

Die Natur als Kraftquelle

Mattheo Pflieger

Wir Menschen sind ein untrennbarer Teil der Natur. Wie wir die Natur unseres Planeten mit seinen Pflanzen, Ökosystemen und Tieren behandeln, so behandeln wir letztlich auch uns selbst. Das Leben auf der Erde ist ein systemisches, tief vernetztes Geschehen. Gelingt es uns, das in unser Denken, Lehren und Wirtschaften zu integrieren, öffnen sich wundervolle Potenziale. So können wir uns selbst im Spiegel der Natur erkennen, und wir können uns in einem respektvollen, gleichwürdigen Miteinander mit ihr zu unserer wahren Größe entfalten.

Natur – was ist das?

Eine trockene, aber weit verbreitete Definition von „Natur“ findet sich im „Oxford Dictionary“: Phänomene der physischen Welt, einschließlich Pflanzen, Tiere, Landschaften [...], die im Gegensatz zum Menschen und zu menschlichen Schöpfungen stehen.

Der amerikanische Ganzheitsmediziner Dr. Zach Bush, dessen Analysen und Lösungsangebote für die Coronakrise übrigens höchst empfehlenswert sind, weist darauf hin, dass „wir“ uns mit dieser Definition sozusagen selbst aus der Natur hinausdefiniert haben, was Ausdruck einer schleichenden Entfremdung von natürlichen Lebensprozessen ist.

Das kann zu einem Problem werden, vor allem dann, wenn diese Definition Ausdruck in unserem Denken, Handeln, Selbstverständnis und in unseren gesellschaftlichen Strukturen findet. Dann haben wir plötzlich einen eiskalten Krieg gegen ein neues Coronavirus, der die Gefahr birgt, zu einem Krieg gegen das Virom und das Biom an sich und damit auch zu einem Krieg gegen uns selbst zu werden. Einem Krieg, in dem wir Gefahr laufen, zu verlernen, die evolutionären Botschaften neu auftretender Viren für unsere eigene Evolution zu nutzen und auf gesunde Weise mit Viren und Bakterien zu leben.

Jeder gesunde Mensch ist sozusagen ein Paradebeispiel für diese Kunst, denn er lebt mit seinen etwa 30 Billionen Zellen in Frieden und in Wohlbefinden mit etwa 38 Billionen Viren, Bakterien und anderen Mikroorganismen in seinem eigenen Körper.

Bezogen auf die Natur unseres Planeten führt uns der Entfremdungsprozess schnell

dorthin, wovor Harald Lesch uns in seinem Buch „Die Menschheit schafft sich ab“ warnt: ins Anthropozän mit seiner ungebremsten Zerstörung natürlicher Lebensräume, weil wir gar nicht mehr wahrnehmen, dass wir im Grunde ein – sogar relativ junger – Teil der Natur sind.

Aus Sicht des Autors ist Natur im Allgemeinen das, was sich aus sich selbst heraus entfaltet und ohne künstliche Informations- und Energiezufuhr wachsen und sich weiterentwickeln kann. Etwas, das angebunden ist an die ganz großen Ordnungsfelder des Kosmos, des Planeten und unserer über Milliarden von Jahre gewachsenen und feinst abgestimmten Biosphäre. Natur ist ein interaktives, lebendiges Phänomen aus



Die Natur sichert unser Überleben. © imago images / YAY Images



Wasser, Hügel, Wald und Ruhe © imago images / agesfotostock

unzähligen Pflanzen, Lebewesen, Elementen, Kommunikations- und Stoffwechselprozessen, das stets um Balance, Ausgleich, Homöostase bemüht ist und das sich zum Wohle des Ganzen in seinem individuellen Wachstum selbst begrenzt. Natur ist symbiotisch, synergistisch und strebt nach immer feinerer Abstimmung ihrer Vielfalt. In diesem Sinne wurde Darwin häufig falsch verstanden, denn „survival of the fittest“ bedeutet nicht, dass der Stärkste überlebt, sondern der am besten Angepasste.

Der Mensch als natürliches Wesen

Albert Schweitzer bringt es auf den Punkt, indem er sagte: „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“ In diesem Sinne ist die Natur eigentlich gar nicht unsere Umwelt, sondern unsere Mitwelt, und wir sind ein Teil davon. Wenn wir selbst Natur sind, dann funktioniert unser eigenes Leben am besten nach natürlichen

Prinzipien, und wir können die Wachstumsprinzipien der Natur sehr gut auf unser eigenes Leben anwenden: ein gesundes Maß an Konkurrenz und Eigennutz, ein maximales Maß an Kooperation und Synergiestreben, ein Abstimmen mit der Vielfalt und Buntheit des Lebens und eine kontinuierliche Verbindung mit unseren Wurzeln, die, wie der renommierte Neurowissenschaftler António Damásio uns sagt, nicht exklusiv im zurzeit so hochgelobten Gehirn liegen, sondern in unserem Körper. Das Gehirn, so seine These, ist der Diener des Körpers und kommuniziert mit ihm über die Sprache der Emotionen und Sinneswahrnehmungen.

Kraftquellen der Natur – eine Begegnungsreise

Ausgehend von einem Zeitgeist der Natur entfremdung, der nicht nur die Ressourcen unseres Planeten gefährdet, sondern sich auch schädlich auf unsere eigene Gesundheit und Resilienz auswirkt, möchte ich Sie

auf eine Begegnungsreise zu einigen Kraftquellen der Natur mitnehmen.

Es wird dabei viel um Begegnung mit Natur gehen, um eine lebendige Beziehung zur Natur, um das Sein in der Natur, um direkten Naturkontakt und darum, die Natur mit allen Sinnen, mit Herz, Geist und Seele wahrzunehmen. Dabei soll uns das Prinzip der Einfachheit leiten, das unter anderem in der modernen Minimalismusbewegung einen kraftvollen Ausdruck gefunden hat.

“ In der Einfachheit liegt die stärkste vermittelnde Kraft. “

Simone Weil

Dazu muss man gar nicht weit wegfahren. Ein schöner Wald in einem nahe gelegenen Mittelgebirge mit einigen Bachläufen, Wiesen und Lichtungen kann das Paradies für den sein, der aus den Kraftquellen der Natur schöpfen möchte. Achten sollte man darauf, dass man sich wirklich in einem möglichst natürlich gewachsenen Mischwald befindet, nicht in einem eher monotonen Forst, der vorwiegend aus Wirtschaftsbäumen wie schnell wachsenden Fichten besteht. Im lebendigen Biotop des Mischwalds wird man eine Fülle von Arten, Ordnungsfeldern, Naturreizen und Stimulanzien für unsere Sinne finden: Farben, Schattierungen, Lichtspiele, Düfte, Geräusche, Formen, Naturobjekte und kraftvolle, natürliche (elektro-)magnetische Felder – eine multi-sensorische Symphonie aus aufbauenden Kräften.

Die moderne Waldmedizin hat herausgefunden, dass der Aufenthalt in einem solchen Wald messbare Ergebnisse bewirkt. So sinkt der Cortisolspiegel, der bei Dauerstress ansteigt, eindrucksvoll ab und stabilisiert sich beispielsweise bei einem zwei-

tägigen Aufenthalt im Wald für viele Wochen auf einem niedrigen Niveau. Unser Selbstheilungsnerv, der Vagus, wird aktiviert, was schon eine Kunst ist, die kaum jemand so gut beherrscht wie die Natur – denn hier geht es nicht einfach nur um Entspannung, sondern um Wohlspannung, also Eutonie. Auch für unsere geschundenen geistigen Ressourcen, unsere Aufmerksamkeit und unsere Konzentrationsfähigkeit wirkt die Natur mit ihren Reizen und Farben regenerierend.

Nicht umsonst hat die Farbe Grün einen immens ausgleichenden Effekt auf unser Nervensystem und ist laut dem indischen Farbtherapie-Experten Darius Dinshah eine der ganz wenigen Dauerfarben – also eine Farbe, mit der man sich auf Dauer umgeben kann, ohne davon entweder zu gereizt oder zu entspannt zu werden. Grün führt einen immer wieder in die Mitte, ganz gleich wie lange man diese Farbe in sich aufnimmt.

Seinen Naturplatz finden

Um in der Natur Kraft zu tanken, muss man gar nicht viel tun – im Gegenteil. Zu viel „Tun“, selbst Sport, vor allem aber Leistungssport in der Natur hindert eher daran, all die besonderen Informationen und Energien einer kraftvollen, natürlichen Umgebung in sich aufzunehmen.

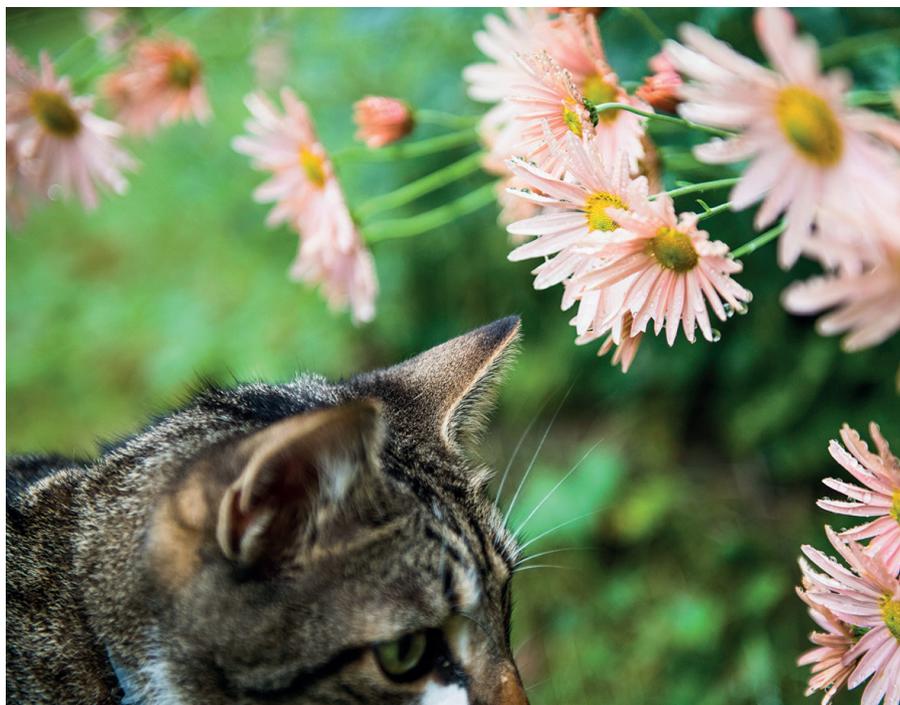
Hier bietet sich eine wundervolle Übung aus der Naturpädagogik an: „seinen Naturplatz suchen“ – oder vielleicht sogar, sich von ihm finden zu lassen. Das geht hervorragend allein, aber auch zu zweit oder in einer kleinen Gruppe. Um den Effekt zu verstärken, kann man beim Loslaufen eine symbolische Schwelle überqueren – das kann ein Ast oder eine Naturformation sein –, an der man sein Alltagsbewusstsein abstreift, seine Sinne aktiviert und seine Wahrnehmung weitet. Man lässt sich treiben und findet irgendwann und irgendwo einen Ort, an dem

es sich gut, kraftvoll und stimmig anfühlt und wo man bleiben möchte. An diesem Ort macht man es sich bequem und atmet tief durch: liegen, sitzen, lehnen, gehen, alles ist erlaubt. Man darf sich „alle Zeit der Welt nehmen“, um diesen Ort barfuß, mit Händen, Haut, Augen, Ohren, Nase, dem Herzen und vielleicht auch mit dem Geschmacksinn wahrzunehmen. Das Berühren lebendiger Erde mit nackten Füßen und Händen gleichzeitig ist sogar eine bewährte schamanische Technik, um ganz schnell Stressenergie abzugeben, geordnete Energie aufzunehmen und dadurch einen energetischen Ausgleich im Organismus herzustellen.

Hier geht es also weniger um willentliches Tun als vielmehr um Sein und Wahrnehmen. Spirituell gesehen steigen wir aus dem Wirbel der „Yang-Besessenheit“, wie Tom Kenyon, ein spiritueller Lehrer, es nennt, aus und nähren den weiblichen, den aufnehmenden, den Yin-Pol.

Dieses Prinzip kann man auch anwenden, wenn man Tieren begegnet: Schafe, Ziegen, Kühe, Katzen, Hunde, manchmal gelingt es auch bei einem Eichhörnchen oder einem Vogel: einfach stehen bleiben, ganz still werden, dem Tier in die Augen schauen und wahrnehmen, was geschieht. Diese einfache „Übung“ kann erstaunlich tiefe Empfindungen, Gefühle und Einsichten in die Beschaffenheit und in die Sprache der Natur und unserer eigenen Natur gewähren. Probieren Sie das ruhig auch mal mit einer Pflanze oder einem Baum aus.

Kraftquelle für unseren Geist, unsere Seele und unsere kreativ-ästhetische Natur sind insbesondere die unzähligen natürlichen Farben, Farbschattierungen, Formen und Geräuschkulissen, die seit jeher Künstler zu wundervollen Werken angeregt haben. Legen Sie doch einfach an Ihrem Naturplatz ein Mandala aus Naturobjekten oder machen Sie eine „Landart“, ein spontanes



Haustiere, die uns leise umgeben, sind eine wahre Kraftquelle. © imago images / Cavan Images

Kunstobjekt aus dem, was gerade vorzufinden ist – auch das kann man wunderbar zusammen mit Freunden oder der Familie machen. Wenn Sie anschließend über Ihr Werk philosophieren, munter hinein- und hinausprojizieren und -interpretieren, könnten dabei unerwartete und wertvolle Erkenntnisse über Ihre eigene Natur zutage treten, und so mancher Seelen- oder Geistesknoten hat sich dabei schon gelöst.

Das Sein in der Natur und die Naturwahrnehmung mit allen Sinnen hat einen zutiefst heilsamen Effekt, dem der Biologe Clemens Arvey ein ganzes Buch gewidmet hat: Der Biophilia-Effekt. Dort sind viele der besonderen Segnungen beschrieben, die die Natur uns bietet: Terpene, „negative Ionen“, heilsame Aerosole, Vagusaktivierung, Aufmerksamkeitswiederherstellung ...

Natürliche Lebens- und Heilmittel

Paracelsus sagte: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein.“ Je nach Jahreszeit wachsen „vor der Haustüre“ wundervolle Wildpflanzen: Brennnesseln, Löwenzahn, Giersch, Wiesenschaukraut, Bärlauch und viele andere. Es lohnt sich, sich eines der vielen Bücher über essbare Wildpflanzen zuzulegen und mit dessen Hilfe in diese kraftvolle Welt einzutauchen.

Wildpflanzen wachsen dort, wo sie von allein Fuß gefasst haben, und sie haben sich ohne jedweden Schutz und Aufpäppeln durchgesetzt. Entsprechend wertvoll und kraftvoll sind ihre Ordnungskräfte und ihre Inhaltsstoffe. Mit Wildpflanzen nehmen wir nicht nur eine besondere Fülle an Mikronährstoffen auf, sondern auch hochwertige, kohärente Informationsmuster. Die Anwendung ist denkbar einfach. Sie pflücken beim Spazieren einfach einige Blätter vom Löwenzahn, vom Spitzwegerich, vom Giersch,

von der Brennnessel oder anderen wilden Gesellen. Besonders hervorgehoben sei der Löwenzahn, der mit seiner urtümlichen Lebenskraft fast überall ein gutes Leben lebt und uns wirklich alles, was er hat, zum Genießen anbietet – von der Blüte bis zur Wurzel.

Optimale Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe erreichen Sie, wenn Sie einen grünen Smoothie machen, zusammen mit einem Apfel, einer Birne oder einer Banane. Aber auch als Zutat in einem frischen Salat oder kleingehackt auf einem Butterbrot sind Wildpflanzen eine gesunde und wohlschmeckende Zutat. Da sie viele Bitterstoffe enthalten, helfen sie uns, aus dem nicht selten zwanghaften Pendeln zwischen salzig und süß herauszukommen, und regen zusätzlich die Entgiftungsorgane an. Zu viel sollten Sie von den Wildpflanzen nicht essen, denn sie beeinflussen den Stoffwechsel kräftig. Brot, Butter, eine Wasserflasche zum Waschen, ein Mes-

ser, ein Schneidebrett und eine Decke können Sie auch mit an Ihren Naturplatz nehmen und so direkt vor Ort das Gesammelte genießen. Wenn Sie Kinder haben, nehmen Sie die auch mit: Es gibt in dieser angstvollen, angespannten Zeit mit ihrem Zuviel an Information kaum etwas Besseres, als einige Stunden in einer natürlichen Umgebung zu verbringen.

Natur im Alltag

Nach einem längeren Aufenthalt in der Natur kann es einem leicht geschehen, dass man unsere Zivilisation eher als Zuvielisation wahrnimmt, wie es Matthias Langwasser in seinem lesenswerten Buch „Meine Reise in die Freiheit“ beschreibt: zu viele Informationen, zu viele Aufgaben, zu viele Dinge und Projekte, um die man sich kümmern soll ... Wie finden wir die Balance inmitten unseres Alltags?



Um in der Natur Kraft zu tanken, muss man nicht viel tun. © imago images / imagebroker



Umarme ich den Baum mit meinem ganzen Wesen, offenbart er seine Werte.

© imago images / avan Images; Symbolbild

Auch hier können wir uns mit Grün umgeben, auch hier gibt es Wasser, vor allem kaltes, mit dem wir immer wieder unser vegetatives Nervensystem in einen ausgeglicheneren Zustand versetzen können. Hier sei auf die zeitlosen Weisheiten von Pfarrer Sebastian Kneipp verwiesen, aber auch auf den modernen „Iceman – Wim Hof“, der Erstaunliches über die Heilkraft des Wassers und des Atems herausgefunden hat.

Und auch hier gibt es Pflanzen und Tiere. Selbst eine Zimmerpflanze oder ein Haustier, mit dem ich immer wieder in eine liebevolle Resonanz gehe, kann zu einer erstaunlichen natürlichen Kraftquelle werden.

Zum Abschied eine Umarmung

Abschließend möchte ich einen erweiterten Zugang zu einer sowohl beliebten als auch

von manchen belächelten Praxis des Kraftschöpfens in der Natur vorstellen: das Umarmen von Bäumen. Wenn ich einen ausgewählten Baum nicht nur mit den Armen, sondern mit meinem ganzen Wesen umarme, dann könnte das sogar zu einer Offenbarung werden, zu einer tiefgreifenden Erfahrung und Begegnung mit Naturprinzipien. Ich könnte die wohlriechenden und gesundheitsfördernden Terpene eines Nadelbaumstamms in mich aufsaugen, den kraftvollen und doch flexiblen Stamm spüren, der erstaunlichen Zugkräften standhält. Das Grün der Blätter könnte mich daran erinnern, dass das Chlorophyll, das ich auch über die Nahrung aufnehmen kann, bis auf ein Atom in seiner Mitte identisch ist mit unserem Blutfarbstoff Hämoglobin. Ich könnte staunen über die wundervolle Symbiose, in der die Bäume das einatmen, was wir ausatmen, und dafür das ausatmen, was für uns Menschen lebensnotwendig ist. Ich könnte mir dessen bewusst werden, dass

meine Füße auf lebendigem Erdboden stehen, in dem es von Milliarden von Lebewesen wimmelt und unter dem der Baum eine fantastische Win-win-Gemeinschaft mit einem weit verzweigten Pilzgeflecht pflegt: Er gibt ihnen Zucker, und sie geben ihm dafür fein abgestimmte Cocktails an Mineralien und anderen Nährstoffen. Ich könnte bewegt sein von der Wachstumsweisheit eines solchen Baumes: Er wächst mit maximalem Antrieb hinauf bis ins Kronendach des Waldes, wenn er dort aber angelangt ist, vernetzt er sich maximal mit den anderen Bäumen und Pilzen und Pflanzen des Waldes und verwaltet seine Kräfte und Ressourcen so, dass sie dem Wald als Ganzem zugutekommen. Und schlussendlich produziert er in seinem ganzen Leben nicht ein Gramm Abfall. Alles, was er absondert, gereicht dem Biotop des Waldes zum Nutzen und nährt damit wieder neues Leben: Pflanzen, Tiere und die so wertvolle Humusschicht, den Mutterboden, von dem das Überleben der Menschheitsfamilie abhängt.

„Bäume sind Gedichte,
die die Erde in den Himmel
schreibt.“

Khalil Gibran

Hat man erst einmal seine Liebe für Natur geweckt und eine lebendige Beziehung zu ihr aufgebaut, ist der heute so vehement eingeforderte Umwelt- und Klimaschutz ein Kinderspiel, denn man wird automatisch das schützen, respektieren und pflegen, was man liebt. Vielleicht heißt es dann irgendwann einmal in unseren Grundgesetzen: „Die Würde des Lebens ist unantastbar.“

Zum Weiterlesen

Renz-Polster H, Hüther G. Wie Kinder heute wachsen: Natur als Entwicklungsraum. 5. Aufl. Beltz (2013)
 Scheub U, Schwarzer S. Die Humusrevolution: Wie wir den Boden heilen, das Klima retten und die Ernährungswende schaffen. oekom (2017)
 Langwasser M. Reise in die Freiheit: Wie ich in der Wildnis den Sinn des Lebens fand. FinanzBuch (2021)
 Braungart M, McDonnough W. Intelligente Verschwendung: The Upcycle: Auf dem Weg in eine neue Überflusgesellschaft. oekom (2014)
 Arvay C. Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald. Ullstein (2016)
 Arvay C. Der Heilungscode der Natur: Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken. Goldmann (2018)
 Moser M, Thoma E. Die sanfte Medizin der Bäume: Gesund leben mit altem und neuem Wissen. Servus (2020)



Zur Person

Mattheo Pflieger ist Diplom-Sozialarbeiter, Heilpraktiker und Naturpädagoge und leitete mehrere Jahre eine eigene Praxis für Ganzheitliche Gesundheit in Mannheim. Zurzeit arbeitet er als stellvertretende Kitaleitung bei der Stadt Freiburg und veranstaltet nebenberuflich Seminare für Naturbegegnung zusammen mit seiner Frau Susanne und einem kleinen Team von Naturpädagog*innen. Er wohnt im schönen Hexental und ist genussvoller Langläufer, Tourengerher, Kayakfahrer und Kletterer vorwiegend in den faszinierenden Landschaften des Südschwarzwaldes und der Vogesen.



Kontakt

Mattheo Pflieger
 Bürglestraße 38 A
 79294 Sölden
 E-Mail: mattheo-pflieger@gmx.de
 www.kraftquelle-natur.net/

