

*Matthias Blaß*

*Freundschaft  
mit der  
Natur*

*Sich verwurzeln · Kraft schöpfen  
Den Himmel berühren*

Mit Zeichnungen von  
Stefan Brock

NEUE  ERDE

## Eigenverantwortung

Die im Buch enthaltenen Anleitungen, Vorschläge und sonstigen Hinweise wurden vom Autor nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch können weder der Autor noch der Verlag eine Haftung für etwaige Schäden übernehmen, die aus den Anwendungen der Leser entstehen könnten. Hierfür bitten wir um Verständnis.

Es gibt sicher viele gute Gründe, das weibliche Geschlecht wieder besser sichtbar zu machen. Dies ist seit mehr als 40 Jahren auch Anliegen unseres Verlages. Ob dies durch Gendern erreicht wird, darf man jedoch hinterfragen, immerhin geht es um unsere *Muttersprache*. Sicher ist, dass der grammatische Genus nichts über das Geschlecht (Sexus) aussagt. Deswegen halten wir uns als Verlag beim um sich greifenden Gendern bewusst zurück. Ausführliche Begründung dazu unter [www.neue-erde.de/derdiedas](http://www.neue-erde.de/derdiedas)

*Wenn sonst  
als ihr*

Bücher haben feste Preise.  
1. Auflage 2023

Matthias Blaß  
*Freundschaft mit der Natur*

© Matthias Blaß/Neue Erde GmbH 2023  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:  
Illustration: Meraylah Allwood  
Gestaltung: Dragon Design, GB

Zeichnungen im Buch von Stefan Brock

Satz und Gestaltung:  
Dragon Design, GB  
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe  
Printed in Germany

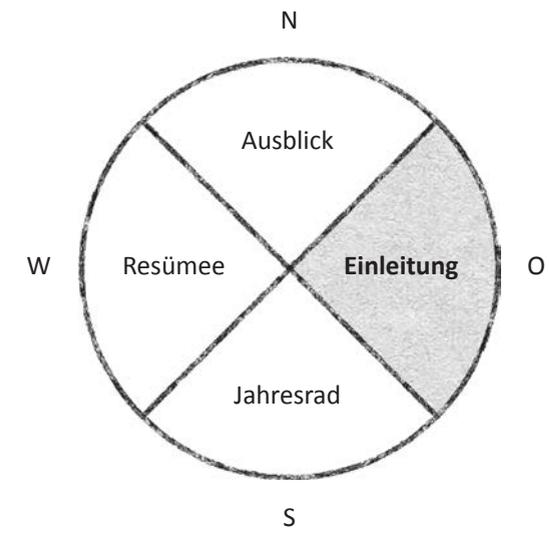
ISBN 978-3-89060-832-7

Neue Erde GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Deutschland · Planet Erde  
[www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)





# EINLEITUNG



## Willkommen am Feuer!

Sei begrüßt und setze dich, wenn du magst. Am Feuer ist immer noch ein Platz frei. Lass uns zusammen in die Flammen schauen und ihrem Knistern zuhören. Den Geräuschen der Tiere, die sich im Hintergrund auf die Nacht vorbereiten. Bald dürften die Sterne heraufziehen – lass uns auch darauf lauschen, was für Geschichten sie uns einflüstern möchten.

Weshalb du wohl hier herausgekommen bist? Deine vertrauten vier Wände verlassen hast? Vermutlich aus den gleichen Gründen wie viele andere, mich eingeschlossen. Die meisten Menschen fühlen sich in der Natur spontan wohl. Sie erzählen, dass sie dort inneren Frieden finden und wieder mehr bei sich sind. Sie sprechen von einer Entschleunigung, die gleichzeitig mit einer Belebung einhergeht. Und ja, wer kennt das nicht? Körper, Sinne und Geist werden durch ein Bad in der Natur erfrischt. Viele Menschen fühlen sich danach wie neu geboren.

Offenbar erfüllt die Natur eine Reihe von Bedürfnissen, welche die moderne Lebensweise nicht stillt. Deshalb sehnen wir uns nach Natur. Doch obwohl ihre Sympathiewerte ständig steigen, ist sie uns im Grunde fremd. Ist das nicht zutiefst sonderbar? Wir sind wie schmachtende Liebhaber, die ihre Angebetete nicht kennen.

Mal ehrlich – wenn wir die vielen Spaziergänger, die es in den Wald zieht, fragen würden: Wie viele essbare Wildpflanzen wachsen im direkten Umfeld dieser Feuerstelle? Wie bekommst du ein Feuer nur mit dem an, was du hier draußen findest? Welche Tiere kommen regelmäßig vorbei, aufgrund welcher Spuren? Wovon hat der Vogel hinter dir soeben gesprochen? Was meinst du, wie viele bekennende Naturliebhaber diese Fragen beantworten könnten? Kaum jemand kann das. Die Ursache liegt nicht darin, dass die Fragen schwierig wären. Nein, die Fragen sind ausgesprochen einfach. Vor ein paar Tausend Jahren hätte jedes Kind, das in diesem Wald zu Hause war, sie spielend beantwortet. Doch allem Anschein nach sind wir hier nicht mehr zu Hause und insofern Touristen im eigenen Land geworden – wohlwollend zwar, aber Fremde.

Freilich werden jetzt keine Spaziergänger mehr vorbeikommen, die wir fragen könnten, weil die Sonne bereits untergegangen ist. Touristen haben im Dunkeln Angst. Sie fürchten zu Recht, sich mit ihrem dürftigen Orientierungsvermögen zu verirren. Sie fürchten sich vor dem Bellen des Rehs, das sie als solches nicht erkennen und einordnen können. Bist du schon mal im Dunkeln durch den Wald spaziert, ohne Taschenlampe? Ich genieße das regelmäßig. Noch nie ist mir dabei ein Mensch begegnet, der das gleiche tut! Obwohl viele am Abend doch eher Zeit dafür hätten und der Wald bei Dunkelheit gewiss nicht weniger friedlich und inspirierend ist. Aber dann ziehen

sich die Naturliebhaber in die Obhut der Ortschaften zurück. Jetzt überleg mal: Würdest du jemanden deinen Freund nennen, dem du im Dunkeln nicht vertraust? Wir Heutigen scheinen die Natur zu lieben, aber unser Freund ist sie nicht.

Betrachten wir es nüchtern: Wir sind Naturwesen, die sich von der Natur entfernt haben. Deshalb löst sie in uns Befremden und Sehnsucht gleichermaßen aus. Wenn wir das überwinden wollen, müssen wir echte Freundschaft mit der Natur schließen. Erst dann werden wir Erfüllung finden, erst dann erfahren, welche Tiefe des Friedens und der Lebendigkeit die Natur wirklich zu schenken vermag. Sollten wir hingegen auf die Freundschaft mit ihr verzichten: Dann werden wir die Natur weiterhin anschwächen und ruinieren – gleichzeitig wohlgerückt.

Versteh mich nicht falsch. Ich weiß, auf den ersten Blick scheint nichts dämlicher zu sein, als sich Mutter Natur gegenüber wie ein unerfüllter, flegelhafter, jugendlicher Liebhaber zu verhalten. Und ja, ich behaupte, dass wir uns in gewisser Weise so aufführen. Deswegen halte ich aber niemanden persönlich für einen Trottel oder Bösewicht. Unser widersprüchliches Verhältnis zur Natur ist eine Bürde der modernen Kultur, also schlicht eine Folge davon, wie wir westlichen Menschen in den letzten paar Hundert Jahren gelebt haben. Sagen wir mal großzügig: Wir sind da so reingeschlittert. Aber diese Entschuldigung läuft jetzt aus. Es wird höchste Eisenbahn, unsere Entgleisungen zu erkennen, zu bedauern und eine Entscheidung zu treffen: dass wir in eine erfüllte, reife, pflegliche Beziehung mit der Natur eintreten möchten. Uns dorthin auf den Weg zu machen, dürfte eine der dringendsten Aufgaben sein, vor denen wir heute stehen.

Ob wir überhaupt noch in der Lage sind, uns wirklich mit Natur anzufreunden? Natürlich sind wir das. Indem wir uns wieder mit dem natürlichen Wesen verbinden, das wir immer waren. Ich werde dir jetzt verraten, was du dafür tun musst: Folge dem Pfad des befreiten Stallkaninchens!

Ja, du hast richtig gehört.

## Der Pfad des befreiten Stallkaninchens

Ich spüre, dass du eine Aufmunterung brauchst. Deshalb möchte ich dir eine Geschichte erzählen, die unsere heutige Lage beschreibt und mich hoffnungsvoll stimmt. Ich habe die Geschichte von Mala Spotted Eagle gehört, einem nordamerikanischen Lehrer vom Volk der Schoschonen. Mala ist in einem Reservat aufgewachsen. Seinerzeit war es in den USA gesetzlich vorgeschrieben, dass die Kinder der indigenen Bevölkerung von ihren Eltern getrennt

werden. Die Kinder wurden ab einem Alter von fünf Jahren in Internate verbracht, wo man ihnen die weiße Lebensweise eintrichtern wollte. Nach dieser Prozedur schob man sie wieder in die Reservate zurück. Dort verwehrten viele von ihnen, da sie weder Weiße geworden noch Schoschonen, Apachen oder Cheyenne geblieben waren. Malas Eltern hatten dieses Reservatssystem satt, weshalb sie eine unabhängige Gemeinschaft in der Wüste gründeten. Im Land ihrer Vorfahren wollten sie wieder näher mit der Erde und ihren Traditionen leben. Aber wie? Dort wachsen nur ein paar Zwergsträucher und Kakteen. Ihre Vorfahren lebten als wandernde Jäger, aber dafür war das Land, das die Gemeinschaft kaufen konnte, bei weitem nicht groß genug. Die örtlichen Wildkaninchen hätten sie schnell ausgerottet, und es war einfach zu trocken, um etwas anzubauen. Es blieb ihnen nichts anderes übrig, als Tiere zu halten.

Für ihre Ziegen und Schweine hatte die Gemeinschaft von vornherein große Gehege angelegt, die von stacheligen Buschzäunen begrenzt wurden. Die Vierbeiner hatten genug Auslauf und waren recht zufrieden. Von ihren Kaninchen konnte das allerdings nicht behauptet werden. Denn die wurden in Käfigen gehalten, wie es allgemein üblich war. Malas Leute beobachteten, dass die Kaninchen in ihren kleinen Ställen verängstigt wirkten, sich weder aufrichten noch mit ihren Füßen Mutter Erde berühren konnten. Da die Schoschonen Tiere ehren, war dieser Zustand nicht akzeptabel für sie. Außerdem wollten sie kein Fleisch von unglücklichen Tieren essen, da ihnen das selbst auch nicht guttun würde.

Die Gemeinschaft überlegte, wie das Los der Kaninchen verbessert werden konnte. Das Problem ist, dass die Langohren buddeln. Also zäunten Malas Leute eine enorme Fläche mit Maschendraht ein, der tief in den Wüstenboden eingegraben werden musste. Das dürfte eine ziemliche Plackerei gewesen sein, aber das Wohl der Kaninchen ging vor, und eines Tages kam der feierliche Augenblick, in dem sie aus ihren Käfigen befreit wurden.

Juhuuu! Oder doch nicht? Ihre menschlichen Besitzer hatten erwartet, dass die Kaninchen sogleich vergnügt umherhopsen würden. Aber dem war nicht so. Sie schienen eher ratlos zu sein, was sie von der Sache halten sollten. Die Kaninchen waren verunsichert und blieben in der Nähe ihrer Käfige, nach denen sie sich ängstlich umsahen. Das ging etwa eine Viertelstunde so.

Dann begannen plötzlich einige von ihnen, derart heftig miteinander zu kämpfen, dass ihre Besitzer sie einfangen mussten. Und siehe da: Alle Raufbolde waren Männchen. Na klar, wie hatten sie das vergessen können! In der Natur will ein männliches Kaninchen ein Territorium mit mehreren Weibchen besetzen. Das beantwortete die Frage, welche Kaninchen sie zukünftig essen würden. Nämlich die männlichen, während die Weibchen der

Fortpflanzung dienen durften. Ein paar unverzichtbare Männer blieben in großen Käfigen innerhalb des Geheges, aus denen sie zu ihrem Vergnügen nacheinander herausgelassen wurden. Das war das beste Leben, das sie ihnen bieten konnten.

So weit, so gut. Endlich hopsten die Kaninchen friedlich auf Mutter Erde herum. Allerdings unternahmen sie keine Anstalten, schützende Baue zu graben, so dass ihre menschlichen Freunde sich sorgten, wie die Kaninchen wohl über den strengen Winter zu kommen gedachten. Aber nach etwa einer Woche kam doch ein Pionier auf die Idee, mal probeweise mit den Vorderpfoten in der Erde zu scharren. Das schien gar nicht so übel zu sein. Andere machten es nach, worauf eine allgemeine Begeisterung für das Graben ausbrach. Eben war Buddeln noch ein Gerücht, jetzt das Tollste überhaupt! Malas Leute beobachteten das mit Freude, die erst ein wenig gedämpft wurde, als sie sich die Bauwerke mal genauer ansahen. Denn die Kaninchen hatten lediglich senkrechte Löcher ausgehoben, aus denen sie ihre Kontrolleure mit großen Augen anblickten. Die Lektion kam mit einem Platzregen. Im Nu liefen die Gruben voll, so dass die eingeweichten Kaninchen aus ihnen fliehen mussten und sichtlich missvergnügt im Regen standen.

Die Menschen runzelten ihre Stirn: »Wie zum Teufel sollen wir denen beibringen, wie man ein korrektes Kaninchenloch gräbt?« Sie kamen zu dem Schluss, dass die Tiere das selbst herausfinden müssen. Und tatsächlich, das taten sie! Im nächsten Schritt gruben die Kaninchen horizontale Gänge, die von den senkrechten Löchern abzweigten. Schließlich buddelten sie gleich einen schrägen Gang bis zu einer tiefen Stelle hinab, wo sich das Wasser sammeln und versickern konnte. Von dort führten sie den Gang wieder etwas hinauf – genauso, wie ihre wilden Kollegen das machen.

Die Gemeinschaft war stolz auf ihre Kaninchen. Die strotzten vor Lebensfreude, hatten viel Nachwuchs und alles schien zu laufen, als wäre es so vorgesehen. Bis nach ein paar Monaten jemand sagte: »Mhm. Ich glaube, es werden weniger.« Sie kontrollierten die Zäune, ob Kaninchen hinaus oder Kojoten herein können, doch sie fanden nichts. Bald war allerdings nicht mehr zu übersehen, dass es tatsächlich weniger Tiere wurden. Deshalb stellten sie nachts Wachen ab, die beobachten sollten, was vor sich ging. Ein paar Nächte lang geschah nichts. Aber dann sahen die Wächter, wie eine große Eule auf dem Zaun des Geheges landete, zu der sich kurz darauf noch ein halbes Dutzend weitere gesellten. Die erste Eule startete, griff sich ein Kaninchen und flog mit ihm davon. Die anderen Kaninchen bekamen das durchaus mit – da sie jedoch keine Erfahrung mit Beutegreifern hatten, schauten sie verdutzt zu, wie eine Eule nach der anderen sich bediente und mit einem ihrer Kollegen in der Nacht verschwand.

Als die Wächter das berichteten, war die Gemeinschaft schockiert. Was sollten sie tun? Eine Überdachung des ganzen Geheges wäre zu aufwendig und teuer gewesen. Die Eulen zu töten, kam nicht in Frage. Denn sie selbst boten den gefiederten Jägern einen Präsentierteller an, und die taten nur das, was für sie natürlich ist. Jede Nacht Wache zu schieben, war auf lange Sicht auch nicht praktikabel. Wieder kamen sie zu dem Schluss, eigentlich nichts für ihre Kaninchen tun zu können – außer zu hoffen, dass ihre Schützlinge selbst lernten, bevor sie alle weg waren.

Die Wächter blieben bei Nacht auf ihrem Posten, um Bericht zu erstatten. Sie wurden Zeugen, wie sich das Schauspiel wiederholte: Die Kaninchen sahen die Eulen, ließen sich aber unbekümmert von ihnen ausfliegen. Doch nachdem ihr Volk von 120 Artgenossen auf die Hälfte geschrumpft war, kam die entscheidende Nacht. Einem Kaninchen schien klarzuwerden, dass die Schreie der davonfliegenden Freunde etwas Unerwünschtes bedeuteten, nämlich Schmerz. Das Kaninchen bekam Angst und flitzte in seinen Bau. Die anderen folgten dem Beispiel allmählich, so dass dieses Mal nur noch drei Kaninchen geschnappt wurden. Und siehe da, in der folgenden Nacht flohen alle sofort in ihren Bau, als die Eulen auf dem Zaun landeten – womit die Langohren ihre wichtigste Lektion als Wildkaninchen gelernt hatten. Bravo!

Von nun an lief im Gehege alles glatt, und die Gemeinschaft atmete auf. Vermutlich waren die Menschen nicht zuletzt deswegen so erleichtert, weil ihnen längst etwas bewusst geworden war: die Lernschritte der Kaninchen hatten sie so intensiv beschäftigt, weil die befreiten Tiere ein Spiegel ihrer selbst waren. Denn auch sie, die Menschen, waren ja in die Wüste hinausgezogen, um wieder näher mit der Erde zu leben. Ihre menschlichen Artgenossen in den Häusern der Städte kamen ihnen jetzt wie die Kaninchen in ihren Käfigen vor. Und sie sagten sich: »Wenn die Kaninchen in der Lage sind, wieder zu ihren natürlichen Instinkten zurückzufinden, indem sie in der Natur ihre Lernschritte machen – dann können wir Menschen das auch!«

## Ein Leitfaden zur Naturverbundenheit

Na, was mag in dir vorgegangen sein, während du ins Feuer geschaut und der Geschichte zugehört hast? Sind das nicht blendende Aussichten? Die aufregende Frage lautet jetzt natürlich, worin der Pfad des befreiten Stallkaninchens für zivilisierte Menschen bestehen könnte. Ich möchte dir etwas anvertrauen: Der Beantwortung dieser Frage habe ich mein gesamtes Leben gewidmet. Ich erkunde Pfade, die uns in eine Freundschaft mit der Natur führen, auch unserer eigenen. Die wirksamsten Pfade habe ich nun in diesem Buch gebündelt.

Wenn du dich in der Natur zu Hause fühlen möchtest, brauchst du lediglich regelmäßig hinauszugehen und dich von diesem Leitfaden hier an die Hand nehmen zu lassen. Es ist mir eine Ehre, dir das Buch heute zu überreichen – bitte schön, es gehört dir!

Du wirkst verblüfft. Lass mich deine Sprachlosigkeit nutzen, um dir ein wenig von diesem Buch zu erzählen. Ich möchte offenlegen, welchen Ursprung die Pfade haben, die ich beschreibe. Dabei wirst du nebenbei meinen persönlichen Werdegang kennenlernen. Pass auf, das Buch speist sich aus den folgenden Quellen.

**1. Naturphilosophie:** Als junger Mann habe ich Philosophie an der Universität Tübingen studiert. Ich war auf der Suche nach einer Weltsicht, die das Verwobensein von Mensch und Natur begreift. Darüber denke ich immer noch gerne nach, was du diesem Buch anmerken wirst. Glücklicherweise fand ich jedoch gegen Ende meines Studiums heraus, wonach ich eigentlich suchte – nämlich nach einer Verbindung mit der Natur, die sich nicht in erster Linie dadurch einstellt, dass ich über sie nachdenke.

**2. Naturerfahrung:** Aufgrund dieser Erkenntnis begann ich damit, mich selbst auszuwildern. Eines der ersten Kaninchenexperimente, das ich mit mir selbst anstellte, fand auf Korsika statt. Dort zog ich mich in einen verwunschenen Urwald zurück, wo ich vierzehn Tage lang lebte, ohne einer Menschenseele zu begegnen. Was ich mir davon erhoffte, geschah tatsächlich. Ich dachte weniger nach, kam ins Spüren, und meine Instinkte erwachten. Ich lernte intuitiv, wie ein schützender Lagerplatz eingerichtet werden muss, wo ich Wasser schöpfen darf und wo besser nicht. Vor großen Eulen musste ich mich zwar nicht hüten. Aber ich beobachtete mich dabei, dass ich unwillkürlich vermied, immer wieder auf der naheliegendsten Route von meiner Wasserstelle ins Lager zu laufen. Warum musste ich diese Umwege machen? Und dabei möglichst über Steine laufen, auf denen keine auffälligen Spuren zurückbleiben? Offenbar wollte ich meinen Lagerplatz nicht durch einen ausgetretenen Pfad verraten, obwohl mir das niemand empfohlen hatte. Oder eine eben doch. Dank solcher Erfahrungen betrachte ich die Natur bis heute als meine wichtigste Lehrerin.

**3. Naturvölker:** Gegenüber den Kaninchen sind wir Menschen im Vorteil. Wir können nicht nur von unseren natürlichen Instinkten lernen, sondern ebenso von der Tradition. Kultur kann eine Bürde sein, je nach Zuschnitt aber auch eine kraftvolle Unterstützung. Meine Freundschaft mit der Natur kam erst so richtig in Schwung, als ich in den Erfahrungsraum von »Naturvölkern« eintrat. Die Benennung ist unter Ethnologen übrigens verpönt. Ich verwende sie hier in der annähernd gleichen Bedeutung wie »indigene Völker«, wobei ich zusätzlich zum Ausdruck bringen möchte, dass deren Kulturen eng mit

der Natur verbunden sind. Es handelt sich um eine kultivierte Naturverbundenheit im wörtlichen Sinne, was für uns Heutige äußerst lehrreich ist. Das Erbe dieser Völker dankbar anzutreten, empfiehlt sich aus mehreren Gründen. Zum einen sind ihre kulturellen Werkzeuge darauf ausgerichtet, Einvernehmen und Gleichgewicht mit der Erde herzustellen. Gleichzeitig ist ihr Wissen in hohem Maße praktikabel, da es im täglichen Leben funktionieren musste. Außerdem scheint mir für moderne Menschen besonders hilfreich zu sein, dass die Kompetenzen von Naturvölkern sich im Zusammenspiel mit der natürlichen Ausstattung von uns Menschen entwickelt haben. Ihr Können und die Fülle, mit der wir ursprünglich wahrnehmen, fühlen, ahnen und denken, sind aneinander angepasst. Diese Verknüpfung hat eine spannende Konsequenz. Denn wenn wir heute in den Erfahrungsschatz und die Themen von Naturvölkern eintauchen, wird der Umfang unserer Anlagen wieder wachgerufen, mit denen wir uns auf die Welt beziehen können. Verschüttete Kanäle öffnen sich, über die wir uns ganzheitlich mit der Natur verbinden, nicht nur theoretisch. Ich hatte das Glück, wunderbaren Lehrern zu begegnen, die mich bei diesem Prozess begleitet haben. Sie stammen entweder aus indigenen Kulturen oder haben in solchen gelernt. Zu diesen Lehrern gehören Tom Brown, Jon Young und Meredith Little in den USA, der Schamane Angaangaq aus Grönland sowie Wolfgang Peham, Wolf-Dieter Storl und Ralph Müller in Deutschland. Am lustigsten jedoch war das Lernen bei den Buschleuten in der Kalahari, den Penan auf Borneo und den Nomaden in der Mongolei.

**4. Naturschule:** Die kulturellen Werkzeuge von Naturvölkern sind mächtig. Teilweise sind sie uns Zivilisierten aber erst einmal fremd. Deshalb wollte ich herausbekommen, was bei heutigen Naturlehrlingen am besten zündet, die sich am Anfang ihres Pfades befinden. Dafür habe ich mir ein optimales Labor eingerichtet. Im Jahre 2000 gründete ich die Naturschule WILDNIS-WANDERN, die ich bis heute leite. Das bot mir Gelegenheit, »Kaninchenexperimente« mit zahllosen Schülern durchzuführen. Auf Touren, Seminaren, Kinderfreizeiten, der Ausbildung von Naturpädagogen und Naturreiseleitern kristallisierte sich das Entscheidende heraus. Sowohl, welche praktischen Fertigkeiten, Wahrnehmungübungen und Naturthemen besonders fruchtbar sind, als auch, wie diese Werkzeuge weitergegeben werden sollten, damit wir gerne lernen. Nebenbei durfte ich die gesamte Bandbreite an Erfahrungen beobachten, die gegenwärtige Schüler auf dem Pfad zur Naturfreundschaft machen. Das war äußerst wertvoll für dieses Buch.

Ich fasse zusammen: Meine wichtigsten Inspirationsquellen sind die Natur, meine Lehrer und Schüler. Danke schön, vor allem ihr habt dieses Buch ermöglicht!

## Das Rad des Buches

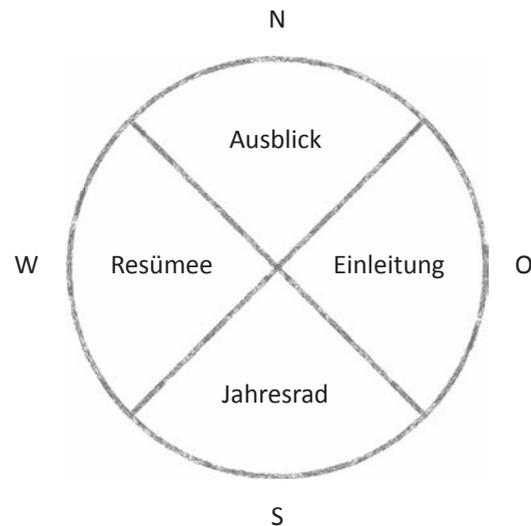
Hatte ich nicht vorgeschlagen, dass wir den Geschichten der Sterne lauschen? Die haben sich ja als ganz schön redselig erwiesen. Derweil ist es dunkel geworden, und du sitzt immer noch hier am Feuer. Damit hast du nicht nur den Pfad des Touristen verlassen, sondern zugleich dein eigenes Kaninchenexperiment begonnen. Lass uns noch ein wenig Holz nachlegen.

Um dich bei Dunkelheit nicht zu verirren, brauchst du Orientierung. Ich möchte dir erklären, wie die Pfade in diesem Buch verlaufen. Sie sind nicht geradlinig angeordnet wie die Rückegassen, die forstwirtschaftliche Erntemaschinen im Wald hinterlassen. Sie entsprechen nicht den modernen, linearen Denkgewohnheiten. Bei Naturvölkern habe ich mir angewöhnt, in Kreisläufen zu denken. Bei genauer längerer Beobachtung verläuft in der Natur alles so. Im Beobachten sind Naturvölker gut, so dass sich in verschiedenen Erdteilen das gleiche Symbol herausgebildet hat, mit dem sich sämtliche Prozesse des Lebens verstehen lassen. Es ist unter einer Reihe von Namen bekannt. Aus der nordamerikanischen Tradition stammt die Bezeichnung »Medizinrad«, während keltisch inspirierte Europäer von den »Jahreskreisfesten« sprechen. Beides meint im Prinzip das Gleiche. Außerdem ist der Begriff »Lebensrad« gebräuchlich, den ich überwiegend verwenden werde.

Das Lebensrad gibt eine Orientierung in Raum und Zeit. Den vier Himmelsrichtungen werden unter anderem die Phasen des Tages und des Jahres zugeordnet. Der Osten steht für Sonnenaufgang und Frühling, der Süden für Mittag und Sommer, der Westen für Sonnenuntergang und Herbst, der Norden für Nacht und Winter. Dabei fällt auf, dass der Sonnenaufgang ähnliche Eigenschaften hat wie der Frühling, weshalb der Osten im allgemeinen Anfänge symbolisiert. Auch die anderen Richtungen besitzen Eigenschaften, die für sie typisch sind. Deswegen lassen sich alle möglichen Phänomene im Universum, die diesen typischen Eigenschaften entsprechen, auf die vier Richtungen verteilen. Etwa die vier Wachstumsstadien einer Pflanze, die vier Lebensphasen eines Menschen oder die vier Elemente. In den Kapiteln Ost-, Süd-, West- und Nordkraft wirst du eigene Erfahrungen mit diesen Zuordnungen sammeln.

Was das Lebensrad ist, kannst du erst richtig verstehen, wenn du mehrere Räder bewusst durchlaufen hast. Das wird geschehen, während du im Buch voranschreitest. Im Augenblick sollte dir nur klar sein, dass solche Räder diesem Buch zugrunde liegen. Der äußeren Form nach zum Beispiel das folgende:

## Rad des Buches



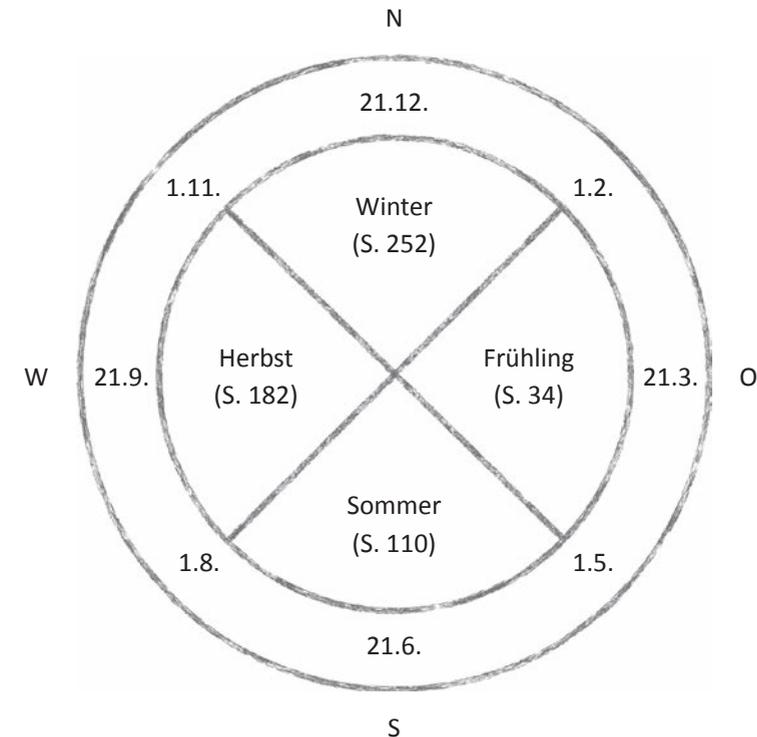
## Das Rad des Jahres

Innerhalb vom Rad des Buches verläuft im Süden ein weiteres Rad, nämlich das des Jahres. Hier handelt es sich um den Hauptteil des Leitfadens, in dem ich dich einlade, einen Jahreskreis in der Natur zu erleben. Eine Betonung liegt dabei auf dem Naturerlebnis. So schön es hoffentlich sein mag, dieses Buch auf dem Sofa oder wo auch immer zu lesen – es möchte dich zu einer einjährigen Entdeckungsreise ermutigen, die draußen in der Natur stattfindet.

Der Reiseplan wird von den vier Jahreszeiten vorgegeben. Im Frühling begrüßen dich acht Pfade beziehungsweise Themen, um dich in die Natur hineinzuführen. Im anschließenden Sommer, Herbst und Winter begleiten dich jeweils weitere acht. Die Themenpfade sind so ausgewählt, dass sie unmittelbar zur Jahreszeit oder der ihr entsprechenden Richtung im Lebensrad passen. Falls du nachschauen möchtest, welche Themen auf die verschiedenen Jahreszeiten entfallen, so findest du einen Überblick am Anfang eines jeden Quartals. Die dazugehörigen Seitenzahlen im Buch kannst du dem dargestellten Rad des Jahres entnehmen.

Grundsätzlich ist es möglich, einzelne Themen anzusteuern, die dich besonders interessieren. Allerdings entfaltet dieser Leitfaden seine intensivste Wirkung, wenn du im Frühling beginnst und dann weiter durch das Jahres-

## Rad des Jahres



rad wanderst. Denn zum einen bauen die Kapitel teilweise aufeinander auf. Außerdem wirst du, dem Rad folgend, die Themen der Natur in ihrem ureigenen Prozess erfahren. Das hilft dir, dich wieder mit natürlichen Kreisläufen zu verbinden und das Wesen der Natur zu verstehen.

Doch welche Zeiträume sind mit den vier Jahreszeiten eigentlich gemeint? Wir Heutigen haben uns an die Einteilung des modernen Kalenders gewöhnt, laut der die Jahreszeiten mit den Sonnenwenden und den Tagundnachtgleichen beginnen. Das entspricht aber nicht dem, was in der Natur geschieht. Dort sind die besagten Wenden und Gleichen nicht der Anfang eines Wandels, sondern der jeweilige Höhepunkt. In den keltischen Ausdrücken Mittsommer und Mittwinter, welche die beiden Sonnenwenden bezeichnen, kam das noch zum Vorschein. Da dieser Leitfaden gleich unseren Vorfahren der Naturbewegung folgt, teile ich das Jahr der Abbildung entsprechend ein.

## Das Rad der Tore

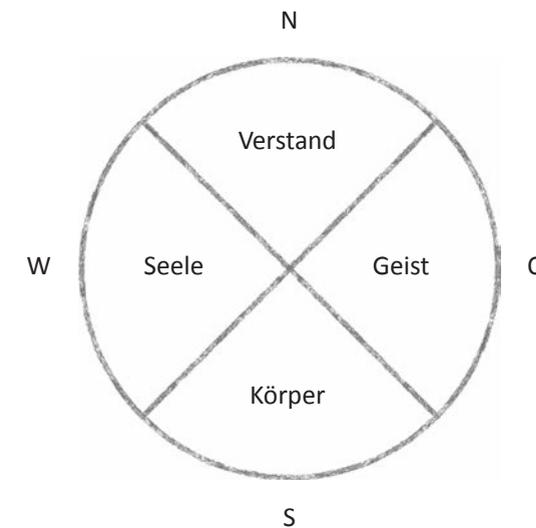
Die Entdeckungsreise, auf der dich das Buch begleiten möchte, erkundet nicht nur die Natur, sondern auch unsere Zugänge zu ihr. Deshalb liegt unterhalb der Jahreszeiten das Rad der Tore, von dem du ebenfalls eine Abbildung vorfindest. Dort unterscheide ich vier Ebenen im Menschen: Geist, Körper, Seele und Verstand. Die verschiedenen Ebenen lassen sich noch weiter teilen, wie das Achtelrad zeigt. Wenn du die mittleren Felder dieses Rades lange genug betrachtest, wird dir etwas Erstaunliches auffallen – deren Inhalte sind nicht bloß nebeneinander, nach dem Vorbild eines Setzkastens angeordnet, sondern gehen sonnenläufig auseinander hervor. Und zwar sowohl evolutionär, in Hinblick auf ihre Entstehungsgeschichte in der Natur, als auch entwicklungspsychologisch, was das Heranreifen von uns Menschen bis zum Erwachsenen betrifft.

Wichtig für das Verständnis des Buches ist, dass die vier Ebenen im Menschen jeweils ein Tor öffnen, durch das wir mit der Welt in Beziehung stehen. Aus diesen Öffnungen entspringen die vier Bereiche, in denen wir uns mit der Natur verbinden können: der Geist gebiert die Naturspiritualität, der Körper das Naturhandwerk, die Seele die Naturwahrnehmung und der Verstand das Naturwissen.

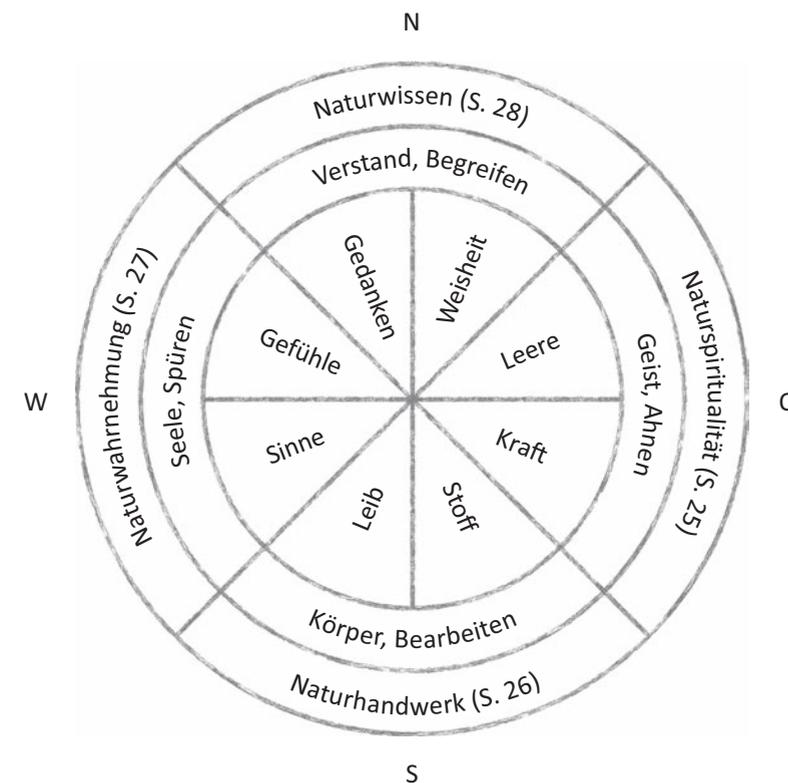
Offensichtlich zeichnet das Rad der Tore ein ganzheitliches Bild vom Menschen. Allerdings haben wir Modernen uns besonders auf den Verstand konzentriert und die übrigen Zugänge vernachlässigt. Aufgrund dieser Überbetonung des Nordens eiert das Rad momentan. Wenn wir mit uns selbst und der Natur wieder ins Gleichgewicht kommen möchten, müssen wir alle Zugänge gleichermaßen fördern. Deshalb ist dieser Leitfaden so aufgebaut, dass du die Natur in jeder Jahreszeit auf allen vier Ebenen erlebst. Um das sicherzustellen, ordnet das Rad der Tore die Themenauswahl in den Quartalen. Das bedeutet: In jeder Jahreszeit gibt es jeweils zwei Themenpfade, auf denen du die Natur mit deinem Geist erahnst, deinem Körper bearbeitest, deiner Seele erspürst und deinem Verstand begreifst. In jedem Quartal also zwei Pfade zur Naturspiritualität, zwei zum Naturhandwerk, zwei zur Naturwahrnehmung und zwei zum Naturwissen.

Idealerweise verläuft deine Entdeckungsreise durch die Natur in diesen vier Bereichen. Es kann aber gute Gründe geben, den Jahreskreis nur auf einzelnen Ebenen zu erleben. Falls du zum Beispiel gerade deine Sensibilität besonders fördern möchtest, kannst du nur im Bereich der Naturwahrnehmung durchs Jahr wandern. Oder wenn deine Absicht vor allem in Erdung besteht, nur im Naturhandwerk. Damit die dazugehörigen Routen erkennbar werden, bilde ich die Themenräder der vier Bereiche im Anschluss an meine einleitenden Worte auf S. 25ff ab.

## Rad der Tore



## Achtelrad der Tore



## Das Rad des Lernens

Mittlerweile ist deutlich geworden, dass dieses Buch aus Rädern besteht, die ineinandergreifen. Unter dem Rad der Tore, welches für eine ausgewogene Themenauswahl sorgt, wirkt noch das grundlegende Rad des Lernens. Dieses gestaltet den Pfad durch ein Thema, das sich jeweils in einem Kapitel befindet. Denn Lernen hat sich als besonders wirkungsvoll erwiesen, wenn wir nacheinander die Phasen im abgebildeten Rad durchschreiten. Das haben die Naturvölker in ihrer alltäglichen Lebenspraxis intuitiv herausgefunden. Sie haben einen Wissenserwerb entwickelt, der auf Neugierde, eigenem Erkunden sowie dem Austausch von Erfahrungen beruht. Meinen Lehrern Tom Brown und Jon Young ist es zu verdanken, das dahinterliegende Rad sichtbar gemacht zu haben, so dass wir es heute bewusst verwenden können. Hierzu hatte ich in den Kursen meiner Naturschule reichlich Gelegenheit, wobei sich das Rad auf beeindruckende Weise bewährt hat. Lass uns die einzelnen Phasen, wie ich sie für diesen Leitfaden zugeschnitten habe, kurz durchgehen.

**Osten, erwachende Inspiration:** Wirksames Lernen beginnt mit Neugierde, welche die erforderliche Bereitschaft und Motivation zur Verfügung stellt. Ein altes Mittel, um Neugierde für ein Thema zu schüren, ist das Erzählen einer inspirierenden Geschichte, die deshalb am Anfang eines jeden Kapitels steht. Die vorgetragenen Geschichten habe ich selbst erlebt. Denn als Naturmentor kann ich nur Themen weitergeben, mit denen ich eigene Erfahrungen besitze, und diese bilden hier jeweils meinen Ausgangspunkt.

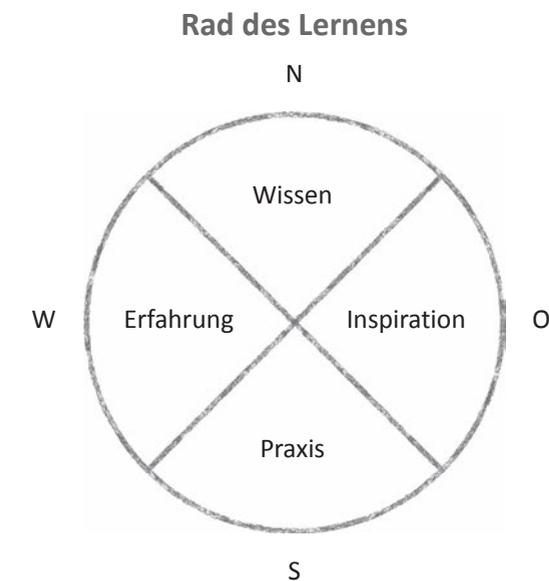
**Süden, aufmerksame Praxis:** Nachdem ich dein Interesse hoffentlich geweckt habe, richte ich es auf eine Übung in der Natur aus. Dabei bekommst du gerade so viele Hintergründe an die Hand, dass du zu einem forschenden Erleben aufbrechen kannst. Du darfst gespannt sein, welche persönlichen Erkenntnisse und Erfahrungen sich einstellen, mit denen du dir das Thema zu eigen machst.

**Westen, geteilte Erfahrung:** Anschließend ermögliche ich dir, deine Perspektive noch um die von anderen Menschen zu erweitern. Denn es folgen Erfahrungsberichte von Kursteilnehmern zum entsprechenden Thema. Hierbei handelt es sich nicht um eine wortgetreue Dokumentation, sondern um die literarische Verdichtung und teilweise Verknüpfung von tatsächlichen Rückmeldungen. Manchmal sind wohl auch eigene Erfahrungen mit eingeflossen. Es ging mir vor allem darum, die typischen Beobachtungen, Einsichten, Gefühle, Schwierigkeiten und Lösungswege beim Erleben eines Themas herauszustellen. Die angegebenen Vornamen sind überwiegend fiktiv.

**Norden, geronnenes Wissen:** Zu guter Letzt schöpfe ich das Wissen ab, das in den Erfahrungsberichten enthalten ist. In einer Reflexion sammle,

sortiere und schärfe ich es, damit es für unseren Verstand eine begreifbare Gestalt annimmt. Außerdem ergänze ich weitere Hintergründe, durch die sich das Erfahrene noch besser verstehen lässt. Zuweilen tritt eine tiefere Weisheit in den Rückmeldungen erst dadurch hervor. Bei alledem erwerben wir schließlich ein Wissen um das Thema, das von persönlichen Erfahrungen gesättigt ist.

Vermutlich werden dir die Phasen des Lernrades noch mehr einleuchten, wenn du sie in den einzelnen Kapiteln durchläufst. Jedenfalls hoffe ich, dass dir das Wort »Lernen« nicht den Appetit darauf verdorben hat. Verbindest du mit diesem Wort unangenehme Erinnerungen? Das dürfte auf Frustrationen in der Schule zurückgehen. Dort wird Wissen in der Regel frontal vermittelt, ohne Durchschreiten der vorherigen Phasen im Rad. Deshalb ist das Schulwissen oft langweilig, unpraktisch und unpersönlich. Sogar die Hirnforschung bestätigt mittlerweile, dass durch theoretischen Unterricht kaum etwas im Oberstübchen hängen bleibt. Kein Wunder, denn dieses Vorgehen passt nun einmal nicht zu unserer natürlichen Ausstattung. Mit dem Rad des Lernens möchte ich deswegen ein alternatives Modell für den Wissenserwerb vorschlagen und einüben. Es hat den Vorzug, das gesamte Wesen des Menschen anzusprechen, nicht bloß ein Viertel davon. Sobald du das Rad des Lernens neben das Rad der Tore legst, wirst du eine enge Verwandtschaft zwischen den beiden erkennen. Denn auch im Lernrad werden eine begeisternde, eine praktische, eine sensible und eine mentale Ebene berücksichtigt.



Dank dieser Vollständigkeit läuft das Rad rund, und was eben noch »Lernen« hieß, ist plötzlich mit Freude verbunden. Uns fällt gar nicht mehr auf, dass wir lernen, sondern wir sind einfach als Menschen da.

Darin besteht meine schnörkellose Einladung: als Mensch in der Natur zu sein. Was dabei herauskommen soll? Eine Verbindung zur Natur mit deinem gesamten Wesen. Ja, durch diesen einfachen Trick wirst du tiefes Wissen aus dem Hut zaubern. Und ein fröhliches Kaninchen, das in Freundschaft mit der Natur lebt.

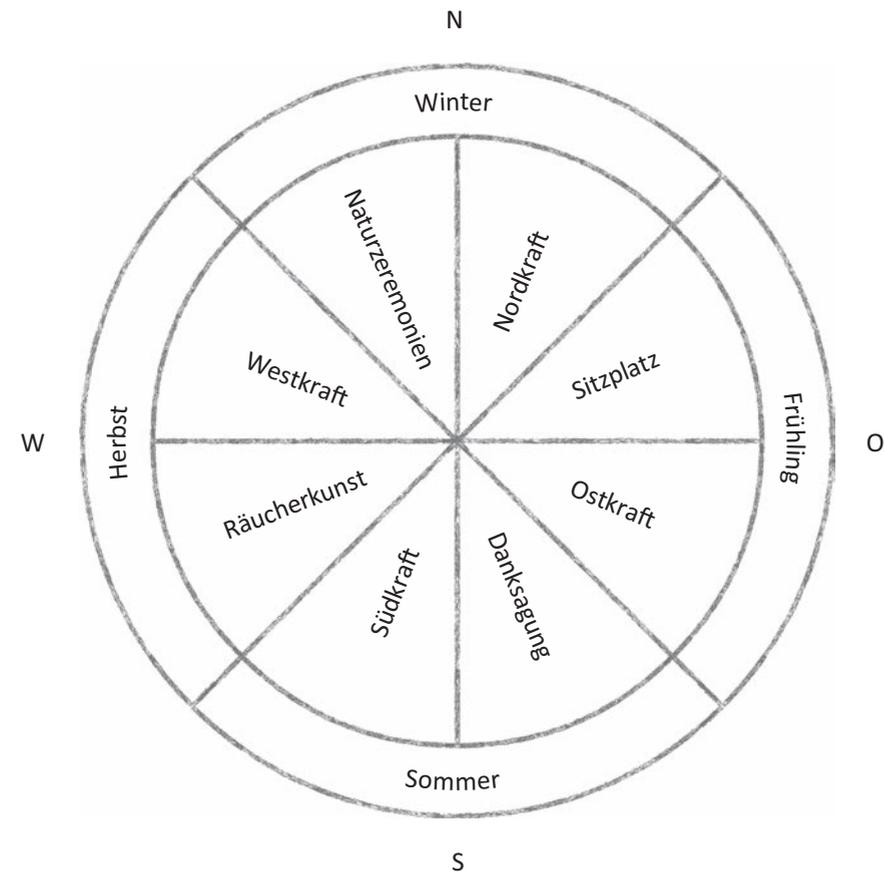
### Tschüß, auf bald!

Mensch, gerade eben hatten wir doch noch Holz nachgelegt. Schon ist es wieder heruntergebrannt, und nur der Mond erhellt noch die Nacht. Danke für deine Gesellschaft! Ich mache mich jetzt auf die Hufe, um ins Dorf zu spazieren. Dort werde ich morgen früh im Büro der Naturschule erwartet. Aber am Abend, nach der Arbeit, sitze ich wieder barfuß an dieser Feuerstelle. Du weißt, wo du mich findest!

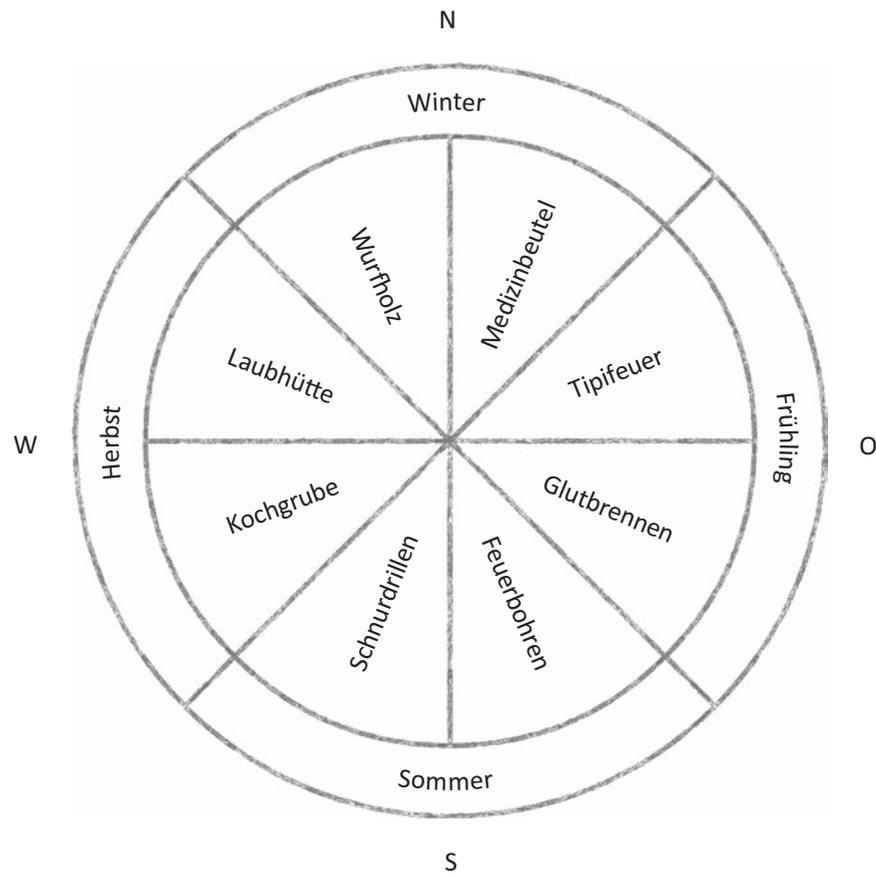
Was wirst du jetzt tun? Wo immer es dich hinziehen mag – du kannst sogleich aufbrechen, ein Einheimischer zu werden...

## THEMENRÄDER DER TORE

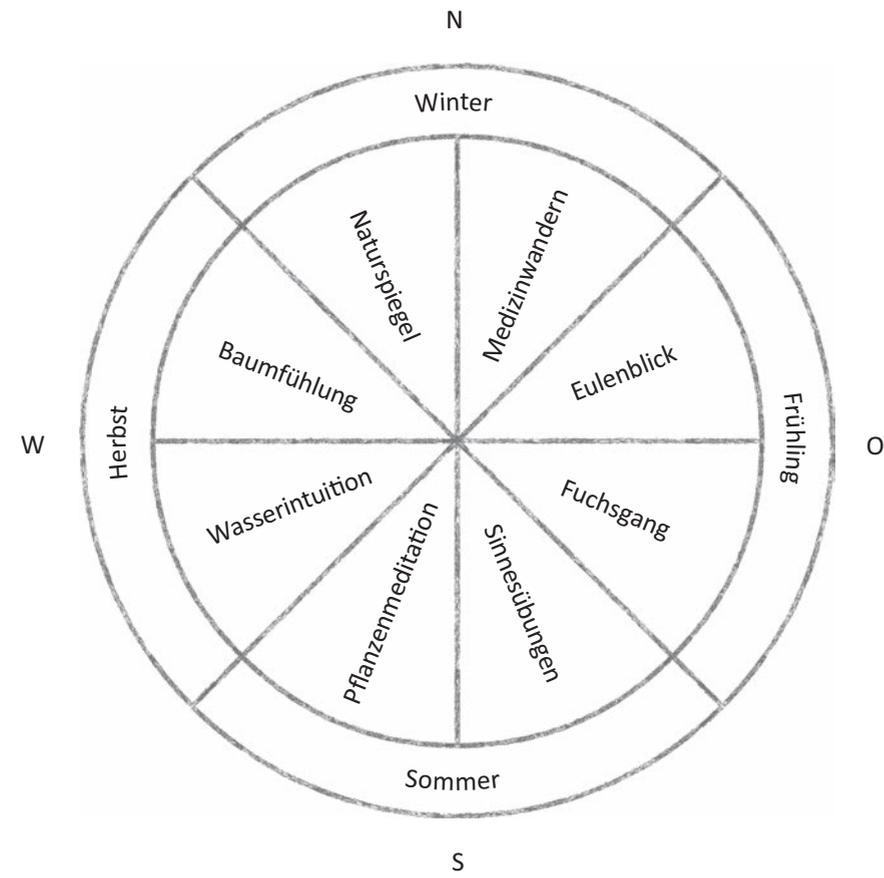
### Rad der Naturspiritualität



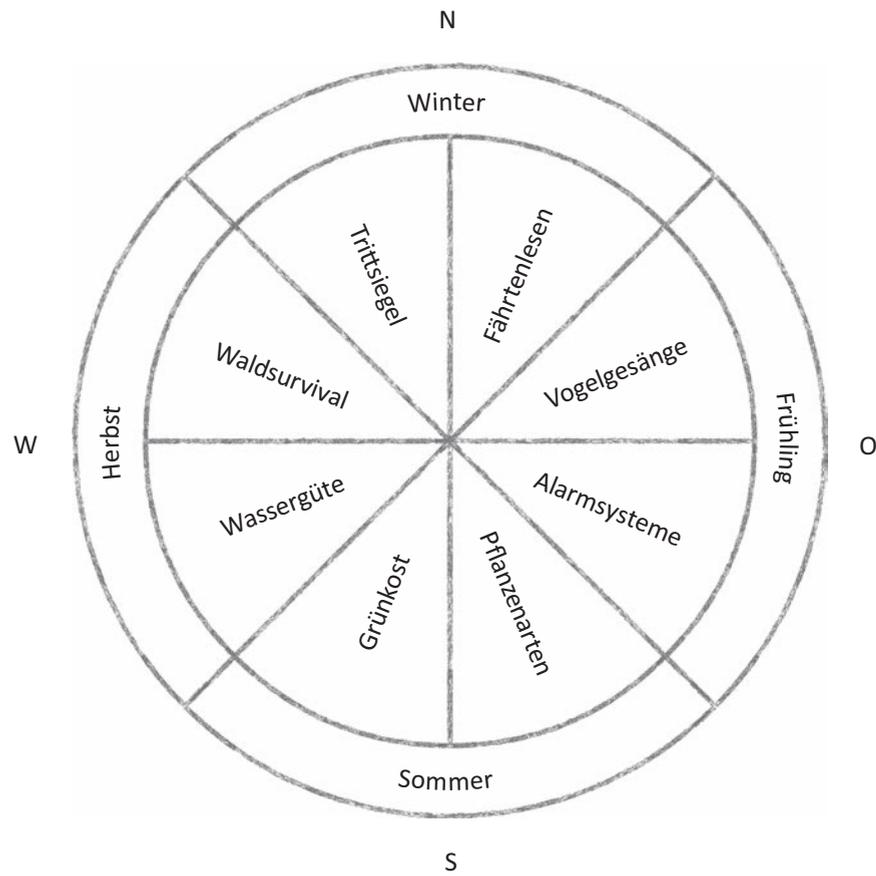
### Rad des Naturhandwerks



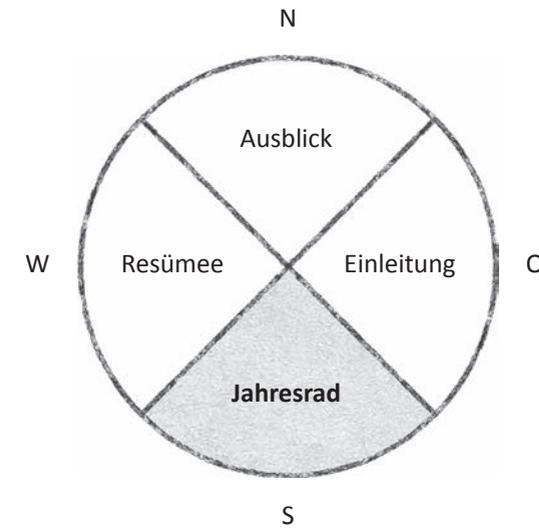
### Rad der Naturwahrnehmung



Rad des Naturwissens

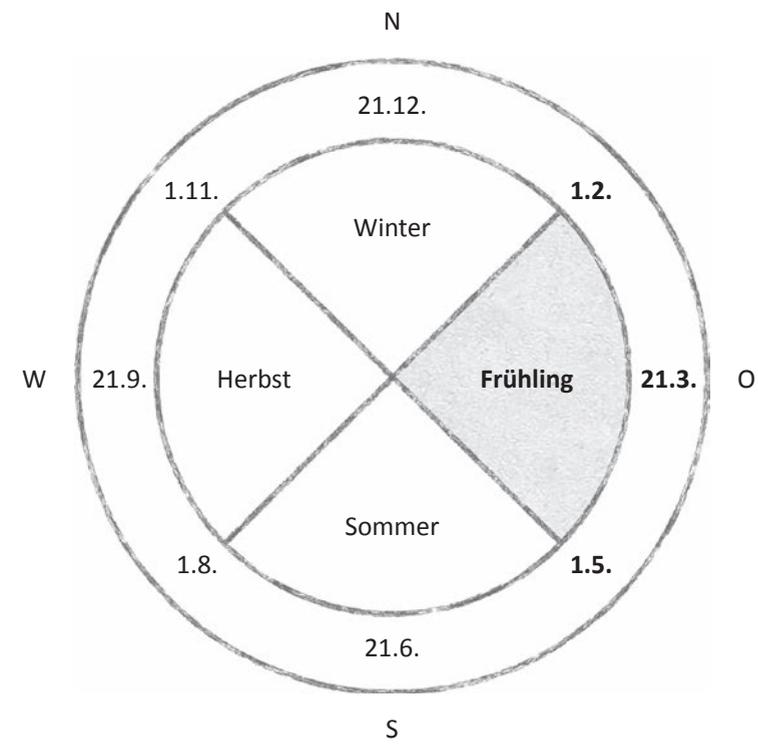


# JAHRESRAD



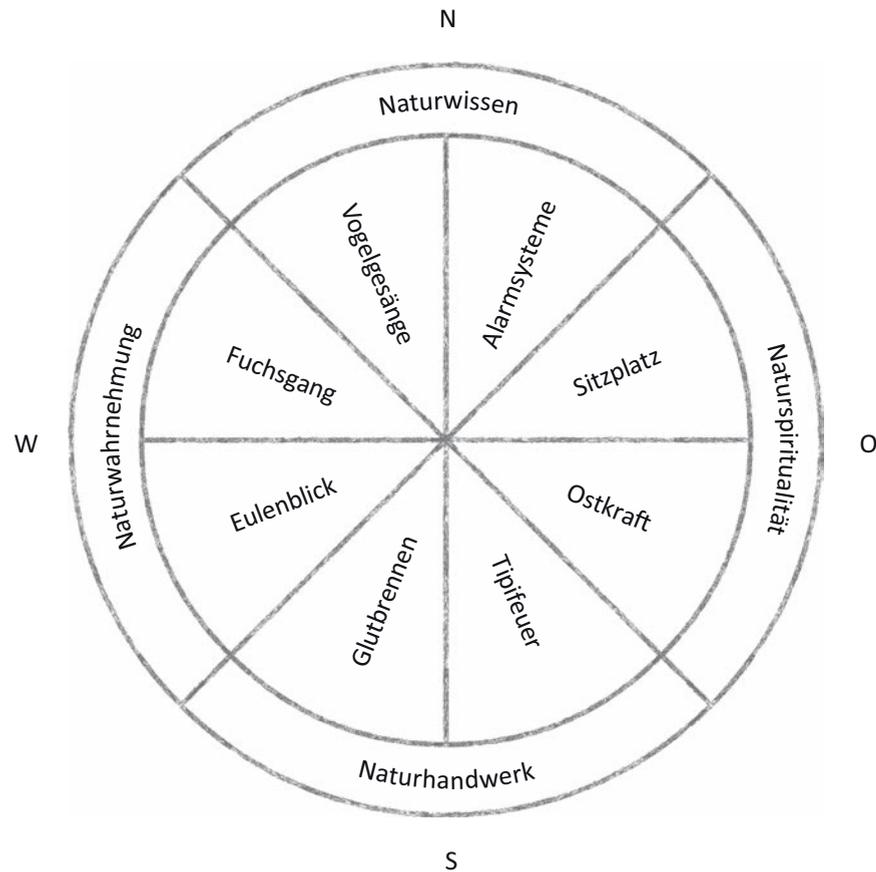


# Frühling



# SITZPLATZ

Rad des Frühlings



## Dein bester Naturfreund



Herzlich willkommen zum ersten Frühlingskapitel, in dem ich dir zunächst einen neuen Freund vorstelle. Es sollte mich nicht wundern, wenn du ihn im Nachhinein als beeindruckendste Erfahrung betrachten wirst, zu der dich dieses Buch ermutigt hat. Ich nenne diesen Freund und Lehrer fortan deinen »Sitzplatz«.

Finde einen Ort in der Natur, an dem du dich wohlfühlst. Besuche diesen Platz regelmäßig und freunde dich mit ihm an. Nimm mit deinem ganzen Wesen wahr, was dort vor sich geht. Lerne den Platz zu allen Tageszeiten, zu allen Jahreszeiten und bei allen Wetterlagen kennen, so dass du mit der Zeit erfährst, wie Pflanzen, Tiere und Mineralien dort zusammenleben. Wie sie dir immer vertrauter werden, so vertraut, dass der Platz sogar mit dir zu sprechen beginnt. Vielleicht vermag die folgende Geschichte auszudrücken, was ich mit alledem meine. Und warum ich den Sitzplatz ausgewählt habe, um den Bereich der Naturspiritualität zu eröffnen.

## Die Amsel mit der weißen Feder

An meinem eigenen Platz sind mir besonders die Vögel ans Herz gewachsen. Es dauerte nicht lange, bis ich sie mit Vornamen kannte. Unter ihnen war ein Amselmännchen, das seltsamerweise eine weiße Feder im schwarzen Kleid trug. Ich beobachtete die Amsel häufig dabei, wie sie im Laub nach Futter zu suchen pflegte. Wieder und wieder warf sie etwas Laub auf, indem sie zuckende Schnabel- und Flügelbewegungen vollführte. Offensichtlich, um kleine Bodenbewohner zu verspeisen, die dadurch zum Vorschein kommen. Bei dieser Beschäftigung vergaß die Amsel aber nie, sich zwischendurch mal aufzurichten und ihre Umgebung wahrzunehmen, damit sie beim Futtern nicht plötzlich selbst von einem Fuchs gefuttert wird.

Nachdem ich meinen Sitzplatz etwa ein Jahr lang besucht hatte, fiel mir an einem milden Februartag etwas auf. Die Amsel mit der weißen Feder suchte mit größerer Ausdauer nach Nahrung, als ich es von ihr gewohnt war. Eine entschlossene Stunde lang wirbelte sie immer wieder Laub auf, wobei sie sich