

Manfred Gerland

# Aufatmen

A hand is shown from the bottom left, holding a single green fern frond. The frond is held vertically, with its stem pointing upwards. The background is a clear, bright blue sky. The lighting is bright, casting shadows of the hand and the fern onto the skin.

Die Spiritualität  
der Natur entdecken

edition  chrismon



## Vorwort

**In der Natur unterwegs zu sein**, ist gut für Körper, Geist und Seele. Hier kann man seinem Bewegungsdrang folgen und ein Gefühl von Weite und Freiheit erleben. Und wenn man mit allen Sinnen unterwegs ist, kann man nicht nur sich selbst, sondern auch Gott begegnen. Dieses Buch bringt die Achtsamkeitsbewegung mit Schätzen der christlichen Mystik und Schöpfungsspiritualität in Verbindung. Es will zum Rausgehen anregen und den Blick und das Herz für die Schätze unserer Umwelt weiten. Denn das Wunder beginnt direkt vor der Haustür. Und es lohnt sich, einfach mal innezuhalten und sich aufzumachen, um aufzuatmen.

Seit meiner Jugend bin ich als leidenschaftlicher Wanderer und Pilger mit der Natur eng verbunden. Als Pfarrer für Meditation und geistliches Leben habe ich siebenundzwanzig Jahre lang im evangelischen Kloster Germerode bei Kassel und an anderen Orten Meditationskurse, Studienreisen, Pilgerwanderungen, Wege der Achtsamkeit und Gottesdienste auf dem Weg geleitet. Als geistlicher Begleiter, Referent und Autor bin ich weiterhin in diesem Bereich tätig. Meine Motivation dabei ist, anderen zu helfen, die Natur mit allen Sinnen zu erleben, sie wertzuschätzen,

zu lieben und in ihr zu gesunden. Für mich ist sie Ort vielfältiger Gottesbegegnungen.

Ich danke Annegret Grimm (Grimm-Kommunikation, Weimar) für die kompetente Beratung und Unterstützung bei der Entstehung des Buches und dem chrismon Verlag für die Aufnahme in sein Programm.

*Manfred Gerland*

Herleshausen, im April 2021

## Einleitung

**Aufatmen, in Bewegung kommen**, die Natur genießen – das war und ist die große Sehnsucht nach so vielen Einschränkungen, die wir in jüngerer Vergangenheit erlebt haben. Immer mehr Menschen sind jetzt spazierend, wandernd, walkend, joggend unterwegs in der Natur, um die Bewegung zu genießen und auf andere Gedanken zu kommen. Sie haben dabei ihre nähere Umgebung und Heimat neu entdeckt und schätzen gelernt. Das wird auch in Zukunft so bleiben und sich vielleicht noch verstärken.

Die Natur als Gegenwelt zum Alltag erfährt eine immer größere Wertschätzung, hilft sie doch vielen dabei, aus Burnout, Depressionen und mancherlei körperlichen Gebrechen herauszukommen und neue Kraft zu schöpfen. Psychotherapeutische, psychosomatische und auch physiologische Therapien werden immer öfter in die Natur verlegt, um die heilsamen Kräfte der Natur unterstützend zu nutzen, wie zum Beispiel das Waldbaden, das erwiesenermaßen heilende Wirkungen hat.

In vielen Religionen und spirituellen Ansätzen spielt die Natur bzw. die Schöpfung eine wichtige, sinnstiftende Rolle. Die Verbindung von Achtsamkeit, Mensch und

Natur hat vor allem im Buddhismus eine jahrtausendealte Geisteshaltung und spirituelle Praxis der Selbstfindung und spirituellen Erfahrung wachsen lassen. Naturanschauungen indigener Völker, Stämme und ihrer Religionen werden heute aufgrund der dahinterstehenden naturnahen Lebensweise und ihres animistischen Verständnisses der Natur gern von esoterischen Naturanschauungen rezipiert. Oft sind solche esoterischen Modelle patchworkartig aus unterschiedlichsten Religionen und Naturanschauungen ausgewählt und sehr zufällig zusammengestellt oder so kombiniert, wie es dem Autor gerade in sein Konzept passt. Der Buchmarkt ist mit unzähligen esoterischen Sachbüchern und Ratgebern zum Thema Natur und Achtsamkeit geradezu überschwemmt, und es ist wirklich ein Glücksfall, hier etwas Solides zu finden.

Dem Christentum wird oft vorgeworfen, es habe die Natur entzaubert und entgöttlicht und sie spätestens seit der Aufklärung mit dem biblischen Auftrag, sich die Erde untertan zu machen (1. Mose 1,28), zum Objekt und zur Verfügungsmasse menschlicher Ausbeutung degradiert. Insbesondere der Protestantismus habe, so Max Weber, alles Magische aus der Welt verbannt, Gott in ein unerreichbares Jenseits verschoben und die Natur als reine Materie verstanden und behandelt. Daran ist viel Wahres. Und doch gibt es bereits im Neuen Testament der Bibel die Vorstellung des universalen Christus, der die Schöpfung durchdringt und mit seinem Geist belebt. Hieran

hat die christliche Mystik, zum Beispiel einer Hildegard von Bingen, eines Meister Eckharts oder Gerhard Tersteegens, angeknüpft. Wir brauchen also das Christentum oder unseren Kulturkreis nicht zu verlassen, um Anregungen und Orientierung für eine sinnstiftende und achtsame Schöpfungsspiritualität zu bekommen. Das gilt auch für eine verantwortliche, ökologische Praxis. Die christlichen Kirchen haben seit mindestens dreißig Jahren die Bewahrung der Schöpfung zu einem zentralen Thema gemacht und sind heute ein wichtiger Kooperationspartner für unterschiedliche Umweltbewegungen.

In den letzten Jahren ist weltweit eine neue Sensibilität für die Bedrohung der Natur durch den Menschen und, damit verbunden, ein neues Umweltbewusstsein gewachsen. Eine junge Generation fürchtet zu Recht um ihre Zukunft und den Erhalt der Biodiversität und der Grundlagen des Lebens auf der Erde. Sie fordert radikal einen Paradigmenwechsel im Umgang mit der Natur und eine neue weltweite Politik, die den Klimawandel und seine Folgen begrenzt. Auch Papst Franziskus hat in seiner Enzyklika „Laudato si“ aus dem Jahr 2015 seiner „Sorge für das gemeinsame Haus“ Ausdruck verliehen und wegweisende Perspektiven für einen neuen ökologischen Lebensstil aufgezeigt. Er wirbt für einen Paradigmenwechsel, bei dem es ihm um Einfachheit, Verzicht mit Freude, Genügsamkeit, Demut und eine Kultur der Liebe und Achtsamkeit unter allen Geschöpfen geht. Weil alles mit allem verbunden ist,





# Die Stimme der Natur

*Schläft ein Lied in allen Dingen,  
die da träumen fort und fort,  
und die Welt hebt an zu singen,  
triffst du nur das Zauberwort.*

JOSEPH VON EICHENDORFF (1788–1857)

**Wohin gehen Menschen**, wenn sie in die Natur aufbrechen? Was können sie dort erfahren, und was kommt dort möglicherweise auf sie zu? Ist die Natur nur Arena sportlicher Aktivitäten, Sanatorium für gestresste Großstädter, Objekt unserer Erkundungen und Eroberungen, stumme Materie, oder spricht sie zu uns, antwortet sie gar mit eigener Stimme? Solche grundsätzlichen Fragen sollen in der gebotenen Kürze hier erörtert werden. Denn dies ist die Grundlage und Voraussetzung unserer Expedition in die Natur, die wir mit diesem Buch unternehmen wollen. Wir folgen dabei unter anderem dem Resonanzkonzept Hartmut Rosas, der sehr eindrücklich zeigt, wie die Natur zu

der zentralen Resonanzsphäre der Moderne geworden ist.<sup>2</sup> Die Vorstellung, dass der Kosmos bzw. die Natur zu uns spricht oder gar singt, ist weit verbreitet. Sie lässt sich in ganz unterschiedlichen Kulturen und Religionen finden, beispielsweise in den Werken der deutschen Romantik, wie in Joseph von Eichendorffs eingangs zitiertem Gedicht „Wünschelrute“. Dahinter steht die Vorstellung, dass die Welt von einer kosmischen Sinfonie durchdrungen ist und dass man nur den richtigen Ton treffen und anstimmen muss, um die Melodie aufzuwecken und zum Schwingen und Klingen zu bringen. Nach dieser Auffassung ist die Welt resonanzfähig, nicht, indem sie einfach nur ein Echoraum ist, in dem der Klang wiederhallt und es so herausschallt, wie er eingedrungen ist, sondern indem sie uns mit eigener Stimme antwortet.

Für den Theologen Friedrich Schleiermacher (1768–1834) ereignet sich im „Anschauen des Universums“ eine dynamische Begegnung des Menschen mit der Natur, in der es zu einer wechselseitigen Berührung kommt, die man als religiöse Erfahrung bezeichnen kann. Alles Angeschauete habe eine unmittelbare Rückwirkung auf den Anschauenden. Dabei kann es sogar zu einer gegenseitigen Durchdringung kommen, die er folgendermaßen beschreibt: „Ich liege am Busen der unendlichen Welt: ich bin in diesem Augenblick ihre Seele, denn ich fühle all ihre Kräfte und ihr unendliches Leben, wie mein eigenes; sie ist in diesem Augenblick mein Leib, denn ich durchdrin-

ge ihre Muskeln und ihre Glieder wie meine eigenen, und ihre innersten Nerven bewegen sich nach meinem Sinn und meiner Ahnung wie die meinigen.“<sup>3</sup> Nach Hartmut Rosa steckt hinter dieser Anschauung und Erfahrung die „Idee einer *entgegenkommenden, antwortenden* Welt, die uns berührt und der wir unsererseits entgegenzugehen vermögen“.<sup>4</sup> Natur ist demnach für den Menschen ein resonantes Gegenüber, auf das es zu hören gilt. Mensch und Natur sind zwar zunächst zwei in sich abgeschlossene Erscheinungen bzw. Subjekte, die sich aber auch gegenseitig durchdringen und gegenseitig korrigieren und widersprechen können.

Überall dort, wo Menschen meinen, dringend wieder einmal in die Natur, das heißt ins Freie, in den Wald, an den Fluss oder in den Garten gehen zu müssen, ist dieser Wunsch verbunden mit der Ahnung bzw. Überzeugung, man könne, wenn man auf die Natur hört oder in die Natur geht, *sich selbst finden*. Das ist insgeheim auch die Erwartung vieler Pilger, die sich wie Hape Kerkeling auf eine längere Pilgerwanderung begeben. Menschen brechen auf aus der Enge ihrer Alltagswelt, mit einer oft noch unbestimmten Sehnsucht nach Weite und Freiheit, nach Kraft und Verwandlung, die sie in der Natur, auf dem Weg oder an einem ganz bestimmten Ort für sich oder andere erwarten. Sie sind dabei auf der Suche nach sich selbst, weil sie meinen, sich irgendwie verloren zu haben in den vielen Anforderungen, die in Arbeit und Familie auf sie einstür-



# Achtsamkeit

*Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen.  
Mein sind die Jahre nicht, die etwa mögen kommen.  
Der Augenblick ist mein und nehm ich den in acht,  
so ist der mein, der Zeit und Ewigkeit gemacht.*

ANDREAS GRYPHIUS (1616–1664)

**Die Natur ist also für viele Menschen** eine wichtige, wenn nicht die Resonanzsphäre, in der sie aufatmen können, die sie aber auch zu vertiefter Selbsterkenntnis führt oder gar zum Raum der Gottesbegegnung wird. Dazu bedarf es, so klang es bereits an, einer Haltung der Aufmerksamkeit, oder wie man auch sagen kann: der Achtsamkeit.

„Achtsamkeit“ ist heute in aller Munde. In der Personalführung, im Coaching, in der Psychotherapie, selbst in kirchlichen Bildungshäusern und Meditationskursen wird Achtsamkeit als eine Haltung der inneren Aufmerksamkeit und Wahrnehmung intensiv eingesetzt und geübt. Dabei geht es um eine absichtsvolle, nicht wertende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, auf das, was jetzt ist.

Man unterscheidet im Allgemeinen zwischen fokussierter und weiter Achtsamkeit. Die fokussierte Achtsamkeit ist objektbezogen. Dabei betrachten wir beispielsweise einen Baum, seine Wurzel, den Stamm, die Äste und Blätter. Wir schauen, riechen und tasten. Man kann auch einen Gedanken nehmen, zum Beispiel Dankbarkeit. Auf dem Weg durch den Park oder Wald betrachten wir alles mit dem Fokus der Dankbarkeit: die Wolken am Himmel, die Blumen auf der Wiese, das unterschiedliche Grün der Blätter. Bei der weiten Achtsamkeit weiten wir unseren Wahrnehmungshorizont und achten auf alles, was auf uns zukommt, was wir über unsere Sinne aufnehmen können. Die weite Achtsamkeit nimmt alles wertfrei auf, ohne daran haften zu bleiben.

Körperbezogene Achtsamkeitsübungen wie der Bodyscan oder die Atembeobachtung haben eine entspannende Wirkung. In der Medizin hat man gesicherte Erkenntnisse darüber, dass die Achtsamkeitsmeditation als ein körperorientiertes Entspannungsverfahren der Gesundheit dient. Durch regelmäßige Meditationspraxis hergestellte Entspannungszustände stärken das Immunsystem und erhöhen die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems. In der Psychotherapie verzeichnet man beachtliche Erfolge durch Achtsamkeitstechniken in der Traumatherapie, bei der Behandlung von Depressionen und Angststörungen, Schmerzen und Stress-Symptomen.

Bereits 1979 hat der amerikanische Molekularbiologe

Jon Kabat-Zinn einen achtwöchigen Kurs zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR, „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“) entwickelt, der bis heute äußerst erfolgreich bei Schmerz- und Burnout-Patienten angewendet wird. Nach Jon Kabat-Zinn stressen uns nicht die Situationen selbst, sondern die Art und Weise, wie wir sie wahrnehmen und wie wir auf sie reagieren. Sein Programm will helfen, im Augenblick, im Jetzt zu bleiben. Um den ständig umherwandernden Geist in die Gegenwart zurückzuholen, leitet MBSR an, die eigenen Gedanken, Gefühle und Wertungen absichtslos zu beobachten und anzunehmen, ohne zu werten. Dazu gehören Übungen, die die äußeren Sinne schulen. Das kann die Wahrnehmung der Natur sein oder Übungen, die das Körpergefühl sensibilisieren, aber auch Übungen, die innere Sinne erwecken, um mentale Abläufe deutlicher wahrzunehmen. Ziel des Übens ist es, in allem, was man fühlt oder tut, ganz präsent zu sein.

Obwohl die Achtsamkeitsmeditation ursprünglich aus dem Buddhismus kommt, spielen ihre religiösen Voraussetzungen und Anschauungen in der Psychotherapie keine Rolle. Das MBSR-Konzept Jon Kabat-Zinns sieht die dem Buddhismus entlehnten Übungen lediglich als Therapie und Lebenshilfe und ist an ihrem religiösen Ursprung nicht interessiert. Doch stellt sich die Frage, ob mit den Methoden nicht immer schon weitreichendere Einstellungen und Inhalte transportiert werden, ob also die

Praxis der Achtsamkeit enger mit dem Buddhismus verknüpft ist, als es Kabat-Zinn wahrhaben will. Und daran schließt sich die Frage an: Gibt es auch spezifisch christliche Formen der Achtsamkeit?

Achtsamkeit als Wahrnehmungstraining für den Augenblick ist kein Alleinstellungsmerkmal buddhistischer Geistesschulung. Die Haltung der Offenheit und Aufmerksamkeit, die man mit der Achtsamkeit verbindet, ist auch in der Spiritualität des Judentums und Christentums verbreitet und zieht sich durch die ganze Bibel. An Personen wie Abraham, Mose oder Maria wird gezeigt, wie Menschen sich auf Gott einlassen, für seine Führungen offen sind und gegen alle Widerstände an ihm festhalten. Das Wirken Gottes in dieser Welt bezeichnet Jesus als Reich Gottes, das sich nicht aufdrängt. Um es zu entdecken, braucht man eine bestimmte innere Haltung der Armut und Herzensreinheit, wie er sie in den Seligpreisungen der Bergpredigt (Matthäus 5) entfaltet.

Über Jahrhunderte entstand auch in den christlichen Traditionen eine Vielzahl von Übungswegen der geschulten Aufmerksamkeit für die unsichtbare Gegenwart Gottes. Sowohl in der Ost- wie auch in der Westkirche wurden Gebets-, Meditations- und Kontemplationstechniken entwickelt und kultiviert, aus denen unterschiedliche Anleitungen zur Gottesbegegnung wie das Herzensgebet, die ignatianischen Exerzitien oder das betrachtende Gebet entstanden sind. Diese Übungen haben meistens die Bibel



# Sehnsucht

*Doch die uralten schicksalshaften Bande  
zwischen Mensch und Natur,  
Zivilisation und Wildnis,  
zwischen innerer und äußerer Natur  
bestehen immer noch,  
und wir alle tragen in uns die Sehnsucht nach Wildnis,  
nach reiner unverfälschter Natur,  
nach einem Platz weit weg  
von den Zwängen der Gesellschaft.<sup>10</sup>*

SUSANNE FISCHER-RIZZI

**Viele Menschen spüren in sich eine große Sehnsucht** nach ursprünglichen Erfahrungen in der Natur. Aus der Enge ihrer Lebens- und Arbeitswelt herauszugehen und in die Natur einzutauchen, dort aufzuatmen und frei zu sein, das ist die Sehnsucht, die viele immer wieder aus ihrem Alltag aufbrechen lässt. Sie suchen in der Natur eine Gegenwelt zum Alltag, in der sie auf andere Atmosphären treffen und ein anderer Mensch sein können. Es gibt eine große Sehnsucht nach dem Ursprünglichen, Unverfälschten, Wilden

in der Natur, in dem man in Kontakt zu seinen eigenen Wurzeln kommen kann.

Dabei gibt es bei uns kaum noch unberührte Natur. Die Ur-Wälder verschwanden schon vor Jahrhunderten durch menschliche Eingriffe. Die Natur ist gezähmt. Unser Wald in Mitteleuropa ist als Wirtschaftswald angelegt, oft ausschließlich nach menschlichen Interessen gepflanzt. Auch wenn das Bemühen der Forstwirtschaft nach naturnaher Bewirtschaftung zunimmt, bleibt unser Wald vor allem durch wirtschaftliche Nutzung und durch erhebliche menschliche Eingriffe bestimmt. Das betrifft auch die Landschaften, in denen wir in Mitteleuropa leben. Die weitläufigen Küsten, Mittelgebirge und Berge sind seit Jahrhunderten als Kulturlandschaft gestaltet, in der kaum noch Ursprüngliches zu finden ist. Doch die Sehnsucht vieler, die in die Natur aufbrechen, richtet sich genau darauf. So suchen viele nach Inseln des Ursprünglichen und Unberührten in einer zersiedelten Landschaft, die nur noch wenig ursprüngliche Natur bereithält. So wird die Natur zum Sehnsuchtsort, oft auch zur Projektionsfläche auf der Suche nach den eigenen Wurzeln.

Um solche Erfahrungen zu machen, ist in der Regel ein Ortswechsel nötig. Wir müssen aus einer von Arbeit und Sorge um das alltägliche Leben bestimmten Welt herausgehen, um in die andere Welt der Natur hineinzugehen. Indem wir aus unserer Alltagswelt herausgehen, können wir uns für eine gewisse Zeit den Anforderungen dieser

Welt entziehen, uns ihr fremd machen und ihre Ansprüche an uns zurückweisen. Das Wort „Weltfremdheit“ hat in unserer Gesellschaft einen eher negativen Klang und Beigeschmack, mit ihm verbindet man weithin eine Flucht vor dem Leben. Eine Weltfremdheit aber, in der wir uns zeitweise bewusst der Welt fremd machen und in die Natur gehen, ist eine Haltung, die uns vor Überforderung und Burnout schützen kann.

Die Sehnsüchte, die einen in Bewegung bringen und zum Aufbruch motivieren, sind vielfältig: die Suche nach Freiheit und Abenteuer, die in einem minutiös durchorganisierten Alltag kaum noch erfahrbar sind. Die Sehnsucht nach einem einfachen Leben. Der Versuch, mit weniger auszukommen als Reaktion auf das Leben in einer Konsum- und Überflussgesellschaft. Die Sehnsucht nach Bewegung: den eigenen Leib, körperliche Grenzen zu spüren und unter gewissen Umständen zu überschreiten. Die Sehnsucht nach dem Elementaren: Sonne, Wind und Regen auf der eigenen Haut zu spüren. Viele von psychologischen und therapeutischen Modellen beeinflusste Zeitgenossen hoffen, sich in der Natur selbst zu finden. Weil sie in den Sinnangeboten von Arbeit, Eventtourismus und Konsum keine Befriedigung finden und sich leer, hohl und ausgebrannt fühlen, suchen sie in der Natur identitätsstiftende Erfahrungen. Hier können Defizite des Alltagslebens kompensiert werden. Hinzu kommt, dass die zunehmende Komplexität und Kommerzialisie-



# Auf der Schwelle

*Man setzt uns auf die Schwelle,  
wir wissen nicht woher.  
Da glüht der Morgen helle,  
hinaus verlangt uns sehr.*

JOSEPH VON EICHENDORFF (1788–1857)

Mit dem beschriebenen Aufbruch und Ortswechsel ist bereits ein entscheidender Schritt hin zur Natur getan, hat ein Prozess der Trennung und Distanzierung vom Alltag begonnen, der in einen Schwellenraum führt, in dem man die vom Alltag bestimmten Haltungen und Stimmungen langsam loslassen und sich auf das Neue einstellen kann. Rituale helfen ganz entscheidend, sich Übergänge von einem Ortsraum oder Zeitraum in den anderen bewusst zu machen und zu gestalten. Auch wenn man das nicht immer so differenziert erlebt, so haben Übergangsrituale verschiedene Phasen, die nacheinander ablaufen. Es beginnt in der Regel mit einer Phase der Trennung und Distanzierung vom Alten. Danach tritt man in einen Schwellenraum, der von Unsicherheit und Ungewissheit geprägt

ist, weil das Neue noch nicht wahrnehmbar und greifbar ist. In ihm kommt es idealerweise zu einem Mentalitätswechsel. Aus der Zerstretheit und Vielfalt des Alltags kann es zu einer Konzentration und Einfachheit in der Wahrnehmung und im Verhalten kommen. Es folgt eine Angleichungsphase, wo einem die Atmosphäre des neuen Orts- und Zeitraums bewusst wird und man langsam auch die wohltuenden Wirkungen des Neuen wahrnehmen kann. Vom flüchtigen Blick auf die Dinge kann man zum genaueren längeren Hinschauen kommen. Dabei geschieht eine Entschleunigung, die es einem ermöglicht, in einen neuen Zeitrhythmus zu kommen.

Auf der Schwelle kann nun ein Gebet gesprochen werden, das als Körpergebet mit seinen Gesten und Bewegungen Leib und Geist öffnet für die Wahrnehmung des Göttlichen im Raum der Natur. Es ist zugleich eine ganzheitliche Präparation des Leibes und Geistes, die der Geist Gottes nun selbst ergreifen und durchdringen soll.

## ÜBUNG:

# *Schwellenritual*

### Vorbereitung:

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz am Rande einer Ortschaft, zum Beispiel am Feld- oder Waldrand. Zur körperlichen und geistigen Vorbereitung hilft eine kleine Lockerungsübung im Stehen: Schütteln Sie zunächst die Hände aus den Handgelenken, dann zusätzlich noch die Arme aus den Schultergelenken und schließlich wippen Sie gleichzeitig in den Knien. So können Sie Körper und Geist lockern und sich vorstellen, dass jetzt etwas abfallen kann, was verspannt ist und belastet. Danach streifen Sie die Arme und den ganzen Körper ab und hauchen Sie stoßweise den verbrauchten Atem aus.

Will man das Körpergebet mit einer Gruppe beten, dann empfiehlt es sich, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen beim ersten Mal nur zuschauen und beim zweiten Mal die Bewegungen mit vollziehen. Die Worte spricht jeweils nur der oder die Anleitende.





# Inhalt

- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 9 / Einleitung                  | 81 / Die Welt ist Gottes<br>so voll |
| 15 / Die Stimme<br>der Natur    | 85 / Die drei Augen                 |
| 27 / Achtsamkeit                | 94 / Verbundenheit                  |
| 33 / Sehnsucht                  | 103 / Gott ist gegenwärtig          |
| 39 / Heilsame<br>Unterbrechung  | 108 / Leben inmitten<br>von Leben   |
| 45 / Aufbruch                   | 116 / Hören                         |
| 53 / Auf der Schwelle           | 121 / Einswerden                    |
| 58 / Anderort                   | 128 / Lehrmeisterin<br>Natur        |
| 61 / Unterwegs                  | 141 / Kraftorte                     |
| 67 / Waldbaden                  | 145 / Vier Pfade                    |
| 73 / Loslassen und<br>empfangen | 150 / Geben und nehmen              |
|                                 | 154 / Anverwandlung                 |

162 / Zum Schluss

166 / Literatur

165 / Quellennachweise

## Übungen

48 / Schenk dir einen  
Wüstentag

113 / Pirschen wie die  
Indianer

55 / Schwellenritual

118 / Hören

63 / Meditatives Gehen

125 / Ich in dir und du  
in mir

70 / Waldbaden

76 / Den eigenen Atem  
wahrnehmen

134 / Mein Baum – von  
den Wurzeln bis zur  
Krone

88 / Eine Handvoll Erde

137 / ... der ist wie ein  
Baum

90 / Angehaucht und  
durchströmt vom  
Atem des Lebens

143 / Kraft aus der Erde

97 / Verbunden sein

157 / Mandala aus  
Naturmaterialien

105 / Deine Strahlen  
fassen und dich  
wirken lassen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2021 by edition chrison in der Evangelischen Verlagsanstalt GmbH · Leipzig  
Printed in EU

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das Buch wurde auf alterungsbeständigem Papier gedruckt.

Cover: Anja Haß, Leipzig

Coverfoto: Fifin Yulia Ningsih/Unsplash

Innengestaltung: Thomas Puschmann · [fruehbeetgrafik.de](http://fruehbeetgrafik.de), Leipzig

Fotos: Annie Spratt/Unsplash

Bildbearbeitung: Jessica Zaydan

Druck und Bindung: Czech News Center a. s.

ISBN 978-3-96038-287-4

[www.eva-leipzig.de](http://www.eva-leipzig.de)