Skizzen zur Lebenskraft in der Natur und in uns

Warum wächst was? Warum wachsen die Blumen und die Bäume, das Gras, das Getreide?

Die biologischen Erklärungen, die mir als Kind gegeben wurden,-Erde, Sonne, Wasser, Wind, usw., waren keine Antwort auf meine Frage: „Warum?“

Und doch hatte ich schon damals Ahnungen von dem, was echte Wirklichkeit ist hinter den biologischen Erklärungen. Als Kind hatte ich dafür keine Sprache und ich kannte auch niemand, der über so etwas sprach. Es gibt Erlebnisse, über die man nicht reden kann, sie sind zu anders. Man schweigt besser über solche Erfahrungen, können sie doch den Verdacht hervorrufen, man sei übergeschnappt.

Ich habe in einem Buch ein Beispiel gefunden, wie es Sigmund Freud ging als ihm sein in Indien lebender Freund Romain Rolland von einer mystischen Erfahrung schrieb. Freud konnte damit nichts anfangen. Er hatte in seinem wissenschaftlichen System keinen Platz, in den er das Transpersonale einordnen konnte. So geht es heute ja auch noch vielen.

Für C.G.Jung war das anders. Er schrieb einmal: „Religiöse Erfahrung ist absolut. Man kann darüber nicht diskutieren. Man kann nur sagen, dass man niemals eine solche Erfahrung gehabt habe, und der Gegner wird sagen: “Ich bedauere, aber ich hatte sie.“ (C.G.Jung: zur Psychologie westlicher und östlicher Religion, Bd.II, Olten 1971).

Ich lehnte als erwachsene Frau die Konfessionen ab, das, was in der Kirche zumeist praktiziert wird, nicht aber Spiritualität, die habe ich gesucht, denn darum geht es um die Erfahrung einer Wirklichkeit, die hinter jeder Begrifflichkeit zu finden ist. Dies liest man bei den Mystikern (z.B. Meister Eckehart, Hildegard von Bingen) und bei den Zen Meistern (u.a. Suzuki, Graf Dürkheim) und auch in der Anthroposophie. Das Vokabular ist verschieden, aber die Beschreibungen des Weges sind sehr ähnlich. Wir Menschen haben nicht nur den personalen, sondern den transpersonalen Bewusstseinsraum zur Verfügung.

Es gilt, das Licht zu erfahren, das hinter den Begriffen liegt. Das Ziel ist der Marktplatz sagt Zen oder um es mit Beuys zu sagen: Das Mysterium findet am Hauptbahnhof statt.

Wie nähere ich mich dem an, was man als Lebenskraft bezeichnet, was LK ist?

Ein kurzer Überblick: Die Wurzeln des Konzepts Lebenskraft

Lebenskraft ist mehr als körperliche Energie oder ein kurzer Energieschub nach dem Kneippschen Espresso. Sie beschreibt die tiefe ganzheitliche Vitalität, die entsteht, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind. Ich bin innerlich lebendig, klar mit mir selbst verbunden. In

vielen Kulturen wird LK als die Kraft verstanden, die das Leben erst möglich macht. Sie ist mehr als eine esoterische Idee. Sie bedeutet mehr als nur zu funktionieren: Lebendigkeit, Sinn, innere Stärke

Die Idee gibt es seit Jahrtausenden:

Der Philosoph **Aristoteles** (384 v. Chr – 322v. Chr) betrachtete das Lebendige als durch ein Lebensprinzip ermöglicht (Entelechie). Alles in der Natur und dem menschlichen Leben diene einem höheren Zweck (Telos) oder Ziel.

Heraklit und Thales (ca. 624-546) gehören zu den wichtigsten Vorsokratikern, die nach dem Urgrund der Welt suchten (also rationale Erklärungen für den Ursprung der Welt 600 – 380).

Thales sah das Wasser als ewigen Ursprung aller Dinge, Heraklit das Feuer. Ersterer sah, dass Wasser alle Aggregatzustände annehmen kann, es ist lebensnotwendig und in fast allen Dingen als Feuchtigkeit enthalten. Heraklit (ca. 535-475 v.Chr.) sprach vom Prinzip der ewigen Veränderung – Panta rhe – alles fließt, das Feuer war für ihn Ursprung und treibende Kraft der Welt, weil es sinnbildlich für Wandel steht. Es wandelt Materie z.B. Holz zu Asche und Rauch und verbindet so alle Dinge. Diese Ansätze legten den Grundstein für die spätere 4 Elementen Lehre (Feuer, Wasser, Erde, Luft, die durch Aristoteles berühmt wurde. Dieser fügte den Äther als 5. Element hinzu, die sogenannte Quintessenz

In der Neuzeit gab es im 18. Und 19.Jhdt. bedeutende Vertreter des Vitalismus. Das ist die Lehre von einer Lebenskraft, die allen Organen und Geweben als letztes Prinzip des Lebens zukommt. Deren normales Funktionieren bedeutet Gesundheit, das Versagen Krankheit, Lebewesen werden also von einer immateriellen Lebenskraft angetrieben, die sich nicht mit rein naturwissenschaftlichen Gesetzen erklären lässt. Auch Denker der Aufklärung schrieben darüber.

Alexander von Humboldt (1769 bis 1859) Naturforscher und Geograph beschreibt in seiner frühen Schrift: „Der rhodische Genius“ (1795) ein Bild der Lebenskraft, in dem er bildlich die Eigendynamik der Materie beschreibt, die lebt, verwest und zerfällt. Er vertrat die Auffassung, dass die Natur nicht bloß eine Sammlung toter Materie ist, sondern von einer einzigen harmonischen Lebenskraft durchdrungen wird, die alle organischen und anorganischen Prozesse beseelt und zusammenhält. Humbold versuchte die philosophische Sichtweise mit seinen physiologischen Experimenten zu vereinen. Er sah die Erde als ein vernetztes System, in dem alles aufeinander einwirkt.

Schopenhauer (1788-1860) nennt sie eine unerklärliche und unvergängliche Naturkraft, man könne sie **nicht** auf physische und chemische Kräfte zurückführen. Einmal sagt er: die LK ist

identisch mit dem Willen. Nicht Ärzte und Apotheker, sondern die LK heilt die Krankheiten... (PII 171).

Seit dem 19. Und 20. Jhdt. galt in der Biologie der vitalistische Ansatz als überholt.

In anderen modernen Arbeiten werden wiederum andere Begrifflichkeiten gewählt von Henri Bergson „ Elan vital“ (1907), von Wilhelm Reich „Orgon“ (1930), von Ken Wilber „Holon“, von Rupert Sheldrake „Morphogenetische Felder“. Lebenskraft taucht unter diesen Namen wieder auf.

Sigmund Freud beschreibt in seinem Triebmodell Sexualtrieb und Todestrieb. Die Impulse und Affekte, die Vitalschicht (Lebenskraft) siedelt er im ES an. Sie sind bedrohlich für das Ich. „Wo ES ist, muss Ich werden“.

C.G. Jung dagegen beschreibt in seinem Werk „Wandlungen und Symbole der Libido“ die Schöpferkraft (Lebenskraft). In seinem natürlichen Zustand ist libido der apetitus – Hunger, Durst, Verlangen, Affekte, Sexualität, der Drang, der Wille zum Dasein, der in jedem von uns lebt.

in den spirituellen Traditionen wird Lebenskraft als universelles Gesetz verstanden. Das, was die Chinesen Chi, die Japaner KI nennen, die Inder Prana, die Anthroposophen das Ätherische, gemeinsam ist den Sichtweisen: es gibt eine unsichtbare wirkungsvolle Kraft, die unser Leben trägt.

Ich weiß inzwischen, dass das ein großes Geheimnis ist. Vielen Naturwissenschaftlerinnen und Forscherinnen, denen ich begegnete, stellte ich die Frage:

Warum meinst du, dass etwas wächst? Was ist das Leben? Wo kommt es her? Wo geht es hin? Was verstehst du unter Lebenskraft? Hast du die erlebt? Wo und wann hast du diese erlebt?

Auch Goethe stellt im Faust diese großen philosophischen Fragen: Ich will wissen, was die Welt im Innersten zusammenhält. (12. Klasse) Das waren immer meine Fragen im Leben – und ich kann gleich sagen, ich habe sie noch nicht beantwortet....

Wir können beschreiben, wie etwas gedeiht, auch wie es vergeht. Aber nicht, was es antreibt, was es eigentlich ist. Wer oder was es geschaffen hat, bleibt bei allen Annäherungen für die meisten ein Geheimnis.

Und dieses Geheimnis möchte ich ein wenig beleuchten in Bezug auf die Erde und uns Menschen, die Naturtherapie und meine persönlichen Erfahrungen.

Also: Es gibt für mich ein großes Geheimnis, das die ganze Menschheit wie eine Hülle umgibt. Es mag pathetisch klingen, aber: Es ist ein Mysterium.

Ein Mysterium ist etwas, was nicht ausgesprochen wird. Was ich hier sage, weiß jeder und niemand sagt es: Trotz der unglaublichen Errungenschaften, die wir in Natur- und Geisteswissenschaft gemacht haben, vermag niemand umfänglich definieren, was das Leben ist.

Ich versuche Annäherungen zu skizzieren, meine persönlichen Annäherungen.

Ich werde zunächst theoretisch ausführen: Was ist Leben, Lebenskraft, wie definiert sie die fernöstliche Philosophie, z.B. das Zen, wie die Anthroposophie, dann folgen eigene Erfahrungen, die ich in der Naturtherapie machen durfte.

1.Leben

Im Deutschen gibt es nur einen einzigen Begriff für Leben, nämlich Leben. Die **altgriechische Sprache,** in der zum Beispiel das Neue Testament geschrieben worden ist, kennt drei Begriffe für Leben.

- Da gibt es ‹bios›, das betrifft das Leben der Pflanzen, die kein Bewusstsein haben. Lebenswandel und Lebensverhältnisse.
- Das **zweite Wort lautet ‹zoae›**, was zum Wort Zoo geführt hat. Das kann man übersetzen mit ‹Seelenleben› (– anthroposophisch: das ätherische Leben, das die Pflanzen haben**, und** das seelische Leben, das Tier und Mensch besitzen. Lebenswandel,
  An zwei bedeutenden Stellen im Evangelium, im Prolog des Johannesevangeliums heißt es ‹zoae›: «In diesem war das Leben.» Da steht nicht ‹bios›, da steht ‹zoae›, das Seelenleben, das bewusste Leben. «Und das Leben war das Licht der Menschen.»
- Und dann gibt es noch **einen dritten Begriff**, der auf das Ich als Unsterbliches angewendet wird: ‹aion›. Daher kommt unser gebräuchliches Wort Äon, das ewige Leben, das unsterbliche Leben, das unvergängliche Leben.

Die Botschaft des Lebens – was ist Leben?

Von den **Lebensprozessen** des Menschen und der Erde

-Atmung, Wärme, Ernährung (Aufnahme und Umwandlung von Nahrung), Absonderung (Ausscheidung), Erhaltung (Regeneration v. Gewebe und Organfunktionen), Wachstum, Reproduktion möchte ich drei Bereiche schildern, die mir in den Lebensprozessen oder -vorgängen ganz besonders deutlich geworden sind,

weil ich sie beobachtet habe. Was sind denn die Kennzeichen des Lebens überhaupt?

Als erstes: Der Atem! Am Bett eines Menschen zu stehen, der sich zu sterben anschickt, und auf dessen letzten Atemzug zu warten. Da nimmt man teil an diesem Prozess mit seinem ganzen Menschsein, mit Leib, Seele und Geist. Man wird zu diesem Atem und wartet mit zitterndem Herzen. Dann wird der Atem langsamer, geht in ein Stocken über, setzt aus und kommt wieder. Da entdeckt man, wie kostbar der Atem ist. Wenn der letzte Atemzug getan ist, dann tritt eine Stille ein, die nirgends sonst in der Welt verfügbar oder herstellbar ist. Da wird es so still, dass man plötzlich seinen eigenen Atem hört. Und man merkt in diesem Moment, wo das Leben beendet ist, was für Räume sich da auftun, die vorher das Leben ausgefüllt hat.

Und ebenso ist es umgekehrt, wenn ein Mensch geboren wird und seinen ersten Atemzug tut. Wie das ganze Leben eigentlich von diesen kleinen Wesen eingeatmet wird. Ein Schrei bekundet: Ich habe meinen Atemzug getan. Da merkt man das ganz Umfassende, das Weltumspannende, Lebendige und wie es den ganzen Menschen betrifft, **dass wir atmen**. Das ist die Botschaft des Lebens, der Atem.

Es verwundert nicht, dass in der Schöpfungsgeschichte eben der **Atem gleich heißt wie Geist: ‹pneuma›**. Der Atem Gottes schwebte über dem Urgewässer, bevor das Leben sich erzeugte. Das ist ein kosmisches Atemholen. Und so wie der Mensch atmet, so atmet die Erde im Großen, in jedem Augenblick.

Ein zweites Kennzeichen ist die Bewegung. Die Erstarrung im Leben ist eine starke Kraft. Sie unterscheidet sich stark von der Erstarrung, die zum Beispiel die Technik hat, in der es weder Atem noch Bewegung gibt. Ich meine diese Erstarrung, die wir sehen, wenn ein Gewässer in der Winterzeit in Eis übergeht. Da sind Verfestigungskräfte, die das Lebendige des Wassers in die Stille, in die Starre bringen. Aber daran ist zu merken, wenn man es mit dem Herzen sieht, dass diese Erstarrung das Gegenteil in sich trägt. Das ist nicht endgültig, wie wir am Wasser sehen können, es wird wieder flüssig.

Also das zweite Kennzeichen des Lebens ist die Bewegung und im Menschen der Herzschlag. Danach schaut man, wenn ein Mensch ins Krankenhaus eingeliefert wird: Atmet er und schlägt das Herz? Der Puls ist auch Verkündiger des Lebens. Man lernt viel vom Leben, wenn man auf Herz und Atem hört, und doch weiß man nicht, wer das Leben gemacht hat – aber man ahnt es.

Es gibt noch einen dritten Bereich, der mir in den Lebensprozessen der Erde am auffälligsten ist. Das ist die Schönheit der Erde. Wir in der Naturtherapie wissen: auch Schönheit heilt. Es gibt unglaubliche Anblicke, die in unserer Zeit unter die Haut gehen, weil wir uns hier und da

fragen: Wie lange wird es das noch geben? Wie lange wird es so eine Baumallee noch geben? Wie lange wird es noch Sonnenuntergänge von dieser Schönheit geben?

Jedes neue Jahr muss ich an ein Gedicht denken, das **mir meine Großmutter** immer wieder aufgesagt hat:

Auch dieser Lenz bringt Lerchenlieder, auch dieser Mai bringt Rosen wieder. Ein neues Jahr, ein neues Hoffen, die Erde wird noch immer grün.

Die Erde ist unendlich schön! Wo man auch hinkommt, überall auf der ganzen Erde, ist sie schön – schön für den Menschen. Wer hat sich diese Schönheit ausgedacht? Wer ist der Regisseur/in dieser Schönheit?

Atem, Bewegung, Schönheit -Das sind die drei Aspekte des Lebendigen, von denen das Ätherische (oder die Lebenskraft), das Seelische und auch die geistigen Bereiche des Menschen von der Erde dauernd unterhalten werden, mit ihr verbunden sind.

Was verdanken wir eigentlich am meisten der Erde? Wir verdanken der Erde, dass sie uns einen festen Halt gibt, dass wir auf ihr stehen können, dass wir uns auf ihr **aufrichten können.** Und das heißt, dass wir ein Ich ausbilden können. Denn das Ich hängt entwicklungspsychologisch mit dem Aufrichten zusammen. Der Mensch ist das einzige Wesen auf der Erde, das sich dauerhaft, nicht nur vorübergehend, aufrichten kann.

Interessant ist, dass das kleine Kind meist erst ‹ich› zu sich selbst sagt, wenn es sich aufrichten kann. Vorher nennt es sich bei seinem eigenen Vornamen. Das Ich-Sagen und das Ichbewusstsein sind mit dem Aufrichten verbunden. Und das verdanken wir der Erde, und wir verdanken es organisch unserer Wirbelsäule, die es uns ermöglicht, uns aufzurichten.

Das Nächste, was ich nennen möchte, was wir der Erde verdanken, ist **natürlich die Nahrung.** Dieses unglaubliche Geschenk nehmen wir so auf, dass wir es in uns selbst aufnehmen. Die Nahrung teilt sich uns vollkommen mit und wir verwandeln dadurch, dass wir die Nahrung der Erde aufnehmen, ein Stück der Erde.

Dadurch, dass wir uns mit der Erde vollkommen verbinden, haben wir das Leben, sodass wir sie in uns aufnehmen und ihr dadurch etwas zurückgeben, was sie braucht.

Es gibt viele Definitionen der Lebenskraft und Annäherungen an sie. Ich möchte zwei herausgreifen:

Die Ki Kraft in der japanischen Kultur und das Ätherische in der Anthroposophie.

Was die Japaner Ki nennen, heißt bei den Chinesen Chi – Ci – Tai-Chi, Chi Gong etc. Unsere westliche Kultur hat sich in die Teilung von Materie und Geist begeben, das ist aus der Sicht asiatischen Philosophie nicht nachvollziehbar. Im asiatischen Kulturraum ist im kollektiven Bewusstsein verankert, dass man mit der Lebenskraft achtsam umgehen, sie pflegen und erneuern muss. Deshalb auch die vielen Übwege.

Ki ist eines der ersten und **urältesten Begriffs -Schriftzeichen**, die im chinesischen Kulturraum gefunden wurden. In dieser Kultur wird in den Kategorien von wenig Ki oder viel Ki gedacht, es geht um Aktivitäten die durch gestörtes ki, frei fließendes Ki etc charakterisiert sind

Jörn Heinlein berichtet von einer Demonstration der Ki Kraft Anfang der 80er in Todtmoos-Rütte, in der existentialpsychologischen Bildungs- und Begegnungsstätte von Karlfried Graf Dürckheim (Wernher Sachon hatte uns das in einem seiner Seminare auch erzählt .)

Dieser hatte eine Einführung eine Einführung in die Praxis des stillen Sitzens im Stile des Zen gegeben, hatte darauf hingewiesen, wie die Praxis sich eine Erd-gründung des Menschen erschließt und wie damit einhergehend sich verborgene Kräfte im Menschen offenbaren können. Die Erd-gründung ist durch **den Begriff Hara** (Tanden)gekennzeichnet. Hara ist zugleich eine Bezeichnung für Bauch und für ein spirituelles Kraftzentrum, das etwas unterhalb des Bauchnabels seinen Sitz hast. Dürckheim (selbst Zenmeister) hob seinen Arm, streckte den Menschen die Hand hin und legte die Kuppe seines Zeigefingers leicht auf den Daumen, wobei sich eine kleine Öse formte. Er sprach davon, dass er mit seiner Willenskraft diesen Zeigefinger an den Daumen pressen würde und forderte sie auf, den Zeigefinger vom Daumen zu trennen. (Er war Mitte 80!)

Das war natürlich den jungen Menchen leicht möglich. Er wiederholte das und erklärte, nun würde er Ki Energie aus seinem Hara in die Finger einleiten und sie sollten wieder versuchen sie zu trennen. Es war nicht möglich.

Menschen in Japan, China arbeiten an der Ausgestaltung ihres Haras in vielerlei Arten: Bogenschießen, Kampfkünste, Ikebana, SumoRinger. Auch das hat Wernher einmal sehr eindrücklich beschrieben, dass Sumo ringen ein Paradebeispiel für das Handeln aus dem Hara heraus ist. Sumi ist die Kunst, die Bodenhaftung nicht zu verlieren, denn wer sie verliert, wird sofort aus dem Kreis gedrängt und hat damit verloren. Es wäre falsch Ki nur mit dem Begriff „Kraft“ zu übersetzen. Es war bei der Demonstration von Dürkheim nicht die bloße körperliche Kraft, sondern eher etwas, das aus dem Geistigen heraus geschehen war.

Weshalb Ki in der dt. Übersetzung auch Geist, Seele, Energie heißt und im Japanischen mehrdeutig vorkommt (Ursprung – Geist: eine Verfassung, die mich ursprünglich bewegt, belebt),

etc Dürkheim wollte keine Wunder oder Zaubertricks zeigen. Ihm war in seinem Lebenswerk daran gelegen zu zeigen**, dass die reine Kopfgedankentätigkeit keine stabile Gründung der Persönlichkeit bewirken kann**, sondern dass es für eine echte Gründung das Verankert Sein in den vitalen Zentren des Unterleibes bedarf. Erst aus der Gewecktheit dieser beiden Bereiche kann der Aufbruch ins Übernatürliche oder Transpersonale gelingen.

Die Anthroposophie kennt auch die verschiedenen Kraftzentren im Leib. (Chakren oder Lotosblumen) und es gibt viele Übungen wie man diese aktiviert oder weckt, oder pflegt.

In den vitalen Zentren des Unterleibes die sog. Lotusblumen in der Nabelgegend. Steiner schrieb: Zu der Ausbildung der sechsblättrigen Lotusblume, welche sich in der Körpermitte befindet, muss die vollkommene Beherrschung des ganzen Menschen durch das Selbstbewusstsein angestrebt werden, so dass bei ihm Leib, Seele und Geist in einer vollkommenen Harmonie sind.

.....

Die spirituellen Praxen in der japanischen Kultur sind niedergelegt in den Disziplinen der Wege DO.

(Bogenschießen -Kyo Do, Schwertkampf KenDo, Teezeremonie Cha Do, etc.

Ich setze mich als Übender mit einer konkreten Tätigkeit auseinander, vielleicht über Jahrzehnte, die gemeistert werden muss. Unter Anleitung. Die japanische Praxis ist keine Religion, sondern ein bewusstes Ergreifen einer bestimmten Disziplin des Lebens selbst mit dem Ziel der Intensivierung oder Verdichtung des Lebens. Religiös sind sie vielleicht insofern, wenn man unter Religion die eigene innere seelische Entwicklung betrachten will. Alles Mechanische muss transzendiert werden (Bogenschießen: die Bewusstseinskraft – der Schütze ist das Ziel selbst).

Der prosaischste Weg ist vielleicht die Praxis des stillen Sitzens.

Was tut dieser stillsitzende Mensch?

Die Antwort von Zen Praktizierenden iat: Sitzen, ich atme oder ich lasse mein Herz schlagen oder ich vergeude die Zeit. **Dynamische Seelen initiierte Tätigkeit** kann die Antwort nur heißen: **Ich praktiziere die Selbstreflexion meines Bewusstseinsfeldes**. Hier regt sich mein physisch sinnlicher Leib – tut weh, der Gedankenfluss – unkontrolliert kommen Gedanken hoch, Gefühlsleben: Ärger, Trauer, Depression Sinnlosigkeitsgefühlen, etc. Alles Stationen.

Wohin mag dieser Weg führen? „Ist diese Art der stillen Meditation, verstanden als die Praxis der Vergegenwärtigung des Logos, nicht überhaupt die Mutter aller Meditationen...die uns den Blick

öffnet für das, was zutiefst wesenhaft in uns ist, von dem Rudolf Steiner schreibt: es kann durch nichts überrascht von keinem Missgeschick befallen werden...."

Wie begreift man nun das Ätherische in der Anthroposophie? Der Begriff Äther, Ätherleib ist in keiner anderen Tradition, die ich kenne, so ausformuliert.

Ätherleib ist ein Synonym für Lebensleib. Ätherkraft für Lebenskraft.

„Der Lebensleib ist eine Wesenheit, durch welche in jedem Augenblick während des Lebens der physische Leib vor dem Zerfall bewahrt wird".

Der physische Leib (Körper) ohne Lebensleib ist der Leichnam. Wir können aber nicht willkürlich über den Ätherleib verfügen. Ich kann mich nur fragen, wie sich mein Ätherleib zum Spüren offenbart.

Beispiel: Wenn ich total erschöpft war, hatte ich am Morgen manchmal das Gefühl– ich bin über Nacht in paar Kilo leichter geworden, ich komme mir vor wie ein ausgenommenes Huhn, habe keine Bauchorgane mehr.....

Das stimmte natürlich nicht, vielmehr ging es um ein Ausbluten, ein weniger werden der Lebenskraft.

Der Ätherleib wird von Steiner **auch als Zeitenleib** bezeichnet, was heißen soll: er ist Ursache dafür, dass sich im Verlauf der Zeit im Lebendigen etwas gestaltet. Gestaltung hat mit Kräften zu tun, die den Wandel zustande bringen (BIldekräfteleib). Dies war eine der Antworten auf meine Frage, warum wächst etwas überhaupt?

Die Tätigkeit des Ätherleibs im menschlichen Organismus ist polar orientiert: ein Teil dient am Lebensanfang vor allem dem Wachstum und später der Regeneration des (physischen) Leibes.

Der andere Teil löst sich von Anfang an im Lauf der Entwicklung bzw. später im Zuge des Alterungsprozesses in dem Maß aus der Leibgebundenheit heraus, in dem Wachstums- und Reifungsschritte vollendet wurden und diese Lebenskräfte nicht mehr für Wachstum oder Regeneration gebraucht werden: sie verlassen den Leib und ermöglichen ein sich lebenslang entwickelndes Gedankenleben (Beispiel Zahnwechsel und Schwinden der Sinne).

Die eigene Vitalität ist eine substanzielle Grunderfahrung, die in der Regel unbewusst bleibt. Es gibt viele Übdisziplinen in der Anthroposophie, die diesen feinen Bereich ins Erleben heben, z.B.die Bildekräftearbeit.

Wie kann ich ätherische Kräfte in der Natur sehen oder erleben? oder auch: wie stärke ich meine Lebenskraft, die des Kindes (vgl. auch Salutogenese).

Jetzt zu mir und meinen persönlichen Erfahrungen

Ich bin ab der 1. Klasse auf dem Land aufgewachsen. Es gab viele unbebaute Flächen, viele Wälder, hohe Wiesen, den alten Rhein Main Donaukanal. Wir Kinder waren dauernd draußen unterwegs, hatten unsere geheimen Plätze und Lager in den Wäldern. Wettläufe barfuß auf Stoppelfeldern, eigene Kartoffelfeuer, Helfen beim Melken oder der Ernte in den Kartoffelferien. Unsere Eltern trackten uns nicht. Die wussten nicht, wo wir genau waren. Es war eine Zeit der „behüteten Verwahrlosung". Ich weiß heute nicht, wann wir wussten, dass wir heimgehen mussten, ohne Uhr, ohne Handy. Da haben wir die Welt mit unseren Sinnen erobert. Ich erinnere mich an die Ställe, ihre Gerüche und Geräusche. Das Merkwürdige ist: Das geht nicht weg. Bis ins Alter nicht. Diese Wahrnehmungen, die ich da gemacht habe, haben meine Lebenskräfte bis in mein Alter gestärkt und tun es noch. Es ist die Erde, das Urgesunde, das unter unseren Füßen ist und uns den Halt gibt und die Aufrichte gibt und die Sinnesorganisation stärkt und uns ja trägt und birgt und schützt.

Circa 1 Jahr nach dem Tod meines Mannes war ich in der Casa Betulla im Tessin an der Maggia im Centovalli, 10 Minuten von Locarno entfernt. Das war im Nachhinein betrachtet meine erste Begegnung mit dem, was Naturtherapie im weitesten Sinn sein kann. Das hat mich vielleicht später für unsere Schule bereit gemacht.

Das Therapiekonzept dort basiert auch auf einem ganzheitlichen Ansatz, in den Körper, Geist und Seele einbezogen werden. Als Grundlagen dienen hier das Wissen um das Medizinrad sowie schul- und komplementärwissenschaftliches Fachwissen. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Unterstützung durch die Natur. Man ist viele Stunden am Tag draußen zum Erarbeiten und Reflektieren der eigenen Aufgaben. Genau wie hier in unserer Schule.

Ich bin damals viel gejoggt. Das wurde mir verboten. Ich sollte so langsam laufen, wie ich kann – nicht dem Leben, der Trauer, den Gefühlen davonrennen, sondern sie spüren und die Natur wahrnehmen. Später lernte ich dann in unserer Schule für Naturtherapie Thoreau kennen und seine Aufsätze (– das Schlendern).

Es war zunächst furchtbar, ich musste dauernd weinen, wollte immer wieder losrennen, bis ich anfing die Natur zu sehen: Eine dicke Schlange, die mitten im Weg lag (Niederknien, Gespräch: schau hin, lauf nicht ohne Sinne, halb bewusstlos durch die Landschaft), ca. 30 Feuersalamander in allen Größen am Ostersonntag morgen ganz in der Frühe, als ich den Weg zu einer Kapelle hinaufstieg. Es war kalt, abends plötzlich kalt geworden und sie kamen nicht weg, waren erstarrt. Lauter Wandlungssymbole nach Jung.

Ich habe hier gelernt, dass es **darum** geht: was hat diese Begegnung mit dem Tier mit mir zu tun? Was ist in mir erstarrt wie die Salamander, was kann nicht mehr fließen? Ich war nur noch im Funktionsmodus, meine Lebenskraft war gering.

Und ich saß 4 Tage immer wieder am Ufer der Maggia. In der Hand eine Klopapierrolle. Ich hatte alles aufgeschrieben, was ich meinem Mann gerne noch hätte sagen wollen. Ich sollte sie als Aufgabe blattweise dem Wasser des Lebens übergeben, das es zur Mündung in den Lago Maggiore tragen sollte. Es war ein harter Kampf: loslassen, dem Wasser des Lebens vertrauen, akzeptieren, dass sich alles ändert im Leben, ob man will oder nicht: alles fließt -panta rhei wie Heraklit sagte. Alles befindet sich im ständigen Wandel, Prozess und Fluss – nichts bleibt, wie es war. Das war knallhart und hat gedauert, denn ich wollte nicht, dass sich etwas ändert. Ich hätte mir gewünscht, dass alles so blieb wie es war.

Die Trauerarbeit oder das Loslassen war damit natürlich nicht erledigt für mich und mein weiteres Leben, aber ein ganz wichtiger Schritt.

Und was entstand daraus ganz allmählich: in der Natur, in den Prozessen in mir, im Schlendern: Lebenskraft kehrte wieder ein, die mir ermöglicht hat weiterzumachen.

Ich habe auch die Erfahrung gemacht, dass die Lebenskraft nicht dauernd da ist, dass wir uns an Kraftquellen anschließen müssen oder sie in Extremsituationen spüren. Meditation, Sitzen in der Stille (Dürkheim), Naturerlebnisse, Naturtherapie.

Wenn ich über Leben, Lebenskraft rede, kommt Naturtherapie ins Spiel.

Ich habein der Schule für Naturtherapie bei Dr.Wernher Sachon zuerst den Existkurs gemacht über 3 oder 4 Jahre, dann erst die Naturtherapieausbildung.
In den ersten beiden Grundkursen fiel es mir nicht leicht, mich auf die Natur einzulassen, zu spüren, Resonanz zu erfahren.
So ging es mir am Anfang des Öfteren so, dass mir beim Schlendern in der Natur ständig Gedichte oder Lieder eingefallen sind. (Marie in der Wiese…,es plätschert der Bach). Ich war wahnsinnig wütend auf mich: „So kann nicht Neues in deinen Kopf, dein Herz, dein Gefühl kommen." Ich war so wütend, dass ich mich – es war März – splitternackt auszog und in die Mindel sprang. Push. Mein Kopf war leer, mir wurde eiskalt, dann heiß und endlich konnte ich mich einlassen!
Auch manche Übungen waren mir zunächst in der Vorstellung unangenehm. So die Übung des Earthbed. Also das Liegen irgendwo im Wald, vielleicht noch mit kurzärmeligen T-Shirt-Spinnen, Insekten….
Die Übung: Wir suchen uns einen Platz, legen uns hin und lassen uns bedecken vom buddy mit Zweigen, Moos, etc. Wir spüren den Boden, die Schwere des Gehölzes auf uns. Mich hat es erst

gegraust. Ich zog eine lange Hose an und ließ mich zudecken. Die Sonne schien über mir, der Moosboden war weich und gleichzeitig fühlte ich mich geborgen und gehalten wie in einem Mutterschoß (große Mutter von Neumann). Ich schlief ein und wurde erst nach 45 Minuten geweckt. Ich war vollkommen entspannt und habe mich total eins gefühlt mit der Natur. Ich bin in Resonanz gegangen. Ich habe die Erde als Haltendes erlebt!

Das zweite tiefe Erlebnis hatte ich in „Rituale der Heilung"

„Die Fähigkeit eines jeden Organismus zur Selbstheilung ist ein Aspekt seiner Natur. Deshalb ist die Wiederanbindung des Menschen an sein eigenes Natursein, an die Schicht des Lebens, das wir selber sind, ein zentraler Aspekt naturtherapeutischer Heilarbeit."

(Teilnehmerskriptum Sachon)

Wir alle haben seelische Wunden, größere oder kleinere (des Verlassenwerdens, Nichtgesehen Werdens, Benutzt Werdens, Vertrauensbruch, etc.) Entscheidend im Hinblick auf die Auswirkungen dieser Wunden ist, **wie wir darauf reagieren,** also ob ein gesundes seelische Verarbeitungssystem vorliegt (kohärentes, bewegliches) oder **nicht integrierte Verwundungen, die weiter wirken die zu ständiger Vulnerabilität oder Stagnation oder gar Krankheit führen** können. Offene seelische Wunden sind ein ständiger Schmerz. Sie springen dich an, wenn du nicht damit rechnest. Du spürst immer wieder deinen „wunden Punkt"- mit welcher Verletzung hängt mein wunder Punkt zusammen? Wie kann ich ihn schließen? Diesen Fragen gingen wir nach. Auch die Fragen: welche Wunden /Verwundungen habe ich? Waren wichtig.

Wir bauten jede einen Heilkreis, einen Kreis des Selbst. Ich nahm als Kardinalspunkte die 4 Elemente.
Luft Norden (1. Lebenshälfte), Erde Süden (Kindheit), Wasser Westen (Adoleszenz), Feuer/Licht Osten (reifes Erwachsenenalter).

Die Mitte als Verbindung zwischen Himmel und Erde, als ordnendes Prinzip ist wesentlich. Sie gibt Stabilität, Würde, zeigt auch Liebe zu mir selbst und zu allem. Schon bei der Platzsuche konnten wir Symbole aussuchen für die Kardinalspunkte. Auch wenn man noch nicht wusste, was man dazu braucht, Die **Frage war: Was springt mich an?**

Spontan pflückte ich auf dem Weg ein großes Blatt wilden Rhabarbers. Kein makelloses, die gab es auch, sondern eins mit Löchern: was hatte das mit mir zu tun?

Mir war eingefallen, dass ich als kleines Kind immer diese Blätter gepflückt hatte als Sonnenschirm. Die Löcherbedeuteten für mich jetzt: mein Dach hat Löcher, mein Haus hat kein richtiges Dach mehr.

Ich legte dieses Blatt an den Kardinalspunkt: Feuer/Wärme/Licht.

Im Lauf der Tage flickte ich es mit Kleeblättern und Gänseblümchen, bettete es auf weiches Moos und baute vorher einen stabilen Untergrund mit Blättern. Kleeblätter – Glück: muss man haben, aber auch zulassen! Ich fand es spannend wie im Laufe der Tage sich die Symbole veränderten oder ergänzten. Ich setzte mich immer wieder an einen Punkt, betrachtete die anderen drei und ging ins Gespräch. Ich

stellte mich immer wieder in die Mitte, lief im Kreis und schaute alle an. Am schwersten fiel mir die Luft, am schönsten war das Wasser (Herbst, Seele, Fühlen), dieser Punkt lag direkt an der Mindel und ich hörte es plätschern, was mich beruhigte und in eine meditative Stimmung brachte. Immer wieder bat ich um Heilung – „Heilsbitte". Auch diese veränderte sich über die Nacht. Das Symbol der Wunde kann sich wandeln zum Symbol der Heilung. In der Selbsterforschung ging ich damit um: welche Herausforderung, welche Entwicklungsaufgabe steckt in der Wunde.

Wesentlich für mich war das Ende der Übung nach 3 Tagen. Ich stand in der Mitte meines Heilkreises und plötzlich floss ich über vor Dankbarkeit: „Ich danke dir" kamen mir Worte zu jedem der Aspekte:
Ich danke dir du Erde, dass du mich hältst und trägst, du unsere Nahrung hervorbringst, ich danke dir Wasser, Luft, Licht…. Ich verspürte unermessliche Dankbarkeit für das Leben, dass ich lebte, dass ich so gesegnet war. Und der Segen kam auch von oben. Ich heulte Rotz und Wasser, aber vor Dankbarkeit. Und ich fühlte mich unendlich lebendig! Ich spürte das Leben in mir, ich fühlte mich quicklebendig. Und: ich fühlte mich gestärkt.

Also: Naturtherapie wirkt!
Sie gibt Lebenskraft und Lebensfreude

Zum Schluss
Sozusagen grundlos vergnügt (von Mascha Kaleko)
Ich freu mich, dass der Mond am Himmel steht
Und dass die Sonne täglich neu aufgeht.
Dass Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter.
Gefällt mir wohl, da steckt ein Sinn dahinter.
Wenn auch die Neunmalklugen es nicht sehn.
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!
Ich freue mich, das ist des Lebens Sinn.
Ich freue mich vor allem, dass ich bin.

In mir ist alles aufgeräumt und heiter:
Die Diele blitzt, das Feuer ist geschürt.
An solchem Tag erklettert man die Leiter,
die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
Weil er sich selber liebt- den Nächsten lieben.
Ich freue mich, dass ich mich an das Schöne

Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.
Dass alles so erstaunlich bleibt, und neu!
Ich freue mich, dass ich ….dass ich mich freu.

Vortrag von Angelika Ott beim Gathering am 1.8.2026

(Auch Begriffe wie Resonanz, Unverfügbarkeit, den der Soziologe Hartmut Rosa geprägt hat, möchte ich heranziehen.

Hartmut Rosa verwendet den Begriff des "Unverfügbaren" (Unavailability) als zentrales Konzept in seiner Kritik an der Moderne.
Das Unverfügbare steht im Gegensatz zur zunehmenden Verfügbarmachung der Welt durch moderne Technologie und Wissensansätze. Er argumentiert, dass diese Verfügbarmachung zu einer Entfremdung führt und dass lebendige, resonante Beziehungen mit der Welt nur durch Begegnung mit dem Unverfügbaren entstehen können. **:**

.

Damit ist all das gemeint, was man nicht kaufen kann.

Rosa nennt Beispiele wie den Schneefall, die Liebe, Glück oder ein Spiel, bei dem der Ausgang ungewiss ist, als Phänomene, die die Unverfügbarkeit der Welt verdeutlichen.

Niemand weiß, ob die Liebesbeziehung oder das Glück mit einem Menschen, wirklich so wird, wie ich es mir gewünscht habe. Da kommt immer etwas Unverfügbares hinzu. Und diese

Geheimnisse, die um solche Bereiche des Lebendigen sind, umgeben auch unsere Erde wie eine Aura.

Er betont die Notwendigkeit der Unverfügbarkeit für ein gelingendes Leben:
wir müssen uns auf das Unverfügbare einlassen, um Lebendigkeit und Erfahrung zu gewinnen. Eine Welt, die vollständig kontrolliert und verständlich wäre, wäre eine tote Welt.
Er legt dar, dass die Unverfügbarkeit sogar ein wichtiger Bestandteil von Glücksgefühlen sein kann. Also Unverfügbarkeit als Quelle von Glück.
Das Wissen, dass etwas nicht vollständig kontrollierbar ist, kann zu einem Gefühl der Entspannung und des Staunens führen.

Die Verfügbarmachung der Welt in der Moderne führt zu einem Verlust der Unberechenbarkeit und der Möglichkeit, sich auf etwas Neues und Überraschendes einzulassen.

Rosa argumentiert, dass die Resonanz, also eine lebendige und bedeutungsvolle Beziehung mit der Welt, nicht in der Verfügbarmachung, sondern im Umgang mit dem Unverfügbaren liegt. **Das Unverfügbare als Quelle von Resonanz:**

Und er betont, dass wir uns auf das Unverfügbare einlassen müssen, um Lebendigkeit und Erfahrung zu gewinnen. Eine Welt, die vollständig kontrolliert und verständlich wäre, wäre eine tote Welt.