

Im Spiegel der Natur ... und einer Gemeinschaft

Prägende Erfahrungen wollen erzählt und gehört werden ... Sie wollen ihren Ausdruck finden, um uns in unserer Einzig- und Gemeinsamkeit zu bestärken. Tag für Tag tauschen wir viele unserer Erlebnisse in Gesprächen und Begegnungen aus. Doch es gibt Eindrücke und Bewegungen, die eher verborgen, unberührt bleiben. Weil sie schwierig zu erzählen sind, weil sie schmerzhaft und schattenbehaftet sind, weil sie uns zu groß und heilig erscheinen. Und weil wir Teile unserer Geschichte noch nicht kennen ...

Es ist der Ruf, hinaus in die Natur zu gehen. Ohne Route und Plan, nur mit mir. Ungewohnt und aufgeregt fühle ich mich in meiner Haut. Lasse mich führen, anstatt zu wissen. Blicke durch die Augen meines Kindes, greife und ertaste zartes, dichtes Moos, dahinter steckt eine spitze Fichtennadel. Erinnerungen an die ersten Lebensjahre, an weiches Heimeliges, an verborgene Stiche. Meine Hände spalten das weiche Polster, wie damals, Trennung. Nicht nur in der Familie. Das Rauschen des Wassers lockt mich an einen Felsen. Fließend bahnt sich der Fluss seinen Weg an allen Hindernissen entlang und trägt sie langsam ab. Nimmt sie in sich auf, die Härte des Steins wird Teil des Stroms. Und so würdigen meine Tränen den Schmerz und machen mein Herz weich, sodass es meine Erfahrungen aufnehmen kann: sanfte wie stechende.

Erfahrungsräume in der Natur, die ich für meine Lebensfragen und meine persönliche Entwicklung aufsuche. **Hier gibt es einen großen kollektiven Schatz an Wissen und Zugängen, der mir verloren schien.** Fündig bin ich nach langer Reise in der angewandten Tiefenökologie geworden. Das davon ausgehende ökozentrische Weltbild befreit mich von der Illusion, dass ich getrennt wäre von der Welt. Und so kann ich in der Natur auch mich erkennen. Sie lehrt mich von Zyklen des Aufblühens, Reifens und Vergehens. Letzteres fällt besonders schwer: So müsste die überholte Überzeugung im Reifeprozess abfallen, abgetragen werden, dass beispielsweise die Eltern oder die Gesellschaft noch

Schuld am nicht gelebten Potenzial wären. Denn heute gestalte ich mit, nehme neue Rollen und Welten wahr: mein Erwachsen- und (mir) Vater- und Autorität-Sein. Genauso wie der Same seine schützende Schale aufbrechen muss, um in etwas Nächstes zu wachsen, müssen wir bereit sein, Überzeugungen, Glaubenssätze und Geschichten zu würdigen und fallenzulassen, um in etwas Größerem aufzugehen.

Diese „berufenen“ Übergänge, ganz gleich ob vom Teenager zum Erwachsenen, vom „Macht-Ablehnen“ zum „Meine-Kraft-Annehmen“, zum „Meinen-Beitrag-in-der-Gesellschaft-Finden“, zum klaren Ja zu einer Beziehung oder einer Liebeserklärung an mein Selbst und die Teile, die bis jetzt noch ungelebt waren ... in alldem kann uns die Natur Lehrerin sein. Manchmal in Form einer „Heldenreise“, um im finsternen Wald von einer gefürchteten Gestalt etwas zurückzuholen (und anzunehmen), was zum eigenen Selbst gehört. Manchmal auch ein „Einpuppen“, ein Innehalten und Ruhegeben, wie die Raupe ihre Transformation zum Schmetterling begeht und sich in ein völlig neues Wesen verwandelt.

Wird dieser Übergang verneint, findet er einen anderen Ausdruck: im Körper, im unruhigen Geist ... in destruktivem Verhalten. **Wie initiieren sich heute Jugendliche, wie begehen heute Menschen den Übergang ins Alter?** Schnelle Autos, Alkohol, Altersheim? Diese Dominanz von unbewussten Räumen ist ein Zeugnis unentdeckter Kultur, unentdeckter Geschichten ... und so bin ich der Kirche für etwas dankbar: für eine würdigende Zeremonienkultur von Lebensübergängen, die eine Gemeinschaft zusammenbringt und bewusst miterleben lässt.

Ich bin dabei, Zeremonien für mich zu finden, die mehr umfassen, wo ich mich wirklich wohlfühlen und auf meine Weise einbringen und zeigen kann. Und dazu ermutigt werde. Die Visionsuche ist eine davon. Eine offene Form soll das Rad an Anliegen und Herausforderungen



Christian Lechner
Nachhaltigkeitsforscher, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation und Tänzer für eine lebensfreudige Beziehungskultur. Naturbegleiter und Mutmacher. Bei TAU Netzwerker und Geschäftsmann.

Kontakt:
christian@tau-magazin.net
www.wegezurfuelle.net

größtmöglich gestalten, ganz gleich ob Jung oder Alt, Mann, Frau, Transgender ... die Natur verwehrt niemandem den Zugang. Und fragt auch nicht nach Glaubensbekenntnissen. Sie kann Spiegel sein für Fragen wie:

- Körper: Wie ist dein Zugang zu deinem Körper, zu deiner Willenskraft, zum klaren Ja und Nein (wie es uns kleine Kinder vorleben), zur Sexualität?
- Psyche: Was sind deine Wunden, deine daraus gehobenen Schätze, deine einzigartigen Eigenschaften? Nimmst du dich an mit deinem ganzen Licht und Schatten?
- Geist: Wo ist dein Platz in der größeren Gemeinschaft? Wodurch dienst du, was bist du bereit zu geben? Wofür stehst du ein, was ist dein Commitment?
- Intuition: Spürst du die Verbindung zu etwas Größerem (welchen Namen du ihm auch immer geben willst)? Wie begegnest du den Paradoxien des Lebens? Wie lautet dein Gebet?

Zumindest einmal im Jahr gehe ich also in die Berge und stelle mich diesen und ganz pragmatischen Fragen: Welchem Weg folge ich? Wie finde ich meinen Schlafplatz? Geschützt im Schoß der Erde oder offen mit Blick in die Weite? Aber auch der scheinbare Gegenspieler des Abenteurers ist mit im Gepäck: Langeweile, Erschöpfung, Unentschlossenheit. Die Angst, die Zeit nicht zu nutzen, unbedeutend zu sein. Ja, das bin ich hier in den Wäldern: klein, unbekannt, unwichtig ... und so greife ich fester zu meinem Stock und stampfe mit meinen Füßen ... Kraft strömt von unten nach oben durch meinen Körper, weckt meine Zellen, und ein JA steigt aus meinem Bauch empor, **ICH BIN! Ohne mich begründen zu müssen ... weder vor der Welt noch vor mir selbst!** Mit offenen Armen blicke ich in den Himmel, spüre meinen Atem, meine Stimme will ein Lied singen ... eine Melodie, die dem Moment gewidmet ist.

Eine zweistämmige Fichte verwandelt sich in einen Familienstammbaum, den ich nach meinen Wurzeln befrage. Ich lehne mich an den knorrigen Stamm, lausche, was meine Ahnen und Ahninnen zu sagen haben. Gedanken an die Kriegsgeneration tauchen auf, von Schuldgefühlen über die unverzeihlichen

Fehlentscheidungen einer dunklen Stunde der Menschheit, Wut über die Gehorsamkeit, Trauer über die vermisste Weisheit, die ich selbst zum Orientieren und Reifen gebraucht hätte.

Ich brauche diese Tradition nicht mehr brechen, meine Eltern haben bereits einen heilsameren Weg eingeschlagen. Ich lege einen weißen Stein als Symbol meines Eintretens für den Frieden vor meinen Stammbaum, um für meine Wahrheit einzustehen und mich mit ihr zu zeigen, auch und gerade in Zeiten von scheinbar einfachen Lösungen und Antworten. Ich bitte alle Kräfte, auch die meiner Ahnen, um Unterstützung. Brauche dabei noch mehr Verbindung zu ihnen, und so plane ich eine Reise ins



Fotos: Christian Lechner

nahegelegene und doch unbekannte Tschechien, ins Heimatdorf meines Urgroßvaters ...

Geschichten aus dem Leben, die bezeugt werden wollen. Gespiegelt. Nicht nur im Alleinsein in der Natur, auch in einer Gemeinschaft. Sie hilft uns beim Übersetzen in unsere Sprache, allein indem wir Worte, Bilder und Gesten dafür finden. Vom Erzählen einer prägenden Erfahrung lernt die ganze Gemeinschaft. Mein Blick schweift daher neugierig im Kreis der Gruppe, wer wohl als Nächstes ihre Geschichte erzählt? Eine Frau mittleren Alters ergreift das Wort, mit entschiedenem Ton lässt sie keine Zweifel offen, dass es für sie Zeit ist, sich von der erlebten Übermacht ihres Vaters und anderer zu trennen. Sie zeichnet das Bild einer nackten bemalten Frau, die ihrem verinnerlichten Patriarchen gegenüber sitzt und mit ihm die Ungechtigkeit seiner Taten und die von ihr erlittenen Verletzungen aufzählt. Sie lässt den Impuls vergehen, den Hass auf ihn zu werfen, und gibt ihn zurück in die Erde. Es soll keine Revanche, sondern ein Beenden sein. Tränen rollen die Wangen entlang, als sie klarstellt: Ich bin eine kraftvolle Frau und nehme jetzt meinen Platz ein. Sie will in Zukunft junge Frauen im Übergang ins Frausein begleiten.

Berührt dankt die Gruppe für diese Geschichte, denn sie bedeutet nicht nur für die Erzählerin, sondern für das kollektive Feld Heilung. Der älteste Mann in der Runde bittet stellvertretend um Verzeihung für patriarchal-destruktives Verhalten. **Durch Rückmeldungen, Spiegel und Resonanzen der Gemeinschaft wird die Geschichte realer und ganzer.** Eine Gelegenheit zu zeigen, was man in einem Menschen sieht und hört, in und zwischen den Zeilen. Mit Herzklopfen, keine Frage. Aber ist es nicht das, wonach wir uns alle sehnen? Wirklich einander sehen und für wahr nehmen in dem, wer wir sind und was uns ausmacht?

Bei der nächsten Erzählung wage also ich zu spiegeln. Ein Mann im Übergang zum „Ältester-Sein“. Mit aufrechtem Oberkörper zeigt er sich kraftvoll und feierlich und erzählt von dem Versuch, in der Natur seiner femininen Seite zu begegnen,

um weicher, entspannter zu werden. Als er von seiner Scham erzählt, wird mir klar, was Mensch- und Ältestersein bedeutet: sich einfach so zeigen, wie man ist. Auch mit dem, was man an sich nicht leiden kann. Ich gehe also in den Kreis, nehme mit Respekt seine Geschichte auf und danke für die Ehrlichkeit und den Mut diesen Weg einzuschlagen, was für mich Inspiration und Wegweiser ist. Während ich noch unsicher bin, ob ich denn als Jüngerer diesen Worten gerecht werde, bestätigt er mich: „Ich brauche die Rückmeldung der jungen Generation, es bedeutet mir sehr viel!“ Und ich danke, dass ich einen Großvater gewonnen habe, den ich nie hatte.

Erfahrungen, die prägen, aber im profanen Alltag selten zu Wort kommen. Und doch sind sie immanenter Bestandteil unserer Geschichte, ob wir wollen oder nicht. Sie schwingen mit und blitzen auf als Signale, uns Zeit zu nehmen, selbst wahr zu nehmen. Und sie sind **Einladungen, die Übergänge im Leben zu würdigen ... und zu begehen.** Denn dann verwandelt sich die Geschichte, die wir uns erzählt haben, in eine neue ...

Eine Einladung, selbst in die Natur zu gehen, findest Du **in der Mitte, S. 36.**

Die Visionssuche ist DAS Übergangsritual, wie es vielen Traditionen der Menschheit überliefert wurde. Immer sind es Übergänge von einem Zustand, der den weiteren Weg behindert, zu einem neuen Zustand, der dem Weg der Seele oder des Selbst besser gerecht wird.

www.wilderness.at
www.eschwege-institut.de
www.schooloflostborders.com
www.wegezurfuelle.net