

Asia Suler

Spiegel der Erde

Die Segnungen der Natur
und unser Gutsein

Es gibt heute unbedingt 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 Gendern bewusst zurück. Ausführliche Begründung dazu unter www.neue-erde.de/derdiedas

NEUE  ERDE

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2025

Asia Suler

Spiegel der Erde

Der Titel des englischen Originals lautet »Mirrors in the Earth«.
Copyright © 2022 by Asia Suler. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches, mit Ausnahme einer kurzen Rezension, darf ohne die schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise – elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder anderweitig – vervielfältigt, in einem Abrufsystem gespeichert oder übertragen werden.

Übersetzt aus dem Englischen von Andreas Lentz.

This translation published by exclusive license from North Atlantic Books
and by the agency of Agence Schweiger.

© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2025
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:

Foto: canadastock/shutterstock.com

Gestaltung: Dragon Design, GB

Lektorat: Deutsches Lektorenbüro, Würzburg

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Palatino

Gesamtherstellung: KS Printing, Shanghai, China
Printed in China

ISBN 978-3-89060-871-6

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de · info@neue-erde.de



*In der Mitte der Erde gibt es eine Quelle, die
klar wie Regenwasser hervorquillt. Aus weichem
Waldboden entspringend, sprudelt diese Quelle
seit Anbeginn der Zeit und wird noch lange nach
uns weiterfließen.*

*In der Mitte der Erde befindet sich ein Strom des
Wohltollens.*

Und du bist eingeladen, wieder davon zu trinken.

Inhalt

Vorwort	1
Einführung: Ein Buch über Glimmer	3

TEIL EINS: DER SCHIMMER

Sich selbst sehen

1: Grenzen des Gartens und das Paradies auf Erden	22
2: Florida und innere Welten	50
3: Die Jahreszeiten des Traumas	76
4: Die, die ihr Laub behalten	104

TEIL ZWEI: DER SPIEGEL

Sich selbst wertschätzen

5: Zarter Frühling	120
6: Die Dosis verringern	143
7: Die Welt sieht dich	168
8: Junge Wälder	191

TEIL DREI: DAS LEUCHTEN

Sich der Welt schenken

9: Weidenwasser	216
10: Die Zuckerbienen	237
11: Kastanienhaine und das Aufkeimen von Hoffnung	252
12: Der Reishi-Baum	278

Danksagungen 307

Anmerkungen 309

Über die Autorin 317

Stichwortverzeichnis 319

Vorwort

BÜCHER NEHMEN dich mit auf eine Reise. Als Leserin war mir das von Anfang an klar, aber ich hatte keine Ahnung, wie tief es geht, wenn ich selbst die bin, die das Buch schreibt. Der Anstoß, dieses Buch zu schreiben, kam vor fast zehn Jahren. Zunächst war es ein sanftes Stupsen, wie ein Windhauch durchs offene Fenster. Mit der Zeit wurde das Gefühl immer drängender. Lange Zeit fühlte es sich an, als wachte ich morgens mit einer Katze auf, die sich auf meiner Brust zusammengerollt hatte – warm, schnurrend, schwer, unnachgiebig. Doch jedes Mal, wenn ich wirklich anfangen wollte, war ich ratlos, weil ich nicht genau wusste, worum es in meinem Buch gehen sollte.

In jenen Tagen verbrachte ich unzählige Stunden damit, aus den gewölbten Glasfenstern unserer Kleinstadtbibliothek zu blinzeln, während mein Computer vor sich hin dümpelte. Es dauerte Jahre, bis ich erkannte, dass das, was mich drängte, dieses Buch zu schreiben, genau das war, was ich überhaupt erst *brauchte*, um dieses Buch zu schreiben. Denn obgleich das Buch jeden Morgen selbstgefällig wie eine Katze erschien, konnte ich nicht wirklich loslegen, weil ich tief in mir überzeugt war, es nicht zu können. Ich musste mich auf den in diesen Kapiteln beschriebenen Weg zur Selbstakzeptanz begeben, um mich so klar zu sehen, dass ich verstand, was ich zu sagen hatte. In diesem Prozess *wurde* ich erst zu der Person, die »Spiegel der Erde« schreiben konnte.

Die Geschichten in diesem Buch sind die Aufzeichnungen von meinem Weg zur Verwirklichung – eine Landkarte der göttlichen Offenbarungen –, so wertvoll für mich wie eine Kette von Rubinen. Geboren aus den weiten Hartholzhainen der Appalachen, den wilden Quellen Floridas, den versteckten Parks von New York City und einer ganzen Reihe anderer wilder Orte, sind diese Geschichten jene Gleichnisse, die mir halfen, zu meiner Zugehörigkeit zur Erde zurückzufinden und auf die Rolle zu vertrauen, die ich bei der umfassenderen Heilung spielen sollte.

Einführung: Ein Buch über Glimmer

Schließlich, nach fünf Jahren mit neuen Anfängen und dem Verwerfen von Entwürfen, machte ich eine lebensverändernde Erfahrung: An einem mit Weiden bestandenen Ufer konnte ich mir selbst vergeben. Die Botschaft jenes Tages – auf die ich später in diesem Buch zurückkomme – ließ mich erkennen, worauf ich die ganze Zeit eigentlich hingeschrieben hatte. Es handelt sich nicht bloß um eine Sammlung tröstlicher Naturgeschichten oder um einen lyrischen Leitfaden für ökologisches Lernen. Es ist vielmehr ein Buch mit einer radikalen Prämisse: der persönlichen und ökologischen Heilung. Es ist eben jenes Buch, das ich schon die ganze Zeit *gelebt* habe.

Im Laufe der folgenden Jahre sammelte ich die wichtigsten meiner von der Erde erhaltenen Offenbarungen – und erlebte unterwegs noch ein paar mehr. Durch das Schreiben habe ich den Weg des Selbstmitgefühls, auf den mich die Erde geführt hatte, neu gebahnt, damit ich ihn jederzeit wieder gehen kann. Damit ich ihn mit *dir* gehen kann.

Wir machen unsere Wege, indem wir sie gehen – und *dies* ist der neue Weg, den unsere Erde von uns will. Ein Weg zurück zu Selbstannahme, Verbundenheit, Zugehörigkeit und Wohlwollen. Ein Weg, der zu einer Welt führt, in der alles Leben als wertvoll angesehen wird – und in der jede von uns zum Erkennen der wunderbaren Gaben kommen kann, die wir zu teilen haben.

Denn deine Gaben sind genau das, was den kommenden Übergang auf der Erde möglich machen wird.

Ich dachte immer, ich bräuchte ein erderschütterndes Ganzheitserlebnis, um zu dem Menschen zu werden, der sich in seinen Gaben und seinem Mut gefestigt genug fühlte, um ein Buch über Selbstmitgefühl zu schreiben. Aber jetzt, nachdem ich diesen erdigen, aufgeweichten, von Blumen und Moos übersäten Weg gegangen bin, vom Rauschen des Baches sanft begleitet, weiß ich, dass die Medizin, nach der wir uns sehnen, genau hier unter unseren Füßen liegt; man muss nur nach unten schauen.

Schau in die Spiegel der Erde, und Heilung wird dich willkommen heißen.

ES IST MITTSOMMER IN den südlichen Appalachen, und die Luft ist zum Schneiden. Man spürt das Wasser, das vom Wind getragen an einem vorbeistreicht, wie ein Atemhauch auf Seide. Ich laufe durch den Wald, barfuß und langsam. Das dichte Blätterdach hat die Schwüle gemildert, und meine Fußsohlen sind kühl auf dem Boden. Je weiter ich gehe, desto mehr verlangsamen sich meine Schritte, bis ich schließlich vor Staunen innehalte. Ich bleibe stehen, blicke auf den Waldboden unter mir und spüre, wie die Welt plötzlich auf dem Kopf steht. Mit meinem Verstand weiß ich, dass ich auf den Boden schaue, aber ein unvermitteltes wunderbares Schwindelgefühl sagt mir, dass die Erde umgedreht wurde und ich nach oben falle, in das sternenklare Weltenall. Überall glitzert und funkelt es – Milliarden und Abermilliarden von Glimmerflecken glitzern über den Waldboden. Es sieht aus, als würde sich die Milchstraße großzügig über den dunklen Boden verteilen. Ich bin barfuß im Wald und laufe zwischen Sternen umher.

Wenn du von Asheville aus nach Norden in das Herz der Blue Ridge Mountains von North Carolina fährst und dann scharf rechts abbiegst, um eine weitere halbe Stunde lang in den Falten der Berge weiterzufahren, kommst du zu einer alten Glimmermine. Glimmer hat in diesem Teil der Appalachen eine lange Geschichte; der Abbau dieses Minerals war einst ein großes Geschäft in diesen Bergen. Glimmer hat eine einzigartige chemische Struktur, die ihn sowohl zu einem Isolator macht, der die Wärme drinnen hält, als auch zu einem Leiter, der die Wärme durchlässt. Legt man ein Glimmerblatt zwischen eine heiße Kohle und einen Räucherkegel, verwandelt es den Kräuterturm in vollkommen unverkohlte Asche. Der als *Isinglass* vermarktete Glimmer wurde im neunzehnten und frühen zwanzigsten

Jahrhundert zur Herstellung von Fenstern in Holzöfen und für die Stirnseiten von Petroleumlampen verwendet.¹

Schon Jahrtausende zuvor war Glimmer bei den indigenen Völkern dieser Berge ein wichtiger Bestandteil von Zeremonien, so auch bei den *Tsalagi* oder Cherokee, den ursprünglichen Bewohnern der Gegend um das heutige Asheville. Glimmer aus den südlichen Appalachen wurde über Pilger- und Handelsrouten bis zu den legendären Hügeln der Hopewell-Kultur in Ohio transportiert.² In den riesigen, von Menschenhand geschaffenen Erdwerken dieser Kultur wurden vor zweitausend Jahren Glimmerstücke aus den Appalachen vergraben, die zu Klauen, Pfeilen, menschlichen Körpern, Bären und Ovalen geformt waren. Einige Archäologen meinen, die kreisförmigen Glimmerstücke könnten für die *Spiegelweissagung* hergestellt worden sein – eine Wahrsagepraxis, bei der man in eine reflektierende Oberfläche blickt, um Visionen aus dem Jenseits zu erhalten.

Zu der Zeit, als ich meine Reise zur Glimmermine unternahm, lebte ich bereits seit mehreren Jahren in den Bergen im Westen von North Carolina und arbeitete als Kräuterkundige. Fasziniert von allen Aspekten der Naturmedizin, war ich an diesem Tag mit einer Gruppe von Steinesuchern in den Wald gekommen, um nach verschiedenen Edelsteinen, darunter Aquamarinen und Granaten, zu suchen. Doch während meine Begleiter sich weit über den Hang verstreuten, um die Abraumhalden der alten Mine zu durchkämmen, konnte ich nicht aufhören, den Glimmer zu meinen Füßen zu bestaunen.

Als ich dort im Wald stand, streifte eine sanfte Brise den Saum meines verblichenen Baumwollrocks. Mein Zopf, der fest wie ein Seil über meine linke Schulter hing, reichte bis zur Erde. Langsam beugte ich mich hinab, wobei mein Rock mich wie ein Wasserfall umspielte, und hob eine Sternenscherbe vom Boden auf. Ich zog den Glimmer aus seinem kleinen Krater in der Erde hervor. Es war das dickste Stück, das ich je gesehen hatte, mit seltsamen Schichtungen, die wie die Seiten eines zerlesenen alten Buches hervorstanden. In meiner Handfläche glitzerte die Spitze wie ein alter Spiegel und warf das diffuse Waldlicht auf mein Gesicht. Als ich ihn leicht drehte, funkelte

mich der Stein an, und ich errötete in einer Art kindlichem Stolz. Es fühlte sich an, als würde mir meine Oma zuzwinkern, während ich in meiner Sonntagskleidung im Dreck spielte.

In diesem Augenblick wurden mir zwei Dinge bewusst: die Schwere der Selbstzweifel, die sich in mir versteckt hatten, und die Tatsache, dass das Heilmittel überall vorhanden war. Es fühlte sich an, als ob die großmütterliche Präsenz des Glimmers mir ins Ohr flüsterte: »Mach dir keine Sorgen, du bist *gut*, mein Mädchen.« Fast alle meine Kameraden waren jetzt außer Sichtweite und suchten nach exotischeren Stücken, aber ich konnte dieses Stück Glimmer nicht weglegen. Es war ein Spiegel, und die Selbstannahme, die ich darin sah, war genau das, was ich brauchte, um zu heilen.

Die Brise bewegte die Blätter der Ahornbäume und zauste mein Nackenhaar. Meine Füße, die wie festgewurzelt waren, hatten den Erdboden auf die Temperatur meines Körpers erwärmt, so dass ich zwischen meinen Fußsohlen und dem Boden keinen Unterschied mehr wahrnahm. Der Glimmer in meiner Hand blinkte wie ein Morsecode, und ich empfing die Botschaft – sie war so einleuchtend und einfach, dass mir nach Weinen zumute war.

* * *

Die Erde *möchte*, dass wir unser Gutsein erkennen – denn damit beginnt die Heilung.

Was hat dich hergeführt?

Einige Jahre vor dieser Begegnung mit dem Glimmer hatte ich alles in mein Auto gepackt, was ich aus meiner winzigen Wohnung in Brooklyn mitnehmen konnte, war den ganzen Tag durch sintflutartigen Frühlingsregen gefahren und erreichte bei Einbruch der Dunkelheit die Blue Ridge Mountains. Ich war an der Chestnut School of Herbal Medicine angenommen worden und ließ mein ganzes Leben in der

Stadt hinter mir, um im Süden neu anzufangen. Damals dachte ich, ich wüsste, was Kräuterkunde ist. Wenn ich jetzt zurückdenke, wird mir klar, dass ich keine Ahnung hatte. An jenem ersten Tag in der Schule war ich die einzige in der Klasse, die nicht wusste, was eine Tinktur ist oder wie man Kräutertee zubereitet. Ich erinnere mich, wie ich beim gemeinsamen Mittagessen einen vollen Teller auf meinem Schoß balancierte und kaum etwas essen konnte. Es war nur eine Frage der Zeit, dachte ich, bis jemand herausfände, dass ich eine Schwindlerin war. Noch heute kann ich nachfühlen, wie stark meine Selbstzweifel waren. Zum Glück war aber mein Lerneifer noch stärker. Als ich in die Berge zog, stürzte ich mich mit Haut und Haar in die Kräuterkunde. Ich widmete mich einer Ausbildung, die eine Brücke zu meinem Lebenswerk werden sollte, und meine Lehrmeisterin war die Erde.

Nach meinem Abschluss an der Kräuterschule gründete ich ein kleines Geschäft namens One Willow Apothecaries. In den ersten Jahren verkaufte ich pflanzliche Arzneimittel und bot von zu Hause aus Beratungen an. Wie ich mich weiterentwickelte, entwickelte sich auch das Geschäft – es wandelte sich von einem einfachen Versandhandel mit pflanzlichen Produkten zu einer fächerübergreifenden Bildungseinrichtung, in der die Menschen lernen konnten, sich seelisch mit der Erde zu verbinden. In meinen Unterricht bezog ich alles ein, was ich selbst über die Verbindung mit der lebendigen Welt gelernt hatte: Ökologie, Mykologie, Geologie und erdbezogene mystische Überlieferungen. Schon bald begann ich, auf Konferenzen im ganzen Land zu sprechen, auch wenn ich erst ein paar Jahre unterrichtet hatte; aber ich tat es mit einer Leidenschaft, die so unmittelbar und gehaltvoll war wie ein ätherisches Öl. Ich leitete Retreats und nahm Menschen für Workshops mit in die Wälder. Schließlich gründete ich eine Online-Schule. Heute, über ein Jahrzehnt nach meinem ersten unbeholfenen Unterrichtstag, ist One Willow zu einem internationalen Bildungszentrum geworden. Und ich habe meine wahre Berufung als Guide gefunden, als jemand, der Menschen hilft, ihre

tiefe Verbindung mit der Erde – und mit dem Grund ihres tiefsten Selbst – wiederherzustellen.

Im Laufe der Jahre wurde mir immer wieder die gleiche Frage gestellt: *Wie bist du dazu gekommen?* Immer wenn mich das jemand fragte, wusste ich, wie die wirkliche Frage lautete: *Wie hast du es geschafft, deinen Lebensunterhalt aus der Verbindung mit der Natur zu bestreiten? Und wie kann ich das auch?* Doch ich kann diese Frage nicht beantworten, ohne zunächst über meine ersten Tage in den Bergen zu berichten; und darüber zu sprechen, wie ich in den Bergen gelandet bin, mit nackter Seele und auf der Suche nach Verbindung, als hinge mein Leben davon ab; und nicht ohne über das zu sprechen, was vorher war.

Alles, was du in deinem Leben erlebt hast, ist wie zu Sand zer-mahlene Muscheln, ist wie die windgepeitschte Küstenlinie, die dich hierhergeführt hat. So seltsam und kurvenreich der Weg manchmal auch erscheint, mit den Gezeiten wechselnd oder in der Brandung verschwindend, am Ende ist der Weg immer genau richtig, weil man angekommen ist. Wenn man mich fragt, was mich hierhergebracht hat, sage ich normalerweise, ich sei in die Berge gezogen, um Pflanzen und Steine zu studieren – und um der Erde nahe zu sein. Die tiefere Wahrheit ist, dass ich in diese Berge und in ein der Natur gewidmetes Leben gelangt bin, weil ich selbst dringend der Heilung bedurfte.

* * *

Nach jener langen, regennassen Fahrt in den Süden, wo ich ein neues Leben beginnen wollte, lebte ich eine Woche lang in einer Herberge, bevor ich die heruntergekommene Mietwohnung am Rande der Stadt fand, die für die nächsten vier Jahre mein Zuhause sein sollte – ein kleines blaues Haus aus den 1920er Jahren mit einem so stark abgesenkten Boden, dass ich keinen Bleistift auf den Küchentisch legen konnte, ohne dass er herunterrollte. Für mich war das Haus

der Himmel. Zu dem Häuschen gehörten rund 1000 Quadratmeter grasbewachsener Hang, auf dem ich einen Garten anlegen konnte, ein ruhiges Schlafzimmer zum Lernen mit Aussicht auf die Falten des Bergrückens über der Talsohle – ein Horizont, der zu meinem Prüfstein werden sollte, als ich nun begann, mich von den Strapazen zu erholen, die ich in meinem Übergang zum Erwachsensein durchlebt hatte.

Ich war erst Mitte zwanzig, als ich in jener ersten Nacht, eine Woche vor Beginn der Kräuterschule, in dem blauen Häuschen meinen Schlafsack ausrollte, und doch hatte ich in meinem Leben schon einiges erlebt. Eine Reihe von missbräuchlichen Beziehungen und Traumata hatten meine Teenagerjahre geprägt, dicht gefolgt von lähmenden gesundheitlichen Problemen, darunter eine Krankheit mit chronischen Schmerzen namens Vulvodynie. Sie betrifft die Muskeln und Nerven der Vulva und des Beckenbodens und kann von leichten Beschwerden bis zu quälenden Funktionsstörungen reichen. Leider befand ich mich am äußersten Rand dieses Spektrums. Ich war mitten im Studium, als ich die Diagnose bekam. Im Unterricht zu sitzen, fühlte sich an den meisten Tagen an, als säße ich auf einem Nagelbett. Ich zählte die Minuten, bis ich in den Wald gehen konnte, um allein zu sein, mich auf die Erde zu legen, zu weinen und Kräfte für den nächsten Tag zu sammeln. Während meiner gesamten Studienzeit war ich sozusagen in zwei Schulen: auf dem Vassar College und in der Heilakademie der Natur. Meine Zeit in den Hörsälen von Vassar war intellektuell anregend, und ich werde nie vergessen, was für ein Privileg es war, dort studieren zu dürfen, aber meine Zeit in der Natur war mein Balsam, meine sichere Zuflucht und ein Klassenzimmer für meine Seele.

Als Kind der Vororte von Philadelphia wuchs ich nicht in enger Verbindung mit der Natur auf. Ich wusste, dass man Weinbergslauch essen kann, dass Bienen stechen und dass dunkle Wolken ein mögliches Gewitter ankündigen, aber meist war die Natur für mich nur so etwas wie ein verwaschenes Aquarell. Als ich zum ersten Mal chro-

nische Gesundheitsprobleme bekam, veränderte sich mein Umgang mit allen und allem – auch mit der Natur. Wenn die Schmerzen am schlimmsten waren, fühlte ich mich nur im Wald wirklich getröstet. Obwohl meine Wunden für die meisten Menschen unsichtbar waren, wurden sie von der lebendigen Welt gesehen. Bei den Bäumen und Bächen konnte ich ganz ich selbst sein – voller Schmerzen, verwirrt, suchend und tieftraurig. Ich ging als verwundetes Wesen in den Wald, und der Wald nahm mich an, als sei ich nie anders als ganz gewesen. Je mehr ich mich mit ihm verband, desto stärker konnte ich die großartige Weisheit der Erde wahrnehmen. Ein lebenslanger Schleier lüftete sich vor meinen Augen. Ohne ihn sah ich, dass die nichtmenschliche Welt empfindungsfähiger, intelligenter, wohlwollender und lebendiger ist, als mir je gewahr geworden war.³

Heute, nachdem ich mit Tausenden von Schülern und Klienten aus aller Welt gearbeitet habe, weiß ich, dass wir oft auf genau diese Weise anfangen, unsere Verbindung zur Erde zu heilen. Eine Katastrophe ereilt uns, ein Trauma folgt, die Härte des Lebens trifft uns zu schwer, als dass wir sie alleine ertragen könnten, und unsere Seele fliegt auf der Suche nach Trost geradewegs durch die Fenstertür, die uns von der Außenwelt trennt. Wenn wir im tiefsten Innern Heilung brauchen, wird uns die Natur immer wieder zu sich nach Hause holen – nicht nur in die Eichenwälder oder Buchten am Wasser, sondern auch zu den Wohnungen in uns selbst, von denen wir uns entfremdet haben. Wenn ich über die Tage der chronischen Schmerzen spreche, sage ich oft, dass die Welt in meinem Körper so unangenehm war, dass ich nach draußen gehen musste. Aber jetzt weiß ich, dass die Intelligenz meines Körpers mich in den Wald trieb, weil er verstand, dass ich zu mir heimfinden würde, wenn ich die hellen, von Weiden gesäumten Teiche, diese Spiegel in der Erde, besuchte. Mein Körper wusste, dass diese Heimkehr der erste Schritt zur Heilung war – für mich selbst und für die Welt.

Ein Cheerleader für die Seele

Es gibt interessante ökologische Übereinstimmungen zwischen Ostchina und den Appalachen. Wann immer dieses Thema zur Sprache kommt, nicken sich Botaniker wissend zu. »Die Wälder Ostasiens und der südlichen Appalachen sind sich so ähnlich«, bemerkt der Ökologe George Constantz, »dass man sie kaum auseinanderhalten könnte, wenn man von einem zum anderen spränge«.⁴ Manche meinen, diese Ähnlichkeit reiche bis in die Zeit des Superkontinents Laurasia zurück, als diese beiden Regionen der Welt enge Nachbarn waren.⁵ Obwohl sie auf tektonischen Platten auseinandergedriftet sind, sind sich diese beiden Lebensräume über die Jahrtausende so ähnlich geblieben, dass viele aus China stammende Pflanzen hier gut gedeihen, darunter japanische Ahorne, Wasabi und asiatischer Ginseng.

Wie sich herausstellte, blühen hier auch sehr alte chinesische Heiltraditionen. Zwei Jahre nach meinem Abschluss an der Kräuterschule, als ich noch in meinem blauen Häuschen lebte, stieß ich auf Praktiker der daoistischen Steinheilkunde, die ebenfalls in diese Berge verpflanzt worden waren. Jeffrey Yuen, ein älterer Lehrer und daoistischer Priester in der achten Generation, hat die Jade-Purity-Linie der chinesischen Medizin hier in die Berge verpflanzt, ein einzigartiges Juwel in der Tradition der chinesischen Heilkunst. Ich befand mich im ersten Jahr meiner Ausbildung in daoistischer Steinheilkunde bei Sarah Thomas – einer gefragten örtlichen Akupunkteurin und Lehrerin dieser Linie –, als ich die verlassene Glimmermine besuchte und die für mein Leben wesentlichste Botschaft fand: *Die Erde möchte, dass wir unser Gutsein sehen, denn die Heilung der Selbstverurteilung ist wesentlich für die Heilung der Welt.*

Am Tag nach unserem Besuch in der Mine traf sich Sarahs Klasse zu einem Vortrag. Mitten in der sommerlichen Hitzewelle saßen wir in einem abgedunkelten Wohnzimmer: fünfundzwanzig Studenten mit Stift und Papier, bereit, das *Ben Cao* für Glimmer zu schreiben.

Ein Ben Cao, im Westen *Materia medica* genannt, ist das gesammelte, schriftlich niedergelegte Wissen über ein bestimmtes Heilmittel – in diesem Fall einen Stein. Die Informationen in einem Ben Cao stammen aus den unterschiedlichsten Quellen – darunter klinische Erfahrungen, wissenschaftliche Studien und alte Texte – und können Tausende von Jahren zurückreichen. Wir hatten bereits das Ben Cao von einem Dutzend anderer Steine erarbeitet; heute wollten wir über Glimmer sprechen. Während es sich die Schüler auf der Couch gemütlich machten, begann Sarah zu erklären, warum Glimmer so heilkräftig ist. In der chinesischen Medizin wird Heilung ganzheitlich verstanden; es gibt keine Unterscheidung zwischen Körper, Geist und Seele. Steine werden wie Kräuter auf Rezept verabreicht, und jeder Stein hat seine eigenen heilenden Eigenschaften. Wir lernten bald, dass die Fähigkeit des Glimmers ist, uns unser Gutsein zurückzuspiegeln.

Der Glimmer, auch *Mo Xi Shi* oder Quellstein genannt, hilft, uns an unsere göttliche Natur zu erinnern und die Spinnweben zu entfernen, die unsere Fähigkeit, unseren Eigenwert zu erkennen, beeinträchtigen. Glimmer ist ein Spiegel, und er zeigt uns unser wahres Selbst. »Gebt einem Klienten während einer Behandlung ein Stück Glimmer in die Hand«, verriet Sarah, »und es wird ihn daran erinnern, wer er ist: ein göttliches Wesen, das von Natur aus gut ist, ganz gleich, wie schwer der Weg war. Wie ein Cheerleader für die Seele erinnert uns der Glimmer daran, dass es genügt, die zu sein, die wir sind, um der Erde Licht zu bringen. Bei einer Akupunkturbehandlung kann Glimmer wie ein Stein der Wiedergeburt wirken, der einer angeschlagenen Seele und einer müden Welt einen Neuanfang beschert.« Während Sarah sprach, schrieb ich so schnell wie möglich mit und konnte die Tränen kaum zurückhalten. Es hätte keine passendere Bestätigung geben können für das, was ich am Tag zuvor in dem Wald, dessen Boden mit Glimmer übersät war, empfunden hatte. Es war die Bestätigung, nach der meine Seele so lange gesucht hatte.

* * *

Hätte man mich in den ersten Jahren meiner chronischen Schmerzen gefragt, wo der größte Schmerz sitzt, hätte ich auf die gereizten Nerven und Muskelfasern meines Beckenbodens verwiesen. Unabhängig davon, wie stark unsere körperlichen Schmerzen sind, haben die meisten Verletzungen ihre Wurzeln in unserem emotionalen Boden.

Als ich am College war und die Diagnose Vulvodynie erhielt, sagten die Ärzte, meine einzige Möglichkeit bestünde darin, die Nervenenden aus diesem Bereich meines Körpers operativ entfernen zu lassen. Nachdem ich all die Nachmittage im Wald verbracht hatte – und miterlebt hatte, wie sich die Erde nach heftigen Regenfällen oder Rauhreif selbst heilte –, verzichtete ich auf die Operation und beschloss, meinen eigenen Weg zu gehen. Es war ein gewundener steiniger Weg der Heilung, welcher Physiotherapie, Ernährungsumstellung, Trauma-Integration und die ständige Pflege der lebendigen Welt beinhaltete; aber als ich fast fünf Jahre später in mein kleines blaues Haus in den Bergen kam, war ich schmerzfrei.

Das Verschwinden der körperlichen Schmerzen war ein Wunder, aber als ich in die Appalachen kam, wusste etwas in mir, dass es, wie beim Glimmer mit seinen vielen Schichten, immer noch Schichten gab, die geheilt werden mussten. In der Kräuterkunde sprechen wir vom spiralförmigen Weg der Heilung. Wenn du immer tiefer gehst und die Quelle deiner Kraft und die Gaben freilegst, die du in die Welt bringen sollst, wirst du immer wieder auf dieselben Lektionen stoßen. Mit jeder Umdrehung erreichst du eine neue Ebene der Vollendung, des Mitgefühls und des Verständnisses. Wahre Heilung verläuft nicht linear; sie ist ein Labyrinth. Auf unserem Weg haben wir die Möglichkeit, uns der alten Wunde mit neuen Perspektiven und gereiften Kräften zu nähern und mit jeder Runde auf eine neue Ebene der Heilung zu gelangen.

Wenn wir an einer Überzeugung festhalten, die dem Wachstum unserer Seele nicht förderlich ist, wird unsere Seele versuchen, über unseren Körper unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen – manchmal mit einem Zustand oder einem Vorfall, der so offenkundig ist, dass wir nicht länger ignorieren können, was in uns vorgeht. Von dort aus

werden wir durch die Schichten unserer emotionalen Wunden geleitet, den ganzen Weg hinab bis zu der Wurzel, an der alles begann: dem ersten nicht stimmigen Glaubenssatz.

Als ich an jenem Tag in der Mine im Wald stand, mit einer Ansammlung von Glimmer zu meinen Füßen, hatte ich das, was man einen »Erleuchtungsmoment« nennt. Ich nahm den kleinen Spiegel in die Hand und holte einen Teil meiner Seele zurück. Damit kam die Wahrheit ans Licht, die ich mir nach meinem schwierigen frühen Erwachsenwerden, nach meiner Diagnose und in den Jahren der Heilung nicht eingestehen konnte. Als die Sterne in der Erde auseinanderfielen, erkannte ich endlich, was dieser verborgene Glaube war – eine Gedankenform wie eine Klette, die so tief in den Fasern meines Wesens steckte, dass sie mir bis jetzt nicht bewusst gewesen war.

Irgendwo in meinem Inneren glaubte ich, nicht wirklich gut zu sein.

Der elterliche Spiegel der Erde

Es gibt viele Gründe, warum jemand dazu kommt zu glauben, er sei nicht gut. Das Gefühl eines inneren Mangels kann sich durch offene Unterdrückung, Missbrauch, Mobbing oder Vernachlässigung böse ausbreiten, aber es kann auch subtil wachsen und sich aus einer Vielzahl verborgener Quellen speisen – von der religiösen Erziehung bis zu den sozialen Medien. Die meisten von uns haben in ihrem Leben Erfahrungen gemacht, die uns an unserem grundlegenden Gutsein zweifeln ließen, sei es, dass wir in der Schule nicht dazugehörten oder keine Bestätigung von unseren Eltern erhielten, sei es, dass wir in den sozialen Medien von einem Troll angegriffen wurden oder unseren Arbeitsplatz verloren. Für diejenigen unter uns, denen soziale Fragen oder die Umwelt am Herzen liegen, kann allein der Blick auf die von Menschen verursachten Ungerechtigkeiten dazu führen, dass wir nicht nur an unserer eigenen Tugend, sondern ganz grundsätzlich am Gutsein der Menschheit zweifeln. Im Mittelpunkt

vieler Bemühungen um Verbesserungen steht ein impliziter Pessimismus: die unausgesprochene Überzeugung, dass der Mensch von Natur aus unweigerlich Unfrieden mit sich bringt.

Obwohl ich mit meiner Heilung schon so weit gekommen war – von New York City in die Appalachen, den chronischen Schmerz überwunden und die ersten Schritte auf meinem Weg als Lehrerin gemacht hatte –, sah ich beim Blick in den Spiegel dieses Glimmers den Keim meiner Verletzung. Ich sah den Anteil von mir, der glaubte, nicht würdig, nicht liebenswert, unzulänglich und hoffnungslos fehlerbehaftet zu sein – und ich empfand tiefe Zärtlichkeit für diesen neu entblößten Teil von mir. Ich erkannte mit Erschrecken, dass dieser Glaube an meine eigene Unwürdigkeit der Grund für all die Verletzungen war, die ich in meinem Leben erfahren hatte, einschließlich meiner Bereitschaft, Missbrauch, Zurückweisung und Überforderung zu akzeptieren. Und ich erkannte, dass ich nicht allein damit war.

Ob es uns bewusst ist oder nicht, viele von uns meinen, nicht genug zu sein. Hinter so vielen Nöten, die wir als Menschen erleben, steckt dieser Irrglaube. Auf einer tiefen und sehr persönlichen Ebene zweifeln wir an unserem Gutsein, und diese stille Sorge ist genau das, was uns aus unserer Zugehörigkeit entfernt hat – zuerst zu uns selbst und dann zur Erde.

Bevor das Spiegelglas erfunden wurde, war die Natur einzige Möglichkeit, uns im Spiegel zu sehen: ruhige Gewässer, Glimmerstücke, die Schwärze in den Augen eines anderen. Obwohl wir heute Spiegel, Kameras und Selfies haben, können wir immer noch nicht sehen, wer wir wirklich sind. In der Natur gibt es jedoch einen Ort, an dem es möglich ist, in unmittelbaren liebevollen Kontakt mit unserer Seele zu treten: Wir brauchen nur in den wohlwollenden Spiegel der Erde zu schauen.

In einer gesunden Elternschaft besteht die Rolle der Betreuungspersonen unter anderem darin, das Kind zu spiegeln. Wenn Kinder beginnen, sich als Individuen zu erleben, ist es die Aufgabe der Eltern, diese Gefühle und das angeborene Gutsein des Kindes widerzuspiegeln, damit es sein Selbstwertgefühl und die notwendigen Lebens-

kompetenzen entwickeln kann. Viele von uns haben diese frühe Phase der gesunden Rückspiegelung nur unzureichend erlebt. Aber unabhängig davon, wie unsere Herkunftsfamilie aussah, haben wir alle immer noch Zugang zu einer wichtigen Quelle der Fürsorge, denn die Natur ist der elterliche Spiegel, der uns nie im Stich lassen wird.

Auf einer sehr unmittelbaren Ebene ist die Natur unsere lebenslange Betreuerin. Sie ist die Quelle, aus der unser Leben hervorgeht, und ein Spiegel, der uns hilft, wenn wir uns selbst aus den Augen verloren haben. Wann immer wir aus unseren Verstecken hinausschauen, reflektiert uns die Natur die Tiefe unseres Gutseins – nicht, weil es in der Natur Gegenstände gibt, auf die wir uns projizieren, oder weil die mehr-als-menschliche Welt keine Persönlichkeit und keine eigenen Empfindungen hat, sondern weil die Wesen der natürlichen Welt unsere Verwandten, unsere Ältesten und unsere Lehrer sind. Wie die Potawatomi-Autorin und Botanikerin Robin Wall Kimmerer in ihrem Buch *Braiding Sweetgrass* [deutsch: *Geflochtenes Süßgras*] erzählt: »In einigen indigenen Sprachen bedeutet das Wort für Pflanzen ›die, die für uns sorgen‹.«⁶ Wenn wir uns in der ganzen Welt sehen, erinnern wir uns daran, wer wir sind.

Das Leben in der rein menschlichen Welt ist unnatürlich und hart für die Seele. So, wie unsere Nachbarschaften und Gemeinschaften heute aufgebaut sind, haben wir selten Gelegenheit, bei den wohlmeinenden Ältesten und den Spiegeln der mehr-als-menschlichen Welt zu sein. Ist es da ein Wunder, dass unsere Selbstwahrnehmung so verzerrt ist? Doch die Außenwelt hat nie aufgehört, uns zu zeigen, wer wir sind.

Manche Menschen denken, die Natur sei dem Menschen gegenüber gleichgültig; aber ich habe durch meine eigenen Erfahrungen, die Geschichten meiner Schüler und die Weisheit, die von den indigenen Kulturen auf der ganzen Welt überliefert wurde, bestätigt gefunden, dass dies einfach nicht stimmt. Die Natur ist bewusst, und sie ist wohlwollend. Sie *möchte* uns ein gesundes Selbstmitgefühl vermitteln, denn wenn die Selbstliebe intakt ist, werden wir zu besseren Bewohnern der Welt.

In einer kürzlich durchgeführten Studie fanden Forscher heraus, dass Selbstmitgefühl tatsächlich unser Verantwortungsgefühl, unsere Moral und unser Einfühlungsvermögen gegenüber anderen erhöht.⁷ Ein stabiles Selbstwertgefühl steht auch in einem positiven Zusammenhang mit Dingen wie Neugier und dem Wunsch, uns zu fordern.⁸ Die Fähigkeit, unser Gutsein zu erkennen, ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass wir zu schöpferischen, mitfühlenden und inspirierten Kräften für eine Veränderung der Welt werden. Wenn wir uns im Spiegel der Erde erblicken, können wir uns um diesen Ort, den wir unser Zuhause nennen, kümmern und unsere Gaben zum Wohle des Ganzen einbringen. Die Erde möchte, dass wir auf die Bäume, die Flüsse und die Steine schauen, denn wenn wir uns in ihnen widergespiegelt sehen, werden wir wieder ein Teil von allem.

In den letzten Jahren ist das Interesse an Naturheilmitteln explodiert, aber die tiefste Heilung rührt von den *Beziehungen* her, die neu zu schmieden die Erde uns auffordert. Als ich mit meinen Schmerzen in den Wald ging, beruhigten mich nicht nur die aromatischen chemischen Verbindungen der Bäume; ich wurde durch die Art und Weise, wie sie mir die Hand reichten, geheilt. Ich erinnere mich noch gut an einen bestimmten Baum, einen ausladenden Ahorn mittleren Alters, der durch jahrelange Kletterei von Schülern in Mitleidenschaft gezogen worden war. Ich besuchte diesen Baum fast jeden Tag und brachte ihm kleine Geschenke wie Federn, die ich gefunden hatte, oder Steine, die wie Herzen geformt waren. Ich hatte Lederstücke dabei, mit denen ich versuchte, Äste zu flicken, die von Kletterern angebrochen worden waren. Wenn niemand in der Nähe war, sang ich dem Baum etwas vor. Dann eines Tages, als ich den vertrauten Pfad entlangging, spürte ich, wie ein großer Energieball den Pfad herabgerollt kam und direkt in meine Brust sprang. Es fühlte sich an, als landete mit Wucht ein Welp auf mir, der mich überschwenglich begrüßte. Das Gefühl war so heftig, dass sich mir die Nackenhaare sträubten. Für den Bruchteil einer Sekunde sah ich mich tatsächlich nach einem Hund oder einem Menschen um; die Energie war so handfest. Dann blickte ich den Weg hinunter und sah es: Es war der

Ahorn. Mein Freund wusste, dass ich kommen würde; der Baum begrüßte mich nicht nur, er hieß mich willkommen. Ich spürte, wie etwas in mir ganz weich wurde. *Wie konnte ich schlecht sein, wo ich doch von dieser Welt so sehr geliebt wurde? Wie könnte irgendetwas oder irgendjemand auf dieser Erde wirklich schlecht sein, wenn diese Welt auf so wunderbare Weise einfach gut ist?*

Ein Buch der Spiegel

Überall auf der Erde gibt es Spiegel, klar wie Glimmer, die dir immer wieder dein Gutsein zeigen. Ganz gleich, wo du dich befindest – inmitten deiner verknäulten Selbstzweifel, auf deinem spiralförmigen Weg der Selbsterkenntnis –, wird es willkommene Spiegelungen geben, die dich wie Leuchtf Feuer nach Hause geleiten. Wirf einen Blick in deinen Hinterhof – die Geschichten sind da, dich zu halten, zu trösten und in den Schoß zurückzuholen. Mache dich auf die Suche nach dir selbst, und irgendwann wirst du Glimmer finden. Gewöhnlich, spektakulär, strahlend und vertraut: etwas Vielschichtiges, das dir Licht bringt; ein Wesen, das in der Lage ist, der Hitze dieser Zeiten zu widerstehen und in Bahnen zu lenken, was dir in dieses Leben mitgegeben wurde. Du bist so viel wunderbarer, als dir bewusst ist.

Dieses Buch, das du in den Händen hältst, ist mit seinen Kapiteln ein Handschmeichler aus Glimmer. Jede Seite ist eine reflektierende Schicht, die dir hilft, dich selbst zu sehen. Jedes Kapitel ist eine Bestätigung der Erde, ein kleiner Spiegel, der dir zeigt, wer du bist und wie sehr du geliebt wirst. Jeden Tag wird uns suggeriert, etwas an uns sei unnatürlich oder dysfunktional – sei es die Scham darüber, wie lange wir brauchen, um uns von einem Verlust zu erholen; der Glaube, unsere Sensibilität sei ein Makel; die Sorge, wir seien zu unbedeutend, um etwas verändern zu können; oder die Angst, unsere Traumata hätten uns unheilbar geschädigt. Dieses Buch und die Übungen, die jedes Kapitel begleiten, sind wie ein Spiegel aus Glimmer, der dir deinen Wert zurückspiegelt und jede von Menschen

ausgelöste Scham zum Verschwinden bringt, weil du erkennst, wie sehr du willkommen bist in dieser Welt.

Im Mittelpunkt dieses Buches steht die Überzeugung, dass das Wiedererkennen unseres Gutseins ein entscheidender Teil der notwendigen Kurskorrektur ist. Die Erde teilt diese reflektierenden Geschichten mit uns, klar wie Quarzsplitter, weil *Selbstmitgefühl ein Beitrag zur ökologischen Heilung der Welt ist*.

Meinen Geschichten liegt das Verständnis zugrunde, dass die zentrale Wunde unserer Kultur – die Verletzung, die uns dazu gebracht hat, uns von der Erde abzuspalten und giftige Wertvorstellungen anzunehmen – nicht das Ergebnis irgendeines Fehlers in der menschlichen Psyche ist, sondern das Ergebnis von Trauma und Selbstverurteilung. Die indigene Wissenschaftlerin und Community-Organisatorin Lyla June sagte einmal in Anlehnung an die Weisheit ihrer Ältesten Patricia Davis: »[In unserer Kultur] sagen wir, dass die Menschen nicht in Erbsünde, sondern in ursprünglicher Schönheit geboren werden.«⁹

Viele von uns gehen davon aus, wir müssten zuerst uns selbst ändern, wenn wir die Welt verändern wollen, doch in diesem Buch vertrete ich die Überzeugung, dass es Selbstannahme ist, was uns zur Heilung fehlt. Nur wenn wir uns selbst mit mitfühlendem Verständnis begegnen, können wir Zugang zu einer verborgenen Kraft finden, zu den neuen Denkweisen und den Offenbarungen, die uns wieder in die Erdgemeinschaft zurückfinden lassen. Wenn wir immer stärker aus unserer ursprünglichen Schönheit heraus leben anstatt aus den Wunden, die uns in Selbstzweifel stürzen, bringen wir unsere ungeheure Schöpferkraft wieder in Übereinstimmung mit dem größeren Traum der Welt.

In diesem Buch begeben wir uns auf einen dreistufigen, von Glimmer erhellten Weg. *Der Schimmer* der Natur bannt unseren Blick und lädt uns ein, uns selbst klarer zu sehen, *der Spiegel* überführt diese Selbsterkenntnis in den Glanz der Selbstwertschätzung, und *das Leuchten* befähigt uns, ein strahlendes Selbstmitgefühl zu verkörpern,

eine Qualität, die der Schlüssel ist, um diese Zeit der ökologischen Not zu meistern und die Gaben zu kultivieren, die wir in diese Welt zu bringen haben.

Im Mittelpunkt dieses Buches steht eine Frage, die einfacher zu beantworten ist, als ich es mir hätte vorstellen können, als ich das glänzende Stück Glimmer vom Boden aufhob: Was sind die Gaben, die wir als verletzte, fehlbare und unglaublich fürsorgliche Menschen darbringen können, um das Blatt zu wenden – in einer Zeit, in der die Umwelt so tief verletzt ist, in einer Zeit, in der alle tiefsitzenden Wunden unserer Trennung zum Vorschein kommen? In diesem Essayband findet sich die Antwort, die uns die Welt zurückspiegelt, hell wie eine Ansammlung von Glimmerbrocken am Boden.

* * *

Selbstmitgefühl ist ein Geschenk für diese Welt.