltenbaum

Ein Blick in die Vergangenheit eröffnet uns eine verloren gegangene Sicht auf die Natur: Pflanzen und Bäume waren in frühen Zeiten enge Wegbegleiter auf unserer Reise durch das Leben.

In alten Kulturen dienten heilige Haine zur Verehrung der Natur. Dort lebten Schamanen, die mit den Kräften und geistigen Wesen in Kontakt standen. Viele großartige DenkerInnen und DichterInnen haben uns von Wanderungen in der Natur wundervolle Gedichte und Texte mitgebracht. Vielleicht wurden ihnen diese Impulse aus der Natur ebenfalls zugeflüstert. Mein Großvater zückte sogar auf Wanderungen gerne seinen Hut, um den Holunder zu begrüßen.

Eine weitere Sicht auf unser Leben wurde durch den Weltenbaum geprägt, dessen Geschichte bis zu 40.000 Jahre zurückreicht. Alles was existierte, war ein Teil dieses Baumes. Er galt als Ursprung aller Dinge und wurde im Zusammenhang mit allem Leben gesehen bis hoch hinauf in den Kosmos. Heutzutage zeigen sich wissenschaftliche Zusammenhänge von Pflanzen auf der Erde und Planetenkräften.

Eine tiefe, lebendige Verbindung zur Natur

Gelingt es, die Verbindung zwischen Mensch und Natur neu zu knüpfen, können wir diese lebendige Freundschaft wieder aufleben lassen. Beginnen wir, neue Fragen zu stellen: Können wir ein neues Gespür erlernen, um verborgene Lebenskräfte zu entdecken? Begegnen wir in der Natur Wesen, die nicht sichtbar, aber doch erlebbar sind?

Meine Erlebnisse sagen mir, dass die Natur bereit ist. Wir können das verborgene Wissen von ihr lernen, wenn wir kindliche Neugier, Staunen und Achtsamkeit auf unseren Wanderungen mitnehmen. So entdecken wir die Schönheit der Natur neu. Erkennen, dass wir selbst aus dieser Intelligenz entstanden sind und diesen Ursprung in uns tragen. Ein Geschenk von Mutter Natur in jedem wunderbaren Moment, den wir mit ihr verbringen.

Mit diesem Erleben können wir gar nicht anders, als behutsam mit unseren Mitgeschöpfen umzugehen und auf sie aufzupassen, ohne Wälder und Meere zu verschmutzen.

Ich nutze die Form der Fotografie als Kunst, etwas sichtbar zu machen, was aus unserem heutigen, von Technik geprägten Leben herausgefallen ist. Vielleicht hast du auch schon einmal diese Sehnsucht gespürt, wieder in eine tiefe, lebendige Verbindung mit der Natur zu kommen. Bäume sind hierfür gut geeignet, denn sie haben ein starkes Kraftfeld, das wir körperlich wahrnehmen, wenn wir uns eine Weile bei ihnen aufhalten. Was genau spürst du dann? Welche Gedanken, Gefühle, Bilder steigen in dir auf? Mache dir bewusst, dass du vielleicht einem feinen Wesen gegenüber stehst. Dies sollte liebevoll und mit Achtsamkeit geschehen. Verlasse den Ort nach einer Weile, mit einem wohlgemeinten Lächeln. Diese Art von Begegnung ist sehr abenteuerlich und braucht viel Zeit.

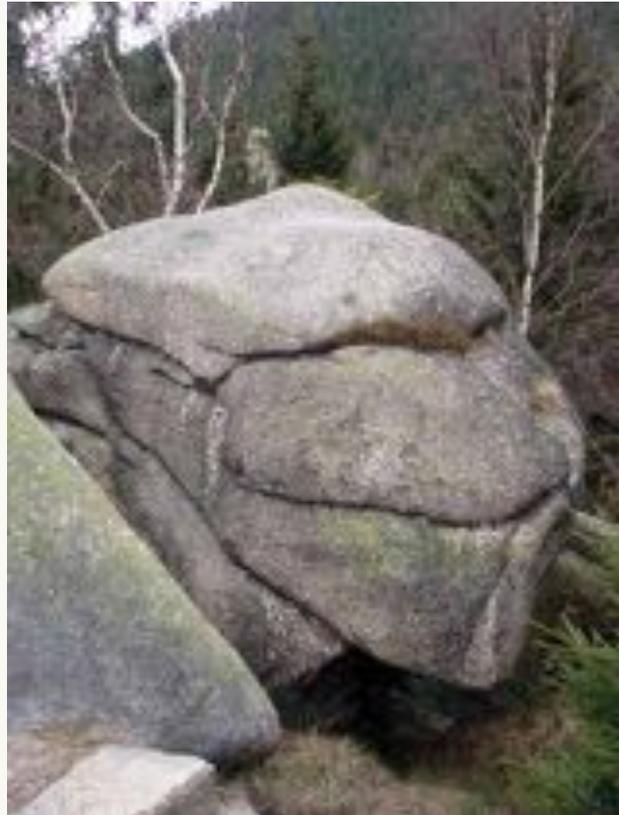
Mit dem Herzen lauschen

Es gibt keine fertigen Rezepte, wie das bewusste Wandeln durch die Natur geschehen kann, aber die meisten Formen der Meditationen und das bewusste Atmen helfen dabei. Dies erfordert ein wenig Übung, denn diese Art der Wahrnehmung geht über das Herzempfinden. Deswegen nenne ich meine Natur-Meditationen auch gerne »Herzenslauschen«, das heißt, mit dem Herzen neugierig in den Ort zu lauschen.

Es entstehen innere Bilder oder Gedanken. Ein innerer Dialog kann entstehen und man ist oft überrascht über die Worte und Gedanken, die einem dann in den Sinn kommen. Wenn man sich auf solche Erfahrungen einlässt, weiß man, dass es etwas gibt, das nicht zu sehen ist, aber trotzdem existiert.

Die Natur ist beseelt und hat ein eigenes Bewusstsein. Ich möchte Mut machen, diesen Gedanken zu Ende zu denken. Beginnen wir, ein Gespür zu entwickeln vom Miteinander von Mensch und Natur.

— • —
**Es gibt so viel zu entdecken.
Machen wir uns auf den Weg!**
— • —



Elke Knapstein ist Naturflüsterin, Geschichtenerzählerin, Sternenlauscherin. Sie führt **Innerviews** — innere Interviews — mit dem Geist des Ortes und gesellt sich zum »STAMMTisch« der Bäume und Wesen. Sie arbeitete lange Jahre als PTA in einer Apotheke und hat zusätzliche Ausbildungen in Releasing, als Schüssler-Beraterin, Aura-Soma Beraterin und Gesundheitspraktikerin.

www.elkeknappstein-wesentlich.de

Kaffee zur Rettung der Erde

Ursprünglicher kann die Natur kaum sein als in den Bergen Kolumbiens im Gebiet der Kogi-Indianer. Hier, wo tropischer Regenwald, heiße, trockene Wüste, schneebedeckte Berge und karibisches Meer aufeinandertreffen, darf selbst ich als ihr Partner noch lange nicht alle Gebiete besuchen. Mal ist es zu meinem Schutz vor Guerillas, mal zum Schutz einer heiligen Stätte wie eines Sees im Hochland. Diese Lagunen entsprechen den Organen von Mutter Erde. Und wer würde schon seine nackte Mutter vorführen und fotografieren lassen? Die Wichtigkeit der Stätten nimmt mit der Höhe zu. Selbst die Kogi dürfen zu manchen Plätzen nur in Begleitung eines Mamos, eines Weisen.

Die heiligen Stätten sind für die Kogi wie Telefonzellen, von denen sie zu anderen Stätten Kontakt aufnehmen können. So können sie mit einem See oder Berg in Deutschland sprechen – solange er nicht durch uns zerstört wurde. Wenn sie mit einer bestimmten Absicht am richtigen Ort dem Wasser ihre Fragen stellen, so antwortet das Wasser. Die Kogi lesen aus den Blasen, die aufsteigen, und aus der Bewegung des Wassers die Antworten. Genauso wie wir dies kaum verstehen, so unverständlich ist es für die Indianer, dass wir dies nicht mehr beherrschen. Da gibt es keine Symbolik, Metaphern oder Interpretationen. Das Wasser spricht klar und deutlich. Dabei gehen die Kogi in Verbindung mit der Schöpfung, der Welt der Gedanken. Für sie ist alles Gedanke. Mit den richtigen Gedanken können sie Dinge beeinflussen.

Dieses Netz aus »Telefonzellen« ist heute löchrig geworden. Zahlreiche heilige Stätten wurden von den Weißen in

Besitz genommen, zerstört, bebaut und missbraucht. Die Kogi haben entschieden, dass sie als Hüter der Erde für diese Stätten sorgen müssen. Sie wollen ihre spirituelle Arbeit intensivieren und wollen möglichst viele heilige Stätten zurückkaufen und an die Natur zurückgeben.

Durch den Verkauf des mitten im Urwald wachsenden Hochlandkaffees versuchen wir, genug Geld zusammenzubekommen, um die heiligen Stätten zu retten. Der Kaffee kommt von alten ursprünglichen Kaffeebäumen. Seine feinen Aromen erhält er von den anderen Bäumen und Pflanzen des Waldes. Ganz ohne Dünger und Pestizide vertrauen die Kogi auf die Kraft der Natur und ihr altes Wissen. Vom Keim über die Ernte bis hin zum Kaffeesack im Hafen wird jeder Schritt spirituell begleitet. So gelingt es den Kogi, uns einen sehr milden, bekömmlichen Kaffee zu liefern, der auch den etwas höheren Preis wert ist. Als Name für unser Projekt wählten sie »Kalashe«, das ist der Gott der Wälder, der Hüter der Bäume. Unterstützen könnt ihr uns und die Kogi ganz einfach durch den Kauf des vielleicht nachhaltigsten Kaffees der Welt.

OLIVER DRIVER ist Geschäftsführer der URWALDKAFFEE GmbH, Bauingenieur, Coach und Autor. Nach einer Karriere in der Immobilienwirtschaft setzt er seit 2013 all seine Energie in das Projekt CAFÉ KOGI, da ihn die Weisheit und Zielstrebigkeit der Kogi begeistert hat.



www.urwaldkaffee.de

Impulse für dein Leben im Abo

Keine Ausgabe verpassen und
im **JAHRES-ABO** bequem
nach Hause liefern lassen!

4 Themenmagazine
für 37,60 € (inkl. Versand in Deutschland)

Auch als e-Paper in der **MAAS MAGAZIN APP**
QR-Code scannen und los!



maas-mag.de

Folge uns!  

NATUR

Maas[©] *Vanita Ueas*

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

No.17

NATUR

*Aus Liebe
zum Leben!*

Maas THEMENBAND No. 17

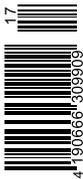
*Wie du die Sehnsucht
Wald und Wiese stillst*

ABO-
PRÄMIE



3 ätherische Öle von
PRIMAVERA

D 9,90 EUR
AT 10,90 EUR
CH 15,50 CHF



MIT BEITRÄGEN VON

WWW.MAAS-MAG.DE

CHARLES EISENSTEIN · JANINE STEEGER · JANE GOODALL
CHRISTOPH QUARCH · W.-D. STORL · SABRINA FOX

Einfach bestellen.

Auch alle bisher erschienenen Themenmagazine einzeln.

IM WEB-SHOP: MAAS-MAG.DE // PER MAIL: MAASMAG@ABOTEAM.DE // TELEFON: 02225 / 7085 - 349

Pflanzen sind Wesen in tiefster Meditation

—
INTERVIEW MIT DEM ETHNO
BOTANIKER WOLF-DIETER STORL

» *Ich komme gerade aus dem Garten. Meine Frau hat gesagt, ich soll mir die dreckigen Hände waschen. Aber für mich sind sie nicht dreckig. — Die Hände in die Erde zu stecken, ist etwas Wichtiges. Das machen viel zu wenige Leute heutzutage. Ich möchte die Erde oder Zweige direkt fühlen. Mit Handschuhen fehlt mir die direkte Berührung.«*

So beginnt das Gespräch mit Wolf-Dieter Storl, dem Ethno-Botaniker, der von Bergbauern, Kräuterafrauen und Medizinmännern gelernt hat. Seine Forschungen über das Wesen der Pflanzen, die Kräuterkunde und den eigenen Anbau hat er in vielen Bestseller-Büchern niedergeschrieben. — Ich spreche mit ihm über das Wesen der Pflanzen, ihre Heilkraft und unsere Rolle als Mensch in der Natur.



[Was haben Sie von den Naturvölkern über die Pflanzen gelernt?] Bei den meisten Völkern sind Pflanzen das wichtigste Heilmittel. Ich bin ein- einhalb Jahre mit Bill Tallbull, dem Medizinmann der Cheyenne, unterwegs gewesen. Er war der Botschafter seines Stammes zum grünen Volk, der Pflanzenkundige, der Vermittler zwischen Pflanzen und Menschen, vor allem was die Heilkraft betraf. Als ich mit ihm unterwegs war, habe ich anfangs, wie ich es als Botaniker gewohnt war, die Blütenblätter gezählt und die Staubblätter, aber er konnte überhaupt nichts damit anfangen. Er redete eher mit den Pflanzen als über sie. Das war für mich fremd.

Für Naturvölker kommt es gar nicht in Frage, dass die Pflanzen nur materielle Gegenstände sind, die Wirkstoffe enthalten. Sie sind wie eine kosmische Intelligenz, die nur teilweise verkörpert ist. Ihr Geist ist schwer erreichbar. Dieses Pflanzen-Ich ist das Ich der ganzen Art. Das Gänseblümchen-Deva (die Pflanzengeistseele) ist mit jedem Gänseblümchen auf der ganzen Welt verbunden und hat die Gänseblümcheneigenschaften. Es nimmt wahr, dass manche die Heilkraft nutzen und andere nur Freude daran haben, dass es blüht. Jede Pflanze hat ihre Geschichte, die sie einst den Menschen erzählte und die heute noch in der Mythologie existiert.

Das Wesen der Pflanze ist nicht reduzierbar auf die physischen Inhaltsstoffe, genauso wenig wie wir Menschen. Ich habe als Kind in der Schule in USA gelernt, dass ein menschlicher Körper aus einem Sack Kalk, einem kleinen Beutel Phosphor, soviel Eisen wie ein Nagel und einem Flöckchen Gold besteht. Wenn man alle Inhaltsstoffe zusammenrechnet, würde ein Mensch damals in den USA 2,70\$ kosten, wenn man ihn in der Apotheke kauft. Aber das ist ja nicht der Mensch! Und die Pflanze ist auch nicht nur das, woraus ihr Körper besteht. So wie Worte physikalisch betrachtet Schallwellen sind. Aber der Sinn der Worte ist metaphysisch.

[Wie kann man sich das geistige Wesen, den Pflanzendeva, vorstellen?] Pflanzen sind keine Einzelwesen, sondern die ganze Pflanzenart ist Ausdruck eines Urgedankens. Wenn wir eine Pflanze pflücken, lebt der Pflanzendeva, das geistige Urbild der Pflanze, weiter. Seele und

Geist sind nicht in der Pflanze verkörpert wie bei uns Menschen. Wenn kleine Kinder Freude haben am Blumenpflücken und sich Kränze aus Gänseblümchen und Löwenzahn machen, freut es das Pflanzenwesen. Sie haben ihre Seele noch nicht so weit in die Physis hineingesenkt. Sie sind noch geistig, makrokosmisch.

[Wie kann man Kontakt zu einem Pflanzendeva aufnehmen oder ist das nur etwas für Schamanen?] Wir haben alle diese Fähigkeiten. Schamanen sind oft nur besonders begabt. Der erste Schritt ist, dass man die Pflanze ganz mit den Sinnen aufnimmt, indem man sich z. B. neben die Pflanze setzt und sieht, wie schön sie ist, und sie auf sich wirken lässt. Ich sehe Menschen auf Exkursionen mit einem Bestimmungsbuch, die weitergehen, sobald sie meinen, sie hätten die Pflanze erkannt. Ach ja, das ist ein Geißbart! Aber Pflanzen sind Wesen in tiefster Meditation.



Wildwuchs erwünscht

Der Bio-Pionier SONNENTOR hat gemeinsam mit dem Kräuterexperten Wolf-Dieter Storl einen Wildkräutertee kreiert. — Die blumige, krautige und herbe Mischung mit unter anderem Schafgarbe, Lindenblüten, Haselnuss und Löwenzahn ist für jeden geeignet, der den Duft von Wäldern und Wiesen in seine Tasse holen möchte.

www.sonnentor.com/wildkrautertee

Man muss in ihre Meditation einsteigen, sich Zeit nehmen und über die Sinne an sie herankommen. Auf einmal nimmt man Dinge wahr, die man sonst nicht gesehen hätte. Man fasst die Pflanze an und fühlt: Das ist ja ganz glatt oder ein feiner, haariger Pelz! Und dann hat man das Gefühl, da schaut einen doch jemand an und entdeckt einen kleinen Käfer. Dieses Hineingehen ist der Anfang einer Pflanzenmeditation. Das kann sehr aufregend sein. Und dann geht man in einen tieferen Bewusstseinszustand hinein und kommt seelisch in Resonanz mit der Pflanze. Im Inneren – im Spiegel der Seele – steigen Bilder auf oder etwas, das mit der Pflanze zu tun hat, weil man mit dem Bewusstsein ganz mit der Pflanze verbunden ist. So erfährt man sehr viel und kommt auf diesem Weg zu der Seele der Pflanze.

[**Wie finden Kräuterkundige die passende Medizin?**] Die meisten Kräuterkundigen stellen gezielt eine individuelle Medizin für die Beschwerden eines Menschen zusammen. Dafür braucht es viel Erfahrung und ein sehr gutes Wissen auch über das Wesen der Pflanzen. Viele traditionelle Heilkräuterkundige geben nicht allgemeine Heilmittel,

sondern betrachten jeden Fall einzeln. Jeder Kranke besitzt ein Einzelschicksal und ein besonderes Lebensgefüge. Dazu passt eine bestimmte Pflanze, deren Wirkung nicht unbedingt zu verallgemeinern ist. Es gibt schon alltägliche

Heilmittel wie Kamille, die wundheilend ist und bei Darmentzündungen hilft. Aber manchmal ist eine Pflanze gerade nur für einen Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt richtig.

[**Was muss man beachten, damit die Heilpflanzen wirken?**] Die Pflanzenheilkraft wirkt, wenn die Pflanzen in der richtigen Zubereitung eingenommen werden, die richtigen Pflanzenteile verwendet werden und der richtige Zeitpunkt für die Ernte eingehalten wird. Wenn man zum Beispiel die Wurzel der immunstärkenden Engelwurz nach der Blüte gräbt, ist keine Kraft mehr in der Wurzel. Auch die Weberkarde ist eine zweijährige Pflanze, bei der man nur die Wurzel der einjährigen Pflanze verwenden darf. Wenn jemand das nicht beachtet, wirkt es nicht. Man muss es schon richtig machen. Es ist nicht nur Intuition und Eingebung, sondern es gehört ein großer Wissensschatz dazu.

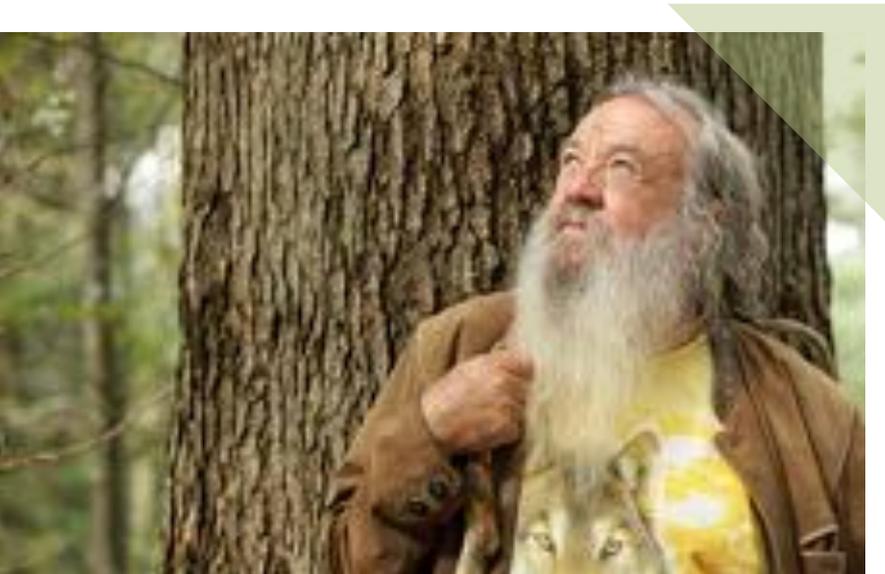
[**Wie sehen Sie die Verbindung zwischen Mensch und Natur?**] Man hört in den Medien immer wieder das Mantra, »Wir brauchen die Natur, die Natur braucht uns nicht«. Damit bin ich überhaupt nicht einverstanden. Wir kommen aus der Natur. Wir sind Teil der Natur.

Der Wissenschaftler James Lovelock hat bei seinen Forschungen zur Gaia-Hypothese gesehen, dass die ganze Biosphäre (die Gesamtheit aller Organismen) kompliziert und voller Rückkopplungen ist wie ein richtiger Organismus. Die Pflanzen haben die Aufgabe in dem Erdorganismus Gaia, Sonnenlicht in Leben umzuwandeln. Sie sind die einzigen Lebewesen, die durch Photosynthese Zucker herstellen können aus Wasser und Kohlendioxid. Glucose wird zu Stärke, Zellulose und in alles andere weiterverwandelt. Sie nähren uns.

Die Tiere und Menschen sind etwas ganz anderes. Sie werden von den Pflanzen genährt, aber sie haben auch

die Aufgabe, die Pflanzen durch ihre Ausscheidungen und ihren Atem – CO² ist Lebenselixier für die Pflanzen – zu unterstützen.

Der Mensch hat in diesem Gaia-Organismus als einziger ein Bewusstsein, das andere nicht



tel, sondern betrachten jeden Fall einzeln. Jeder Kranke besitzt ein Einzelschicksal und ein besonderes Lebensgefüge. Dazu passt eine bestimmte Pflanze, deren Wirkung nicht unbedingt zu verallgemeinern ist. Es gibt schon alltägliche

»Wir kommen aus der Natur. Wir sind Teil der Natur.«

haben. Er ist die Natur selber, die auf sich selbst zurückblickt und sagen kann: Ach wie schön bist du! Die Bewunderung, dieses Feedback ist für die Natur sehr wichtig!

[Was passiert, wenn diese Verehrung der Natur wegfällt?] Wenn die Bewunderung an die Natur wegfällt, weil wir alle nur noch in geschlossenen Räumen sitzen, darbt die Natur. Man sieht, dass Pflanzen bei manchen Gärtnern besonders gut gedeihen und bei anderen nur so vor sich hin dümpeln. Es werden ganz feine Energien in Gang gesetzt, die nicht der grobstofflichen Analyse zugänglich sind und sich auf die Pflanzen auswirken.

Früher sagte man, dass die Natur rund um Dörfer, in denen die Menschen ehrlich und zufrieden sind, gesünder ist. Wo es garstiges und schlechtes Gedankengut gibt, sieht man es an der umgebenden Natur selbst. Wir hängen alle zusammen. Was wir denken oder geistig in uns tragen, hat eine Wirkung, auch auf die Natur. Der Garten passt sich an die Ausstrahlung der Bewohner an. Wenn jemand ein Haus übernimmt, schneidet er oft die Bäume weg, weil sie irgendwie noch mit dem vorherigen Besitzer verbunden sind. Die Lieblingspflanzen der Leute, die neu einziehen, kommen unbewusst irgendwie mit. Wir sind keine einzelnen abgekapselten Wesen.

[Was können wir für die Natur tun?] Es ist eine schöne Tradition, dass die Menschen an Feiertagen rausgehen, umherwandeln und die Natur betrachten. In den Jahreskreisfesten haben sich die Menschen früher immer sehr intensiv mit der Natur verbunden. Aber das können wir alle wieder lernen. Nicht so gekünstelt und vom Kopf her, sondern so wie die Natur uns den Weg zeigt. Man kann im Frühjahr rausgehen



und Frühlingskräuter für den Salat sammeln, Löwenzahn und Giersch. Das schmeckt so gut und ist viel besser als das unter Plastik gewachsene Zeug von überall her. Die echte Liebe zur Natur ist für mich der beste Naturschutz.

Das Interview führte Anita Maas.



Dieses und viele weitere Bücher von und mit Wolf-Dieter Störl, finden sie unter

www.storl.de



Dr. Oliver Haas und Julian Scharbert
Corporate Happiness® setzt die Erkenntnisse der »Positiven Psychologie« in einer tiefgreifenden Ausbildung für Mitarbeiter und Führungskräfte ein, um Wachstum zu ermöglichen – für Menschen und Unternehmen.

www.corporate-happiness.de

Eine magische Pille



Stell dir vor, es gäbe eine magische Pille. Wenn du sie zu dir nimmst, wirkt sie wie ein Antidepressivum – sie reduziert depressive Symptome, hebt deine Stimmung und lässt dich zuversichtlicher in die Zukunft blicken. Aber davon nicht genug. Diese Pille stärkt zudem noch dein Immunsystem, reduziert deinen Blutdruck und verringert das Risiko für Zivilisations-

krankheiten wie Diabetes oder einen Herzinfarkt. All diese Effekte zeigt diese Pille ohne irgendwelche Nebenwirkungen. Und das Beste: Die Pille ist komplett kostenlos. Würdest du sie nehmen?

Hier ist eine gute Nachricht für dich. Diese magische Pille gibt es bereits – und du brauchst vermutlich nicht einmal 30 Minuten, um sie zu erreichen. Die magische Pille ist: Zeit in der freien Natur.

Ein unterschätztes Allzweckmittel

Immer mehr psychologische und medizinische Studien belegen die positiven Effekte von Zeit in der Natur. Berichtet werden unter anderem ein verringertes Stresslevel und ein ruhigerer Puls nach einem Waldspaziergang, eine verbesserte Stimmung und ein gestärktes Immunsystem. Eine kanadische Studie im renommierten Wissenschaftsjournal »Nature« konnte zeigen, dass Menschen, die in Gegenden mit einer höheren Baumdichte wohnen, ein niedrigeres Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung entwickeln. Zehn zusätzliche Bäume um den Block machen die Anwohner dort aus medizinischer Sicht sieben Jahre jünger. In einer vergleichbaren Studie in Großbritannien berichteten Menschen in grüneren Wohngebieten von einer höheren Lebenszufriedenheit. Zahlreiche Studien konnten zudem zeigen, dass das Treiben von Sport besonders dann einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden hat, wenn wir uns in der freien Natur bewegen – und dann sogar vergleichbare Effekte wie bei herkömmlichen Antidepressiva erzeugt werden.

Wie kommt diese herausragende Wirkung zustande?

Dass unser Körper nach Zeit in der Natur lechzt und uns grüne Umgebungen so gut tun, ist eine direkte Folge der Anforderungen unseres modernen Alltags. Bei all den vielen Reizen, die heutzutage auf uns einwirken, wird unsere Aufmerksamkeit ständig von neuen Werbeanzeigen, flimmernden Bildschirmen oder Klingeltönen vereinnahmt. Vielleicht erinnerst du dich noch an die psychologischen Konzepte wie die »Ego Depletion« (im maaS Magazin No. 16 »Klarheit«) oder auch den Kohärenzsinn (im maaS Magazin No. 14 »Sinn«), die auch hier eine

wichtige Rolle spielen. Unsere gerichtete Aufmerksamkeit ist eine begrenzte Ressource. Gerade in einem urbanen Umfeld kommt es häufig dazu, dass wir uns mit Informationen überladen, uns überfordert und gestresst fühlen. Halten wir uns jetzt für eine Zeit in der Natur auf, so können wir diese Ressource wieder aufladen. Die natürlichen Reize in einem Wald sind deutlich weniger »aggressiv« und erlauben es uns, unsere Aufmerksamkeit ohne große Kontrolle schweifen zu lassen.

Shinrin-yoku

Das funktioniert allerdings nur, wenn wir uns wirklich auf den Wald mit seinen sanften Eindrücken einlassen. Wenn wir bei unserem Waldspaziergang mit Kopfhörern im Ohr die Nachrichten verfolgen, in Gedanken die To-Do-Liste für den nächsten Tag aufschreiben oder unsere nächste Dienstreise planen, verschließen wir uns damit dem Geschenk, das die Natur uns anbietet. Es ist eine Sache, unseren Körper in den Wald zu bringen – es ist etwas anderes, auch mit unserem Geist dort anzukommen.

Deshalb hat sich in Japan das Konzept des shinrin-yoku durchgesetzt, das auf Deutsch »Baden im Wald« bedeutet. Der Begriff wurde von der japanischen Regierung 1982 etabliert und ist von älteren buddhistischen Praktiken inspiriert. Die Idee ist, die Natur über alle fünf Sinne aufzunehmen und ihr achtsam zu begegnen. Die Regierung investiert mehrere Millionen in ein Programm, das den Menschen diese einzigartige Erfahrung näher bringt und es hat bereits ein Viertel der japanischen Bevölkerung daran teilgenommen. Mehrere Wissenschaftler begleiten das Programm und zeigen, wie das Waldbad das Kortisol-Level, den Blutdruck und den Puls der Teilnehmenden senkt und sie in einen entspannten Zustand versetzt. Bist du bereit, dem Waldbad eine Chance zu geben?

FAZIT Oft kann es so einfach sein, uns und unserem Körper etwas Gutes zu tun. Doch manchmal wirken die einfachen Dinge zu trivial, als dass wir ihre Wirkung wertschätzen können. Tatsächlich zeigt sich auch in Studien, dass wir im Schnitt die vielen Vorteile für unser psychisches und physisches Wohlbefinden unterschätzen, die uns ein engerer Kontakt zur Natur bringen können. Vielleicht

ÜBUNG: BADE IM WALD!

→ **Vorbereitung** Wenn du keinen Wald in deiner unmittelbaren Umgebung hast, dann suche einen Stadtpark, einen größeren Garten oder ein Gewässer auf. Schalte für diese Übung deine mobilen Geräte aus und genieße die Stille. Gib dir selbst etwas Zeit, in deiner neuen Umgebung anzukommen und mit deinem Geist zur Ruhe zu kommen.

→ **Schritt 1** Nimm zur Kenntnis, wie du dich gerade fühlst. Beginne zu gehen und richte deine Aufmerksamkeit auf das Gefühl des Bodens unter deinen Füßen. Deine Füße sind ein Anker, zu dem du mit deiner Aufmerksamkeit zurückkehren kannst. Immer wenn deine Gedanken abdriften und du an den Berg der Steuererklärung oder das unangenehme Gespräch nächste Woche denkst, komme mit deiner Aufmerksamkeit zurück zu deinen Füßen. Bleib für 10 Minuten dabei.

→ **Schritt 2** Sei dir deiner Füße weiterhin bewusst, aber beginne vermehrt auch deine Umgebung wahrzunehmen. Höre auf das Rauschen der Blätter in den Bäumen, rieche den Duft von angefeuchtetem Moos nach einem Regenschauer, beobachte das Spiel des Sonnenlichts in den Baumkronen. Lass alles auf dich wirken. »Höre« mit deinen Augen und »sieh« mit deinen Ohren. Wenn deine Gedanken abwandern ist das kein Problem – kehre einfach wieder zu dieser Übung zurück. Bleib für 10 Minuten dabei.

→ **Schritt 3** Du kannst die Übung beliebig lang durchführen oder sie an diesem Punkt beenden. Wenn du dein Waldbad beendet hast, realisiere, wie du dich jetzt fühlst. Vielleicht fühlst du dich wie aufgetankt und kannst mit neuer Energie in die Zivilisation zurückkehren. Vielleicht ist auch ein unerwarteter Impuls in dir aufgekommen, den du weiter verfolgen möchtest. Oder du fühlst dich tiefenentspannt und gönnst dir nach dieser Erfahrung einen erholsamen Schlaf. Alles, was da ist, darf sein.

klings es einfach zu gut, um wahr zu sein – wie eine magische Wunderpille eben. Doch wenn wir der Natur die Chance geben, kann sie wie ein wohltuendes warmes Bad nach einem langen Arbeitstag unsere Sorgen wegwaschen, uns neuen Auftrieb geben und uns zurück in unsere natürliche Kraft bringen.



Mit den Füßen auf der Erde

—
SABRINA FOX

Es war ein Januar und ich hielt mich in dem kleinen Hinterhofgarten des Mietshauses, in dem ich damals wohnte, auf. Der Garten war entzückend. Ein kleines verwünschtes Kleinod mitten in der Stadt. Ein paar Büsche, ein paar Bäume, eine kleine Wiese, ein Holzgartentisch und eine Bank. Daneben ein kleines Trinkbecken für die Vögel und das Hinterhof-Idyll umrankt von einer kleinen Mauer mit einer Öffnung auf Hüfthöhe zu dem Nachbargarten.





»Mama! Schau mal. Die Frau geht barfuß!« hörte ich einen Knirps laut rufen, während er mit seinen Schneestiefeln an der Öffnung vorbeistapfte.

Ich musste schmunzeln. Ich konnte mir gut vorstellen, was sich die Mutter gerade dachte: »Um Himmels Willen, jetzt habe ich ihm gerade die Stiefel und den Anorak angezogen und jetzt will er bestimmt seine Stiefel wieder ausziehen, nur weil so eine verrückte Nachbarin mitten im Winter barfuß gehen muss.«

»Mama, die wird bestimmt krank!«

Ja, das hatte ich auch immer von meiner Mutter gehört. Und wie zur Bestätigung hörte ich auch seine Mutter – zwei Generationen später – das Gleiche sagen: „Ja. Da werden deine Füße kalt und du bekommst einen Schnupfen und dann kannst du nicht mehr mit Max zum Spielplatz gehen.“

»Aber Mama, warum macht die Frau denn das?«

Sie zog ihn von der Öffnung weg, damit ich ihre Antwort nicht hörte. Ich brauchte sie nicht zu hören, ich konnte sie mir vorstellen: »Ja, mein Sohn, manche Menschen sind eben unvernünftig und ein bisschen verrückt.«

Man ist also entweder verrückt, unvernünftig oder wird krank, wenn man barfuß geht. Es ist nicht normal, wenn man barfuß raus geht. Für über 2 Millionen Jahre war Barfußgehen natürlich. Heute haben wir diesen natürlichen Aspekt verloren.

Barfuß gehen ist für viele von uns höchstens im Sommer erlaubt und auch nur, wenn die Wiese vorher von allen möglichen Dornen, Zweigen, Steinchen und Glasscherben entfernt wurde. Außer wir gehen die paar Meter von der Decke zum See oder vom Strand zum Meer.

Als ich vor ein paar Jahren auf meiner Facebook Fanpage-Seite als wöchentliche Übung das Barfußgehen vorschlug – es war da bereits schon Herbst – waren die Reaktionen gemischt. »Brrrr. Aber es ist doch so kalt!« wurde ein paar Mal geschrieben. Die Erziehung unserer Eltern hatte sich so in uns eingegraben, dass viele es nicht einmal ausprobieren wollten. Ich rede hier nicht vom stundenlangen Barfußgehen. Es ging natürlich auch darum, mal zu erspüren, wie es sich anfühlt, auf der Erde zu stehen (»Unser Rasen hat sich wie ein nasser Schwamm angefühlt. Ich wusste gar nicht, dass sich das so toll anfühlen kann.« – »Ich fühlte mich, als ob

mich Mutter Erde willkommen heißt.« – »Meine Kinder konnten es kaum glauben, dass ich ihnen im tiefsten Winter erlaubte, ohne Stiefel in den Garten zu gehen. Sie tobten ein paar Mal ums Haus und kamen glücklich wieder zurück. Das alleine war es schon wert.«

Wenn es uns barfuß zu unangenehm wird, dann hören wir eben wieder auf. Es geht nicht darum, wer im Winter am längsten im Schnee aushalten kann – auch das hat nichts mit gesunder Körperwahrnehmung zu tun – sondern es geht darum, seinem Körper zu vertrauen und wenn es ihm zu kalt wird, ihn wieder zu schützen. Vielen kostete das Ausprobieren extreme Überwindung, Nicht wenige machten sich Sorgen, was denn die Nachbarn denken. Sie werden uns vielleicht für verrückt halten. Das ist alles. Wir werden nicht als Hexen verbrannt und man wird uns keine schweren Gegenstände nachwerfen.

Die schnellsten Läufer der Welt sind diejenigen, die als Kinder barfuß laufen durften. Alle Knochen, Muskeln und Sehnen konnten perfekt entwickelt werden. Die Füße blieben beweglich und die Athleten können sogar noch ihren kleinen Zeh hochheben. Probieren Sie das mal. So haben unsere Füße mal funktioniert, bevor wir sie so früh wie möglich in Schuhe gequetscht haben. Nicht nur unser Körper, sondern auch unser



Energiefeld stabilisiert sich mit dem Kontakt zur Mutter Erde. Ich bin immer überrascht, wie viele ›Schamanen‹ es gibt, die Erdrituale machen, ohne mit der Erde in Berührung zu kommen. Wie soll das gehen? Das ist wie Internet-Sex. Es braucht Berührung, um sich wirklich zu spüren. Meine indianischen Lehrer haben mir Ende der 90er Jahre zuerst die Schuhe ausgezogen.



Sabrina Fox hat in den letzten zwanzig Jahren über ein Dutzend Bücher zu ganzheitlichen Themen geschrieben. Sie absolvierte Ausbildungen als klinische Hypnosetherapeutin, Mediatorin, Konflikt-Coach und studierte Bildhauerei und Gesang. Die gebürtige Münchenerin lebte von 1988 bis 2005 in Los Angeles und begann dort ein intensives spirituelles Training. 2017 erhielt die Autorin den MIND AWARD »für ihre Haltung im Leben, ihre Werte und ihren undogmatischen Glauben«.

Online-Kurse zum persönlichen Wachstum bei Sinnsucher.de

www.sabrinafox.com



COACHING / BERATUNG

Natur-Coaching

Du suchst Klarheit und fragst dich, wohin dein Weg führt? Was ist dein nächster Schritt? Was hindert dich daran, glücklich, gesund und erfolgreich zu sein? Die Natur bietet ein liebevolles und heilsames Umfeld für deine Entwicklung. Ich begleite dich individuell auf der Reise zu dir selbst und unterstütze deinen Prozess. Intensiv-Wochenenden in der Natur für dich individuell oder in kleinen Gruppen. Ruf mich für ein Kennenlerngespräch gerne an:

ANITA MAAS +49 (0)170 2 928 374
WWW.MAAS-NATURCOACHING.DE

COACHING / BERATUNG

Ganzheitliches Coaching

Im Einklang mit Körper, Geist & Seele. Dieses Zusammenspiel hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und wie wir den Herausforderungen des Lebens begegnen. Mit Körper, Geist & Seele in einer harmonischen Balance, kommst Du in Deine Entschleunigung und erkennst Deinen Herzensweg. Du entdeckst Deine Lebensvision und hast Impulse, um Dein Leben mit Leichtigkeit und Erdung zu gestalten. Für weitere Details schreibe mir unter:

PETRA@26LEBEN.DE
 und besuche meine Webseite:
WWW.26LEBEN.DE

COACHING

Die Akasha Chronik

Eine professionelle Lesung in der Akasha Chronik kann deine Fragen beantworten, wertvolle Impulse und Lösungsweg bieten und bezieht sich auf die Lösungsebene. Hast du Lebensfragen zu – Beruf, Berufung, Business, Karriere – Beziehungen, Liebe, Lebensplan – Erfolg, Erfüllung, Selbstverwirklichung – Verstrickungen, latente Muster – Wohlstand, Fülle und Manifestation? Ich biete Lesungen für den privaten u. beruflichen Bereich und für Unternehmen. In Live Seminaren vermittele ich dieses sinnstiftende Wissen.

RENA HOFFMANN +49 (0)151 23 509 642
WWW.RENAHOFFMANN.COM

COACHING

Begleitung in Zeiten des Wandels

Veränderungen fordern Mut, Vertrauen und Gemeinsinn. Wo braucht es mich? Wo wächst Verbundenheit? Was ist meine neue Ausrichtung? Ich lade Sie ein, sich individuell – oder in Kleingruppen – auf dem Weg begleiten zu lassen. Sich zu regelmäßigen Wegen in die Stille – indoor oder outdoor – zu verpflichten. Sich eine Frage oder einen Auftrag mitgeben zu lassen. Und über regelmäßige Videokonferenzen intensiv begleitet zu werden.

MICHAEL HEIM +49 (0)152 083 025 38
WWW.NATURE-AND-PROGRESS.DE

ONLINE-KURS

Essbare Wildpflanzen kennenlernen

Ein herrliches Gefühl – in die Natur gehen und einfach versorgt sein! Mit 25 leckeren, gesunden Wildpflanzen wirst du im Online-Kurs »Essbare Wildpflanzen kennenlernen – Genuss & Heilkraft« so richtig vertraut. In den Videos und Rezeptblättern geht es um Pflanzenkraft, Erkennungsmerkmale, Sammel-Tipps und um die Zubereitung. Die geniale gesundheitliche Wirkung der Wildkräuter beruht auf den in großen Mengen enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen. Diese halten uns nachweislich fit und gesund!

WWW.ETHNOBOTANISCHES-INSTITUT.DE

RETREAT

Bewusstseinswandel in den südfranzösischen Pyrenäen

Die ursprüngliche Natur der südfranzösischen Pyrenäen lädt uns ein, jenseits von Stress und Routine aufzutanken und unseren göttlichen Kern wieder neu zu beleben. Wir wandern zu wunderschönen Kraftplätzen, spüren ihre verschiedenen feinstofflichen Energien, meditieren in energiegeladenen Höhlen und an kraftvollen Quellen. Die sanfte Klarheit von Maria Magdalena inspiriert uns und schenkt uns neue Energie. Wandlung geschieht.

20. - 29.8.20 / RENNES-LE-CHÂTEAU
WWW.ANNETT-PETRA-BREITHAUPT.DE

SERVICE

Klare Botschaften brauchen klares Design

Sie schreiben ein Buch, planen Infomaterial oder eine neue Internetseite und benötigen Hilfe bei der Gestaltung? Dann sind Sie bei uns genau richtig! – Auf Wunsch entwerfen wir Ihre Printmedien, Corporate Identity (z. B. Logo), Geschäftsausstattung, Website, Präsentationen oder auch Social-Media-Content. Kontaktieren Sie uns noch heute. Wir freuen uns auf Ihr Projekt!

WWW.BUREAUSTABIL.DE
HALLO@BUREAUSTABIL.DE

EINS ZU SEIN MIT ALLEM WAS LEBT

Wir brauchen eine neue Religion:
die Rückbindung (re-ligio) an die Natur

—
CHRISTOPH QUARCH



Der Sündenfall lässt sich genau datieren. Er trug sich zu im Jahre 1637, dem Jahr, in dem der Philosoph René Descartes (1599 bis 1650) seinen *Discours de la Methode* («Abhandlung über die Methode») veröffentlichte. Im sechsten Abschnitt dieses Werkes fand Descartes die Formel für ein neues Selbstverständnis, das die Würde und den Adel des Menschen neu bestimmten sollte: Als *maître et possesseur de la nature* («Herr und Meister der Natur») dürfe, ja solle der Mensch sich selbst verstehen, sei er doch durch seinen Intellekt bzw. seinen Geist dem Reiche der Natur um Längen überlegen. Alle Phänomene der Natur teilten in seinen Augen den Makel der Ungewissheit und Unzuverlässigkeit, wohingegen der sich seiner selbst bewusste Geist allein als unerschütterliches Fundament (*fundamentum inconcussum*) des Menschseins taugte. Rationalität und Intellekt gerieten nun zum Mastertool des menschlichen Subjekts – während die Welt da draußen, die Natur, nur noch als bloßer Gegenstand, ja als Ressource menschlicher Dienstbarmachung wahrgenommen wurde.

SEHNSUCHT NACH KONTROLLE

sicher wäre es zu viel der Ehre – oder auch der Schande – Herrn Descartes allein zum Urheber des neuen Mindsets zu ernennen, der sich im 17. Jahrhundert in Europa durchzusetzen begann. Auch er war das Kind einer Zeit, die durch die Katastrophe des Dreißigjährigen Kriegs geprägt war und mehr als andere Epochen nach Gewissheit, Halt und Sicherheit verlangte. Diese kollektive Sehnsucht danach, die Kontrolle über das Leben zurückzugewinnen, dürfte auch in Descartes mächtig gewesen sein. Und so ist sein Verdienst vor allem darin zu sehen, dass er diese Kontrolle auf eine Formel brachte und auf diese Weise der Geschichte Europas eine entscheidende Wendung gab: hin zum Mindset des *Homo Faber*, des machenden Menschen, der sich nun-

mehr anschickte, mit Hilfe von Wissenschaft und Technik die Herrschaft über den Planeten anzutreten. Nicht ohne Erfolg, wie wir alle wissen. Der Triumphzug der Technik und die Fülle ihrer Fortschritte sind beispiellos – die Vernichtung der Natur, der Naturvölker und der Artenvielfalt ebenso.

Tatsächlich ist kein Zweifel daran möglich, dass sich der abendländische Mensch der Neuzeit mit rasanter Geschwindigkeit von der Natur entfremdet und entfernt hat. Und nicht nur er, denn infolge der ökonomischen Kolonialisierung des gesamten Globus hat der Westen die naturferne Matrix seines Denkens, seiner Wissenschaft und seiner Wirtschaft weltweit in den Köpfen der Menschen implementiert. Wer nach einem Grund dafür sucht, warum wir uns im 21. Jahrhundert so schwer damit tun, den Herausforderungen des Klimawandels, der Vergiftung der Ozeane und dem Massensterben ganzer Arten beherzt zu begegnen, wird hier fündig: Der Fisch stinkt vom Kopf her; die Matrix unseres Denkens ist defekt; unser Hirn arbeitet mit einem schadhaften Betriebssystem. Sein Name ist, mit einem Wort des Philosophen Martin Heidegger, *Ge-Stell*.

DIE DEFORMATION DER WELT ZUR RESSOURCE

das klingt befremdlich, ist bei näherer Betrachtung aber sehr erhellend. Was Heidegger mit dem Begriff *Ge-Stell* zum Ausdruck bringen wollte, ist der Umstand, dass der Mensch der Gegenwart die Welt, in der er lebt, zu *stellen* trachtet – so wie ein Kommissar einen Verbrecher *stellt*. Die Wissenschaft der Neuzeit tritt an, um Sachverhalte festzustellen; unsere Technik tritt an, um Produkte herzustellen, die auf dem Markt *ausgestellt*, im Internet *eingestellt*, von Kunden *bestellt*, von der Post *zugestellt* und zuhause *aufgestellt* werden. Bei alledem wird die Natur in einen *Bestand* – d.h. zu einer Ressource – konvertiert, die von unserer nach Maßgabe einer Maschine entworfenen Wirtschaft *bestellt* bzw. nutzbar gemacht wird, um so die seit Descartes Tagen erstrebte Meisterschaft und



Macht zu erlangen. Vollkommen werden soll sie nach den Wünschen der Strategen bei Google, Amazon und Co., indem die Natur künftig vollends in einen verarbeitbaren Datenbestand konvertiert und auf diese Weise der Nichtigkeit anheimgegeben wird. Wenn die Matrix des *Ge-Stells* im digitalen Zeitalter total wird, könnte es um die Natur geschehen sein. Und womöglich auch um uns.

Diese Sorge kannten schon ganz andere; und das nicht erst seit gestern, sondern schon vor mehr als 200 Jahren. Das klingt auf Anhieb überraschend, sollte man doch meinen, dass die Welt zu einer Zeit vor der industriellen Revolution noch in Ordnung war und die Menschen herzlich wenig Grund dazu hatten, den Verlust der Natur zu beklagen. Wohl wahr, aber es war auch nicht der *Verlust* der Natur, den Naturphilosophen und romantische Dichter um 1800 herum beklagten, sondern das *gestörte Verhältnis* des Menschen zur Natur, von dem man damals ahnte, dass es dem Menschen schaden würde – auch wenn man sich noch nicht vorstellen konnte, welchen Schaden die Natur selbst eines Tages nehmen würde.

Einer der sich diesbezüglich besonders hervor-
tat, ist der Dichter Friedrich Hölderlin, dessen 250. Geburtstag in diesem Jahr gefeiert wird. Er hatte ein überaus feines Gespür für die verhängnisvollen Auswirkungen der Entfremdung des gerade erst in seinen Grundzügen erkennbaren modernen Menschen von der Natur und wurde nicht müde, den Verlust an Lebendigkeit, Freiheit und Menschlichkeit zu beklagen, der mit dem Cartesischen Programm der Herr- und Meisterschaft über die Natur einherzugehen drohte. In seinem Roman *Hyperion* von 1796 schreibt er: *»Ich sage dir: es ist nichts Heiliges, was nicht entheiligt, nicht zum ärmlichen Behelf herabgewürdigt ist bei diesem Volk, und was selbst unter Wilden göttlichrein sich meist erhält, das treiben diese allberechnenden Barbaren, wie man so ein*

Handwerk treibt, und können es nicht anders, denn wo einmal ein menschlich Wesen abgerichtet ist, da dient es seinem Zweck, da sucht es seinen Nutzen.« Nutzbarmachung, Zweckrationalität, Berechenbarkeit – es sind die Fetische des digitalen *Homo Oeconomicus* der Gegenwart, die der Dichter an den Pranger stellt. Denn sie sind es, die das, »was selbst unter Wilden göttlichrein sich meist erhält« – die Natur – zum bloßen Material- oder Datenbestand deformiert haben.

»IHR ZERREISST, WO SIE EUCH DULDET«

So sind es die von der Matrix des *Ge-Stells* und ihrer instrumentellen Vernunft durchdrungenen Menschen der Moderne, denen Hölderlin entgegenruft: *»Ihr sorgt und sinnt, dem Schicksal zu entlaufen, und begreift es nicht, wenn eure Kinderkunst nichts hilft; indessen wandelt harmlos droben das Gestirn. Ihr entwürdigt, ihr zerreißt, wo sie euch duldet, die geduldige Natur, doch lebt sie fort, in unendlicher Jugend. [...] O göttlich muß sie sein, weil ihr zerstören dürft, und dennoch sie nicht altert und trotz euch schön das Schöne bleibt!«* Und weiter: *»Oder ist nicht göttlich, was ihr höhnt und seellos nennt? Ist besser, denn euer Geschwätz, die Luft nicht, die ihr trinkt? der Sonne Strahlen, sind sie edler nicht, denn all ihr Klugen? der Erde Quellen und der Morgentau erfrischen euern Hain; könnt ihr auch das?«*

Die »geduldige« Natur verdient das Prädikat »göttlich«, weil sie umfassender und größer ist als alles, was Menschen je ersonnen haben – einschließlich der avanciertesten Künstlichen Intelligenzen. Und die einzig passende Weise, ihr zu begegnen, sind Andacht, Ehrfurcht, Scheu und Liebe: Eigenschaften, die wir Menschen der Moderne gar zu oft belächeln – und uns deshalb um das Beste bringen, was das Leben der Natur (es gibt kein anderes!) uns bietet: ihren ständigen Anspruch und Zuspruch, der uns Menschen kräftigen und stärken kann – ja, der dem Leben die Erfüllung schenkt, nach der wir alle uns so sehnen und die wir uns meistens gerade nicht von der Hinwendung zur Natur versprechen, sondern





von Konsum und Kommerz, oder gar von Vergeistigung und spiritueller Weltentrückung. Daraus aber wächst uns niemals die Erfüllung zu, die einem offenen Herzen im Gegenüber mit der Natur zuteil wird.

DER GELIEBTE VOR DER GELIEBTEN

Auch davon kündigt Hölderlin in seinem *Hyperion*: »Aber du scheinst noch, Sonne des Himmels! Du grünst noch, heilige Erde! Noch rauschen die Ströme ins Meer, und schattige Bäume säuseln im Mittag. Der Wonnegesang des Frühlings singt meine sterblichen Gedanken in Schlaf. Die Fülle der allelebendigen Welt ernährt und sättigt mit Trunkenheit mein darabend Wesen. O selige Natur! Ich weiß nicht, wie mir geschieht, wenn ich mein Auge erhebe vor deiner Schöne, aber alle Lust des Himmels ist in den Tränen, die ich weine vor dir, der Geliebte vor der Geliebten.« Aus diesen Worten spricht ein klares Wissen darum, dass nichts uns Menschen so erfüllt, wie die Begegnung mit der Natur bzw. der »allelebendigen Welt«, wie Hölderlin sie nennt. Er weiß: »Eines zu sein mit Allem, was lebt, in seliger Selbstvergessenheit wiederzukehren ins All der Natur, das ist der Gipfel der Gedanken und Freuden.« Und er beschreibt die Wonne dieses Rückgebunden-Seins an die Natur mit tief bewegten Worten: »Mein ganzes Wesen verstummt und lauscht, wenn die zarte Welle der Luft mir um die Brust spielt. Verloren ins weite Blau, blick ich oft hinauf an den Aether und hinein ins heilige Meer, und mir ist, als öffnet' ein verwandter Geist mir

die Arme, als löste der Schmerz der Einsamkeit sich auf ins Leben der Gottheit.«

Man könnte dies als pathetischen Überschwang eines überspannten Dichters abtun – würde damit aber nur bekunden, wie weit fortgeschritten schon die Denaturierung des eigenen Empfindens ist. Denn in Wahrheit spricht aus diesen Worten ein kristallklares Bewusstsein dafür, was in unserer denaturierten Welt allein Not tut: eine neue Rückbindung an die Natur – eine neuerliche Religio (von lat.: *religare* – rückbinden), die uns Menschen dazu bringt, allen Allmachts- und Herrschaftsphantasien über die Natur abzuschwören, auch, oder gerade, den digitalen *Homo Deus*-Träumen (Juval Noah Harari) aus den Spinnstuben der IT-Giganten im Silikon-Valley. Nicht die Flucht in virtuelle oder leiblos spirituelle Welten wird die Menschheit weiterbringen, sondern eine radikale, ja disruptive Abkehr von der Maschinenmatrix des Gestells. Sie durch eine Matrix der natürlichen Lebendigkeit zu ersetzen, ist der Ausweg, der uns aus der Sackgasse des digitalen *Homo Oeconomicus* noch bleibt. Und es ist zugleich der Weg zu dem, was wirklich zählt und wirklich wichtig ist im Leben eines Menschen: der Weg zur Liebe und der Weg zum Sinn des Lebens, der allein darin besteht, das Leben, das uns die Natur geschenkt hat, dankbar und in Demut anzunehmen und zu bejahen; und mit der Diotima aus Hölderlins Roman *Hyperion* zu sagen: »Zu sein, zu leben, das ist genug.«



Christoph Quarch ist Philosoph, Bestseller-Autor, Sinnstifter und Denkbegleiter. Er berät Unternehmen, ist freitags im SWR aktuell als Frühstücks-Quarch und veranstaltet Philosophie-Reisen.

www.christophquarch.de



Der Zauber des Bergwaldes

HEILSAME NATURERFAHRUNGEN
IN DEN DAVOSER ALPEN

WAS KÖNNEN WIR VON JEMANDEM ÜBER DIE NATUR LERNEN, DER SEIN GANZES LEBEN LANG HOCH OBEN IN DEN BERGEN WOHNTE? PETER JUD IST IN EINEM KLEINEN BERGDORF AUFGEWACHSEN UND SCHON ALS KIND MIT DEN HERDEN IN DEN BERGEN UMHERGEZOGEN. SEINE GANZ BESONDERS TIEFE VERBINDUNG ZUR NATUR GIBT ER SEIT 50 JAHREN BEI SEINEN WANDERUNGEN WEITER UND LEHRT DIE TEILNEHMERINNEN SICH STAUNEND HINZUGEBEN. WARUM VIELE HEILUNGEN AUF WANDERUNGEN GESCHEHEN, ERKLÄRT ER MIT DEN WORTEN: »NATURVERBUNDENHEIT IST GOTTVERBUNDENHEIT UND DAS IST, WAS HEILT.«

Wie hat sich deine Wahrnehmung der Natur und der Berge von deiner Kindheit zu heute verändert? — In meiner Kindheit war die Natur für mich nichts Besonderes, sondern ganz natürlich und normal. Das ganze Dorf hat so gut wie möglich im Einklang mit der Natur gelebt und zwar nicht aus Begeisterung oder Bewunderung, sondern es war Mittel zum Zweck, um sich zu ernähren und sich zu orientieren. Man

hat die Naturgesetze gekannt und das Wetter so gut wie möglich gedeutet und vorhergesehen. Ich habe immer und immer wieder aufs Neue gestaunt und es nie mit dem Verstand erklärt. Dieses Staunen ist der Eingang zur Verbindung mit der Natur. Der erste Impuls war immer das Staunen. Dann kam der Verstand dazu, der aus der Überlieferung meiner Vorfahren erklärte, dass der Haselnussstrauch der erste im Frühjahr ist, der Kätzchen treibt. Das Holz kann man für Hirtenstöcke gebrauchen, man kann im Frühjahr besser in der Rinde schnitzen als im Herbst oder Winter, diese Wildkräuter sind für dieses oder jenes. Dazu kam die Dankbarkeit und dadurch unbewusst auch die Verbindung zu Gott. Wir sind auch oft sehr grob mit der Natur umgegangen, aber diese ursprüngliche Verbindung ist mir bis heute geblieben.

Naturberührungen sind heilsam. Was suchen die Menschen heute, die zu dir kommen? Seit Jahrzehnten führe ich Menschen durch Wanderungen in die Natur, die zum Teil auch körperlich und seelisch belastet sind und gerne eine Befreiung erwarten. Damit das passiert, braucht es ein paar Spielregeln. Während des Laufens wird nicht gesprochen, nur im Notfall flüstern

wir. Wir sind auch leise und bewusst im Verhalten, in der Bewegung, im Laufen selber. Wir atmen durch die Nase. Wir nehmen uns vor, den ganzen Tag über zu staunen. Weil alle Teilnehmer interessiert sind, in den Einklang mit der Natur zu kommen und sich rücksichtsvoll gegenüber den anderen Wanderteilnehmern und den Kreaturen der Natur zu benehmen, entsteht eine Atmosphäre von hoher Achtsamkeit, Respekt und Würde. Dadurch kann uns die Natur über Botenstoffe, Gerüche, Licht- und Schattenspiele, Windberührungen in allen Elementen und auf mannigfaltige Art und Weise berühren.

Wenn Menschen zu sehr suchen, sind sie in einer Erwartungshaltung, die meistens genau das Gegenteil bewirkt. Eine Erwartungshaltung ist eine Haltung des Mangels. Ich erwarte etwas, das ich noch nicht habe. Die Natur kann uns am besten berühren, wenn wir unbekümmert sind. Also ohne Kummer. Das geschieht am besten, wenn wir beginnen, uns ganz auf die Natur einzulassen, ohne etwas zu erwarten.

Ich erlebe immer wieder, dass die Menschen, die am Morgen kommen, am Abend nicht mehr die gleichen Menschen sind. Die Augen strahlen, sie sind jung, sie sind beweglicher, elastischer, Belastungen verschwinden, Selbstvertrauen ist da, Bodenständigkeit, sie sind trittsicher in der Bewegung. Wenn die Menschen bereit sind, sich einzulassen und diese Regeln zu befolgen, kann sehr viel des Guten und Glücklichen geschehen.

Warum ist das Schweigen so wichtig? — Ein Baum, ein Stein, eine Blume, ein Wasserfall, ein Tier in freier Wildbahn, ein Schmetterling, ein Vogel, alles ist einfach ein Teil des Ganzen. Sie ruhen in sich selber und strahlen eine Würde aus. Es ist so würdevoll, einer 500 Jahre alten Zirbe zu begegnen oder zwei Schmetterlingen zuzuschauen, wie sie sich in den Strömungen und Wirbeln der Luft tragen lassen und dahin fliegen. Wenn ich nur schaue und staune, dann vergesse ich mich, mein Ego, und das ist heilsam! Dann wird uns immer mehr bewusst, dass dieses mühsame Benennen anstrengend ist. Im gegenwärtigen, dankbaren Sein ist alles enthalten. Da braucht man nichts mehr erklären. Es ist alles hell und klar. Es ist so leicht!

In dem Moment, wo du dich ganz auf die Natur

einlässt, erlebst du eine unbeschreibliche Dimension. Man kann es nicht riechen, sehen oder hören. Diese Heiligkeit durchdringt alles in der Natur. Wenn ich mich voller Begeisterung darauf einlasse wie die Kinder, durchdringt es auch mich.

Wie spricht die Natur mit dir? — Die Natur spricht zu mir über meine Hingabe. Es ist wichtig, dass ich bereit bin, mich ganz auf die Natur einzulassen, mit allen Sinnen, aber auch mit meinem ganzen Sein. Dass ich quasi mich in die Natur hinein verschmelze. Dieses Eingangstor ist für mich die gedankenverlorene staunende, dankbare, hingebungsvolle Haltung. Die Liebe zur Natur. Eine echte Liebe ist die Hingabe, nichts zu wollen, nichts zu sollen, sondern einfach zu erfahren, was der Moment dir gibt. Diesen Moment so in der Fülle und Liebe zu erfahren und zu leben, dass die Zukunft automatisch auch wieder Fülle ist. Wenn ich meine Hingabe und Liebe in der Natur ganz verschenke, dann bin ich so in der Fülle, dass es ein ewiges Erfahren von einem glücklichen Moment zum anderen ist. Sobald ich mit dem Verstand eine Erklärung suche oder irgendetwas erwarte von einem Baum oder einem Felsen, dann ist bei mir sofort alles abgestellt. Wenn ich aber die ganze totale Berührung dieser Naturereignisse — das kann ein alter Baum, ein Berggipfel, ein Panorama, eine Streicheleinheit vom Wind, eine geschmackvolle Beere sein — erlebe, kommt immer wieder ein zärtlicher Hauch von Liebe auf mich zu. Und das ist die höchste Kommunikation, die überhaupt stattfinden kann.

Hast du einige Lieblingsorte, vielleicht Kraftorte? Wie arbeiten diese Kraftorte mit dir zusammen? — Wenn ich nach Lieblingsorten oder -bäumen gefragt werde, dann spüre ich darin eine Bewertung, die die anderen Plätze abwertet. Es ist aber alles miteinander verbunden. Ein Baum hat gar kein Interesse daran, mein Liebling zu sein, weil er gar nicht als Einzelner vorkommt. Er ist eine Manifestation als Teil des Ganzen. Wenn ich ihn als Liebling habe, habe ich alles andere auch genauso gern. Er verbindet mich also dankbarerweise und auf liebevolle Art mit je-dem und allem.

Wenn ich einen Baum in den Bergen bestaune, überkommt mich augenblicklich danach eine



innere Dankbarkeit Gott, unserem Schöpfer, gegenüber, der alles ist und alles geschaffen hat. Auch mich. Und ich fühle mich dann so geliebt. Ich kann diese Liebe, die ich in mir spüre, einerseits geben, aber auch bekommen.

Am geeignetsten sind möglichst auch vom Tourismus unberührte, urige Gebiete wie die allerletzten Bäume ganz oben im Bergwald, einsame Berggipfel oder klare Wasserfälle und Gletscherbäche durch stille Täler. In der unberührten Natur gibt es eine lichtvolle Reinheit und Kraft. Die Kraft ist einfach da, aber der Kraftplatz kann mich mit seiner Schwingung nur erreichen, wenn ich mich auf sie einlasse und bereit bin, in Resonanz zu gehen. Der größte Kraftplatz ist also unser Herz.

Haben Berge, Bäume und Seen eine Wesenheit?

Jede Quelle und jeder Berg hat einen ganz eigenen Charakter und eine eigene, geistige Resonanz. Diese Einzigartigkeit sieht man schon in der Form. In Davos gibt es einen Vaterberg, der verantwortlich für eine ganze Region ist. Alle anderen Berge, Flüsse, Pflanzen und Gewässer, alles was zu seinem Gebiet gehört, ist in diese Schwingung eingebettet. Dieser Berg hat eine übergeordnete Aufgabe. Bei einem See kommt es darauf an, welche Bäche sich in diesen See ergießen. Da kommt vielleicht etwas Fröhliches von allen Seiten gesprungen und gesprudelt über die Felsen in den See hinein. Ein anderer See, der einen rein unterirdischen Zufluss hat, hat ein stilleres, nicht so vielfältiges Wirkungsfeld. Ohne Bewertung.

Bei den Bäumen ist es so, dass ein ganzer Wald anders wahrgenommen wird als eine einsame Zirbe auf einem Granitfels am Horizont, die seit Jahrhunderten genau an diesem Platz steht und einen ganz bestimmten, expliziten von Gott gegebenen Auftrag hat. Die Begegnung mit diesen uralten Lebewesen, Wunderwerken Gottes, ist mit Worten nicht zu benennen. Das muss man erleben. Jede Beschreibung schränkt ein. Mit der Sprache nehmen wir die Natur mit dem Kopf wahr.

Du arbeitest heute auch als Holzbildhauer, vor allem mit Zirbenholz. Wie findest du das Holz?

— Immer wieder erlebe ich sehr schöne Begegnungen mit Zirben, Arven und Lärchen in ganz abgelegenen Gebieten, wo sehr viele

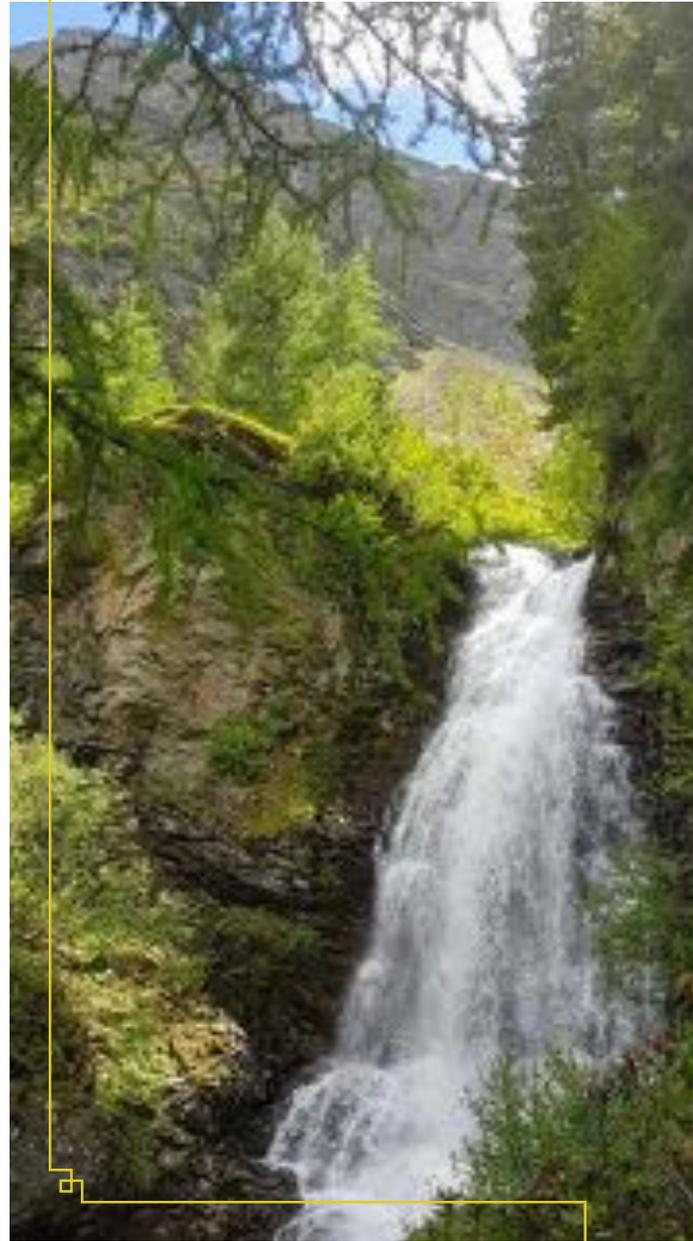
Hölzer ganz verschollen liegen, weil sie vielleicht mit einer Lawine in eine Ecke geschmettert wurden. Es gibt uralte, versteinerte Hölzer, die man nie aus dem Gebiet herausnehmen darf, weil sie ein Bestandteil dieser Gegend sind. Aber andere sind so im Schatten, unbeachtet, sie wären dem ewigen Vergehen gewidmet. Bei solchen spürt man, dass man sie mitnehmen darf. Diese alten Fundhölzer habe ich in den letzten Jahren geerntet und z. T. über sehr mühselige Wege über Felsen ins Tal gebracht, um ihnen ein neues Leben zu schenken und die Menschen zu erfreuen. Ich habe mich von ihren Formen und ihrem Charakter inspirieren lassen und daraus sehr heilsame Baumlichter geschöpft. In der Form allein sind sie auch am Tag wunderschön und riechen gut. Wenn sie am Abend ein wunderschönes, warmes Licht verbreiten, ist das eine besondere Erfahrung.

Was es für das Erlebnis tiefer Naturverbundenheit braucht



Vorfreude • Wenn wir uns im Voraus freuen wie ein Kind, dann sind wir im richtigen Modus und haben die beste Voraussetzung, einen glücklichen Tag voller guter Begegnungen in der Natur zu erleben.

Einstimmen auf das Wandergebiet • Nachdem wir zügig vom Treffpunkt weggegangen sind, stimme ich die Gruppe ein: Es ist ein Ausrichten auf den Wandertag, eine Visualisierung der Wanderung mit einem Fühlen fließender Dankbarkeit. Sobald die Gruppe sich über dieses unglaublich große Netzwerk des Waldes ganz bewusst wird und sich liebevoll mit diesem Geflecht aller Bäume des Wandergebietes verbindet, nimmt der Wald diese Schwingung voller Dankbarkeit auf. In dem Moment sind wir willkommen im Wald und alle Lebewesen freuen sich auf uns. Wenn ich dann sehr sensibel gucke, sehe ich plötzlich, wie die Bäume ringsherum uns ganz zärtlich zuwinken und es entsteht ein Strom der Liebe und Allgegenwärtigkeit. Der ganze Wald begrüßt uns mit einer Brise von wunderbaren Düften.



Einstimmen auf die richtige Geisteshaltung • Heute ist kein Wandertag, sondern ein Staunen-Tag. Wir alle haben als Kinder gestaunt. Wir wollten staunen und nicht benennen. Dieses Staunen bringt uns vom Kopf ins Herz. Beim Staunen bleibt der Verstand stehen und es öffnen sich Momente der absoluten Glückseligkeit.

Sich auch körperlich frei machen • Morgens bei milder Sonne möglichst viel Haut frei machen. So z.B. kurze Ärmel und kurze Hosen tragen. Wir freuen uns auf den Hautkontakt mit der Bergluft. Wir wissen, dass der Bergwald uns heilsame Botenstoffe zuschickt.

Durch die Nase atmen • *Wir wählen das Tempo genau in der Geschwindigkeit, also so langsam, dass alle leicht durch die Nase atmen können. Über die Nase und ihre feinen Drüsen nehmen wir Glückshormone auf. Die Schwingungen der Botenstoffe gehen über die Drüsen direkt ins Gehirn. Diese Glücksgefühle und Glücksgedanken gehen beim Wandern mit unserem Atem durch unser ganzes Sein.*

Die Natur fühlen • *Die Hände beim Laufen immer einige Zeit leicht gespreizt halten. So kannst du deine Hände locker geöffnet als »Fühler« benutzen und die Natur auch geistig »erfühlen«.*

Leise und in Stille gehen • *Wir gehen sehr leise, so als ob man barfuß geht. Wir laufen in Stille, hintereinander. Es ist eine Form des achtsamen Wanderns, ähnlich dem Pirschen. So kann das Gute der Naturkraft, die ja auch uns erreichen will, uns entgegenkommen.*

Das Gute aus dem Boden aufnehmen • *Jeder bewusste Schritt kann eine Saugnapfwirkung haben, mit der wir das Gute von Mutter Erde aufnehmen. Bei jedem Schritt kommt man in Resonanz mit der Natur und der Erde und jeder Schritt gibt uns quasi Kraft. Es ist ideal, einige Zeit auch barfuß zu laufen. Wir nehmen über die Fußsohlen auch gesunde Stoffe, so z.B. wichtige Mineralien, auf.*

Das Wandern mit Sinnlichkeit verbinden • *Eine bewusste Zeit lang, jeweils ca. 10 Minuten, bieten sich folgende Wanderübungen an. Bei jedem Schritt, den man aufsetzt, still »Danke-Danke-Danke« sagen. Eine Zeitlang sich nur auf das Hören in der Natur einstellen. Vorher sanft die Ohren an den Rändern massieren. Eine Zeitlang nur gucken. Alles mit den Augen zärtlich betrachten, ohne zu urteilen, was man da sieht. Und dann eine Zeitlang nur fühlen – Hautkontakt pur. Die Streicheleinheiten des Windes dabei fühlen oder die Temperaturunterschiede beim Laufen durch Wald und Wiese.*

Jede Stunde eine Rast • *Es ist gut, jede Stunde etwas zu rasten. Auch beim Rasten zu staunen, bewusst genussvoll etwas zu essen und zu trinken. Es kann sein, dass ich zwischen einer wunderbar duftenden Alpenrose und einem Wacholder sitze und ich den gemischten Duft des Alpenrosenwacholders tief einatme. Bewusst beim Sitzen oder Liegen dein Körpergewicht vertrauensvoll an die Tragfähigkeit von Mutter Erde abgeben.*

Spielen • *Man kann in den Bergen mit dem Echo spielen. Wenn man seine Stimme jauchzend zur Felswand schickt, dann ist der schönste Moment zu warten – diese Pause – bevor das Echo zurückkommt. Dann kommt deine Stimme zurück, aber sie hat sich gesteigert. Dein Jauchzer hat sich an der Felswand verzweifacht und es kommt ein Freudenjauchzer in vielfacher Stärke zurück. Weil die Freude, die du in die Landschaft hineingibst, immer beantwortet wird. Ein anderes spielerisches Element ist es, eine Zeit rückwärts zu wandern, über Wurzeln oder Steine bewusst zu balancieren oder zwischen den Beinen kopfüber ins Tal zu schauen.*

Abschluss • *Wir beenden die Tour dort, wo wir losgegangen sind. Hier gehen wir einen Moment in uns voller Dankbarkeit. Und dieses »Danke!« sprechen wir vielleicht auch laut aus, gegenüber dem Baum, an dem wir losgegangen sind. Du hast hier durch deine staunende Haltung und deine Liebe einen schöpferischen Akt vollbracht. Du hast ein Stück Bewusstsein in dir erweckt und damit auch in der Natur. Du bist der Schöpfer des Tages.*

Text von Anita Maas und Isabel Arends.



Peter Jud lebt abseits in Maiensäss bei Davos. Er ist Bergwanderführer, Holzbildhauer und Sprecher auf internationalen Tagungen über Heilung auf geistigem Weg zu den Themen bewusste, erlebbare, ganzheitlich heilsame Naturerfahrung. Er ist verheiratet und hat 4 kerngesunde Kinder.



SINN | MACHT | GEWINN

04.09.2020. – 06.09.2020

DER UNTERNEHMENSKONGRESS
FÜR EINE WIRTSCHAFT
VON MORGEN

ZEITEN DES WANDELS SIND ZEITEN FÜR PIONIERE, FÜR NEUE UNTERNEHMEN:

Sie erweitern frühzeitig ihren Blick,
überschreiten das Bewährte,
pflügen Verbrauchtes um,
denken zugleich realistisch und innovativ.



EIN KONGRESS VON UNTERNEHMER*INNEN FÜR UNTERNEHMER*INNEN

LIVE UND ONLINE
LANDGUT STOBER BEI BERLIN

WWW.SINNMACHTGEWINN.DE

Aus Liebe zum Leben

—
DR. JANE GOODALL



Die britische Primatenforscherin Dr. Jane Goodall engagiert sich weltweit für Klimaschutz, Naturschutz und ein nachhaltiges Umweltbewusstsein. Mit 86 Jahren ist sie auch heute noch 300 Tage pro Jahr unterwegs. — Mit diesen Worten eröffnete sie 2020 die weltweit größte Messe für biologische Produkte BIOFACH in Nürnberg:

»Momentan findet das 6. große Massensterben in der Pflanzen- und Tierwelt statt, das eine Zerstörung des Ökosystems zur Folge hat. Es scheint so, als hätten wir vergessen, dass wir selbst ein Teil der Natur und auf den Wald und das saubere Wasser angewiesen sind, um leben zu können...

Alles Leben ist miteinander verbunden | Als ich im Regenwald die Schimpansen studierte, lernte ich, dass alles Leben miteinander verbunden ist. Jede kleine Spezies spielt eine Rolle im Netz des Lebens. Wenn auch nur eine kleine Spezies ausstirbt, kann das zum Zusammenbruch des gesamten Ökosystems führen. Deshalb ist es so wichtig, sich um Nachhaltigkeit zu kümmern, denn wir leben auch in diesem Ökosystem. Ich habe den Dschungel verlassen, als ich 1986 bemerkt habe, dass die Schimpansen aus dem Regenwald verschwinden. Also bin ich durch Afrika gereist und habe erfahren, dass so viele Menschen, die in Armut leben, den Wald zerstörten und die Tiere töteten, um zu überleben!

Schimpansen sind wie wir: Wir teilen 98,6 % unserer DNA mit ihnen. Der Hauptunterschied ist die Entwicklung unseres Intellekts. Wie bizarr ist es also, dass das intelligenteste Lebewesen der Welt seine einzige Heimat zerstört? Wir dachten, wir könnten auf dem Mars leben. Brillante Gehirne haben es geschafft, eine Sonde hoch zu senden, und wir wissen nun, dass wir dort nicht leben können. Wir haben nur diesen einen schönen, grünen Planeten und Tag für Tag zerstören wir ihn.

Ökologische Landwirtschaft | Eines unserer großen Probleme ist die sogenannte »konventionelle« Landwirtschaft. Kann mir jemand sagen, wie es zu dieser doch sehr unkonventionellen Art des Lebensmittelanbaus kam? Ich nenne sie deshalb lieber industrielle Landwirtschaft. Die industrielle Landwirtschaft hält es für eine gute Idee, chemische Gifte auf unsere Felder zu sprühen und damit auf unsere Lebensmittel. Dies ist ein großer Fehler, wie beispielsweise die Entwicklung und Anwendung des Herbizids Roundup zeigt. Es werden gentechnisch veränderte Kulturen angebaut, die resistent gegen das Herbizid sind. Dann wird Herbizid gesprüht und die Ernte ist anfangs groß, doch das landwirtschaftliche Unkraut wird nach einiger Zeit auch resistent dagegen. Verzweifelte Bauern sprühen dann immer mehr Gift, zerstören die Böden und können darauf nichts mehr anbauen. Als sie sich an *Monsanto* wandten, empfahl man ihnen, einen chemischen Cocktail zu verwenden, dessen Hauptbestandteil eine Chemikalie war, die als *Agent Orange* im Vietnamkrieg eingesetzt wurde. Wir alle kennen die schrecklichen Folgen davon. Die Menschen in Vietnam leiden heute noch unter der Kontamination mit *Agent Orange*. Das wird auf unseren Acker gesprüht! Wir wissen noch nicht viel über das Ökosystem des Bodens, welcher sich unter unseren Füßen befindet. Deswegen können wir gar nicht beurteilen, welche Folgen *Agent Orange* für unseren Ackerboden hat.

Pestizide zerstören die Hummeln und die Honigbienen, von denen wir abhängig sind, da sie unsere Blüten bestäuben. Wenn wir die Bienen verlieren, ist das das Ende unserer Existenz. Ich wuchs in England auf. Die Hälfte der Insekten, die Schmetterlinge, die ich als Kind kannte, die Vögel und ihr Morgenchoral, all das ist verschwunden. Wir tun das mit unserem erstaunlichen Intellekt. Ist uns das egal?



Es geht nur mit Kopf und Herz | Vielen Menschen scheint es offenbar gleichgültig zu sein und ich denke, das liegt daran, dass sie es nicht vollständig verstehen. Bildung ist also etwas wirklich Wichtiges. Ein Problem der Aktivisten, die gegen die landwirtschaftlichen Riesen kämpfen, die unser Land vergiften, ist, dass sie oftmals sehr konfrontativ vorgehen. Ich habe festgestellt, dass es einen nicht sehr weit bringt. Doch wie können wir Menschen erreichen? Ich denke, wir müssen ihr Herz erreichen. Ich tue das, indem ich Geschichten erzähle.



Foto: Biofach Nürnberg

Unser Intellekt hat uns auf bereits so viele, schlechte Wege geführt. Zwischen unserem klugen Gehirn und unserem menschlichen Herzen ist eine Trennung passiert. Mit unserem Herzen empfinden wir Liebe und Mitgefühl. Ich glaube, dass wir nur dann unser wahres menschliches Potenzial erreichen können, wenn wir Kopf und Herz miteinander verbinden. Wir haben uns in dieses Chaos gestürzt, aber wir haben auch den Verstand, uns aus diesem Chaos herauszuholen. Dafür brauchen wir auch unser Herz.

Methan aus der Massentierhaltung | Die Massentierhaltung wurde von einem Überlebenden des Holocaust mit Konzentrationslagern verglichen. Er schrieb ein Buch namens »Ewiges Treblinka«. Jeder, der entweder auf einer dieser Farmen war oder heimlich gefilmte Videos darüber gesehen hat, weiß um diese schreckliche Grausamkeit, welche Milliarden Tiere erleiden müssen, indem sie auf widerlichste Weise gehalten werden. Damit diese Tiere genug Futter haben, werden Lebensräume zerstört, oft ganze Wälder, um das Getreide auf dem anfangs sehr fruchtbaren Boden anzubauen. Dann wird viel Sprit benötigt, um das Getreide zu den Tieren zu transportieren und deren Fleisch auf unsere Teller. Während der Verdauung produzieren diese Tiere, wie wir alle, Methan, ein Treibhausgas, das den Globus bedeckt und so die Hitze der Sonne einfängt, was zum Klimawandel führt. Ein großer Prozentsatz stammt aus der Massentierhaltung, die die Folge unseres Wunsches ist, immer mehr Fleisch zu essen. Es ist nicht nur besser für uns, wenn wir kein Fleisch essen, sondern es ist auch viel besser für die Natur.

Die Jugend macht mir Hoffnung | Wir wissen, dass es immer mehr Hurrikane und Tornados gibt, dass die Überschwemmungen und Dürren immer schlimmer werden. Der Klimawandel ist nicht etwas, das irgendwann in der Zukunft zusammen mit dem Aussterben von Tieren und Pflanzen auf dem Planeten eintreten könnte, sondern eine echte Krise, in der wir uns bereits befinden. Es ist nicht verwunderlich, dass junge Menschen auf der ganzen Welt wütend, desillusioniert, apathisch und depressiv sind. Kinder und Jugendliche liegen mir besonders am Herzen, deshalb habe ich 1991 mit dem Programm *Roots & Shoots* begonnen. Seine Hauptbotschaft ist, dass jeder Einzelne jeden Tag etwas tun kann. Jede Gruppe wählt Projekte aus, mit denen sie die Welt zu einem besseren Ort machen wollen – entweder für Menschen, für Tiere oder für die Umwelt – denn wir sind alle miteinander verbunden. Was 1991 mit 12 Schülern in Tansania begann, gibt es jetzt in 163 Ländern und wächst stetig.

Diese Bio-Bewegung der Jugend ist sehr passioniert. Sie werden ihre Eltern und Großeltern ändern und sind die zukünftigen Verbraucher. Sie verstehen, wie wichtig es ist, Produkte zu kaufen, die es uns ermöglichen, uns auf die Zukunft zu freuen. Die *Roots & Shoots-Gruppen* sind fasziniert von Permakultur und Aquaponik, welche beides sehr nachhaltige Formen der Landwirtschaft sind. Darüber hinaus gibt es eine große Bewegung auf der ganzen Welt, um etwas gegen unseren übermäßigen Gebrauch von Plastik zu unternehmen. Das gibt mir größte Hoffnung: Überall, wo ich hingehe, gibt es junge Leute mit leuchtenden Augen, die Dr. Jane erzählen wollen, was sie getan haben, um eine bessere Welt zu erschaffen.

Jeder von uns bewirkt etwas jeden Tag. Jeder von uns kann in seinem Leben auf seinen ökologischen Fußabdruck achten, darüber nachdenken, was wir kaufen, was wir tragen und was wir essen. Wir müssen auch keine Tiere mehr essen.

Ich habe Hoffnung, dass wir, mit unserem unbezwingbaren menschlichen Geist, mit der Energie des Engagements unserer jungen Generation, unserem außergewöhnlichen Intellekt und der Widerstandsfähigkeit der Natur, die Fruchtbarkeit unserer Böden auf ökologisch nachhaltige Weise wiederherstellen können. Wir haben uns dieses Chaos erschaffen, also haben wir auch die Fähigkeit, uns daraus zu befreien.«

GESEKO VON LÜPKE

ALLEIN IN DER WILDNIS

Die Visionssuche als ein Ritual
für Übergänge im Rad des Lebens

Die ersten Strahlen der aufgehenden Sonne tauchen das Tal in ein warmes, oranges Licht. Der Steinkreis auf dem Boden ist umringt vom Kreis der Menschen, die sich an den Händen halten. Ein Mann löst sich von den Händen links und rechts und tritt in den inneren Kreis, überschreitet symbolisch die Grenze zwischen Alltag und der magischen

Welt der Wildnis. Die Älteste tritt auf ihn zu, bläst in die Muschelschale, die sie in der linken Hand hält. Mit der langen schwarzen Feder in ihrer Rechten fächert sie den süßlichen Rauch des Salbeis in sein Gesicht, auf die Brust, seinen Rücken. »Nehmt ihn auf«, hört man sie flüstern, »beschützt ihn und lasst ihn heil und als Mann zurückkehren«. Und wie ein Buschmesser das

Gestrüpp um einen Baum rodet, zerteilt die Feder die unsichtbaren Fäden, die den Initianten mit der Vergangenheit, dem Alltag, dem ganz normalen Leben verbunden haben. Es ist das Zeichen zu gehen. Der Mann verabschiedet sich mit einem letzten Blick, tritt aus dem Steinkreis, packt seinen Rucksack und verschwindet für vier Tage und Nächte in der Wildnis.

Eine fiktionale Beschreibung aus vergangenen Zeiten oder aus indigenen Welten? Fehlanzeige – ein Bericht aus der Neuzeit! Eine ständig wachsende Zahl von Menschen unterschiedlichen Alters und aus verschiedensten sozialen Schichten stellt sich freiwillig der Herausforderung, nach intensiver Vorbereitung auf ein Ritual namens ‚Vissionsuche‘ zu gehen. Sie besteht im Kern daraus, vier Tage und vier Nächte allein und fastend in der ungezähmten Natur zu verbringen und dort draußen eine Reise in die Wildnis ihres eigenen Herzens, durch den Dschungel ihrer Wünsche, die Wüste ihrer Ängste und den Sumpf ihrer Depressionen anzutreten. Die Vorstellung, so etwas zu tun, schreckt und wirkt doch seltsam vertraut. Nicht ohne Grund, sagte der verstorbene, amerikanische Psychologe Steven Foster, der 30 Jahre daran arbeitete, die alten Riten des Übergangs für die Menschen der modernen Welt wiederzuentdecken. Das Grundmuster aller Initiation, glaubt er, gleicht einer alten Geschichte, die jedem Menschen tief innen bekannt ist, auch wenn er sie noch nie gehört hat. »Es gibt Zeiten in deinem Leben, da ist es nötig, alles hinter dir zu lassen. Zeit, hinauszugehen und mit Gott alleine zu sein, mit der Natur und ihren Wesen«, zitiert er dieses archetypische Bild: »Und an diesem einsamen Platz ist der Held oder die Heldin allein mit den Wesen der Natur und geht auf Innenschau, erhält wie ein Geschenk Antworten, Klarheit, eine Vision, die er mit zurücknimmt zu seiner Gemeinschaft, auf dass sie weiter bestehen kann und blüht und damit das Leben weitergeht.«

ABTRENNUNG, ISOLATION, WANDEL, RÜCKKEHR

Der französische Ethnologe Arnold van Gennep hatte schon vor rund 100 Jahren entdeckt, dass nach diesem zeitlosen Muster in allen Kulturen der Welt Wandlungsprozesse rituell gestaltet wurden, ob es sich nun um einen inneren psychologischen Wachstumsimpuls oder eine soziale Statusveränderung handelte. Da wurde fast immer in der Wildnis symbolisch nachvollzogen, was sich innerlich ereignete: Der Mensch starb in

seiner alten Rolle, ging durch eine Phase der Prüfung und Neuorientierung und kehrte – wie neu geboren – gewandelt und gereift in seine Gemeinschaft zurück.

Die Wurzeln solcher Rituale und Zeremonien mögen bis in die Steinzeit zurückreichen und initiatorische Übergänge sind wahrscheinlich so alt wie die Spezies Mensch. Dieses uralte Grundmuster der Wandlung und Transformation hat nichts von seiner Gültigkeit verloren, nur weil wir uns heute über elektronische Medien miteinander verständigen oder mit Flugzeugen fortbewegen können. Übergangsriten sind hochaktuell. ‚Hochaktuell‘? Das klingt nach einem krassen Paradoxon! Und es ist doch nur logisch, wenn man anerkennt, in welchen fundamentalen Zeiten des Übergangs wir in der Gegenwart leben. Weil sich tradierte Sicherheiten zunehmend in Luft auflösen, religiöser Halt wegfällt, Welt- und Selbstbilder nicht mehr stimmen, Nationalstaaten obsolet werden, kulturelle Identitäten ihre Bedeutung verlieren, suchen Menschen nach neuem Sinn und einer größeren Identität. Und weil der Mensch der Gegenwart in zunehmender Geschwindigkeit und Radikalität aus seinen vertrauten Denk- und Handlungsmustern herausgestoßen wird, braucht er Rituale.

Rituale geben in einer Zeit der Desintegration ein Gefühl von Boden, Rhythmus, Sicherheit. Rituale sind ein kreativer Akt, in denen der Ausführende den großen Themen seines Seins und Werdens Bedeutung, Anerkennung und Selbstbestimmung gibt. Rituale sind zudem ein Akt der Kommunikation und Teilhabe des Einzelnen an der Gemeinschaft des Lebendigen und am größeren Ganzen.

ÜBERGÄNGE

Der moderne Mensch geht nicht weniger durch die existentiellen Übergänge des Lebens als seine Vorfahren in grauer Vorzeit. Ganz unabhängig davon, ob wir statt an Steinwerkzeugen heute mit Tastaturen, Maus und Flachbildschirm hantieren, sind die Brüche im Leben die gleichen geblieben: Die Veränderungen in Selbstbild und Identität während der Pubertät, des Erwachsenwerdens, der Lebensmitte, in Alter und Tod sind



Vision Quest

Allein in der Wildnis
auf dem Weg zu sich selbst

24. Juni - 07. Juli 2020

am Naturpark 'Die Hölle' bei Regensburg
mit Geseko v. Lüpke & Gabriele Kaupp

Kosten: 790 – 980 €
Anmeldung: geseko@geseko.de

VERBUNDENHEIT MIT DER NATUR

Die Visionssuche ist ein tiefgehendes, in vielen indigenen Kulturen verwurzeltes Übergangsritual: Menschen verbringen einige Tage und Nächte allein in der wilden Natur, fastend und ungeschützt, weit weg von den Mauern, Masken und Manieren der Zivilisation. Wer sich der Natur aussetzt, betritt einen Raum des Lernens über sich und die Welt. Jenseits von sozialen Rollen und Normen, nicht abgelenkt durch Medien und Handy, ungetaktet von Terminen und Erwartungen, begegnet jeder nur sich selbst. Dabei wird tatsächlich die Natur zur ›Lehrerin‹ dafür, als Mensch selbst in diesem Netzwerk des Lebens seinen authentischen Platz einzunehmen. Wie hat es Albert Schweitzer formuliert: »Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will«.

DIE NATUR ALS SPIEGEL

Keine Worte, Geräusche nur von den Flüssen und Wind in den Bäumen, das Knistern des Feuers. Klänge der Nacht im Wald, der Ruf des Käuzchens, das Flattern der Fledermaus, das Husten des Siebenschläfers. Der Geist nimmt in tiefen Zügen ein Orchester von Eindrücken, von Kräften und Systemen wahr und in sich auf: Sterben und Wiedergeburt rundherum, ein Fluss voller Gesundheit, der frei strömt, sich leise singend an Widerständen entlang schlängelt; ein Pfad, der sich durch den Wald windet, erst hierhin dann dorthin. Ein friedliches sanftes Licht zwischen den Bäumen hier, das uns vor Hoffnung lächeln lässt; dunkle Schatten, Schluchten und Sumpf dort, was uns schauern macht und erinnert an die Abgründe unseres Herzens und den Morast dunkler Gefühle und Wunden. Die Natur verkörpert, was auch wir sind. Sie ist der lebendige Spiegel unserer Gefühle und geistigen Konzepte.

Deshalb kann der Mensch durch das, was aus der Natur auf ihn zukommt, wie durch einen Blick in den Spiegel belehrt werden, den Blick auf sich selbst zu richten. Denn die ungezähmte Natur bietet ihm pausenlos an, nachzuschauen,

nach wie vor die einzigen sicheren Lern- und Wachstumsstationen im Lebensweg. Doch die Meisten schlingern und schleudern auf der Reise durch das Rad des Lebens, das viele fälschlicherweise für eine gerade Rennstrecke für ewig Jugendliche halten.

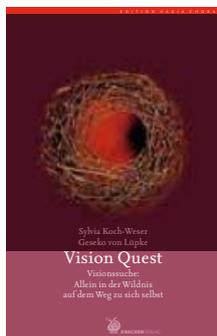
Außer den kaum mehr wirksamen kirchlichen Zeremonien zu Kommunion, Konfirmation, Heirat und Begräbnis gibt es in der westlichen Kultur keine gestalteten Übergänge mehr. Weil persönliches Wachstum nicht mehr anerkannt wird, sind Übergänge oft zu gefährlichen selbstgestalteten Mutproben geworden, die nichts mehr bewirken. Der Mangel an gestalteten Übergängen hat nach Ansicht vieler Psychologen dazu geführt, dass wir in einer infantilen, verantwortungslosen, nicht länger mit den Kreisläufen der Natur verbundenen Kultur leben, die einem unreflektierten kindlichen Konsumwahn folgt.

wie er die Welt gerade formuliert und gestaltet.

Vielleicht spiegelt uns die wilde Natur außen tatsächlich die nicht domestizierten, trockengelegten, kontrollierten Teile unserer Innenwelt. Vielleicht braucht der Mensch die wilde Vielfalt der Symbole im Außen, um sich innen wirklich zu verstehen. Vielleicht schlägt er eine Brücke von der Wildheit draußen zum Sumpf oder Paradies des Unbewussten, wenn er in die Natur geht. Vielleicht ist sie tatsächlich der Spiegel unserer Seele.

Gerade in Zeiten der Kontaktbeschränkungen während der Corona-Krise finden wir uns in einer Isolation wieder, die uns dazu anregt, vertieft über unser Leben nachzudenken: »Wie hat die Krise mich verändert? Wie soll es weitergehen, wenn die Normalität zurückkehrt? Was will ich wirklich?«

Ein Übergangsritual kann hier dazu dienen, solch neuen Zielsetzungen zu manifestieren.



Dr. Geseko von Lüpke, Journalist, Autor, zivilgesellschaftlicher Netzwerker und seit 20 Jahren Leiter von Visionssuchen.

www.frei-verbunden-sein.de
www.visionssuche.net

maas


BIO HOTELS
mehr als Hotel



Foto: BIO HOTEL AnNatur

Wenn Sie nach einzigartigen Urlaubserlebnissen suchen, sind Sie in den BIO HOTELS genau richtig. Denn mit 100 % zertifizierter Bio-Qualität, feinsten Naturkosmetik, natürlichen Bettwaren und vielem mehr sind die BIO HOTELS die weltweit nachhaltigste Hotelvereinigung. In einigen Betrieben können Sie auch klimaneutral oder klimapositiv urlauben. So können Sie sich eine entspannte Auszeit gönnen und zeitgleich sich selbst und der Umwelt etwas Gutes tun. Entdecken Sie, wie nachhaltig Ihre Auszeit sein kann und erleben Sie mehr als Hotel.

www.biohotels.info

Im Einklang mit den Elementen

KRAFT SAMMELN, ENTSPANNEN UND GENIEßEN

—
ANTJE TITTELMEIER

Durchatmen, neue Energie tanken und den Alltag hinter sich lassen, das gelingt in der Natur so wunderbar leicht. Hier wird der Kopf frei, das Herz weit – wir fühlen uns im Einklang mit der Umgebung und uns selbst. Durch die Naturerfahrungen gehen wir in direkten Kontakt mit den einzelnen Elementen und können dadurch sehr viel Kraft aufnehmen. Indem wir all unsere Sinnesorgane nutzen, um die Natur in all ihren Ausdrucksformen zu erleben, erleben wir die unterschiedlichen Aspekte umfassend und nachhaltig. Dabei ist Achtsamkeit und das bewusste Wahrnehmen ein wichtiger Schlüssel zum tiefen Erleben der verschiedenen Naturelemente. Indem wir uns bewusst mit den einzelnen Naturkräften verbinden, können wir in Resonanz gehen und die Elemente in uns stärken und harmonisieren.

Die 5 Elemente in der Natur

In vielen Kulturen wird das Wissen von 5 Elementen vermittelt. Neben den bei uns bekannten Elementen Erde, Feuer, Wasser, Luft gibt es dort das Element Holz sowie Metall oder Äther, das aus meiner Sicht gut dem Luftelement zugeordnet werden kann. In diesem östlichen Erklärungsmodell hat jedes Element eine Entsprechung im menschlichen Körper, da ihm bestimmte Organe und Funktionskreise zugeordnet werden.

Das Wasserelement

Das Wasser ist die Urquelle allen Seins und zeigt sich als Naturelement in den unterschiedlichsten Ausdrucksformen. Ein stiller Bergsee hat eine ganz andere Qualität als ein plätschernder Gebirgsbach oder die tosende Brandung am Meer. Die Kraft und Lebendigkeit des Wassers können wir daher auch über die unterschiedlichsten Aktivitäten aufnehmen. Beim Schwimmen, Tauchen, Surfen oder Segeln machen wir andere Erfahrungen als beim

Erleben einer Quelle oder eines Wasserfalls. Je nach Vorliebe oder eigener Befindlichkeit können wir mit dem Wasser in Resonanz treten und damit das eigene Wasserelement unterstützen. Denn auch in uns spiegeln sich die Naturelemente wider. Ist das Wasserelement stark, fühlen wir uns mutig, kraftvoll und voller Selbstvertrauen. Bei einer Schwäche neigen wir zu Ängstlichkeit, fühlen uns unsicher und erschöpft.

Das Holzelement

Im Wald können wir das Holzelement ganz wunderbar wahrnehmen und uns auf unterschiedliche Art und Weise mit ihm verbinden. Bereits das Betrachten der Bäume ist sehr spannend, denn jede Baumart hat ja eine ganz besondere Ausstrahlung und Beschaffenheit. Allen gemeinsam ist die feste



Verwurzelung und gleichzeitig die Flexibilität der Äste und Blätter. Allein der Blick nach oben in die grüne Baumkrone kann sich sehr beruhigend auswirken und neue Energie schenken. Grün ist die Farbe des Holzelements und wirkt sich sehr positiv auf uns aus. Auch in uns gibt es das Holzelement, das uns geduldig, kreativ und entscheidungsfreudig sein lässt. Ist es aus dem Gleichgewicht geraten, neigen wir zu Ungeduld, Aggressivität oder können uns schwer entscheiden.

Das Feuerelement

Das Naturelement Feuer schenkt Wärme, Geborgenheit und Leidenschaft. Ob am knisternden Kamin oder einem gemütlichen Lagerfeuer, die wohlige Wärme hüllt uns ein und die züngelnden Flammen ziehen uns in ihren Bann. Der Blick in die Flammen lässt unseren Geist zur Ruhe kommen und es gelingt viel leichter, im Augenblick zu sein und nur das Spiel des Feuers auf uns wirken zu lassen. Auch den »Feuerball« Sonne könnten wir dem Element Feuer zuordnen und auf die unterschiedlichste Weise erleben. Besonders im Frühjahr ist es eine Wohltat für Körper und Seele, die Wärme der Sonne auf der Haut zu spüren. Die Stimmung verbessert sich, die Vitamin-D-Speicher werden aufgefüllt. Das Feuerelement findet sich auch in uns wieder. Ist das Feuerelement stark, gehen wir begeistert und mit viel Leidenschaft durchs Leben, strahlen eine ruhige Freude aus und haben einen tiefen, erholsamen Schlaf. Bei einer Schwäche kann es zu Schlafschwierigkeiten, Konzentrationsproblemen oder mangelnder Freude kommen.

Das Erdelement

Auch wenn wir jeden Tag auf ihr gehen und stehen, nehmen wir die Erde meist nur selten bewusst wahr. Dabei ist es so wohltuend, sich mit dem Element Erde zu verbinden. Eine optimale Möglichkeit bietet natürlich das Barfußgehen. Hierbei können wir direkten Kontakt zur Erde aufnehmen und über das Ertasten der verschiedenen Untergründe die Unterschiede dieses Elements wahrnehmen. Indem wir die Aufmerksamkeit in den Tastsinn unserer Füße lenken, kann der Kopf abschalten und das Gedankenkarussell zur Ruhe kommen. Auch mit den Händen lässt sich das Erdelement wunderbar erleben. Das Graben in der Erde, das Pflanzen von Blu-

menzwiebeln oder Gemüse bewirkt eine enge Verbindung zu diesem Element. Allein der Duft der Erde kann uns ein Gefühl der Geborgenheit schenken, uns erden und zentrieren.

Ist das Erdelement in uns stark, sind wir gut gerdet, standfest und ausgeglichen. Bei einer Schwäche fühlen wir uns unzentriert, haltlos und neigen zu Grübeleien.

Das Luftelement

Das Luftelement umgibt uns überall in der Natur. Zu jeder Jahreszeit können wir an die frische Luft gehen und uns bewusst mit diesem Element verbinden, egal in welcher Landschaft wir uns befinden. Das bewusste Einatmen der Luft in der Natur hat sehr viele positive Effekte auf unsere Gesundheit. Auf der physischen Ebene wird der Sauerstoff über die Lungen aufgenommen und gelangt über das Blut in jede einzelne Zelle unseres Körpers.

Das Element Luft spiegelt sich in unseren Atemwegen wider. Ist das Element stark, haben wir ein gutes Abwehrsystem und starke Atemwege. Bei einer Schwäche neigen wir zu häufigen Erkältungen oder Allergien. Spezielle Atemübungen und bewusstes Atmen in der Natur können helfen, das Element Luft zu stärken.



Antje Tittelmeier, Physiotherapeutin und Shiatsu-Praktikerin, arbeitet viele Jahre in eigener Praxis. Sie beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit der 5 Elemente-Lehre und hat das Buch »Die 5 Elemente in Bewegung« und Traumreisen-CD's dazu veröffentlicht. In Vorträgen und Seminaren gibt sie ihr Wissen und ihre Erfahrung weiter.

www.chi-you.de

*»Alles ist aus dem Wasser entsprungen!
Alles wird durch das Wasser erhalten!«*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

WASSER IST LEBEN

THOMAS RAMPP

Ungefähr vier Tage kann der Mensch ohne die kostbare Flüssigkeit existieren. Mensch und Wasser sind nicht nur deshalb untrennbar miteinander verbunden. Dass die Wiege des Lebens eine nasse gewesen ist, wird von den meisten Wissenschaftlern nicht mehr groß in Frage gestellt. Die ältesten Fossilien, die man bislang gefunden hat, führen in die Urmeere des Archaikums und sind 3,5 Milliarden Jahre alt.

Wasser und Mensch haben in der Tat bis heute einiges gemeinsam. Der Körper besteht (je nach Alter und Geschlecht) zu ca. $\frac{2}{3}$ aus Wasser und aufgrund von physiologischen Verlusten muss dieses Reservoir kontinuierlich ergänzt werden. Das pure Trinkwasser macht jedoch nur einen der zahlreichen Berührungspunkte zwischen dem Inneren und Äußeren des Menschen mit seinem Lebenselixier aus. Als Basis unserer Ernährung — zum Anbau von Getreide, Obst und Gemüse sowie Weiden für die Viehzucht — ist das nasse Element genauso unverzichtbar wie im Bereich der Hygiene. Auch hier wusste schon Goethe:

≈ PANTA RHEI — ALLES FLIESST

Seit jeher blieb die historisch enge Beziehung zwischen Mensch und Wasser prägend für unseren Alltag. Von Naturvölkern als mythische Macht verehrt und gefürchtet, durch antike Philosophen zu einem der vier Urelemente gezählt und in vielen Religionen als Heiligtum gepriesen. Aber auch beim Wasser macht die Dosis das Gift und so war und ist das Entscheidende immer das richtige Maß zwischen einem Zuviel und Zuwenig an Wasser zu finden. Dürreperioden und Überflutungen der Landschaft spiegeln wider, was auch für das »Feuchtbiotop« des menschlichen Körpers gilt. Eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr sorgt für Wachstum, Blüte und Entwicklung.

Ein Mensch mittleren Alters verfügt über ein natürliches Durstgefühl, auf das er sich meist auch verlassen kann. Zwischen 2,1 Litern (Frauen) und 3 Litern (Männer) sollte ein gesunder, normalgewichtiger Mensch mit durchschnittlichem Lebensstil täglich trinken. Dies wird von führenden internationalen Forschungsinstituten empfohlen. Hinzu kommen noch etwa 20%, die durch die aufgenommene Nahrung addiert werden

können. Bei Krankheit, extremen Lebensbedingungen, Medikamenteneinnahme, Kindern, Schwangeren und alten Menschen sind diese Richtwerte stets individuell anzupassen.



DAS WASSER IST EIN GÖTTLICHES ARZNEIMITTEL

Im menschlichen Organismus fungiert diese fantastische Wasserstoff-Sauerstoff-Verbindung als wahres Multitalent. Sie reguliert zahlreiche lebenswichtige Funktionen. Blut zum Beispiel kann nur zirkulieren, wenn genügend Flüssigkeit zur Verfügung steht. Damit werden wichtige Nährstoffe, Mineralien, Enzyme und natürlich Sauerstoff zu allen Zellen und Regionen des Körpers transportiert. Zudem dient der Trägerstoff Wasser im Blut sinnbildlich auch als »Müllabfuhr« für Stoffwechselprodukte und potentielle Giftstoffe. Aber das nasse Element kann noch viel mehr. Über das Schwitzen trägt es zur Regulation der Körpertemperatur bei. Selbst für unsere grauen Zellen ist Wasser nicht wegzudenken. Studien belegen den Zusammenhang von stetigem Wassermangel im Organismus und später resultierenden Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Dieser Einfluss ist aber schon im alltäglichen Leben zu beobachten. Durch Wassermangel reduziert sich die Leistungsfähigkeit nicht nur auf der körperlichen Ebene vor allem mit einem Gefühl der Abgeschlagenheit, auch die geistige Leistungsfähigkeit wird frühzeitig reduziert, Konzentrationsprobleme und Gedächtnislücken sind die Folge. Das Gehirn und damit die Gedanken »vertrocknen«. Die erfreuliche Nachricht ist jedoch, dass das »Verschrumpeln« der grauen Substanz ganz simpel vermieden werden kann — durch ein angepasstes Trinkverhalten. Dies konnte in zahlreichen Untersuchungen unter anderem an Schulkindern eindrucksvoll gezeigt werden.



MIT PFARRER KNEIPP DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Zu den wohl bekanntesten äußerlichen Wasseranwendungen gehören die Kneipp-Therapien. Vor mittlerweile 150 Jahren machte Sebastian Kneipp unter anderem das Wassertreten salonfähig, indem er herausfand, dass das Gehen in eiskaltem Wasser die Selbstheilungskräfte des

Körpers aktiviert. Dieser als »Abhärtung« bezeichnete Prozess stärkt das Immunsystem. Vor allem macht sich die Kneipp-Therapie die Wirkung von kaltem Wasser auf den Körper zunutze. Der kalte Temperaturreiz beim Wassertreten oder Armkneippen und das anschließende Aufwärmen durch Bewegung führen zu einem intensiven Gefäßtraining und deutlich verbesserter Durchblutung. Der »Kneippsche Gesichts-Guss« auch als Schönheitsguss bezeichnet, beugt unter anderem Infekten im Nasen-Rachenraum vor, der kalte Brustwickel hilft Infekten der Bronchien vorzubeugen und der kalte Arm-Guss wirkt als »Kneippscher Espresso« anregend auf das ganze System.



DIE BÄDERKULTUR EUROPAS

Deutschland und Europa sind für seine zahlreichen Thermalquellen bekannt. Genau wie das Kneippen mit kaltem Wasser, so hat auch das warme und mineralstoffhaltige Wasser einen positiven Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden. Es wirkt entspannend und fördert die Durchblutung. Außerdem werden durch den Auftrieb im Thermalwasser Muskeln und Gelenke entlastet. Bei Wasser mit hohem Salzgehalt (Sole) verstärkt sich dieser Effekt zusätzlich. Besonders empfehlenswert sind Bäder in Solewasser für ältere und in ihrer Bewegung eingeschränkte Menschen oder Menschen mit Gelenkproblemen.

Echtes Thermalwasser zeichnet sich durch eine hohe Temperatur bereits an der Quelle aus. Mindestens 20 Grad Celsius muss es warm sein, damit es sich überhaupt Thermalwasser nennen darf. Die Badetemperatur im Becken beträgt meist 35 bis 38 Grad Celsius.

Das Thermal- oder Heilwasser muss eine weite Reise machen, bevor es in einem Becken sprudeln kann. Es versickert als Niederschlagswasser in der Erde und erfährt bei seinem Weg durch zahlreiche Gesteinsschichten einige bedeutende Veränderungen. So nimmt es zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente auf und entwickelt sich dadurch zu einem wichtigen Mineralstofflieferanten. In dem Wasser aus der Tiefe finden sich dann für den Menschen so wichtige Inhaltsstoffe wie Calcium, Natrium, Jod und Magnesium.

Jede Thermal- oder Heilquelle ist in ihrer Zusammensetzung einzigartig. Deshalb kann auch jedes Heilbad individuelle Indikationen vorweisen. Je nach Zusammensetzung des Wassers werden seine heilenden Kräfte auf unterschiedliche Weise eingesetzt. Bei Trinkkuren wird das Heilwasser in Mengen zwischen 100 und 1.500 ml verabreicht. Definierte Mangelerscheinungen werden beispielsweise mit magnesium-, jod- oder calciumhaltigem Wasser angegangen. Bei einer Reizung der Magenschleimhaut wirken Trinkkuren mit hydrogencarbonathaltigem Wasser lindernd.

Heilwässer wirken auch als feiner Nebel oder Dampf lokal auf die Schleimhäute. Durch das Inhalieren der feinen Tröpfchen werden Entzündungen gelindert, festsitzender Schleim in den Atemwegen wird gelöst und die Selbstreinigungsmechanismen des Körpers werden angeregt. Insbesondere bei Bronchitis und asthmatischen Erkrankungen werden Aerosole, also Tröpfchen-Partikel in der Luft, eingesetzt. Ähnliches macht man sich auch in den Küstenheilbädern der Nord- und Ostsee zunutze, unterstützt noch durch das jeweilige Reizklima und die Sonneneinstrahlung.



*»Viele Menschen brauchen zum Baden
mehr Wasser als ein Kamel zum Trinken.
Wenn Wasser knapp wird,
wird man die Kamele abschaffen müssen.«*

WALTRAUD PUZICHA



UMWELTSCHUTZ UND WASSERQUALITÄT

Mit dem Aufkommen des industriellen Zeitalters hat sich der Umgang mit dem Wasser grundlegend gewandelt. Wasser steht jedermann überall und vielerorts scheinbar in jeder gewünschten Menge zur Verfügung. Der Verbrauch hat aber so zugenommen, dass es teilweise nicht mehr gelingt, Wasser überall in ausreichenden Mengen und bester Qualität zur Verfügung zu stellen. Plastik ist der Wunderstoff der vergangenen Jahrzehnte, billig, formbar, hart oder weich, durchsichtig oder milchig — je nach Wunsch. Seit seiner Erfindung in den Fünfzigerjahren hat die Menschheit 8,3 Milliarden Tonnen Plastik produziert, schätzen Forscher. Auch in Trinkwasserproben haben Forscher weltweit Mikroplastik nachgewiesen, sowohl in Leitungswasser als auch in Mineralwasser aus Flaschen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat nun

erstmals analysiert, welche gesundheitlichen Folgen das »trinkbare Plastik« haben könnte. Auch in deutschen Trinkwasserproben wurde in einer Analyse aus dem Jahr 2017 Mikroplastik nachgewiesen, allerdings in sehr geringen Mengen. Es ist unwahrscheinlich, dass sich Stückchen im Körper anlagern, die größer als 150 Mikrometer sind, heißt es im Bericht der WHO. Bei kleineren Plastikteilchen könnte das anders sein, doch bisher gibt es dazu kaum Studien. Ähnlich unklar ist die Lage im Hinblick auf mögliche Folgen für die Gesundheit. Die existierenden Studien wurden vor allem mit Ratten und Mäusen durchgeführt und lassen sich somit nicht direkt auf den Menschen übertragen.

Wir sollten alles in unserer Macht Stehende tun, um uns diese kostbare Ressource in bestmöglicher Qualität zu bewahren. Denn Wasser ist unser wichtigstes Lebenselixier.



Dr. med. Thomas Rampf ist Oberarzt an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin und seit 2002 Leiter des Instituts für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische und Indische Medizin an den Kliniken Essen-Mitte. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte sind traditionelle Heilverfahren, naturheilkundliche Schmerztherapie und medizinisches Heilfasten. Er ist Dozent für diverse Ärztegesellschaften und Verfasser zahlreicher Veröffentlichungen.

Natürlich schön.

Natur ist schön. War sie schon immer und wird sie immer sein. Zugleich bekomme ich, wenn ich an die Vergangenheit menschlicher Natur denke und meine Fühler in die Zukunft menschlicher Natur ausstrecke, unterschiedliche Bilder. Ich nehme eine Bewegung – eine Wandlung wahr. Grobes wird feiner, durchdrungen von leuchtenden Farben ... »Doch die Blumenwiese war schon immer bunt!«, kommt mir dann in den Sinn. Und ich höre meinen Opa sagen: »Früher gab es noch viel mehr Blumen auf der Wiese!« Auch das ist wahr und so bleibe ich bei mir. Vielleicht

kommen in meiner Welt stetig neue Farben dazu, weil ich wachse. Vielleicht richte ich persönlich in Zukunft meine Wiese bunter ein. Und vielleicht zeigen sich mir Pflanzen Jahr für Jahr strahlender, weil ich sie bewusster wahrnehme. Vielleicht geht es so wie mir auch anderen Menschen und wir gestalten gerade Jetzt gemeinsam neue Gärten. Als Hommage an die Schönheit unserer Natur habe ich Filmtipps zusammengestellt, die die Liebe zur Pflanzenwelt feiern.

von Herzen, Dunja Burghardt

AUS LIEBE ZUM ÜBERLEBEN

von Bertram Verhaag



Pflanzen sind Lebewesen und Lebensmittel zugleich. Giftfreie Lebensmittel zu konsumieren, ist eine Selbstverständlichkeit, die längst nicht mehr selbstverständlich ist. Im 21. Jahrhundert haben acht Bauern den Mut, ohne chemische Belastungen Nahrung zu produzieren. Sie haben sich abgewandt von unmenschlichen Arbeitsweisen hin zu einer Landwirtschaft im Einklang mit der Natur. Jeder Einzelne erzählt in *Aus Liebe zum Überleben* seine ganz persönliche Friedensgeschichte. Geschichten von Äckern, für die man sich einen Anzug anziehen sollte, von Regenwürmern, Kuhhörnern, suhlenden Schweinen und der Ehrfurcht vor dem Leben ... Was diesen Film ausmacht, ist die Liebe, die jeder, der diesen außergewöhnlichen Menschen zusieht, erfährt. Liebe, für eine andere Art der Landwirtschaft einzustehen. Mut, auf sein Herz zu vertrauen und Tatendrang, neu zu handeln. In berührenden Bildern von Bauern, die ihre Böden

als Basis der Zukunft der gesamten Menschheit begreifen, zeigt uns *Aus Liebe zum Überleben* wie die Landwirtschaft von morgen als Bewahrerin des Bodens, des Wassers, der Luft, des Klimas und vor allem der gesunden Nahrung auszusehen hat. »Ich filmte Bauern, die auf ihren Berufsstand wieder stolz sind und ihre Tiere als auch die Natur wertschätzen.«



Bildquelle: © Denkmalfilm

Diese und weitere Filme für ein sinnerfülltes Leben findet ihr ganz neu auf der Online-Filmplattform www.pantaray.tv zum Streamen oder als DVD im Cosmic Cine Filmfestival Shop www.cosmic-cine.com sowie im WorldWideWeb.

DIE NEUE WILDNIS

von Regisseur Mark Verkerk



In unmittelbarer Nähe von Amsterdam, in einem der am dichtesten bevölkerten Länder der Welt, auf einem Stück Land, das vor 40 Jahren noch Meeresgrund war, liegt das Naturschutzgebiet: Oostvaardersplassen. Eine Provinz von Menschenhand geschaffen und doch eine der unberührtesten Naturlandschaften Europas. Bei der Trockenlegung gab es zuerst Pläne, die Oostvaardersplassen zu einem Industriegebiet zu machen. Da der Boden aber zu nass war, entschied man sich dafür, der Natur ihren Lauf zu lassen. Ganzjährig filmte ein Team erstmalig dieses einzigartige Areal, das sich völlig unberührt vom Menschen entwickeln konnte und allein vom Rhythmus der Natur bestimmt wird. Das Ergebnis ist ein Naturfilm, wie es ihn über die Niederlande zuvor noch nie gegeben hat. Neben Europas größter Wildpferdcolonie (Konikpferde) kann man hier Rothirsche, Füchse, Tausende von Gänsen, unzählige Wasservögel, Wolken von Schmetterlingen und die

legendäre Rückkehr des majestätischen Seeadlers beobachten. Schauspieler, Autor, Naturliebhaber und Umweltschützer Hannes Jaenicke nimmt in *Die Neue Wildnis* den Zuschauer mit in ein atemberaubendes Naturspektakel. Die unglaubliche Artenvielfalt ist beeindruckend und schenkt zugleich Inspiration. Überraschend und erstaunlich, wie genial das ökologische System auf einem Stück niederländischer Wildnis funktioniert.



Bildquelle: © Busch Media Group

Wie geht Natur noch?

THE FAIRY TRAIL

von Britta Schmidtke und Till Gerhard



Überall um uns herum sind sie – Naturgeister. Wir kennen sie aus unseren Märchen, aus großen Werken der Kunst und Weltliteratur. Sie sind nicht sichtbar und doch bewegen sie seit Jahrtausenden die Menschen. Elfen, Feen, Nymphen, Meerjungfrauen, Gnome und viele weitere Namen sind bekannt. Bislang kaum erforscht sind sich dennoch die meisten einig, diese Wesen gehören – ob existent oder nicht – einer Gruppe feinfühleriger Gestalten an, die eng mit dem Pflanzenreich verbunden sind. Könnten sie gar uns Menschen helfen, die Natur zu bewirtschaften? Was verbirgt sich hinter den Geschichten und warum sind Menschen bis in die heutige Zeit von diesen Wesen fasziniert? Was hat es mit Findhorn auf sich, einem kleinen Ort in Schottland, der durch riesige Kohlköpfe berühmt wurde, die angeblich mit Hilfe von Naturgeistern gezogen wurden? Gibt es eine die Natur beseelende Intelligenz auf der Erde und kann man sich mit diesen Wesen unterhalten? Die Filmemacher Britta Schmidtke und Till Gerhard machen sich ohne Vorkenntnisse auf eine Reise zu Menschen und Orten in ganz Europa, die ihnen erstaunliche Antworten auf diese und andere Fragen geben. Durch beeindruckende Naturbilder kombiniert mit Trickfilmsequenzen wird eine Zauberwelt sichtbar, die greifbare Werte der Natur – ohne die ein Leben nicht möglich wäre – in die Herzen der Menschen trägt.



Bildquelle: © THE FAIRY TRAIL

Und was ist Natur darüber hinaus?



Die Welt der Elfenwesen

—
KATIA DE FARIAS

Ich lade dich herzlich zu einem Besuch in eine sehr besondere Welt ein. Eine Welt voller Zartheit, Weisheit, Lebensfreude und Liebe: Die Welt der Elfenwesen. Mit ihr darf ich seit längerer Zeit in sehr heilsamer Verbindung sein und von ihr Kostbares lernen. Elfen bieten uns ihre liebevolle

Begleitung auf unserem Weg des Erinnerns und der Selbstheilung an. Sie sind HüterInnen von vergessenem Ur-Wissen, das unsere Verbindung zu uns Selbst, zur Natur und zur Erde zutiefst heilen kann. Die Heilung unserer Sexualität in der Verbindung mit ihnen ist ein zentraler Aspekt davon.

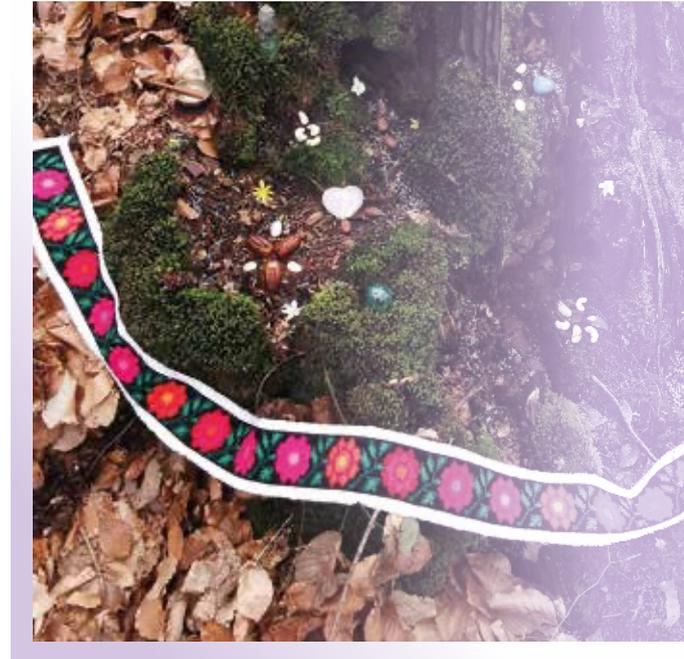
Meine ersten Begegnungen mit den Elfenwesen

Zu Beginn nahm ich die Naturwesen als Lichtwolken wahr. Meine erste Begegnung vor vielen Jahren war auf einem langen Sparziergang, als plötzlich eine gelbe Lichtwolke in der Luft zwischen den Bäumen zu sehen war. Spannend fand ich, dass dieses Licht mir vertraut vorkam. In mir entstand dabei Stille, Wachsamkeit, Ruhe und ein Gefühl, wofür ich heute noch keine passenden Worte finde.

Jahre später begegnete mir eine hellrosa Lichtwolke. Die sanft strahlende Wolke schwebte in der Luft auf der Höhe meiner Augen vor dem hellrosa blühenden Rosenbusch meines Gartens. Ich spürte Widerstand, so dass ich mich nach kurzer Zeit davon abwandte. Doch die sehr kurze Begegnung mit diesem Wesen war genug, um meine Energie zu harmonisieren, sodass ich über viele Stunden in einem ekstatischen Glücksgefühl verweilen durfte.

Elfen, wie ich sie wahrnehme

- Wohlwollende Elfen zeigen sich mir in der Form von freien und sehr kommunikativen Wesen. Dabei sind sie sehr leise. Es braucht Stille und wachsam Lauschen, um ihre Stimme wahrzunehmen. Sie lieben den Austausch mit offenen und liebevollen Menschen. Auch lieben sie es, beschenkt zu werden und sich zu verschenken.
- Sie sind kreativ, bewegen sich fließend und wenig, strahlen ein schönes und natürliches Licht aus.
- Vor allem sind sie sehr achtsam, großzügig, mitfühlend, hilfsbereit, hingebungs- und liebevoll.
- Sie leben ihre Gefühle mit Intensität und zeigen sich damit voll und ganz. Haben sie sich einmal gezeigt, so zeigen sie sich, so wie sie sind. Sie lieben das freudvolle Spielen und die Leichtigkeit.
- Sie sind bewusste, weise Wesen. Sie sind rein, transparent, echt und authentisch in ihrem Sein.

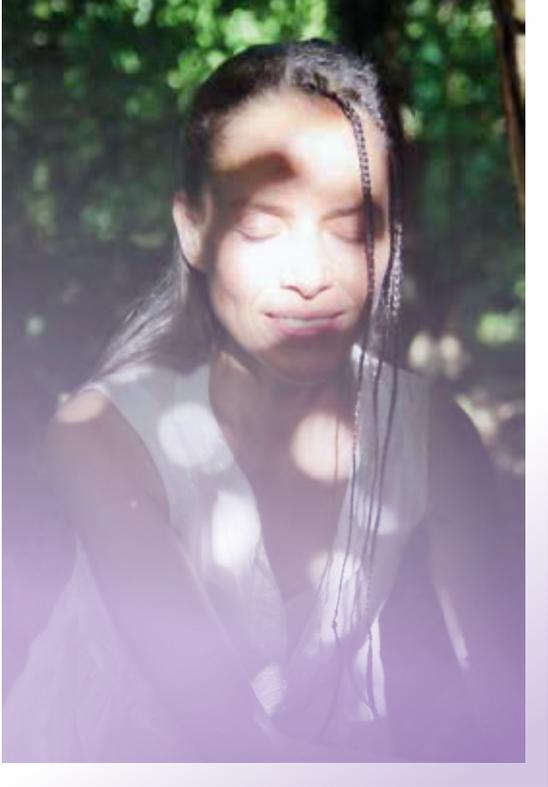


Elfen und die lustvolle Heilung unserer Sexualität

Vor mehreren Jahren spürte ich den klaren Impuls, mich für eine tiefere Ebene meiner eigenen Weiblichkeit zu öffnen und meine Sexualität zu heilen. Während ich mich der Umsetzung dieses Impulses widmete, entstand eine für mich ganz neue, spannende und sehr tiefe Verbindung mit den Elfenwesen.

In der wachsenden Wärme des Frühlings begab ich mich morgens in unseren Garten, um hier mein tägliches »Morgenritual« mit Entspannung, Erdung, Dehnungsübungen, frei fließendem Tanz in der Anbindung an die Ur-Quelle im Universum und an Mutter Erde durchzuführen. Da war sie: Das weibliche Elfenwesen, das sanft und klar das Wissen in mein Seelen-Körper-Gewebe einströmen ließ.

Sie aktivierte Energielinien in meinem Körper, zeigte die energetischen Zusammenhänge durch fühlbare Bilder. Die Energie-Zentren in meinem System leuchteten und die sexuelle Energie erwachte auf neue Weise in mir: Die gefühlte Wahrnehmung einer sanften, hellen, lebendigen und lustvollen Energie stellte sich ganzkörperlich



– grob- und feinstofflich – ein. Zum Beispiel war eine sehr spannende, leuchtende Verbindung zwischen der Klitoris, den Brustknospen (den sogenannten »Brustwarzen«) und der Zirbeldrüse spürbar präsent. Die Aktivierung dieser Verbindung in meinem Bewusstsein – die lustvolle Lebenskraft wahrgenommen durch die Hellsinne und durch das Dritte Auge – hob die sexuelle Empfindung in eine weitere Dimension. Das göttliche Wesen in meinen Körperzellen wurde dadurch intensiver erlebbar. Auch das göttliche Wesen in der Natur erschloss sich meiner Wahrnehmung auf noch tieferer Ebene. Ich hatte dabei das Gefühl, wieder an ein heiliges Ur-Wissen angeschlossen zu sein.

Die Elfe kam über mehrere Tage und schenkte mir mit jedem Morgen weiteres Wissen und Übungen mit der liebevollen Einladung, diese weiterhin zu praktizieren, in meinem System zu verankern und an Frauen weiterzugeben.

Danach erschien mir ein Elfenjunge nachmittags im Garten. Ein zartes Wesen, gefüllt mit Herzensliebe, das mir mit kristalliner Klarheit »kurz und knackig« den Energiekreislauf für die Erweckung der ur-männlichen sexuellen Energie zeigte. Der wunderschöne Elfenjunge brachte mir auch etwas aus der Essenz des Ur-Männlichen bei: »Das Ur-Männliche ist die reine Hingabe an das Leben selbst.«

Diese Botschaft war von der ur-männlichen Energie durchdrungen, so dass ich sie mit-fühlen konnte. Eine so reine Liebe war damit verbunden, dass aus mir die Tränen flossen. Diese erste Begegnung mit dem Elfenjungen hat meine Wahrnehmung des Ur-Männlichen (in mir selbst und im Mann) zutiefst geheilt.

Ein Teil dieser Energie-Geschenke, sowohl von den weiblichen als auch von den männlichen Elfenwesen gegeben, lässt sich nicht in Worten fassen. Es sind sehr feine und hochschwingende Energien, die auf uns übertragen werden und dem Reich der Natur und den Naturwesen entspringen.

Durch diese Erfahrungen durfte ich lernen, wie diese feinen Naturwesen Hüter*innen von ursprünglichem Wissen über unser spirituelles und sexuelles Wesen sind. Unsere sexuelle Energie – die vitale kreative Lebensenergie in uns menschlichen Wesen – sehen sie als großes Potential für die Befreiung und Heilung unseres eigenen liebenden Wesens – unseres liebenden Herzens. Damit verwoben ist die Heilung unserer natürlichen, ursprünglichen, verkörperten Spiritualität. Diese darf nach Jahrtausenden künstlicher Trennung durch Religion, Machtmissbrauch und Manipulation in uns wieder genesen. Damit zutiefst verbunden ist die Genesung unserer ERDE und die Rückkehr in die unzertrennliche Einheit von Mensch und Natur.

Ein Tanz für die Elfen

Einige Jahre später auf einem Morgenspaziergang breitete sich eine wohltuende Stille im Wald aus. Am Wegrand entlang betrachtete ich die sehr feinen und schönen, kleinen, bunten Blumen. Intuitiv spürte ich die Anwesenheit von Elfen und fühlte den starken Drang für sie zu tanzen. Verspielt tanzte ich eine ganze Weile und dabei spürte ich, wie es mich zunehmend mit immer größerer Freude erfüllte. Als der Tanz zum Ende kam, verbeugte ich mich und verabschiedete mich von diesen Wesen. Ich drehte mich um, um meinen Weg weiter zu gehen, da hörte ich eine sehr, sehr leise Stimme sagen: »Bleib!«

Ich hielt inne, lief zu den Blumen zurück, stellte mich still hin und lauschte. Mehrere kleine lichtvolle Wesen flogen um mich herum und webten

ein wunderschönes »Lichtkleid« in einem wunderbaren Farbenspiel. Das Kleid durfte ich nun tragen. In großer Dankbarkeit, Freude und mit entsprechend würdevoller Haltung schritt ich glücklich davon.

Als ich kurz danach einer lieben Freundin davon erzählte, antwortete sie lächelnd: »Kenne ich, auch ich durfte das Geschenk empfangen. Lass nun diese Energie in deine Sexualität hineinfließen.« Dem Rat meiner Freundin folgend erfuhr ich wunderschöne intime Momente von berührender Zartheit, heilsamer lustvoller Intensität, aufblühender ganzkörperlicher Freude, Fülle, Ekstase und Liebe.

Elfen im Schmerz

Vielfältige Erfahrungen durfte ich bisher auch mit verletzten Elfenwesen machen. Traumatisierte Elfen, die sehr unter der Zerstörung der Wälder leiden, erschienen in den Frauen-Heilkreisen immer wieder und baten um Hilfe.

Elfenwesen, die im Baumstumpf von unerlösten Energien gefangen gehalten wurden und während eines Heilungsrituals im Wald sich bemerkbar machten und um Hilfe riefen.

Ich begegnete aber auch dunklen, belasteten Elfenwesen, die aus dem Schmerz agierten und getarnt versuchten, mich mit scheinbaren »Geschenken« zu manipulieren und die Energiezentren in meinem System zu blockieren.

Mit jeder neuen Begegnung und Erfahrung durfte ich lernen, den Wesen und mir selbst zu helfen und immer mehr zu vertrauen.

Die Liebe zur Natur ist Selbstliebe

Elfen helfen uns, die teilweise verlorene Verbindung zu uns selbst, zu unserer Essenz und zur Natur wiederherzustellen. Indem sie uns bei der Heilung unseres liebenden Wesens unterstützen, erwachen wir für unser ursprüngliches natürliches Sein. Sie erinnern uns daran – und wir er-innern uns, dass wir Teil der großen lebendigen Gemeinschaft sind, gemeinsam mit der Pflanzen-, Tier-, Stein- und Mineralienwelt, mit dem Wesen unserer Erde und darüber hinaus mit der Sternwelt und dem Großen Ganzen. Wir sind alle in unserer Essenz EIN ganz großes, pulsierendes, fühlendes und liebendes Herz.

Danke, wohlwollende Elfenwesen,
für euren Dienst, eure Verletzlichkeit,
eure großzügige Liebe,
euer Vertrauen und euer Sein!



Katia de Farias, in Brasilien geboren und aufgewachsen, lebt als Tänzerin, Tanzschamanin und Heilpraktikerin für Psychotherapie seit vielen Jahren in Deutschland. Ihr Angebot umfasst die Frauen-Jahres-Zyklen, Seminare für Frauen und Männer, Tanz-Heilungsrituale (auch in der Natur), Einzelsitzungen mit Fogo Sagrado und Geistigem Heilen, sowie Mediale Einzel-Aufstellungen.

www.svanmove.com

Fotos: Katia de Farias

Vergünstigter Vorverkauf
vom 01.05.–15.08.2020 unter
<https://shop.dgh-ev.de> *

18. Kongress Geistiges Heilen

09.–11.10.2020 IN ROTENBURG A. D. FULDA

Dachverband Geistiges Heilen e. V.
Tel.: 06043-9889035
www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de

* Online-Vorverkauf bis 30.09.2020



DGH
Dachverband Geistiges Heilen e.V.

*Heilen erleben,
kennenlernen
und verstehen*

Raus aus dem Stress, rein in den Wald

JASMIN
SCHLIMM-THIERJUNG

Die positiven Wirkungen des Waldes kann jeder für sich selbst erleben. Eine Stunde im Wald spazieren zu gehen, reicht schon aus, um dem Körper Gutes zu tun. Wer nicht gehen möchte, kann sich einen schönen Platz suchen und einfach nur sitzen, lauschen, schauen. Es geht beim Waldbaden nicht um Leistung oder Sport. Es geht um einfaches Sein im Hier und Jetzt. Je länger die Zeit im Wald, desto größer die Wirkung. Die Wirkung eines ganzen Tages im Wald hält etwa 7 Tage an. Zwei Wald-Tage hintereinander wirken sogar 30 Tage nach. — Du hast keinen Wald in der Nähe? Dann nutze deinen Garten oder Balkon. Schaffe dir grüne Oasen in deinem Zuhause. Naturmotive, Geräusche und Grünpflanzen haben schon im Kleinen große Effekte. Auch wenn nichts an die Wirkung eines Tages im Wald heranreicht, sind diese kleinen Tricks gute Kicks für Körper und Seele.

{ Übungen }

Das goldene Fingertor Lockere zuerst deine Schultern. Falls du eine Brille trägst, setze sie zur Übung ab. Dann halte beide Hände so, dass nur die Zeigefinger aufrecht nach oben zeigen. Halte den rechten Finger etwa 15 Zentimeter entfernt genau in der Mitte vor deine Augen. Strecke den linken Arm so weit wie möglich aus und halte den linken Zeigefinger genau vor den rechten.

Schau nun fokussiert auf den linken, weiter entfernten Finger. Nimm ihn so scharf wie möglich wahr. Dabei wirst du (manchmal auch erst nach etwas Übung) feststellen, dass du den rechten Finger doppelt siehst und dieser ein Tor bildet, durch den du den linken Finger siehst — das ist das gol-

dene Fingertor. Dann wechsele den Blick – du schaust genau den rechten Finger an und wirst feststellen, dass nun der linke Finger das Tor bildet. Wechsele einige Male hin und her.

Jetzt kommen noch die Bäume ins Spiel: Halte nur einen Finger vor deinen Augen in die Höhe. Der zweite Finger wird nun von einem entfernten Motiv ersetzt – hier im Wald eignet sich hervorragend ein gerader Baum in deiner Nähe. Fokussiere nun abwechselnd auf den Finger vor dir und auf den Baum in naher Entfernung. Mit etwas Übung gelingt es, dass nun einmal der Finger und einmal der Baum das goldene Tor bildet.

Beende die Übung mit dem Palmieren (Handflächen auf die Augen legen).

Die Stille zwischen 2 Geräuschen hören

Schließe nach Möglichkeit die Augen. Versuche zu ergründen, wo das nächste Geräusch auftaucht und nimm die Stille dazwischen als Raum um dich herum wahr. Versuche auch, wahrzunehmen, wie lange zwischen den Geräuschen Stille herrscht. Das ist nicht so einfach, nimm es spielerisch und freue dich, wenn es kurze Momente der Stille gibt. (in Anlehnung an Huppertz & Schatanek)

Achtsam barfuß laufen

Sebastian Kneipp: »Der Anfang der Abhärtung bleibt immer das Barfußgehen. Es gewöhnt unsere Natur (den Körper) am meisten an die Erde.« Mit diesem Satz sagt er nicht nur, dass das Barfußgehen unser Immunsystem stärkt, sondern dass wir dadurch geerdet werden, wenn uns wieder einmal die Bodenhaftung fehlt. So bringt uns Barfußlaufen zurück in unsere Mitte, macht uns gelassener und achtsamer.

Ziehe die Schuhe einmal aus und laufe langsam über den Waldboden. Suche einen möglichst weichen Waldweg dazu aus. Am Ende stelle oder setze dich hin und gehe nochmal mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu deinen Fußsohlen und Füßen. Frage: Wie fühlen sie sich nun? Gibt es einen Unterschied zum Anfang, als du die Schuhe gerade ausgezogen hattest? Dann wandere mit deiner Aufmerksamkeit von unten nach oben durch deinen Körper. Wie fühlt sich dein Körper nun an? — Wiederhole das auch zu Hause z. B. im Garten (Tautreten).

Bitte beachten: Diabetiker, Menschen mit Gefäß-erkrankungen und Menschen mit einem gestörten Schmerzempfinden sollten auf Barfußlaufen im Wald

verzichten, da Verletzungen häufig zu spät bemerkt werden.

Gehen, schauen Das ist wohl die einfachste Augenübung, die es gibt, und verbindet das Waldbad mit der Erholung für die Augen. Aus evolutionärer Sicht waren nicht die Augen allein dafür zuständig, dass wir über Stock und Stein wandern können. Es war vor allem der Gleichgewichtssinn. Wir haben früher nicht starr auf den Boden geguckt, damit wir nicht stolpern, so wie man es heute oft sieht. Wir mussten den Blick schweifen lassen, um Gefahren frühzeitig zu erkennen.

Auch wenn uns im Wald heute keine lebensbedrohlichen Gefahren mehr begegnen, ist es wichtig, einfach mal wieder den Blick anzuheben und das periphere Sehen, das mit dem Gleichgewichtssinn in Verbindung steht, zu fördern! Alle Sinne werden geschärft. Wir sind hellwach und aufmerksam.

Hebe den Blick an und schaue beim Laufen in die Gegend und nimm »alles« auf. Mache das zuerst auf einem »guten« Weg. Wenn du Probleme damit hast, dann probiere es nur immer mal kurz aus (Sicherheit geht vor).



ANZEIGE

Wer richtiges **WALDBADEN** lernen möchte, kann das an der Akademie für Waldbaden und Gesundheit tun. Das Angebot ist eine spannende Ergänzung für jedes Portfolio von Coaches, Pädagogen, Erziehern, Entspannungstrainern und allen Interessierten an diesem Thema.

Auf dem **Netzwerk-Waldbaden.com** finden Sie einen der vielen Kursleiter, die durch die Akademie ausgebildet wurden und in ganz Deutschland Waldbäder zum Kennenlernen und Schnuppern anbieten.

Wir bilden Kursleiter für Erwachsene und Kinder im Bereich Waldbaden, Resilienz und Achtsamkeit aus und leiten verschiedene Retreats im Grünen. Alles rund um Wald und Natur erfährst du auf unserem 2. Waldbaden-Kongress.

WALDBADEN-AKADEMIE.COM

Vorschau

No. 18

WANDEL

Veränderung braucht Mut.

Nichts bleibt wie es ist – soviel ist sicher. Das einzig Beständige ist der Wandel. Das war schon immer so, aber gerade in der aktuellen Zeit nimmt die Geschwindigkeit, mit der weltweit radikale Änderungen geschehen, rasant zu. Wie kommen wir sicher durch diese Veränderungen?

Wir brauchen Mut, um einen Schritt in das Unbekannte zu tun. Zugleich will jeder Schritt auch wohl überlegt sein, um nicht eine Klippe hinab zu stürzen. Selbst wenn wir nicht aktiv werden, ist durch veränderte Umstände von uns sehr viel Anpassungsfähigkeit gefordert. Wir müssen uns neu orientieren. Je schneller und authentischer das passiert, desto besser für jeden Einzelnen.

Das Magazin No. 18 WANDEL hilft dir, Veränderungen mutig anzugehen und deine Standfestigkeit in Zeiten des Wandels zu bewahren.

Ab dem

28. August 2020

IMPRESSUM

HERAUSGEBER UND VERLAG

Anita Maas, animaa Verlag, Finkenstraße 15, 66125 Saarbrücken
Telefon +49 (0)6897 96 69 510
E-Mail post@animaa-verlag.de

CHEFREDAKTION (VERANTWORTLICH):

Anita Maas
Leserbriefe bitte an: redaktion@animaa-verlag.de

MITWIRKENDE DIESER AUSGABE

Isabel Arends, Jennifer Brockhoff, Dunja Burghardt, Charles Eisenstein, Katia de Farias, Sabrina Fox, Oliver Haas, Beate Hofmann, Olaf Hofmann, Wernfried Hübschmann, Elke Knappstein, Sandra Knümann, Christoph Pollak, Christoph Quarch, Thomas Rampp, Julian Scharbert, Jasmin Schlimm-Thierjung, Kathrin Sohst, Janine Steeger, Wolf-Dieter Storl, Antje Tittelmeier, Geseko von Lüpke, Andreas Weber.

FOTOS UND ILLUSTRATIONEN

Soweit nichts anderes angegeben: iStock

GESTALTUNG UND LAYOUT

www.bureaustabil.de

ANZEIGEN

Bitte schicken Sie Ihre Anfrage an: post@animaa-verlag.de
Mediadaten: www.maas-mag.de/mediadaten

VERTRIEB

stella distribution GmbH
Frankenstrasse 5
20097 Hamburg
+49 (0)40 80 80 530-0

ABO-SERVICE

IPS-Presservertrieb GmbH
E-Mail maasmag@aboteam.de
Telefon +49 (0)2225 70 85-349

DRUCK

Dieses Heft wurde auf 100% Recyclingpapier gedruckt.



COPYRIGHT

Für den gesamten Inhalt, soweit nicht anders angegeben:
animaa Verlag, auch auszugsweise nur nach vorheriger Genehmigung

MAAS WEB-SHOP

Alle Themenhefte einzeln oder im Abonnement:

www.maas-mag.de

Folge uns auf Facebook und Instagram!



Auch als APP!

Themenmagazine für Sinnsucher

ALLE MAGAZINE AUCH
ALS E-PAPER FÜR
DEIN SMARTPHONE,
TABLET ODER PC
»»



Scan
me!



N°1 BERUFUNG



N°3 LEBEN & STERBEN



N°4 ICH & GEMEINSCHAFT



N°5 KÖRPER & GEIST



N°6 GELD & GLÜCK



N°7 GEFÜHL & VERSTAND



N°8 LIEBE



N°9 FREIHEIT



N°10 HEILUNG



N°11 FRIEDEN



N°12 MUT



N°13 FREUDE



N°14 SINN



N°15 LOSLASSEN



N°16 KLARHEIT



N°17 NATUR

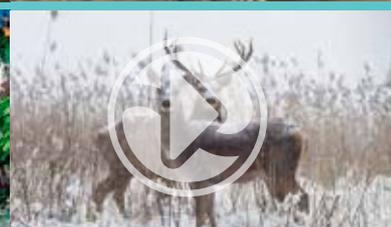
Einfach bestellen.

WEB-SHOP: MAAS-MAG.DE // E-MAIL: MAASMAG@BOTEAM.DE // TELEFON: 02225 / 7085 - 349



FILMTIPPS

DER REDAKTION ZUM THEMA NATUR:



FLOW-TIME!

DIE NEUE STREAMING-PLATTFORM FÜR DEIN LEBEN

Im Flow des Lebens begleitet Dich PANTARay®-tv mit bewegenden Filmen und ist an Deiner Seite wenn Du ein Uplift brauchst.

Wir tauchen tief und fliegen hoch. Gemeinsam surfen wir die Welle der Inspiration und gestalten aktiv die Zukunft mit Dir. Schau einfach mal auf die Website und lass Dich treiben - wir paddeln für Dich und suchen wöchentlich neue Filmperlen aus von den Stränden verschiedenster Länder.!



NACHHALTIGKEIT
SPIRIT
SINN

BESTES ANGEBOT!

MONATLICH

12,- € / Monat

Zahlung von 12,- € monatlich (inkl. MwSt.)

HALBJÄHRLICH

10,- € / Monat

Zahlung von 60,- € im halben Jahr (inkl. MwSt.)

JÄHRLICH

8,- € / Monat

Zahlung von 96,- € im Jahr (inkl. MwSt.)

AUSWAHL

Kostenfreie Anmeldung für flexiblen Einzelabruf (Kauf/Leihe) .

Leihen oder Kaufen von Filmen zum jeweils angegebenen Leih- oder Kaufpreis