

## Thema des Vortrags: **Mit welcher Haltung war Thoreau unterwegs**

von Linda Seifert (23.09.2024)

### Meine Intention:

Ich beschreibe zuerst die Haltung mit der Thoreau in der Natur unterwegs war. Ich belege dies anhand zahlreicher Textpassagen und möchte auch die Umsetzung dieser Haltung in der naturtherapeutischen Arbeit thematisieren. Dabei beschreibe ich, wie ich ihn erlebe, wenn er umherstreift und wie ich sein Wesen beschreiben würde - was macht ihn aus. Und auch: was findet warum einen Widerhall in mir. Was finde ich an Thoreau bemerkenswert. Welche Bedeutung haben seine Texte für mich persönlich. Was lese ich zwischen seinen Zeilen heraus.

Das Ziel seines Experiments in „Walden“ war, sich von den Ablenkungen und der Künstlichkeit des Lebens zu befreien, sich von unnötigen Verpflichtungen und Besitztümern zu loszusagen und eine ursprüngliche Beziehung zur Natur aufzubauen - die Natur als Spiegel des Selbst zu entdecken. Wer Thoreau kennenlernen möchte, sollte nicht „Walden“ sondern „Aus den Tagebüchern“ lesen.

### Darlegung der Haltung Thoreaus:

Ich beginne mit Textpassagen aus **Thoreau „Vom Spazieren“**:

*S. 5 „Ich möchte zugunsten der Natur sprechen...“*

*S. 7 „Vielleicht sollen wir noch den kürzesten Spaziergang im Geist eines unendlichen Abenteurers angehen ...“*

Ein entschlossenes Aufbrechen in das ungewisse Abenteuer – als würde man alles bisher Bekannte hinter sich lassen und nie mehr zurückkehren. Dies schafft ein komplettes Sich-Einlassen-Können auf die Natur. Diese Haltung kann einen außergewöhnlichen Raum schaffen, in dem eine erweiternde Entwicklung des Geistes möglich wird.

*S. 10 „Ich glaube, dass ich meine körperliche und geistige Gesundheit nur bewahre, indem ich...“*

*S. 17 „Ich bin beunruhigt, wenn ich merke, dass ich eine Meile in den Wald hineingegangen bin, ohne auch im Geiste dort zu sein...“*

Mit allen Sinnen in die Atmosphäre der Natur eintauchen, den Funktionsmodus hinter sich lassen, in der Gegenwart erleben, sich nicht von Vergangenheit oder Zukunft ablenken lassen. Vollkommen Sein.

Thoreaus Haltung und Erleben während des Draußenseins lässt sich zusammenfassen in:

- mit dem Geist offen und empfänglich sein
- sich anrühren lassen
- bedeutungsvoll erleben
- mit allen Sinnen erfahren

Weitere Zitate aus **Thoreau „Aus den Tagebüchern“**:

*S.29 „Wenn wir nur einigermaßen still und empfänglich sind...“*

still - in uns ruhend; empfänglich - offen für unsere Umwelt, achtsam mit ihr

*S.29 „...einfach staunen, ohne uns auf etwas zu beziehen oder etwas davon abzuleiten“*

Uns von den Dingen anrühren lassen, staunen, wie mit den Augen des Kindes die Dinge betrachten, den Verstand hinter uns lassen, einfach fühlen, wie wirkt es auf uns, nicht analysieren und verkopft denken

*S. 114 Vorlesen: „Wir versuchen meistens zu früh, geistige Wahrnehmungen an die Erfahrung der praktischen Hand zu binden...“*

Unvoreingenommen, reines betrachten, nicht zerlegen, analysieren, in Beziehung setzen

Thoreau nimmt die Tiere und Pflanzen als Vorbild und sagt uns: Sei zufrieden und vertrauensvoll, verzweifle nicht

*S.30 „... nichts in der Natur lässt den Kopf hängen..., sondern ein jedes Lebewesen ist mit seinem Dasein zufrieden ... die Stinkwurz entfaltet vertrauensvoll ihre Blätter“*

*S. 216 „Verzweifle nicht am Leben. Sicher hast du Kraft genug, deine Hindernisse zu überwinden. Denk an den Fuchs (im Winter)... Ich glaube nicht, dass einer von ihnen je Selbstmord beging.“*

Zumal wir uns die Hindernisse gewöhnlich selbst erschaffen

*S. 127 Vorlesen: „Ich muss mehr mit freien Sinnen wandern. ... Ich muss meine Sinne schweifen lassen wie meine Gedanken, meine Augen sehen lassen, ohne etwas in den Blick zu fassen ... „*

Die nächsten beiden Zitate legen sehr schön dar, welche Form des Schauens förderlich für das tiefe Erleben ist:

*„Geh nicht zu einem Ding hin; lass es zu dir kommen... Was ich brauche, ist kein Anstarren, sondern ein Schlendern oder Schweifen der Augen.“*

Die Sinne und den Blick schweifen lassen. Nichts anstarren, sondern die Augen beschwingt, wandern lassen. Sich anrühren lassen, nicht anstarren

*S. 153 Vorlesen: „... Vorteile der Verborgenheit und Armut ... ohne Sorge oder Verpflichtung, frei und ungebunden. Ich habe mich der Natur hingegeben.“*

Er ist eins mit der Natur und fühlt sich lebendig, geborgen, ihr gänzlich zugehörig, wie ein Tier in seinem Lebensraum, was dort all seine Bedürfnisse findet und stillt

*S. 217 „Dieser Regen ist so heiter wie schönes Wetter und verspricht ein noch besseres. Ich könnte die Erdklumpen, die mich beschmutzen, an mein Herz drücken. ... Du fühlst dich mehr zu Hause im Freien, dir ist wohliger in der Nässe. ... Du siehst nichts als Schönheit, hörst nichts als Musik.“*

Das ist ein überwältigendes Erleben voll Liebe zur Natur. Mit seinem mit Liebe erfüllten Gemüt kann er alles in Schönheit wahrnehmen. Er wirkt auf mich vollkommen, glücklich, erleuchtet. Er ist so feinfühlig und empfindsam wie kaum ein Mensch. Er ist vollkommen bewusst und wach und erlebt alles in völliger Liebe und Gehaltensein.

*„Ich könnte die Erde vor Freude umarmen, Es wird mir eine Wonne sein in ihr begraben zu liegen.“*

An ein paar Stellen wird deutlich, dass Thoreau keine Angst vorm Sterben hat. Er scheint diese Angst überwunden, vielleicht sogar in Freude oder Neugierde transformiert zu haben.

*„Erst wenn wir alles Gelernte vergessen haben, fangen wir an zu wissen. ... Um es vollständig zu erfassen, muss ich mich ihm zum tausendsten Mal wie etwas völlig Fremden genähert haben. ... Du möchtest gerne etwas wahrnehmen, aber dazu musst du dich gänzlich unvoreingenommen auf deinen Gegenstand einlassen. ... Deine Geisteshaltung muss eine andere sein als die gewöhnliche. Dein größter Erfolg besteht darin, einfach wahrzunehmen. ... dich anrühren lässt, dass sie einen Wert und eine Bedeutung für dich haben, ... eine Offenbarung auf dich wirken und dir helfen, dein Leben zu erfüllen“*

Hier wird noch einmal das Bestreben zum reinen Betrachten deutlich. Mit den Augen des Kindes betrachten – als würdest du die Dinge zum ersten Mal sehen. Den Verstand ausschalten oder sogar transzendieren. Den alltäglichen Funktions-Modus hinter uns lassen. Anrühren lassen. Die Dinge zu sich kommen lassen. Offen sein für das bedeutungsvolle Erleben.

S.269 *„Wer ein Ding nicht empfunden hat, der hat es nicht gesehen.“*

Du kannst nur wahrhaft empfinden, wenn du dich auf eine Sache wirklich einlässt. Anfassen, fühlen, anrühren lassen, hingeben, sich dabei selbst vergessen, die Sache sprechen lassen.

### Praktische Umsetzungen in der therapeutischen Tätigkeit

Eine offene, empfängliche Haltung ist die Voraussetzung für das naturtherapeutische Arbeiten

Ich versuche auch in meinen Waldbadenführungen diese Haltung zu kultivieren:

**Haltung** – wie nehmen wir wahr –

Waldbaden wäre nicht Waldbaden, wenn ich auch hier im **Alltags- und Funktions-Modus** da bin. Um walzubaden ist eine bestimmte Haltung wichtig.

Draußen in der Natur sein, ist sehr häufig mit **sportlicher Betätigung**, also einem Fitnessnutzen, einem Spaziergang oder Wanderung, also einem **Ziel** und Erholung verbunden.

**Können wir auch ohne Ziel in der Natur sein?** Dazu möchte ich euch einladen.

Um heute ganz in den Wald einzutauchen, möchte euch dazu einladen, die Einheiten, die ich anleiten werde mit **Offenheit** und **Interesse** zu betrachten. Wir werden in unserer gemeinsamen Zeit einmal versuchen **nichts zu bewerten**, sondern nur **wohlwollend zu beobachten**. Ihr müsst während dieser Führung **nichts leisten und kein Ziel verfolgen**, seid einfach nur **mit Offenheit da**. (Freiwilligkeit)

**Alltagsrucksack (kommt einer Schwelle gleich, hilft weiter sich darauf einzulassen und Sorgen oder Probleme für eine Zeit hinter sich zu lassen)**

Wir alle schleppen fast immer unseren Alltagsrucksack mit uns herum, **Gedanken um ein bestimmtes, präsentenes Thema** können uns daran hindern einmal wirklich zur Ruhe zu kommen.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr beim Eintritt in den Wald, **gedanklich diesen Rucksack ablegen**. Sucht euch einen Stock oder einen Zapfen als Symbol für euren Alltagsrucksack und legt ihn ab oder werft ihn weg.

Lasst euren Rucksack hier an der Schwelle zurück. Ihr betretet nun den Wald. Hinter euch schließt sich nun ein Vorhang. Alles andere bleibt hinter diesem Vorhang. Ihr seid nun in diesem Wald, alles andere jetzt nicht wichtig.

### Ist Thoreau ein Buddhist?

Ich beschäftige mich momentan mit Tantra als Lebenseinstellung (Osho: Das Buch der Geheimnisse, Wege zur inneren Wahrheit, thematisiert das Vigyan Bhairav Tantra). Ich erkannte in Thoreaus Tagebüchern Parallelen und konnte nach dem 6. Mal Lesen noch mehr in ihm entdecken.

Tantra ist keine Religion, sondern der natürliche Weg zum Göttlichen. Die Sache soll so instinktiv, so ohne Gedanken werden, dass wir völlig mit der höchsten Natur verschmelzen. Es ist dabei zentral den Verstand zu transzendieren, über ihn hinauszugehen, sich in seiner Mitte zu zentrieren und den Verstand nur noch als Instrument zu benutzen. In keiner Weise mehr mit dem Verstand identifiziert sein.

Nach den Ausführungen von Osho ist ein Tier vollkommen wahrhaftig, authentisch, echt, es ist glücklich, sich dessen aber nicht bewusst. Ein gewöhnlicher Mensch ist unecht, aufgesetzt durch die Konditionierung der gesellschaftlichen Kultivierung – er ist wenig bei sich, nicht zentriert. Ein Heiliger oder ein Buddha ist ebenfalls authentisch und echt wie ein Tier, in seinen Gedanken rein und unvoreingenommen, aber durch Erfahrung. Er hat seinen Verstand transzendiert. Er ist glückselig und sich dessen bewusst.

Unser Verstand ist ein Gemenge an Prägungen unserer Erziehung, gesellschaftlichen Auffassungen und zahlreicher Moralvorstellungen. Was davon gehört wahrhaft zu uns. Das müssen wir in Erfahrung bringen. In Osho wird beschrieben, dass man die Dinge unvoreingenommen betrachten soll. Man soll sie so ansehen, als wüsste man nichts über sie, als sähe man sie zum ersten Mal, ohne die gesellschaftliche Wertung, ohne die Auffassung anderer, die unserem Verstand unweigerlich innewohnt. Wenn wir die Dinge so anschauen und einfach akzeptieren wie sie sind, sind wir in der Lage selbst zu entscheiden, ob wir sie annehmen wollen oder loslassen können. Durch genaues betrachten des gesamten Wesens einer Sache, lernen wir sie kennen, wie z.B. unsere Wut. Wie sieht sie aus, wie fühlt sie sich an, wo sind ihre Wurzeln, wodurch nähre und beschütze ich sie? Ich habe sie geschaffen, wie konnte sie so groß werden. Nicht werten, einfach nur betrachten. So können wir sie wie einen Tempel betreten ohne uns zu verurteilen. Wir können jeden Winkel betrachten, sie akzeptieren, sie durchdringen, über sie hinausgehen bis sie sich auflöst. Wenn wir in bewusster Betrachtung authentisch (nicht von außen) erfahren, dass dieses Wesen, was wir geschaffen haben, keinen Sinn mehr macht, können wir es augenblicklich aufgeben. Durch diese tiefe, innere Einsicht ist Veränderung möglich. Wir transzendieren sie.

Meditation ist dabei die Technik, die Dinge zu transzendieren. Es ist dabei eigentlich egal, was du tust, es ist von Bedeutung wie du es tust. Alles was wir bewusst tun, ist Meditation. Durch vollkommene Hingabe werden wir auf unsere innere Mitte zentriert.

In Thoreaus Tagebüchern lassen verblüffende Parallelen hierzu finden. Thoreau wird als Transzendentalist bezeichnet. Dieser Sachverhalt fesselte meine Aufmerksamkeit als ich Thoreau „Aus den Tagebüchern“ zum sechsten Male las.

*S.33 „Während ich mich auf einem See treiben lasse, höre ich fast auf zu leben und fange an zu sein. Nie war ich so nahe daran, meine Identität zu verlieren. Ich löse mich auf in Dunst. Ein sich treibenlassender Seemann ist für mich ein Sinnbild der Ewigkeit.“*

Völlige Hingabe und Selbstvergessenheit, er erlebt diese Momente vollkommen bewusst, er spürt, dass er sich selbst vergisst und auflöst. Er hört auf zu leben und fängt an zu sein. Diese Beschreibung gleicht einer typischen, meditativen Zentrierung des Geistes. Er berührt sein inneres Zentrum und fühlt sich mit allem Verbunden wie ein alles erfüllender Dunst in Ewigkeit. Was gewöhnlich als Verbindung mit dem Universum beschrieben wird.

Die nächsten beiden Passagen verdeutlichen die Bedeutung, die er dem gänzlich bewussten und achtsamen Erleben beimisst.

*S.33 „Die niedrigste Aufgabe, wie das Schneiden der Fingernägel, auf rechte Weise zu erfüllen. Das Zirpen der Grillen wird ihn unweigerlich beruhigen und ihn lehren, sich von jetzt an immer Zeit zu lassen. Der Weise ist ruhig, niemals rastlos oder ungeduldig. Er verweilt jeden Augenblick dort, wo er gerade ist.“*

*S.85 „Ich kann nur den Gedanken angemessen ausdrücken, dem ich mit Liebe Ausdruck verleihe. ...sei wenig abgelenkt und wenig verwirrt, lass deine Aufmerksamkeit so frei, dein Dasein der Erde so zugewandt, dass du an allen Orten und zu jeder Stunde den Klang der Grillen vernimmst. Es ist ein Zeichen von heiterer Gelassenheit und Gesundheit des Gemüts, wenn ein Mensch dieses Geräusch oft hört.“*

Diese Beschreibung mit dem Vernehmen des Grillen Zirpens rührt mich immer wieder so sehr an. Ich spürte beim ersten Lesen damals 2017 ein überwältigender Widerhall in mir. Ein: Ja. Ich durchlebte damals eine sehr hektische Zeit und nahm mir ein Beispiel an den Grillen, die tiefenentspannt und beharrlich zirpen. Ich empfinde das so: Lass mich niemals, das Zirpen der Grillen überhören, sie geben einen so wundervollen Takt vor, wie wir ihn uns nicht mehr erlauben. Wie schnell ist doch die Zeit geworden, wie schnell sind doch die Autos geworden. Das steht doch nicht mehr im Einklang mit der Natur und nicht mit der Natur des Menschen. Haben wir uns und die Grillen längst vergessen? Bleibe für die zauberhaften Dinge des Lebens empfänglich, sonst spürst du dich nicht mehr selbst.

*S.80 „Wir leben unser Leben nicht voll aus. Wir durchdringen nicht alle unsere Poren mit unserem Blut. Wir atmen nicht aus voller Brust. Wir leben nur ein Bruchteil unseres Lebens. Warum lassen wir die Flut nicht herein, öffnen die Schleusen und setzen unsere Räder in Bewegung? Wer Ohren hat, der höre. Bediene dich deiner Sinne.“*

Warum leben wir auf Sparflamme. Warum unterdrücken wir uns. Es wäre erstrebenswert, die Dinge wieder wie Kinder total zu machen, eine Sache tun ohne zu überlegen. Uns mitreißen lassen, in die Dinge vollkommen eintauchen, mitgehen, sich hingeben, nichts zurückhalten – die Dinge transzendieren, durchlässig werden. Echt und authentisch.

*S. 193 „Nachdem ich im seichtesten Strom der Zeit gewatet bin, will ich jetzt meine Schläfen in der Ewigkeit baden. ... Verbindung mit den ewigen Wahrheiten ... gebe ich mich mit unverwüstlicher Zuversicht wieder dem Unendlichen hin.*

Das bewusste Sein in der Natur wird zur Meditation. Es lässt ihn, ihn sein inneres vordringen. Er verweilt im Hier und Jetzt – im Ewigen. Er ist zentriert.

*S. 185 „Der Mensch ist alles und es geht nur insofern um die Natur, als sie den Menschen zur Entfaltung bringt und ihn spiegelt.“*

Wenn wir bewusst sind, kann die äußere Natur uns unsere innere Natur eröffnen. Sie ist ein Spiegel. Nur der Mensch kann sich dessen bewusst werden.

*S. 198 „Jeder Mensch ist ein wahrhaftiger, für die Masse jedoch maskierter Gott. In jedem Fall gibt es möglicherweise nur einen Menschen, der diese Maskerade durchschaut.“*

Er scheint die Auffassung zu haben, dass alles und jeder göttlich ist. Doch in der Masse geht dieser Aspekt unter. In der Masse wirkt jeder Mensch gewöhnlich. Doch zwei liebende Menschen sind in der Lage, das Göttliche in ihrem Gegenüber zu sehen. Betrachtet mit den Augen der Liebe wird der Mensch zu etwas Höherem. Liebende sehen in einander mehr. Liebende sind empfänglich für das Göttliche in ihrem geliebten Gegenüber. Entspricht vollkommen der Auffassung im Tantra.

#### Kleine Literaturrecherche zu Transzendentalisten

Die Transzendentalisten glaubten, dass jeder Mensch über unendliche und gottgleiche Möglichkeiten verfügte; sie legten mehr Wert auf Gefühle und Sinne als auf Vernunft und Intellekt und verherrlichten die Natur als eine schöpferische, dynamische Kraft, in der die Menschen ihr wahres Selbst entdecken und mit der Welt in Verbindung treten könnten.

Dissertation (ZWISCHEN OST UND WEST: ANSÄTZE EINER ÖKOLOGISCHEN ETHIK IM MODERNEN BUDDHISMUS – Sabine Löhr):

„Neben ihrer Begeisterung für die Natur haben die Transzendentalisten ein ausgeprägtes Interesse an asiatischem Gedankengut (frühe Verbreitung des Buddhismus in der westlichen Welt).

Momente eines Gefühls von Durchlässigwerden des Egos, von Auflösung des Ich im Universum äußern sich in den Werken der amerikanischen Transzendentalisten in der Schilderung von Naturerfahrung als spirituelle Erlebnisse unmittelbarer Einheit mit der Welt. Gedanke, dass das äußere und das innere Leben korrespondieren,

„Selbstbewusstsein des Universums“, als „die Stimme des Universums, das auf sich selbst und die Verbundenheit von innerer und äußerer Natur reflektiert“.

## Mein Erleben des Draußenseins

**Für mich** bedeutet freie Zeit in der Natur zu verbringen Gesundheit, Heilung, mich ins Lot bringen.

Ich bin schon immer gern draußen gewesen, um Kraft zu tanken, ich habe dort ein paar Plätze an denen ich mich immer wieder regeneriere.

Das Draußensein ist für mich eine mentale Regeneration, ein Abtauchen aus der Zivilisation, ein sich wieder sammeln, mich wieder ins Lot bringen, mein Sein-Modus leben. Ich muss jetzt mal nichts tun, mich um niemanden kümmern. Nichts ist wichtig, nur der Moment. Ich habe ein Gefühl der Ewigkeit. Es ist meine Gesundheitshaltung der Seele, heilsam bei Verletzungen und Ärger. Ich bin von dem Anblick der Natur immer so entzückt, ich kann mich gar nicht satt sehen, ich atme durch und fühle mich einfach rundum wohl ausgeglichen, und gehalten wie in Ewigkeit.

Ich sitze die meiste Zeit auf einem Platz und genieße mit allen Sinnen, beginne dann auch zu klettern und zu entdecken und mich von den Dingen finden zu lassen. Wenn ich Zeit draußen verbringe, bin schon bald nicht mehr traurig, weil dort nichts Trauriges ist – Was ist jetzt in diesem Moment? Jetzt in diesem Moment ist alles gut. Darauf besinne ich mich.

Ich bin frei und lass das Leben fließen, ich versuche dieses Gefühl mit in den Alltag zu nehmen.

**Thoreau** ist in der Natur zutiefst zufrieden und suchend und unglücklich in der Zivilisation. Er spürt aber auch in der Natur, obwohl er sich nicht gänzlich allein fühlt, eine Sehnsucht nach Verbundenheit und Liebe. Wir sind eben keine Tiere und keine Einzelgänger, wir benötigen für das Glück ein Gegenüber und ein wenig Liebe, um es zu teilen.

Für mich ist Thoreau, der Mensch auf dieser Welt, der mich am besten versteht. Von seinem Erleben bin ich einfach nur fasziniert. Thoreau ist der Mensch, der das ausformuliert hat, was ich fühle. Er verwandelt, das was ich spüre, in Worte. Ich habe mich oft beim Lesen endlich verstanden gefühlt.

Was Thoreau tut, macht er vollkommen, echt und authentisch und durchtränkt mit Liebe. Er betrachtet mit Liebe und Mitgefühl – wie ein Buddha

Sein Spazieren ist Meditieren

Meine Zeit in den Wäldern ist auch für mich eine Flucht aus der Zivilisation, hier finde ich meine heile Welt, niemand sieht mich, ich fühle mich unbeobachtet, hier kann ich mich treiben lassen, nichts tun, völlig unproduktiv sein, hingeben, genießen, träumen, umherschweifen, innehalten.

Kraft schöpfen für den Funktionsmodus, den Weg für Entscheidungen bereiten, indem ich mein Gefühl und ganz viel Vertrauen mitnehme nach Hause.

Im Folgenden habe ich einige **Textpassagen von Thoreau** zusammengestellt, **die mein Erleben des Draußenseins sehr gut spiegeln** bzw. allgemein großen Widerhall in mir entfachen:

*S.69 „das Unbändige, ungezähmte, unzivilisierte, freie, wilde zieht uns an...“*

*„Was sollen wir mit einem Menschen anfangen, der sich vor dem Wald, seiner Einsamkeit und vor der Dunkelheit fürchtet? Ist er noch zu retten?“*

Ein Mensch, der von der Natur und zwangsläufig auch von sich selbst entfremdet ist, ist völlig abgestumpft und unecht. Ein solcher Mensch hat sich in der Zivilisation ganz verloren – er ist dezentriert. Wir können nicht mehr viel Echtheit von ihm erwarten, da er aufgehört hat, auf seine innere Stimme zu hören. Er hat sogar Angst hinzuhören.

*S. 130 Vorlesen: „Ich muss so viel wie möglich im Freien sein, um die Erfahrung einer gesunden Wirklichkeit zu machen, als Gegengewicht zu meinen Gedanken und Empfindungen. Meine Gesundheit erfordert eine solche Erholung, ein zeitweiliges Leben ohne Ziel. Dann lebe ich in der Gegenwart. Im Haus mag man sich ...“*

*S. 133 Vorlesen: „Ich liebe die Natur auch deshalb, weil sie nicht menschlich, sondern eine Zuflucht vor dem Menschen ist ... kontrolliert ... vollkommen fröhlich sein ... zufrieden bin“*

Zuflucht suchend vor der Zivilisation, zurück zu den Ursprüngen gehen, wo kommen wir her, wie ist hier das Leben: ohne Kontrolle, ursprünglich und rein.

Ich liebe es, in der Natur zu sein, weil es hier nur das pure Leben gibt und keine künstlichen Ablenkungen um meine Aufmerksamkeit konkurrieren.

*S. 134 „Ich besitze einen Raum, der ganz mir gehört: die Natur.“*

Können wir unsere innersten Sehnsüchte frei ausleben? Wir leben in einer Welt, in der man nicht mehr frei auf der Straße singen und tanzen kann. In der Natur scheint aber immer alles möglich zu sein. Ein Raum in dem wir wirklich wieder frei sein können.

*„Wie rasch sind wir breit, Hunger und Durst unseres Körpers zu stillen, und wie langsam, wenn es um den Hunger und Durst unserer Seele geht.“*

Wir hören viel zu selten auf unsere innere Stimme und stumpfen immer weiter ab. Ganz im Gegenteil, wir suchen oft beim kleinsten Anflug innerer Regung, eine erschöpfende Ablenkung oder reden uns die Dinge schön, bevor wir uns entschließen, sie zu ändern. Diesem nachzugehen, könnte sehr heilsam sein.

Über einen Tümpel: *„Hier gibt es keinen dunklen, unerforschten Grund voll Schlamm und trügerischen Schatten, sondern eine völlige Aufrichtigkeit, die alles vorweist, was sie hat.“*

Natur ist aufrichtig, lügt sich, verschleiert nichts, wahrhaft, rein.

In den folgenden Passagen wird deutlich, Thoreau fühlt sich, sowie auch ich in der Natur nie wirklich allein, er fühlt sich in ihr Geborgenheit. Dennoch beschreibt er eine Sehnsucht nach einem wahrhaften Menschen, mit dem er sich austauschen kann. Auch ich bedauere sehr, dass ich mein Erleben mit niemandem teilen kann. Ich fühle mich oft unverstanden oder wie ein Fremdkörper in dieser Welt.

*„Mir ist, als träfe ich an diesen Orten immer einen grandiosen, heiteren, unsterblichen, unendlich ermutigenden, wengleich unsichtbaren Gefährten und ginge an seiner Seite. Hier endlich beruhigen sich meine Nerven. Meine Sinne und mein Verstand stehen mir wieder zu Gebote.“*



*S. 195 „Aber dort draußen! Wer hätte an diesem Gefährten etwas auszusetzen? Ich bade in diesem Klima und reinige mich von allen gesellschaftlichen Befleckungen. Mit unvoreingenommenen Sinnen werde ich zum Zeugen der Ordnung des Weltalls. ... Dort werden die Grundmauern meines Daseins gelegt, fest gefügt, ins Lot gebracht und wieder instandgesetzt.“*

Heilende Wirkung der Natur auf unsere Seele, ein Gefühl des Gehaltenseins.

*S. 160 „Was für eine Empfindung ist eine Sehnsucht, der keine Brust antwortet! Ich wandere allein. Mein Herz ist voll. Gefühle behindern den Strom meiner Gedanken...“*

Sehnsucht, sich jemanden Vertrauten mitzuteilen, Gefühle und Erlebnisse zu teilen. Einzelgänger mit Sehnsucht nach seinem Seelenverwandten. Thoreau entwickelt sich mit dem Alter immer mehr zum Menschenfreund, denn die Liebe durchdringt ihn. Er ist nur von den abgestumpften Menschen enttäuscht und sehnt sich nach einem wahrhaften Freund, der ihn versteht und sich mit ihm austauscht über sein Empfinden.

*S.55 „Ich werde nicht noch einen weiteren Sommer Bohnen anbauen, sondern Aufrichtigkeit, Wahrheit, Einfachheit, Zuversicht, Vertrauen und Unschuld.“*

Hier listet Thoreau seine Vorstellung von idealen Eigenschaften auf.

*S.66 „Wenn ich ganz damit aufhören könnte, mich meiner zu schämen, dann wären, denke ich, alle meine Tage schön.“*

Bewusstheit über das ständige innere Zweifeln an sich selbst, Wunsch sich selbst anzunehmen, erkennt Selbstliebe als Voraussetzung von Glückseligkeit.

*S. 156 „Die Leuten wären mehr einverstanden mit mir, wenn ich selbst mit mir weniger einverstanden wäre.“*

Vergegenwärtigung der gesellschaftlichen Erwartungen und Entschlossenheit diesen nicht gerecht werden zu wollen.

*S. 131 „Wahre die Zeit, halte dich an die Stunden des Universums, nicht an den Fahrplan. Was sind siebzig hastig und grob gelebte Jahre gegen die Augenblicke göttlicher Muße, in denen sich dein Leben mit dem des Universums vereinigt? Wir leben zu schnell und zu grob, ebenso wie wir zu schnell essen und den wahren Geschmack unserer Speisen nicht kennen. ... Ich kann mich nicht mit Aufgaben belasten, die mein ganzes Leben zunichtemachen und jede Entfaltung verhindern.“*

Nicht den gesellschaftlichen Schablonen entsprechen und sein Leben verpassen, sondern wirklich sein eigenes Leben leben. In jedem Augenblick bewusst sein. Ermögliche deine eigene Entfaltung. Verpasse dein Leben nicht.

*S. 139 „Wie achtsam müssen wir sein, damit wir den klaren Brunnen, als der wir geschaffen sind, rein erhalten, damit er nicht trübe wird durch unsere Berührung mit der Welt und nichts mehr spiegelt! Oft sind wir durch den Umgang mit den Menschen so verdrossen, dass wir nichts zu spiegeln vermögen.“*

Wir sind ursprünglich unschuldig, unvoreingenommen und können die Dinge offen betrachten. Doch die Gesellschaft verändert uns. Unzählige vermeintliche Gegebenheiten werden an uns herangetragen und verstopfen unsere Gedanken. Unser Verstand ist oftmals unbewusst so

beeinflusst, dass wir nicht mehr wissen, was wir wollen und was unsere inneren wahren Bedürfnisse sind. Der Verstand ist ein Gemenge von äußeren Dingen und hat gar nicht mehr viel mit uns zu tun – so leben wir funktionierend als Schablonen und tun das, was von uns erwartet wird. Es ist anstrengend, so bewusst und achtsam zu leben, seine Gedanken und Ansichten rein zu halten und das was nicht zu uns gehört, abzustreifen. Wir können eine Unschuld durch Erfahrung als Erwachsene wieder erlangen. Die Gesellschaft macht uns weniger empfindsam.

Abschließen möchte ich mir dem Zitat:

*„Alles was ein Mensch sagen oder tun kann, wird nur dann zu den Menschen sprechen, wenn er auf diese oder jene Weise die Geschichte seiner Liebe erzählt – wenn er singt. Wenn er das Glück hat, sich seine Lebendigkeit zu bewahren, so wird er immer ein Liebender sein. Das allein heißt lebendig zu sein bis in die Fingerspitzen.“*

**Dazu passt meine Lebensphilosophie** zur Verbesserung der Welt: Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt (von Gandhi). Mit meinen Worten: Lebe die Dinge mit Freude und Liebe vor, habe Spaß dabei, versuche niemanden mit Argumenten zu überzeugen. Für Argumente sind die Ohren taub, öffne die Herzen mit Liebe und Freude.