

18. Sequenz: Leben in und mit der Natur



Ausschnitt aus einer grossen bebilderten Wand bei Kolo, Tansania, Ostafrika. Aus: Emanuel Anati: Höhlenmalerei. Die Bilderwelt der prähistorischen Felskunst, Benziger Verlag, Düsseldorf 1997

Bilder von Mensch und Tier überlagern sich. Sie wurden während Jahrtausenden von verschiedenen Künstlern in unterschiedlichen Stilrichtungen dargestellt und gehören zu den frühesten erhalten gebliebenen Zeugnissen menschlicher, naturverbundener Kreativität.

Lieber naturbewusst wie die Sammler

Aus der indianischen Kultur

"Die Natur kann der grosse Heiler und Helfer des Menschen sein, wenn ihre Gaben mit der Haltung alter Indianerkulturen angenommen werden, der Haltung der Dankbarkeit und Ehrfurcht vor ihr als der lebendigen Offenbarung des Grossen Geistes."

M. Morey in "Gesang des Regenbogens"

"Da jede Gestalt etwas von der geistigen Struktur des Schöpfers besitzt, müssen wir alle Teile der Schöpfung achten und ehren. Wenn ein Mediziner Kräuter pflückt, dann betet er. Er sagt den Pflanzen, dass er sie nicht einfach ohne Grund abpflückt, sondern weil er ihre Hilfe benötigt, um jemanden zu heilen, der krank ist. Wenn ein Patient dann den Tee gebraut hat, wirft er die Heilkräuter nicht fort, sondern vergräbt sie in der Erde, mit einem Dankgebet, dass er durch sie wieder gesund geworden ist."

Carl. N. Gorman, Navajo

Bis ins 19. Jahrhundert fand sich im Übrigen auch bei europäischen Holzfällern der Brauch, sich bei einem Baum zu entschuldigen, bevor sie ihn fällten.

Praxis-Beispiel

"Welchen Sport lieben Sie?", fragt der Arzt die 25-jährige Serviertochter, die wegen Gereiztheit, nervösen Störungen, Einschlafschwierigkeiten und Kopfschmerzen Rat sucht: "Töff-Fahren und Tanzen in der Disco." Mit 15 sei sie von ihrem Freund zum Hasch-Rauchen und später zum Heroin verführt worden. Mit 18 Jahren sei sie mit Drogen an der Grenze gefasst und ins Gefängnis gesperrt worden, anschliessend ins Drogen-Entziehungsheim. Nun sei sie trocken.

Sie rauche 40 Zigaretten pro Tag, etwas Hasch und trinke recht viel Bier. Das Rasen auf dem Sozios des Töffs ihres Freundes sei berauschend. Sie ist aufgewachsen in Zürich zwischen hohen Häusern und asphaltierten Strassen ohne Grün, ohne Bezug zur Natur. Die fünfjährige Tochter Natalie hat den haarlosen Teddybär, das Lieblingstier der Mutter übernommen. Am Samstag gehen sie ins Stadion, am Sonntag ins Hallenbad. Das Kind sei sehr nervös. Nun habe es ein Tamagotchi-Küken bekommen. Damit sei es echt gefordert und dadurch friedlicher.

"Gehen Sie gerne im Wald spazieren?" "Ich liebe das Einkaufen in der Stadt und vor allem im Super-Markt. Da kann Natalie im Korbwägelchen reiten." "Wie verbringen Sie die Ferien?" "Einmal pro Jahr gehen wir in die Karibik. Da hat es schöne Natur und erst noch Palmen. Man kann aber nicht aus der Hotel-Umzäunung hinaus, sonst würde man überfallen. Ich kenne dort auch einen lieben Freund für schnelle Fahrten auf der Insel."

Gestern bekam der Arzt ein Telefon der Grossmutter. Die Tochter sei bei einem Verkehrsunfall umgekommen. Sie werde Natalie aufziehen.

Besprechung

In unserer modernen zivilisatorischen Lebensweise ist vielen von uns der Kontakt zur Natur zu grossen Teilen abhanden gekommen. In unseren klimatisierten Wohnhäusern, Autos, Schnellzügen, Supermärkten, Büros, Fabrikanlagen, Restaurants, Theatern und Kinos, Fitnessstudios oder Hallenbädern sind wir technisch abgeschirmt von ihr. Noch ausgeprägter ist das der Fall, wenn wir uns in virtuellen Computer- und Fernsehwelten bewegen.

Entsprechend empfinden wir uns getrennt von der Natur. Sie bedeutet uns meist nicht mehr viel. Wir haben sie uns untertan gemacht. Wir erkennen nicht mehr, dass jedes Produkt, das wir gebrauchen und konsumieren, einmal Natur war und dass wir es als Abfall an sie zurückgeben und sie dadurch meist zusätzlich belasten. Wir messen die Qualität von Boden, Luft und Wasser nur noch in Grenzwerten, die oft genug überschritten sind. Natur erleben, das beschränkt sich für viele auf die Pflege des Haustiers oder der Zimmerpflanzen, auf vereinzelte Sonntagsspaziergänge oder ab und zu ein Ferienerlebnis. Und auch dort hinterlassen wir dann oft unsere Zivilisationsspuren.

In sogenannten "primitiven" Kulturen war und ist das anders. Der "natürliche" Mensch lebt in einem engen Bezug zur ihn umgebenden und durchdringenden Natur. Er empfindet sich selber als eins mit der Vielfalt und Verschiedenartigkeit der Lebensformen und achtet und verehrt die Natur als lebenspendende Mutter und als göttliche Kraftquelle. Er beansprucht keine überragende Stellung in ihr und versucht nicht, sie zu beherrschen. Er weiss, dass er und die Natur wechselseitig miteinander verbunden sind und voneinander abhängen.

Die Wissenschaft der Ökologie macht das auch uns modernen Menschen wieder bewusst. Sie zeigt uns, wie sehr wir in die natürlichen Kreisläufe eingebunden sind und wie wichtig es ist, sie nicht zu (zer)stören, sondern im wahrsten Sinn mit Leben zu füllen. Die Natur ist nicht einfach unsere Umwelt, sondern unsere Mitwelt. Was wir ihr antun, tun wir auch uns selber an. Unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit hängen eng mit einer lebendigen, vielfältigen und gesunden Natur zusammen. Wenn wir wieder lernen, die Natur zu achten und wertzuschätzen, dann achten und wertschätzen wir auch uns selbst.

Tipps und Anregungen

Nehmen Sie sich bewusst Zeit, die Natur zu erleben - zu unterschiedlichen Tageszeiten und bei unterschiedlichen Wetterverhältnissen! Unterbrechen Sie möglichst jeden Tag Ihre gewohnte Arbeit und suchen Sie sich einen Ort, wo Sie die Natur erfahren, mit ihr in Kontakt treten können! Tauschen Sie den Stress und die Hektik des Alltags mit der Ruhe und der Stille der Natur! Wenn Sie sich müde, abgespannt oder traurig fühlen, wird Ihnen die Natur neue Kraft schenken und Trost spenden. In der Natur und im Erleben der Natur können Sie immer wieder zu sich selber finden. Lassen Sie die sprudelnde Energie eines Bachs oder das Plätschern der Wellen an einem See auf sich wirken! Lauschen Sie dem Gesang der Vögel oder dem Rauschen der Blätter! Wenn Sie den Mut dazu haben, berühren oder umarmen Sie einen Baum, spüren Sie seine Kraft und schenken Sie ihm Ihre eigene Kraft und Ihre Liebe!

Vielleicht machen Sie sich auch die Pflege eines Gartens zum Hobby oder wählen einen Sport, den Sie in der Natur ausüben können, aber ohne sie zu stören und ihr zu schaden. Statt mit dem Auto zur Arbeit oder zum Einkaufen zu fahren, können Sie das zur Abwechslung auch zu Fuss oder mit dem Fahrrad tun - sogar bewusst einmal auch bei Wind und Wetter! Dort, wo Sie dabei frische Luft einatmen und noch intakter Natur begegnen, lernen Sie sie neu schätzen. Und andernfalls erhalten Sie einen Anstoss, sich dafür einzusetzen, dass wir wieder vermehrt Rücksicht auf unsere natürliche Mitwelt nehmen.

Erleben Sie die Natur bewusst auch in ihren Jahreszeiten: die spriessenden Wachstumskräfte im Frühling, die Reifephase im Sommer, das fallende Herbstlaub, die Stille einer schneebedeckten Landschaft im Winter. Achten Sie auf die im Jahreslauf eingebetteten Feste wie Advent und Weihnachten, Ostern, Pfingsten, aber auch auf die Sommersonnenwende, auf das Erntedankfest oder auf Allerheiligen!

Richten Sie darüber hinaus Ihr eigenes Verhalten auf die Bedürfnisse der Natur aus! Das wird auch Ihnen selber zugute kommen. Reflektieren Sie immer wieder Ihr Konsumverhalten, und ernähren Sie sich möglichst von naturbelassenen, biologischen Lebensmitteln! Diese haben nicht nur chemisch eine andere Qualität, sondern enthalten auch viel mehr Vitalität und Lebenskraft. Zudem: Je weniger Rückstände an Schadstoffen Sie sich selber zuführen, desto weniger Schadstoffe muten Sie auch der Mitwelt zu! Das gilt im Übrigen ebenso bezogen auf Arzneimittel, die Sie im Krankheitsfall konsumieren. Entscheiden Sie sich auch hier nach Möglichkeit vorerst für sanfte Produkte aus der Apotheke der Natur, welche Ihre eigenen Heilkräfte aktivieren - und nur im Notfall für synthetisierte chemische Medikamente!

Quellennachweis

Bischof, M.: Biophotonen. Das Licht in unseren Zellen, 7. Auflage, Verlag Zweitausendeins, Frankfurt a.M. 1996

Kaiser, R.: Gesang des Regenbogens. Indianische Gebete, F. Coppenrath Verlag, Münster 1985

Meyer-Abich, K.M.: Wege zum Frieden mit der Natur. Praktische Naturphilosophie für die Umweltpolitik, Beck'sche Verlagsanstalt, München, Wien 1984

Studer, H.P.: Jenseits von Kapitalismus und Kommunismus. Kritik der materialistischen Gesellschaft und Wege zu ihrer Überwindung, osiris verlag, 3. Auflage, Niederteufen 1992, S. 29 ff.

Zur vertieften Lektüre

Brigitte Barz, Feiern der Jahresfeste mit Kindern, Für Eltern dargestellt, Verlag Urachhaus, Stuttgart 1989

Boyd, D.: Rolling Thunder. Erfahrungen mit einem Schamanen der neuen Indianerbewegung, Trinkont-dianus Buchverlag, 3. Auflage, München 1981

Brown, T.: "Grossvater". Ein Leben für die Wildnis, Ansata Verlag, Interlaken 1994

Morgan, M.: Traumfänger. Die Reise einer Frau in die Welt der Aborigines, 13. Auflage, Goldmann Verlag, München 1995

Roads, M.J.: Mit der Natur reden, Scherz Verlag, Bern 1991

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, so können Sie das Buch im Buchhandel,
bei den Autoren (auch per E-Mail möglich: fbalmer@mafraba.ch) für Fr. 19.80
oder online bei [Amazon](#) bestellen.