

A large, moss-covered tree trunk in a misty forest. The tree trunk is the central focus, covered in vibrant green moss. The background is a soft, hazy forest with other trees visible through the mist. The overall atmosphere is serene and natural.

TALA MOHAJERI

# DIE WILDNIS IN DIR

Entdecke deine Einzigartigkeit

IRISIANA

Für Doris Löwisch  
und alle mutigen,  
schöpferischen,  
ungezähmten,  
unverschämten,  
wilden  
Geschöpfe dieser Erde.

»... sei frech und wild und wunderbar.«

*Astrid Lindgren*

TALA MOHAJERI

# DIE WILDNIS IN DIR

Entdecke deine Einzigartigkeit

IRISIANA



# INHALT

Vorwort – Wie mir die Natur zur Freundin wurde  
Ich lade dich zum Mitmachen ein

## KAPITEL 1: DIE NATUR ERLEBEN

Wie ich lerne, die Natur (wieder) zu spüren

Was ist eigentlich Natur?

Sind wir Natur?

Was ist deine Wahrnehmung von Natur?

## KAPITEL 2: MIT DER NATUR KOMMUNIZIEREN

Wie kann ich mit der Natur kommunizieren?

Alles ist in Verbindung – immer

Ein toter Baum voller Leben

## KAPITEL 3: DIE WILDNIS IN DIR

Die Wildnisse der Erde

Was ist die Wildnis in dir?

Innere und äußere Wildnis gehören zusammen

## KAPITEL 4: WIE ENTDECKE ICH MEINE INNERE WILDNIS?

Der Ruf der Wildnis

Allein in der Wildnis

## KAPITEL 5: IM EINKLANG MIT DEM JAHRESLAUF

Der Rhythmus der Natur ist unser Rhythmus

Die Geschichte vom Samenkorn

## KAPITEL 6: DIE WILDNATUR IM GROSSSTADTDSCHUNGEL

Ursprüngliche Natur im Kulturräum

Dein Beitrag für mehr städtische Wildnis

## KAPITEL 7: DIE NATUR IM ALLTAG

Was ist Alltag?

Die Natur als Kraftquelle für jeden Tag

Heilende Natürlichkeit

Lieblingsrezepte für besondere Anlässe

Natur – ganz.pur

Wahrnehmung in der Wildnis

Erde, Feuer, Wasser, Luft – was macht dich glücklich?

## KAPITEL 8: WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT

Was uns krank macht

Niemand lebt für sich allein

Wunderwerk Mensch

Die gute Absicht des Symptoms

## KAPITEL 9: VERTRAUE DEINER WAHRNEHMUNG

So nehme ich die Dinge wahr

Unsere sinnliche Wahrnehmung

Mit welchen Sinnen nimmst du am liebsten wahr?

Eine besonders intensive Form des Wahrnehmens

## KAPITEL 10: DIE INTUITIVE UND INSTINKTIVE KRAFT DER WILDNATUR

Die intuitive Kraft der Wildnatur

Die instinktive Kraft der Wildnatur

Was stärkt unsere Wahrnehmung?

## KAPITEL 11: NATURKRAFTPLÄTZE UND RITUALE

Der innere und der äußere Kraftplatz

Kraftplätze im Zuhause schaffen

Kraftplätze in der Natur

Den eigenen Kraftplatz finden

Was ist ein Naturritual?

## KAPITEL 12: DAS ECHO DER NACHHALTIGKEIT

Versetze dich in deine Mitwelt

DANKE

Anmerkungen

Impressum

# VORWORT – WIE MIR DIE NATUR ZUR FREUNDIN WURDE



Häufig werde ich gefragt, warum ich so viel über die Natur weiß und die Fähigkeit habe, dieses Wissen anderen zu vermitteln. Um das zu beantworten, muss ich ein wenig in die Vergangenheit reisen. In meine eigene Vergangenheit und in die meiner Familie. Geboren wurde ich in Teheran im Sommer 1980, kurz vor Ausbruch des ersten Golfkriegs zwischen dem Iran und dem Irak. Mein Vater, Asgar Mohajeri, war Kaufmann und handelte mit Autos und Teppichen. Er entstammte einer sehr einflussreichen und angesehenen Familie aus dem Ardabil-Hochgebirge, einer Region im Nordwesten Irans. Die Zeiten damals, nach dem Sturz des Schahs, waren schwierig und gefährlich – zumal mein Vater sich als liberaler Gegner des Regimes um Ruhollah Musawi Chomeini verstand. 1981 wurde er gefangen genommen und nach eineinhalb Jahren Haft und Folter hingerichtet. Das war im Sommer 1983. Meine Familie wurde enteignet und

verlor von heute auf morgen all ihren Besitz. Meiner Mutter Rouhi blieb nur ein Ausweg, um unser Überleben zu sichern: die Flucht aus dem Iran. Wir verließen die Heimat und kamen nach Deutschland, wo meine Mutter Asyl beantragte und einen Neuanfang wagte. Nach Aufenthalt in Flüchtlingsunterkünften in Berlin, Braunschweig und Buchholz kamen wir schließlich nach Hamburg. Hier sind wir geblieben.

Als Flüchtlingskind in Deutschland aufzuwachsen bedeutete, sich mit zwei sehr unterschiedlichen Kulturen auseinandersetzen zu müssen. Der Alltag unserer kleinen Familie war geprägt von Bürokratie und Unsicherheit: Asyl beantragen, Kampf um Duldung und Aufenthaltstitel, »Blauer Pass« und unbefristete Aufenthaltsgenehmigung. Uns blieb, ganz praktisch gesehen, ein nur sehr kleiner Bewegungsradius. Somit waren die ersten Jahre meiner Kindheit stark durch die Landschaft und Natur unserer unmittelbaren Umgebung geprägt.

Durch das ständige Hin und Her zwischen persischer und deutscher Kultur fühlte ich mich als Kind lange Zeit ziemlich überfordert. Unser sozialer Status, unsere Geschichte, unsere Entwurzelung, all dem konnte ich nicht entfliehen. Und trotz all der Gastfreundschaft der meisten Deutschen – wir spürten oft auch Vorurteile gegenüber Flüchtlingen.

In dieser Zeit machte ich eine Erfahrung, die für mein weiteres Leben elementar war. Ich lernte, wo ich mich bewegen konnte, ohne bewertet zu werden, wo ich mich geschützt und frei fühlte: in der Natur!

Die Natur interessierte sich nicht dafür, wie gut ich Deutsch sprechen konnte, welche Kleidung ich trug, ob ich Mädchen oder Junge war, ob ich gebetet hatte oder nicht, sie maßregelte nicht, ob ich im Alltag etwas falsch oder richtig machte.

Die Natur wurde mir zur besten Freundin.

Ich weiß noch, dass ich von meinem Kinderzimmer aus direkt auf einen wunderschönen Ahornbaum blicken konnte – von diesem Baum habe ich alles über die Jahreszeiten gelernt, bevor ich das Wort »Jahreszeiten« überhaupt kannte. Durch das unmittelbare Erleben der Natur hier in Norddeutschland, den Jahreslauf, die Luft, den Himmel und die Weite des flachen Landes lernte ich so viel über das Land und die Menschen, wie es mir niemand hätte besser vermitteln können.

Je natürlicher die Landschaft war, je unberührter, je wilder, desto wohlgiger und geborgener fühlte ich mich in ihr. Allein durch das Beobachten begriff ich Stück für Stück, wie alles miteinander verbunden ist und dass alles und jeder seinen Platz im ökologischen Gefüge hat. Diese Erkenntnis hat mir als Kind Mut und



die Einsicht geschenkt: »Ich bin ein Teil von allem und ich bin der Erde zugehörig.« Somit war es letztlich meine Liebe zur Natur, die dazu geführt hat, mich mit diesem Land zu identifizieren. Als man mir mit 18 Jahren bei der Einbürgerung die Frage stellte, ob ich die deutsche Staatsbürgerschaft annehmen wolle, konnte ich mit einem klaren »Ja« antworten. Denn ich fühlte – und fühle – mich hier zu Hause, mit den Bäumen verwurzelt, von der Landschaft geprägt; die Natur war meine Lehrmeisterin und sie ist es bis heute.

Ich erinnere mich, dass ich Wildhöhlen baute, um darin ungestört stundenlang zu liegen und dem Herzschlag der Erde zu lauschen. Meine Mutter meinte immer, dass mir diese tiefe Naturverbundenheit von meiner Großmutter väterlicherseits vererbt wurde. Meine Oma Zose war eine pflanzenkundige Frau und galt als Heilerin. Sie besaß die Gabe, sich mit den Geistern verstorbener Ahnen zu unterhalten. Sie wurde in der Nachbarschaft sehr geschätzt und die Menschen im Dorf fragten sie um Rat, wenn sie Sorgen oder gesundheitliche Probleme hatten. Leider habe ich meine Großmutter Zose nie kennengelernt; sie starb in dem Jahr, als ich geboren wurde. Die Veranlagung für die Heilkünste hat sie mir offenbar hinterlassen. Und obwohl ich meine Großmutter leider nie erleben durfte, ist sie mir als Ahnenspirit eine große Verbündete: eine weise, alte Frau, die ich um Rat fragen kann, sobald ich in die Schwellenräume der Anderswelten tauche.

Die Kommunikation mit unseren Ahnen sowie die Gabe, Krankheitsverläufe aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln zu betrachten, haben mich schon immer fasziniert.

Die tiefe Naturverbindung war letztendlich auch ausschlaggebend für meine Berufswahl. Nach einem Fehlversuch – ein kurzes Gastspiel als Studentin der BWL – entschied ich mich für eine Ausbildung zur Heilpraktikerin. Dazu muss ich vorausschicken, dass ich in einem Zuhause aufgewachsen bin, in dem es weder ökologisch noch naturkundlich bewusst zugeht. Begriffe wie »Homöopathie«, »TCM«, »Anthroposophie« oder »Humorallehre« waren mir lange Zeit fremd. Aber wegen unserer persischen Wurzeln spielten der Glaube an Geister und der Umgang mit Spiritualität immer eine Rolle im Leben meiner Familie. Im Gegensatz zu Deutschland zählt in der Heimat meiner Familie der Ahnenglaube ebenso zum alltäglichen Wissen wie die Kraft der Dschinns – das ist der arabische Begriff für Geister, die mit uns in der nicht materiellen Wirklichkeit leben –, ohne dass alles wissenschaftlich infrage gestellt wird. Das

Heilige und das Profane gehören zusammen, sind miteinander verwoben. Das eine ist ohne das andere nicht denkbar.

Im Spannungsfeld zweier so unterschiedlicher Lebenswelten aufgewachsen zu sein und zu leben, lässt mich heute sagen: Als deutsche Frau mit Migrationshintergrund bin ich darin geübt, mich vorurteilsfrei zwischen allen Kulturen und Gesellschaftsschichten zu bewegen, und ich empfinde es als einen Segen, die kostenbaren Wissensschätze beider Welten zu verbinden.

Seit ich denken kann, ist in mir ein Drang, den Menschen, die Spiritualität und die Natur in Einklang zu bringen. Körperarbeit und ganzheitliche Massagen, der menschliche Bewegungsapparat, Umgang mit Spiritualität und die Kraft von Heilpflanzen sind die Schwerpunkte meiner Naturheilpraxis. Darüber hinaus ist meine Arbeit als Heilpraktikerin geprägt durch langjährige Weiterbildungen in schamanischen Heilkünsten und Ritualarbeiten.

Nach meiner Ausbildung in Hamburg hat es mich – wie hätte es auch anders sein können – hinaus aufs Land gezogen. Ich verließ die Großstadt auf der Suche nach einem neuen passenden Zuhause, und, man mag es kaum glauben, ich fand ein Haus – nicht am Wald, sondern mittendrin. Als hätte dieses »Hexenhaus« nur auf mich gewartet. Dort, rund 40 Kilometer vor den Toren Hamburgs, lebe ich seit einigen Jahren und vermittele in Seminaren meinen meist »städtischen« Patienten mein Naturverständnis. Ich habe also meinen Lebensmittelpunkt von der Stadt in den Wald verlegt und dieses unmittelbare Wald(er)leben hat mir noch mehr den Blick dafür geöffnet, wie wichtig es ist, dass wir Menschen ein anderes Bewusstsein für die Natur entwickeln.

So viel zu meiner Geschichte, meinem Werdegang. Aber was hat das nun mit dir, liebe Leserin, lieber Leser, zu tun? Welchen Mehrwert haben meine Erfahrungen und dieses Buch für dein Leben? Dieses Buch soll als Brücke dienen, es soll Impulse geben und darüber hinaus ganz praktisch helfen, die Kraft deiner Wildnatur – der Wildnis in dir! – mit deinem Alltag zu verbinden und körperlich erfahrbar zu machen. Ich lade dich ein, mit Übungen, Meditationen und Anleitungen das geschriebene Wort in die Tat umzusetzen und zu leben. Die Natur ist eine Heilmeisterin. Und sie lässt uns teilhaben an ihr, wenn wir unseren Platz in ihr finden.

Letztlich gibt es für mich keine Umwelt, alles ist Mitwelt, die Natur ist unser Naturell und die Wildnis bietet uns jede Menge Reichtümer, um mit der Urkraft, die in jedem Menschen steckt, wieder in Kontakt zu kommen – und das ganz unabhängig von Alter, Geschlecht und Hautfarbe.

# ICH LADE DICH ZUM MITMACHEN EIN



Ich möchte dich teilhaben lassen an der Kraft und Schönheit, die unsere Mitwelt uns schenkt, und mein Wissen in diesem Buch mit dir teilen. Vielleicht schenkt es dir die Lust darauf, deine Wildnatur wiederzuentdecken und zu spüren. Die Natur – und damit letztlich du selbst – kennt die Antworten auf die Fragen deines Herzens am besten. Die Natur kann dir ein Spiegel sein, ohne dich in deiner Meinung und Wahrnehmung zu beeinflussen; ihre Lehre ist wertfrei, so alt wie die Geburtsstunde dieses Planeten und folgt keinen Konzepten. Die Melodie eines jeden Herzens ist wild und frei. Es lohnt sich sehr, den Takt zu kennen, um selbstsicher und mit voller Kraft seinen Lebensalltag zu gestalten.

Alle Übungen und Meditationen sind Hilfe zur Selbsthilfe. Dieses Buch richtet sich an alle, die wieder einen Zugang zur Naturverbundenheit suchen.

Bevor wir beginnen, noch ein paar kleine Hinweise: Ich werde in den Übungen, die du im Buch findest, auf die Waldwildnis und Kulturlandschaften unserer Breitengrade eingehen. Die aufgeführten Beispiele gelten nicht für Urwälder oder Naturschutzgebiete. Diese Lebensräume müssen wegen ihrer Artenvielfalt vor unerfahrenen (Stadt-)Menschen geschützt werden. Ebenso bedürfte es der Hilfe eines erfahrenen Fährtsuchers beziehungsweise ortskundigen Führers, um sich zum Beispiel durch die Wildnis der afrikanischen Steppe zu bewegen oder um alpines Hochgebirge zu erklimmen. Alles, was ich dir ans Herz lege, soll gefahrlos umsetzbar und für jeden praktikierbar sein.

Was für alle Übungen in der Natur gilt, ist Folgendes:

- ✦ Stell dein Handy bitte auf Flugzeugmodus.
- ✦ Bereite eine kleine Notfalltasche mit Medikamenten, die du täglich einnimmst, vor, wenn es raus in die Natur geht, und zieh wetterfeste Kleidung an.
- ✦ Die Tier- und Pflanzenwelt gilt es zu schützen und zu respektieren, nicht jede Blume will gepflückt und nicht jeder Ast unnötig kaputt getreten werden. Bitte nie maßlos viele Pflanzen, Pilze oder Steine sammeln. Viele wirksame Pflanzenarten sind sehr selten, wenn nicht gar vom Aussterben bedroht. Man schadet nicht nur dem Bestand, sondern macht sich auch strafbar, wenn man sie (zu reichlich) pflückt. Pflanzen nie mit den Wurzeln ausreißen.
- ✦ Nutze moderne Technik, wenn du die »Ernte« deines Spaziergangs mit anderen teilen möchtest: Ein Foto reicht aus, um Pflanzen bestimmen zu können und ihre Schönheit zu zeigen.
- ✦ Versuche, in Stille zu wandern.
- ✦ Es ist ratsam, langsam zu gehen, wachsam, beobachtend, schnüffelnd und ohne Eile. Je langsamer du bist, desto besser kann sich deine Wahrnehmung der Umgebung öffnen.

Am Ende jedes Kapitels findest du eine *Affirmation*, also aufbauende positive Bekräftigungssätze. Sprich diese Sätze laut aus, wenn die Affirmation dich dazu anregt. Die Energie folgt dem Gedanken, daher ist es hilfreich, diese Sätze so häufig wie möglich zu wiederholen und sich dabei leicht auf die Thymusdrüse zu klopfen (diese befindet sich hinter dem Brustbein).







# KAPITEL 1

## DIE NATUR ERLEBEN

---

Ich kann meine Augen verlieren und dennoch leben.

Ich kann meine Ohren verlieren und dennoch leben.

Ich kann meinen Mund, meine Arme,  
meine Beine verlieren und dennoch leben.

Aber wenn ich die Erde verliere, sterbe ich.

Wenn ich die Luft verliere, sterbe ich.

Wenn ich das Wasser verliere, sterbe ich.

Wenn ich das Sonnenlicht verliere, sterbe ich.

Was ist mein wahrer Körper?

*aus dem Sufismus*

# WIE ICH LERNE, DIE NATUR (WIEDER) ZU SPÜREN



Losgehen, barfuß die Verbindung zur Erde fühlen, den Geruch von Moos einatmen und mich vom Wind berühren lassen, immer tiefer in den Wald hineinwandern und – mit dem Gesang der Vögel – die aufgehende Sonne begrüßen, das ist mein Erfrischungsbad am Morgen.

Kein Morgen gleicht dem anderen, die Gerüche unterscheiden sich, die Blätter verändern im Lauf der Jahreszeiten Form und Farbe, selten sieht man eine Blüte zum zweiten Mal. Die Waldbäume bilden einen Verbund. Buchen, Eichen, Kiefern, Eschen und Birken stehen in ihrer Unterschiedlichkeit nebeneinander und wachsen dem Sonnenlicht entgegen. Zu jeder Jahreszeit hinterlassen die



Tiere andere Spuren an den Kreuzungen, wo sich Waldwege und Tierpfade treffen. Der feuchte Boden, manchmal eisig und schroff, fordert mich, meine Schritte bewusst zu wählen, um mich nicht zu verletzen. Egal worauf mein Blick fällt, alles hat eine individuelle Form, jeder Ast, jeder Zapfen, jeder Stein ist einzigartig und hat seinen Platz in diesem vollendeten Ökosystem.

Ich benötige nur zehn Schritte, um die Schönheit des Waldes von meinem Zuhause aus erleben zu können. So nah mit Bäumen und Wildtieren zu leben und von ihnen zu lernen, macht mir immer deutlicher, wie wichtig es ist, dass wir Menschen uns wieder einem Naturbewusstsein öffnen. In Zeiten, in denen Schlagwörter wie »Reizüberflutung«, »Depression«, »Erschöpfung« oder »Panik vor den politischen Ereignissen« überhandnehmen, ist die Rückbesinnung auf die Natur eine Kraftquelle, aus der wir tagtäglich schöpfen können.

Sie umgibt uns, sie ist jederzeit verfügbar und sie kostet uns nichts!

Wann immer ich Menschen beobachte, die sich länger als einen Tag in der Natur aufhalten, stelle ich fest, wie sich ihre Blicke verändern. Ich kann es deutlich sehen: Es kehrt ein Glanz in ihre Augen zurück. Ein Tag am Meer zum Beispiel ist wie ein Kurzurlaub für die Sinne. Sich »im Freien« zu bewegen gibt Kraft und belebt den Geist. Sobald die Sonne scheint, zieht es uns Menschen zu jeder Jahreszeit nach draußen.

# WAS IST EIGENTLICH NATUR?



Stelle ich Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen beim Gestalten von Naturritualen die Frage: »Was empfindest du als Natur? Was ist für dich Natur?«, lauten die häufigsten Antworten: blühende Wiesen, Seen, Berge, das Meer, Rasenflächen, Äcker und Wälder. Gefolgt von Begriffen wie: pur, ganz, natürlich, unbehandelt, ursprünglich, draußen sein, grün und unberührt. Die Natur (lat. *natura* von *nasci* »entstehen, geboren werden«) <sup>1</sup> birgt erstaunliche Geheimnisse, die der Mensch mit all seinem Forscherdrang und trotz aller Wissenschaft nicht erfassen kann. Meist wird Natur als etwas verstanden, was

*nicht* vom Menschen geschaffen wurde. Es existiert jedoch keine allgemeingültige Definition, denn fast jede Kultur hat eine andere Definition dessen, was unter den Begriff »Natur« fällt. Auch hat uns die Sicht der Religionen stark dahingehend geprägt, welche Rolle der Mensch gegenüber der Natur einzunehmen hat. Wir befinden uns in dem Irrglauben zu denken, der Mensch sei die Krönung der Schöpfung. Und aus dieser Annahme leiten wir leider ab, wir hätten das Recht, uns der Natur zu bedienen, sie zu domestizieren, auszubeuten, zu verändern oder zu »verbessern«. Befragt man Naturwissenschaftler nach ihrem Natur-Begriff, so werden Pflanzen und Tiere als *belebte* Natur bezeichnet, während Steine, Flüssigkeiten oder Gase als *unbelebte* Natur definiert werden. Indem man die Natur aufspaltet in *belebt* und *unbelebt*, findet erneut eine Kategorisierung statt. Aber wo genau steht der Mensch in dieser Natur-Definition?

In meinen Augen ist die Aufteilung in *belebte* oder *unbelebte* Natur nicht sinnvoll. Ob Feuer, Wasser, Luft und Erde, jeder Stein, jeder Baum und jedes Metall, jeder Grashalm, jede Blume, jedes Tier, jeder Mensch – alles ist lebendig. Alles hat seine eigene Energie und Aufgabe und steht in enger Verbindung mit allem anderen. Wir Menschen aber begreifen uns nicht mehr als Teil der Natur, und dieses falsche Bewusstsein des Ab-Getrenntseins müssen wir wieder ändern, denn solange wir denken: Dort ist die Natur und hier sind wir, fehlt uns die überlebenswichtige Verbindung zur Weisheit der Wildnis. Wir wertschätzen nicht den Menschen als Teil des ökologischen Gesamtgefüges.

Zwei Millionen Jahre – seit der Zeit des hominiden Urmenschen – lebten wir in enger Verbundenheit mit der Natur und verehrten sie als eine nährenden Göttin. Selbst vor nicht einmal 200 Jahren war die Naturverbundenheit unserer Vorfahren noch eine ganz andere, eine wesentlich intensivere als in der Gegenwart. Dass wir uns abgetrennt haben von der Wildnis, ist also ein sehr junges Phänomen.

Welchen Stellenwert die Erde für unsere Vorfahren hatte, kann man auch daran ablesen, wie sie beschrieben wird: Bei den indigenen Kulturen Südamerikas wird sie als »Pachamama« – Mutter Welt, Mutter Kosmos – bezeichnet, »Mother Earth« heißt es heute bei den indigenen Kulturen Nordamerikas, »Gaia«, die Erdmutter, hieß sie bei den Griechen. Der Begriff »Mutter Erde« nimmt auch in unseren Breiten an Beliebtheit zu. Die Erde als Mutter zu personifizieren, öffnet unsere Herzen dafür, sie als eine nährenden und fürsorgliche

Kraft wahrzunehmen. Die Erde wird dem weiblich-nährenden Prinzip zugeordnet und der Himmel dem männlichen Prinzip der Schöpfung.

Stell dir nur einen Augenblick vor, du könntest die Erde vom Weltall aus beobachten. Aus dieser Perspektive betrachtet – da sind sich wohl alle einig –, sind wir Menschen ein natürlicher Teil des »blauen Planeten«. Es scheint, dass alles, was wir dort sehen, Natur ist. Wir gehören zu dieser »grünen Erde« dazu. Betrachten wir allerdings die Natur in unserer Nähe, in Deutschland, in Europa, müssen wir feststellen, dass in den Industriestaaten fast jeder Lebensraum durch den Einfluss von Menschen geformt, gestaltet, verändert worden ist. Nichts ist mehr ursprünglich, nichts mehr natürlich. Und dennoch fühlen sich die meisten Menschen in Parkanlagen, in Forstwäldern, in Auenlandschaften oder auch im eigenen Garten mit der Natur verbunden. Etwas in uns ist also tief verwurzelt mit diesen unzähligen Ausdrucksformen der Erdlandschaften, selbst dort, wo der Mensch die ökologischen Gegebenheiten stark verändert hat.

Jeder Mensch, ob nun naturverbunden oder nicht, ist Teil der Erde und mit ihr verbunden. Wie sich diese Verbundenheit ausdrückt, ist genauso vielfältig wie beispielsweise die Sprachen, die es auf der Erde gibt. Unabhängig von Beruf, religiöser Ausrichtung oder sozialem Status können beispielsweise eine Gärtnerin, ein Bergsteiger oder ein Umweltaktivist jeder auf seine Art und Weise eine tiefe Naturverbundenheit leben und für sie wirken. Der Gründer der Gaia-Hypothese, der Geophysiologe James Lovelock, geht davon aus, dass die Erde als »lebender« Organismus ein sich selbst regulierendes System ist, das Ungleichgewichte, die ihre Existenz gefährden, ausgleichen kann. Die Erde hilft sich also selbst.

So unterschiedlich unsere Definitionen von Natur auch sind, eines ist sicher: Die Natur lebt vom Zusammenspiel aus Abhängigkeiten und Wechselwirkungen. Diese Abhängigkeiten könnte man auch als Verbundenheit betrachten. Alles Lebendige beeinflusst sich gegenseitig. Ein paar einfache Beispiele: Ohne die Bestäubung durch Insekten würde es keine Pflanzenfrucht geben, gleichzeitig bieten die Pflanzen Nektar für die Insekten. Oder: Ist ein Baum von einem Schädling befallen, gibt er Signalstoffe ab, um andere Bäume, die vom Schädling noch nicht erreicht wurden, zu alarmieren. Diese Verknüpfungen enden aber nicht auf der Erdoberfläche. Unser grüner Planet ist abhängig vom Sonnenlicht, ohne das kein Leben auf der Erde möglich wäre. Das Magnetfeld der Erde und die Gasatmosphäre bilden eine Hülle, die uns vor Weltraumstrahlung schützt. Ebbe und Flut werden durch die Anziehungskraft

unseres Trabanten, des Mondes, beeinflusst. Der Rhythmus zwischen Tag und Nacht hängt von der Sonne, der Erdrotation und deren Neigungswinkel ab. Alle diese so unterschiedlichen Beispiele verdeutlichen, dass alles in der Natur nur in Abhängigkeit funktioniert. Dieses Zusammenspiel der Wechselwirkungen ist seit mehr als vier Milliarden Jahren erprobt. Und dennoch maßen wir uns an, uns aus diesem Zusammenspiel herausnehmen und eine Sonderrolle einnehmen zu können. Glauben wir wirklich, das kann auf Dauer funktionieren?

# SIND WIR NATUR?



Betrachtet man den menschlichen Körper, kann man Folgendes feststellen: Ein erwachsener Mensch besteht zu 60 Prozent aus Wasser, unsere Knochen, Haare, Zähne bestehen aus Spurenelementen, also aus den Bestandteilen der Erde. Analysiert man genauer und wirft einen Blick durchs Mikroskop, dann werden wir zu Proteinen, Fetten, Mineralstoffen, Gasen ... In uns ist die ganze Geschichte der Evolution gespeichert, vom Bakterium bis zum hoch entwickelten Säugetier. Mensch, Tier und Pflanze bestehen aus denselben Grundbausteinen

und haben die gleiche spiralförmige DNA-Struktur. Die indigenen Völker sprechen von Verwandtschaftsgraden in der Gesamtnatur. Der Fels ist ebenso mit uns verwandt wie der Adler. Goethe brachte es zu seiner Zeit so zum Ausdruck: »Alle Gestalten sind ähnlich, und keine gleicht den andern.«

Unser grüner Planet birgt Geheimnisse in sich, und jeder Versuch der Wissenschaft, die Natur messbar zu machen und zu analysieren, wird doch immer nur im besten Fall einen Bruchteil des Ganzen erkennbar machen können. Es liegt an uns, in den Statistiken und Forschungsergebnissen zwischen den Zeilen den Geist der Dinge zu erfühlen. Erkennen wir wieder an, dass die Gesamtnatur einen mystischen, nicht greifbaren Charakter hat, dann gewinnt vielleicht jeder einzelne Mensch seine Besonderheit wieder.

Die Erde ist ein Staubkorn im Universum, dessen Komplexität wir nie in Gänze verstehen werden. Egal wie »fortgeschritten« wir glauben zu sein.

Der Mensch gehört zur Natur.

Wir sind Natur.

Um es mit den Worten des Kosmologen Brian Swimme auszudrücken: »Vor vier Milliarden Jahren war die Erde ein riesiger Ball aus glühendem Gestein, und heute kann sie Opern singen.« Wenn wir uns unsere Naturzugehörigkeit begreifbar machen, dann hat jeder Mensch die Kompetenz, sich mit Fragen nach dem Sinn des Menschseins, nach Schutz und Nachhaltigkeit zu befassen, weil letztlich, über alle Ländergrenzen hinaus, die Erde unser aller Urheimat ist.

# WAS IST DEINE WAHRNEHMUNG VON NATUR?



Was erlebst du selbst als Natur? Gehört der Tisch aus Holz, an dem du vielleicht gerade sitzt und liest, für dich zur toten Materie? Ist in deinen Augen deine Zimmerpflanze weniger belebt als ein Baum im Park? Wo erlebst du Natur in