

Es ist ein magischer Moment, wenn ein wildes Tier Kontakt aufnimmt und spürbar wird: „Es meint wirklich mich!“ Solche Erlebnisse bleiben meist ein Leben lang in Erinnerung und hinterlassen ein tiefes, rätselhaftes Sehnen. Es ist die Sehnsucht danach, sich „da draußen“ wohl und aufgehoben zu fühlen – und sie muss nicht unerfüllt bleiben. Wenn wir uns achtsam in die Natur begeben und auf sie einlassen, erleben wir mit allen Sinnen, dass auch wir Menschen dazu gehören.

Verbindende Augenblicke

An einem hellen Frühjahrstag sitze ich zwischen den Wurzeln einer großen Douglasie wie in einem Sessel, genieße die wärmende Sonne auf meinem Gesicht und lausche weit in die Umgebung hinein, um kein Geräusch zu verpassen. Die Unruhe der Vögel durch meine Ankunft hat sich gelegt, ihre leisen Kontaktrufe und ihr Rascheln im Laub bei der Futtersuche verraten, dass sie sich durch nichts bedroht fühlen. Doch plötzlich ändert sich etwas in ihrem Rhythmus. Ich schaue mich vorsichtig nach der Ur- →



Sinnesmeditation nach Jon Young

Die größte Hürde auf dem Weg zu einer tiefen Naturverbindung ist für moderne Menschen das Karussell ihrer Gedanken. Mit der Sinnesmeditation erreichen Sie dreierlei zugleich: Sie kommen innerlich zur Ruhe – das Ziel aller Meditationen –, entwickeln mehr Achtsamkeit für Ihre Wahrnehmungen und trainieren Ihre Sinnesorgane. Die Sinnesmeditation können Sie jederzeit und überall machen – öfter eher kurz (etwa in der Warteschlange) oder so intensiv wie hier beschrieben. In beiden Fällen hat die Übung oft etwas Befreiendes, als wäre man vorher unter einer Käseglocke gewesen.

► **Hören** – Stellen oder setzen Sie sich an einen Platz, an dem Sie sich wohlfühlen, am besten draußen. Tun Sie so, als hätten Sie riesige, drehbare Ohrmuscheln. Was hören Sie? Wo befindet sich das leiseste Geräusch, das Sie gerade noch wahrnehmen? Lauschen Sie nacheinander in alle Himmelsrichtungen, nach oben und unten.

► **Riechen/Schmecken** – Schnuppern Sie nun in die Luft. Was riechen Sie: Erde, Blüten, Kaminfeuer, Ihr Deo? Oder den Knoblauch vom Mittagessen auf der Zunge? Denn auch die meisten Geschmackseindrücke sind eigentlich Gerüche.

► **Fühlen** – Konzentrieren Sie sich auf Ihre Haut. Wie fühlt sich die Kleidung an, wie die Luft auf Wangen, Lippen, Armen? Spüren Sie auch in Ihren Körper hinein.

► **Sehen** – Strecken Sie nun Ihre Arme nach vorne, und führen Sie sie dann in einem Bogen zu den Seiten. Schauen Sie dabei zum Horizont und weiten Ihren Blick so, dass Sie stets beide Hände gleichzeitig sehen können. Das Ziel ist, die Arme so weit wie möglich auszubreiten. Weil man mit diesem „Weitwinkelblick“ vor allem Bewegungen gut erkennen kann, hilft es, mit den Fingern zu wackeln. Versuchen Sie dann, zugleich den Himmel über sich und den Boden zu Ihren Füßen zu sehen. Verfallen Sie jedoch nicht ins Starren, sondern halten Sie Ihren Blick weich. Stellen Sie sich vor, Sie hätten große, braune Rehaugen mit langen Wimpern – das hilft.

► **Synthese** – Aktivieren Sie schließlich die volle Präsenz aller Sinne gleichzeitig.

sache um und entdecke einen Fuchs, der entspannt den Weg entlang trottet. Etwa 20 Meter von mir entfernt hält er inne und sieht mir einen Moment lang direkt in die Augen. Dann biegt er ab und verschwindet ohne Hast im Unterholz.

Sich auf die Natur einlassen

Von einem wilden Tier wahrgenommen, aber nicht als Bedrohung betrachtet zu werden, ist etwas ganz Besonderes – und doch kann jeder immer wieder etwas Ähnliches erleben. Das Geheimnis liegt darin, sich möglichst oft der Natur so zu nähern wie einem guten Freund: Wir schenken ihm Zeit und hängen während der Begegnung nicht dauernd den eigenen Gedanken nach, sondern hören aufmerksam zu. Doch die meisten „modernen“ Menschen kennen eine solche Achtsamkeit gar nicht, weder im Umgang mit anderen noch mit der Natur. Ihr Alltag ist so bestimmt von Leistungsdruck, Hektik und aufputschenden grellen Reizen, dass sie regelrecht lernen und üben müssen, sich zu öffnen und ohne Erwartungen wahrzunehmen, was gerade passiert. Aber nur dann sind wirklich tiefe Erfahrungen möglich – ob man sich in sich selbst versenkt, in das Gespräch mit einem anderen Menschen, in wunderbare Musik oder eben in die Natur.

Wie erfüllend es wirkt, sich auf die Natur einzulassen und wie heilsam für die Seele, können wir allerdings immer nur so weit ermessen, wie wir es selbst erlebt haben. Für die meisten Menschen bedeutet „draußen sein“ aber, auf Mountainbikes, in Joggingsschuhen oder mit klappernden Wanderstöcken durch die Wälder zu eilen. Das tut auch gut und ist für viele zwingend notwendig, um überhaupt „aus dem Kopf runterzukommen“, aber Pflanzen, Tiere, Bäche und Felsen sind dabei kaum mehr als schöne Kulisse. „Verbindung aufnehmen kann man am besten, wenn man allein rausgeht, sich still verhält und so langsam

wie möglich bewegt, am besten sogar ruhig sitzt“, sagt Dr. Geseko von Lüpke von der Gesellschaft für angewandte Tiefenökologie, einer noch jungen akademischen Disziplin. Manchmal öffnet sich die Wahrnehmung dann schon von allein, meist braucht man aber „Nachhilfe“, etwa Atemübungen oder eine Sinnesmeditation (siehe Kasten), um innerlich still zu werden, statt im Käfig der eigenen Gedanken zu rotieren. Doch warum sollten wir uns diese Mühe überhaupt machen? Nur um ab und zu einem Fuchs in die Augen zu sehen?

Gefühl von Sicherheit

„Echte Naturverbundenheit bringt ein tiefes Gefühl von innerem Frieden, Freiheit und Geborgenheit mit sich, man verliert einen großen Teil an Lebensangst“, fasst von Lüpke die Ergebnisse der tiefenökologischen Forschung zusammen – und zugleich seine eigenen Erfahrungen. Der Grund dafür liegt tief in der menschlichen Psyche. „Zu den Grundbedürfnissen des Menschen gehören Verbundenheit und Vertrautheit nicht nur mit anderen Menschen, sondern auch mit Orten und Landschaften“, sagt Elke Loepthien, die das Thema Naturverbundenheit an der Hochschule für nachhaltige Entwicklung in Eberswalde erforscht und das Zentrum für Verbindungskultur gegründet hat. „Nur wer sich an einem Ort auskennt, sich dort als angenommen und zugehörig erlebt, kann sich auch wirklich wohl-fühlen und gelassen sein.“ Das kann wohl jeder aus eigener Erfahrung bestätigen. Dass aber die Vertrautheit mit einem Ort, das Gefühl von „Zuhause“ oder gar Heimat, umso schwächer bleibt, je mehr sie die natürliche Umgebung ausblendet, ist jedoch den wenigsten „zivilisierten“ Menschen bewusst. Den Grund dafür sieht von Lüpke in ihrem behüteten Dasein, in dem das Wasser aus dem Hahn kommt, die Piz-za ins Haus geliefert wird und die Lufttemperatur dank Klimaanlage nie den

„Ich bin zuerst Netz,
dann Masche.
Masche zu sein
ergibt keinen Sinn,
wenn ich nicht
im Netz bin.“

*Willigis Jäger, deutscher
Benediktinermönch, Mystiker
und Zen-Meister*



Trotz solch auffälliger Zeichnungen bleiben ungewöhnliche Tiere wie der Feuersalamander dem flüchtigen Blick meist verborgen. Nur wer mit wachen Sinnen rausgeht, wird mit besonderen Begegnungen belohnt.



Um tiefe Verbundenheit zu entwickeln, müssen Sie nicht in die Wildnis pilgern. Auch in Stadtparks oder an Spazierwegen finden Sie stille Plätze, um in die Natur einzutauchen.

Wohlfühlbereich verlässt. Solche Errungenschaften lassen uns alle nur zu leicht vergessen, was wir zwischen den Fingern haben, wenn wir uns in den Arm kneifen: Haut- und Muskelgewebe, das aufgebaut ist aus Nährstoffen, die einst zum Beispiel Milch und Fleisch einer Kuh waren, davor das von ihr gefressene Gras und auch die Erde, aus der dieses gewachsen ist. „Über Nahrung, Wasser, Atmung und Ausscheidung sind wir eingebunden in das Netz des Lebens, und naturnah lebende Kulturen waren sich dieses ‚Eins-Seins‘ bewusst, haben es genährt, gefeiert und daraus Kraft für ihren Lebensalltag geschöpft“, sagt Elke Loepthien. „Das gilt auch für unsere Vorfahren hier in Europa.“ Heute ziehen es die meisten Menschen vor, entweder gar nicht darüber nachzudenken oder davon zu fantasieren, wie der „Fortschritt“ sie schon bald aus dieser Abhängigkeit befreien wird. Diese Entfremdung hat eine lange Geschichte. „Kulturhistorisch gilt die ‚Wildnis‘ als roh, gefährlich und sogar sündig“, sagt von Lüpke. „Diese Unberechenbarkeit kann Angst machen, und als Gegenmaßnahme versucht der Mensch nun schon seit Jahrhunderten, die Natur zu formen, zu kontrollieren und zu beherrschen.“ Doch all diese Bemühungen können die Angst nicht vertreiben, im Gegenteil. Denn immer wieder macht die Natur auch den Fortschrittsgläubigsten deutlich, dass sie sich nicht beherrschen lässt und die Menschen keineswegs erhaben an der Spitze einer Hierarchie stehen.

„Die entgegengesetzte Ansicht, wonach die Menschen eine Plage sind, vor der die Welt geschützt werden muss, entspringt allerdings dem gleichen Irrtum einer Trennung zwischen uns und der Natur“, sagt von Lüpke. Heilsam für die Natur und für die Menschen gleichermaßen wäre es seiner Ansicht nach, wenn wir alle uns wieder bewusst mit dem Lebensnetz verbinden würden.

Wahrnehmung bestimmt Realität

Nachdem der Fuchs verschwunden ist, bleibe ich noch lange still sitzen. Vielleicht kommt er ja zurück? Doch die Rufe der Vögel verraten, dass er sich eher weiter entfernt. Diese Botschaften wären lebenswichtig für mich, wenn der Fuchs ein Tier wäre, das mir gefährlich werden könnte. Die Vogelsprache zu beherrschen, ist deshalb für alle naturnah lebenden Völker selbstverständlich. Für mich hingegen enthält sie noch viele Rätsel. Immerhin: Es ist noch gar nicht so lange her, da konnte ich nicht mal einen Buchfink von einer Kohlmeise unterscheiden, zwei der häufigsten Vögel Deutschlands. Trotzdem hatte ich nicht das Gefühl, dass mir etwas fehlen würde – bis mir eine Vogelstimmen-CD in die Hände fiel und sich das anonyme Gepiepse plötzlich ordnete, Gesichter bekam. Es war, als dehnte sich mein persönlicher Horizont deutlich aus. Der erste Vogel, den ich bei einem Waldspaziergang erkannte, war eine Singdrossel. In diesem Moment habe ich erstmals wirklich verstanden,

dass die „Realität“ immer nur der kleine Ausschnitt ist, den die eigene Wahrnehmung gerade erlaubt. Die Singdrossel war ja vorher schon da, aber in meiner Wirklichkeit hatte sie trotzdem mehr als 30 Jahre lang nicht existiert. Seitdem ist meine Realität um viele weitere Dimensionen bereichert worden: Gestrüpp wurde zu nahrhaften, heilsamen oder giftigen Kräutern, Wald zu Bäumen mit essbaren Blättern oder nach Orange duftenden Nadeln und Matsch zu einem Medium für Spuren, die mir verraten, ob der Dachs vorbeigekommen ist. Und immer noch gibt es so viel zu entdecken!

Mittendrin statt nur dabei

Elke Loepthien und Geseko von Lüpke berichten von ähnlichen Erfahrungen. „In der Natur ist nichts genormt, nichts bleibt gleich, jeden Augenblick kann etwas Unerwartetes passieren – je mehr man sich dieser Lebendigkeit und Vielfalt aussetzt, desto mehr werden die Sinne angeregt, sie blühen geradezu auf“, sagt von Lüpke. „Das Leben wird viel →

reicher und bunter.“ Mit jedem Detail, das man neu kennenlernt, verwurzelt man sich mehr in dem Gefühl, „da draußen“ zu Hause zu sein und dazuzugehören. Wie hieß es so schön in einem Werbespot: „Mittendrin statt nur dabei.“ Alles, was Angst machen könnte – Zecken, Wildschweine, Dunkelheit, Hunger, Durst –, verliert den Schrecken, weil man weiß, wie man sich zu verhalten hat. Und je mehr die Angst schwindet, desto mehr wächst die Liebe für alle Wesen und Elemente, die den Kreislauf des Lebens in Gang halten. Diese Liebe öffnet aber auch die Augen dafür, was Menschen in ihrer Unachtsamkeit der Natur antun. Um darüber nicht misanthropisch zu werden, rät Elke Loepthien, auch den Kontakt zu Menschen bewusst zu pflegen (mehr dazu im nächsten Heft): „Auf heilsame Weise verbunden zu sein, braucht drei Standbeine: Die Verbindung mit der Natur, mit sich selbst und mit anderen Menschen.“

Den Frieden mit sich nehmen

Die Begegnung mit dem Fuchs wäre tatsächlich nur halb so toll, wenn ich keinem davon erzählen könnte. Aber ich weiß schon, wer mir interessiert zuhören wird und vermutlich viele Fragen stellt, auf die ich selbst noch gar nicht gekommen bin – mein Anreiz für neue Entdeckungstouren. Aber für heute ist Schluss, die Pflicht ruft. Jetzt verstehe ich, was die Affenforscherin Jane Goodall gemeint hat als sie sagte: „Wie gut, dass ich den Frieden der Wälder in mir trage.“ /ks ●

BUCHTIPPS

► **Jon Young, Evan McGown, Ellen Haas: Mit dem Coyote-Guide zu einem tieferen Verständnis der Natur**

Zwei Bände beschreiben Eltern, Lehrern oder Naturführern, wie man mit dem „Coyote-Mentoring“ der Naturvölker sich und andere für die Natur begeistern kann. Das „Handbuch für Mentoren“ erläutert die Theorie; der Band „Abenteuer in Natur und Wildnis“ bietet Vorschläge für passende Spiele und Aktionen. (Biber, erscheint Mitte 2012, Preis noch offen)

► **Wilfried Stichmann, Erich Kretzschmar: Der Kosmos Tierführer: über 1300 Farbfotos**

Wissenswertes über fast 900 Tierarten von der Blattlaus bis zum Elch. (Kosmos, 14,95 Euro)

► **Andreas Schulze: Vogelstimmen erkennen**

Mit dieser Audio-CD kann man in Ruhe Gesänge und Rufe der 75 häufigsten Arten studieren. Inklusive Begleitheft. (BLV, 9,95 Euro)

► **Margot Spohn, Roland Spohn, Dietmar Aichele: Was blüht denn da?**

Mit einem klaren System und herrlichen Zeichnungen ermöglicht dieses Bestimmungsbuch auch Anfängern, die wilden Blütenpflanzen der Heimat kennenzulernen. (Kosmos, 17,95 Euro)

► **Joachim Mayer: Welcher Baum ist das?**

Mit der Systematik, die sich nach charakteristischen Merkmalen der Blätter und Nadeln richtet, lassen sich Bäume und Sträucher leicht und schnell bestimmen. (Kosmos, 4,95 Euro)