

dass du dich im Mittelpunkt eines Störkreises und eines Wahrnehmungskreises befindest. Als moderner Mensch hat dein Störkreis zunächst eine große Ausdehnung, während du dich im Wald aufhältst. Die Naturwesen spüren deine Unruhe von weitem, worauf sie sich zurückziehen. Wo du vorbeikommst, gerät das harmonische Muster des Waldes vorübergehend aus dem Gleichgewicht und pendelt sich wieder ein, wenn du fort bist. Davon weißt du aber gar nichts, weil dein Wahrnehmungskreis zu klein ist, um es mitzukriegen. Denn die Wesen des Waldes sind dir nicht vertraut und deine Sinne nicht ausreichend geöffnet, so dass dir insgesamt wenig auffällt – erst recht nicht das Zurückweichen von Tieren in der Ferne.

Sobald du zu üben beginnst, dich in Fuchs und Eule zu verwandeln, kehrt sich das Verhältnis der beiden Radien allmählich um: Der Wahrnehmungskreis weitet sich, während der Störkreis schrumpft. Wenn dein Wahrnehmungsfeld etwas größer als dein Störfeld geworden ist, bemerkst du plötzlich Tiere, kurz bevor sie von dir Notiz nehmen. Irgendwann, nach einiger Übung, wird sich der Rand deines Störkreises in der Nähe deines Körpers befinden oder sich sogar in ihn zurückziehen. Jetzt bist du »unsichtbar« und mit dem Ort verschmolzen, ohne ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen – gleichzei-



Tunnelblick, Stadtgang: geringer Wahrnehmungskreis bei großem Störkreis

tig wird dein Wahrnehmungsfeld sich weit über deine Sichtweite ausgedehnt haben, so dass ein Vogelalarm im Wald, den du aus ein paar hundert Metern Entfernung gerade noch hörst, dir sogleich verrät, dass dort hinten etwas nicht stimmt.

Dieses Modell eines Sinneswandels habe ich bislang anhand unserer persönlichen Beziehung zu Naturwesen veranschaulicht. Es lässt sich jedoch auf eine kulturelle Dimension übertragen, ganz ähnlich, wie ich es am Ende des Kapitels über den Eulenblick bereits mit dem Thema »geistige Weite« getan habe. Durch solch einen Perspektivwechsel bekommt die Doppeldeutigkeit des Wortes »Sinneswandel« erst Farbe, indem wir nämlich feststellen: Die Menschheit wird Lebensweisen entwickeln müssen, die den Wahrnehmungskreis auf die gesamte Erde ausdehnen und im Gegenzug den globalen Störkreis zurücknehmen. Um langfristig gut zu leben, brauchen wir ein gesellschaftliches Bewusstsein für die Bedürfnisse der Erde, das übermäßige Beeinträchtigungen ihres Gleichgewichtes nicht nur zu vermeiden hilft – sondern uns sogar zu einem kulturell verankerten Lebenswandel führt, der die Vitalität der Erde unterstützt. Und damit natürlich auch unsere eigene Lebendigkeit. Am Ende des Buches werde ich noch einmal darauf zurückkommen.



Eulenblick, Fuchsgang: großer Wahrnehmungskreis bei geringem Störkreis

Eingangsbereich einer großen Höhle lag. Das Fuchtlein sprang ausgelassen über und zwischen unseren Schlafsäcken herum, eine ganze Weile, ohne sich von unserer Verblüffung stören zu lassen.

Schön und gut, aber ist die Laubhütte nun wirklich regendicht, darüber hinaus sogar warm? Hat die Frau darin ohne Witz so tief schlafen können, dass sie den Fuchs im Laub nicht kommen hörte? Ist der Unterschlupf am Ende etwa gemütlich? Selbst wenn ich tausend betuernde Worte auf dich abfeuern würde, sie allein würden deinen Körper nie ganz überzeugen. Es hilft nichts. Du musst es ausprobieren.

Wie du den Laubschlafsack baust

Suche dir zunächst einen geeigneten Lagerplatz. Etwas erhöht und trocken sollte er sein, womöglich an einem Südhang, wo es wärmer ist. Ein natürlicher Schutz zur Wetter-, bei uns demnach Westseite wäre vorteilhaft, vielleicht in Gestalt eines Felsens oder dichten Waldstückes. Meide die direkte Nähe von Gewässern, weil es dort Tauniederschläge gibt und nachts stärker abkühlt, äußerstenfalls könntest du im Uferbereich schlicht weggespült werden. Überhaupt musst du Gefahrenquellen unbedingt ausschließen, bevor du dich an einem Platz niederlässt. Weder neben noch über dir darf sich morsches Totholz befinden, das dich erschlagen könnte. Auch Stein- und Blitzschläge sollten nicht zu erwarten sein. Achte zudem darauf, ob du die unmittelbare Präsenz von Tieren wahrnehmen kannst. Gibt es zum Beispiel Wechsel oder Baue von Ameisen, Wespen, je nach Region gar Braunbären? Das sind keine wünschenswerten Nachbarn.

Jetzt fehlt noch ein entscheidendes Kriterium für den Lagerplatz, welches mit der Arbeit am Unterschlupf zu tun hat: Alles nötige Baumaterial sollte im Überfluss bereitliegen, vor allem Äste und Laub. Ziehe möglichst nur Abgestorbenes in Betracht! Zum einen möchtest du kein Leben unnötig verletzen und zum anderen enthält Grünes ja Feuchtigkeit, die unerwünschte Verdunstungskälte mit sich bringt. Warum die Rohstoffe am besten gleich vor Ort sind, ist klar, oder? Wenn du für jede Handvoll Laub eine kleine Expedition unternehmen musst, kostet das zu viel Energie. Davon abgesehen wird das Licht ausgehen, ehe du fertig bist.

Sind die maßgeblichen Voraussetzungen erfüllt? Ist der Platz außerdem eben und bequem? Auf Komfort möchtest du nämlich schon deshalb nicht verzichten, weil er der nächtlichen Erholung dient. Passt das ebenfalls? Cool, dann kann es endlich losgehen. Finde eine Firststange für das Grundgerüst, die gerade, stabil, armdick und anderthalb Mal so lang wie dein Körper ist,

dazu noch einen kräftigen, in einer Gabel mündenden Ast. Lege ein Ende der Firststange so in die aufgerichtete Astgabel, dass der Auflagepunkt sich etwas über deinen Knien befindet, sagen wir mal: in der Mitte zwischen Knie und Schritt. Die Stange kann auch seitlich von zwei Astgabeln gestützt werden wie in der Abbildung. Dann hast du später keinen Knüppel mitten im Eingang. Diesen richtest du nach Osten aus, damit am frühen Morgen, nachdem es am kühlfsten gewesen ist, gleich die Sonne in den Unterschlupf scheint – falls der Wald in der passenden Richtung Lücken aufweist, was du optimalerweise gleich mitberücksichtigst.

In Kürze wirst du lauter Stöcke von beiden Seiten an die Firststange stellen. Später kommt sowohl auf als auch unter die Seitenwände eine stattliche Menge Laub. Das Ergebnis wird ein abgestützter Laubhaufen sein, der als Wetterschutz und Wärmeisolator zugleich wirkt. Bevor du weiterbaust, gilt es jedoch, das genaue, auf deinen Körper abgestimmte Maß für den Unterschlupf zu nehmen. Äh, wie bitte? Bauen wir eine Laubhütte oder schneiden wir einen Maßanzug? Eher letzteres! Denn dein Körper soll den Innenraum später aufheizen, was er nicht schaffen wird, wenn du zu großzügig planst. Es dürfen keine nennenswerten Leerräume verbleiben, weshalb das Wort »Hütte« eigentlich irreführend ist. Vielmehr handelt es sich um einen Laub- oder Waldschlafsack, der sich dem Körper anschmiegt. Es ist wichtig, das beim Bauen im Hinterkopf zu haben.

Lege dich also zum Maßnehmen unter die Firststange. Passt du überhaupt der Länge nach drunter? Wobei von der Türschwelle bis zu deinem Kopf noch ein Abstand von einer Unterarmlänge sein soll. Damit deine Füße die Firststange nicht berühren, kannst du das untere Ende mit einem Baumstumpf oder Holzstapel ein klein wenig aufbocken. Sitzt das Fußende wie angegossen?



dem Wort »Medizin« ist allerdings nicht ohne weiteres verständlich, da es nicht um Arznei geht. Der Medizinbeutel ist weder eine Miniapotheke noch ein Erste-Hilfe-Set, jedenfalls nicht im engeren Sinne. Von daher wäre eine Übersetzung mit »Kraft« statt »Medizin« wohl auf Anhieb verständlicher. Dann würden wir vom Kraftbeutel, Kraftgegenstand oder Krafrad sprechen. Denn im sogenannten Medizinbeutel werden kleine Kraftgegenstände aufbewahrt und am Körper getragen, in der Regel mit einem Halsband auf der Brust. Die Kleinode im Beutel wiederum tragen etwas von »unserer Medizin« in sich, mindestens eine uns fördernde – darunter sind Kräfte zu verstehen, die uns so sein lassen, wie wir gedacht und am lebendigsten sind. Beim Tragen des Medizinbeutels sollen uns diese Kräfte unterstützen, unser Wesen zu entfalten, Lebensaufgaben auf die uns eigene Weise zu bewältigen, Heilung oder Schutz zu erfahren. Wir tragen den Beutel, und er trägt uns. So gesehen ist seine Medizin doch wieder mit unserer Gesundheit verbunden, aber in einem weiteren Sinne. Es handelt sich um eine Gesundheit, die daher rührt, dass wir in unserer Kraft sind, in Übereinstimmung mit uns und der Welt.

Na gut, wenn das so ist – dann können wir den Ausdruck »Medizin« hier ja doch so lassen. Passt schon.

Wie du den Beutel herstellst

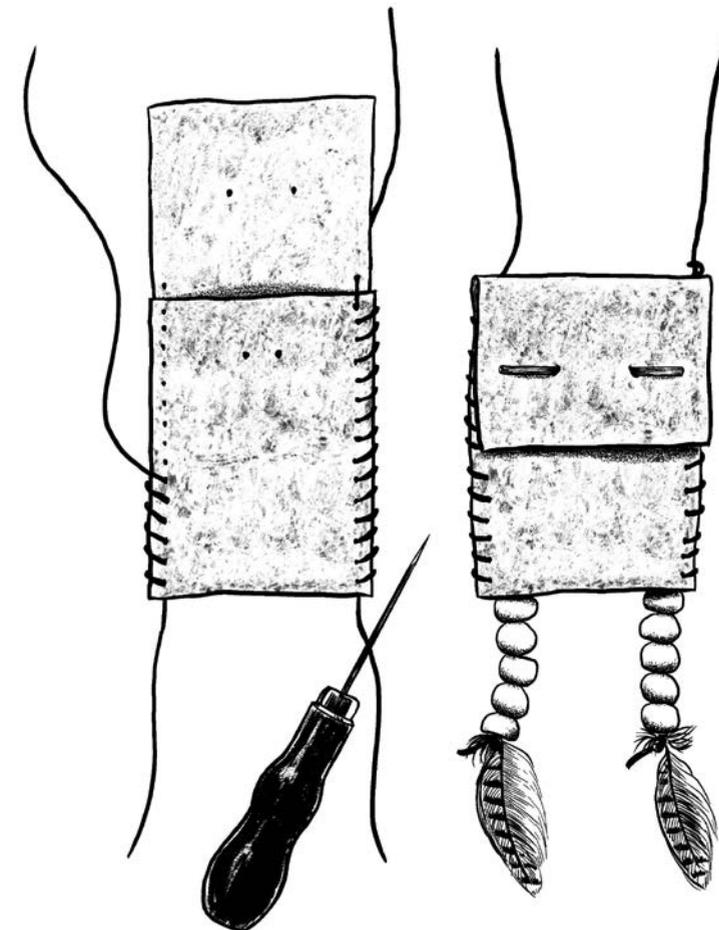
Dafür brauchst du zunächst ein zartes Stück Leder. Falls du des Gerbens nicht kundig bist, besorgst du es dir in einer Lederwerkstatt, einem Bastelladen oder dergleichen. Achte aber darauf, dass dein Leder natürlich gegerbt wurde, denn dies geschieht heutzutage überwiegend mit schädlichen Chemikalien – was deinem Beutel keine »gute Medizin« beschere würde. Neben dem flächigen Stück brauchst du noch zwei Lederbänder, die jeweils etwa 1 Millimeter dünn und knapp 1 Meter lang sind.

Nachdem die Materialfrage geklärt ist, kommt das Werkzeug an die Reihe. Wähle beim ersten Beutel ruhig eine Ahle und Lederschere aus Metall, zudem ein Holzbrett als Unterlage, eventuell noch Büroklammern und Stift. Wenn du mehr Übung hast, kannst du zum Schneiden den scharfkantigen Abschlag eines Feuersteins erproben, zum Vorstechen eine Knochenahle.

Schneide also nun, mit welchem Werkzeug auch immer, einen ledernen Lappen zurecht, der etwa eine Länge von 20 Zentimetern und eine Breite von 5,5 Zentimetern misst. Schlage die lange Seite auf einer Höhe von 8 Zentimetern um. Nun liegen zweimal 8 Zentimeter übereinander, die später die Wände des Beutels bilden. Die überstehenden 4 Zentimeter werden als Klappe dienen, um den kleinen Behälter zu schließen. Fixiere das gefaltete Leder mit

ein paar Klammern, so dass die Beutelwände beim Arbeiten nicht verrutschen. Nun kannst du das Vorstechen der Löcher vorbereiten, durch die der Beutel mit den Lederbändern vernäht wird. Die Löcher sollten einen Abstand von etwa 4 Millimetern zum Rand und von 5 Millimetern zueinander haben. Die Punkte markierst du am besten mit der Ahlenspitze oder einem Stift, damit die Abstände ungefähr gleich sind.

Beginne darauf an einer Seite, das erste Loch zu stechen – nahe der Faltstelle, die später den Beutelboden bildet. Das Loch muss groß genug sein, damit du das feine Lederband ohne eine Nadel durchfädeln kannst, von der Rückseite zur Vorderseite. Mache einen Knoten an das untere Ende des Bandes, worauf es nicht mehr durchrutschen kann. Dann stichst du das nächste Loch, fädelst wieder von der Rückseite zur Vorderseite ein und so fort, bis der Beutelrand vernäht ist. Direkt über dem letzten Nahtloch, das sich an der Beutelöffnung befindet, stichst du noch eines in die Klappe, wo du nach dem



Freilich will auch das Schmökern im Buch der Natur gelernt sein, ebenso wie Chinesisch. Das führt eine spannende Übung vor Augen, die ich allen Teilnehmern zu Beginn eines Basiskurses im Spurenlesen zumute: Ich rahme einen Fußabdruck ein und verrate nur, dass es dort etwas zu sehen gibt. Dieses Etwas sollen die Teilnehmer jeder für sich zeichnen. Danach legen wir alle Zeichnungen zusammen, was zu allgemeiner Verblüffung führt. Denn obwohl wir alle auf das gleiche geschaut haben, sehen die Skizzen völlig verschieden aus. Da werden Pfoten vorgelegt, bei denen von null bis sechs Zehenballen alles vorkommt. Manche haben Krallen, die meisten nicht. Und wer nur ein Loch im Boden vorgefunden hat, brachte nichts weiter als einen Kreis zu Papier. Die enorme Bandbreite lässt sich nicht durch unterschiedliche Talente im Zeichnen erklären, sondern nur dadurch, dass alle tatsächlich etwas anderes wahrgenommen haben – weil die nötigen Muster noch nicht verinnerlicht sind, die den Augen verraten, worauf sie genau achten sollen.

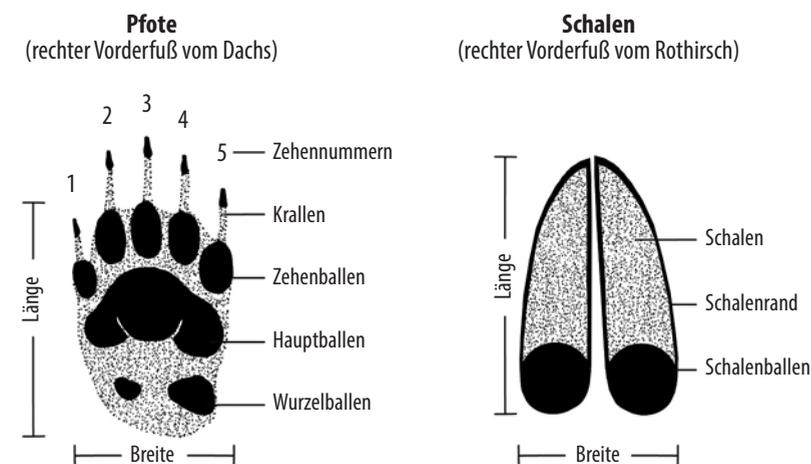
»Wenn man wüsste, worauf man schaut, würde man es sehen«, sagte eine Teilnehmerin nach der Übung zu mir. »Aber wer nichts weiß, macht einen Kreis.«

Wie du Trittsiegel liest

Deine erworbenen geistigen Karteikarten sind es, die das Unsichtbare in der Natur sichtbar machen, was natürlich nicht nur beim Spurenlesen im engeren Sinne so ist. Anlässlich der Bestimmung von Pflanzen war uns schon begegnet, dass einige Unterscheidungsmerkmale erst auffallen, nachdem wir sie zuvor mit wachem Auge und Gehirn »gemustert« haben. Deshalb hatte ich im Kapitel »Pflanzenarten« das Sehen mit dem geistigen Auge eingeführt. Jetzt möchte ich es wieder aufgreifen, indem wir anfangen, mit Hilfe deiner Vorstellungskraft die Muster von Fußabdrücken in dir anzulegen. Die Abdrücke selbst bezeichnen wir ab sofort als »Trittsiegel«.

Werfen wir zunächst einmal einen grundsätzlichen Blick auf den Aufbau von Tierfüßen. Dabei betrachten wir lediglich »Pfoten« und die zwei »Schalen« von Paarhufern, die selteneren Einhufer sowie »Geläufe« von Vögeln klammere ich im Augenblick aus. Sieh dir das abgebildete Trittsiegel der Pfote, das übrigens von einem Dachs stammt, genau an. Schließe dann deine sinnlichen Augen und öffne dein geistiges, um dir den Pfotenabdruck so klar wie möglich vorzustellen. Wiederhole das mit den beiden Schalenabdrücken. Schließlich solltest du dir noch die Begrifflichkeiten in der Abbildung zu Gemüte führen, damit du später verstehst, was ich mit einem »Hauptballen« und dergleichen meine.

Zwei Trittsiegmuster



Nun hast du die beiden wichtigsten Grundmuster intus. Spaziere mit ihnen in die Natur hinaus und halte Ausschau nach etwas Pftotigem oder Schaligem. Am besten begibst du dich bei Schnee auf Spurensuche, es ist Winter. Ansonsten dürftest du an feuchten, unbelaubten Stellen fündig werden, in schlammigen Fahrrinnen von Forstwegen zum Beispiel. Deine ersten Trittsiegel sollten möglichst klar, plastisch und gut erhalten sein. Sobald du ein ansprechendes entdeckt hast, lässt du dich zu ihm herab, denn nur so kannst du es im Detail betrachten. Gleicht der Abdruck nicht einem wunderbaren, rätselhaften Kunstwerk? Studiere es so eingehend wie möglich! Worauf du dich wieder abwendest, deine Augenlider entspannst und dem eingeschränkten Abbild mit deiner Vorstellungskraft Leben einhauchst, vor deinem geistigen Auge. Von diesem inneren Bild fertigst du eine Skizze in deinem Naturtagebuch an. Aha, die genaue Form des Hauptballens, ob es Krallen gibt oder irgendetwas anderes, ist dir noch nicht bewusst? Dann musst du wohl noch einmal nachschauen, um die Skizze vollenden zu können. Sie sollte die folgenden Merkmale erkennen lassen:

Silhouette: Damit meine ich den bloßen Umriss des Trittsiegels, ohne weitere Details. Gibt deine Zeichnung wieder, ob der Abdruck eher rund, oval, quadratisch oder rechteckig ist?

Maße: Vermerke die Länge und Breite des Trittsiegels, wofür du einen Meterstab benötigst. Bei Pfoten nimmst du an den äußeren Rändern der Ballen Maß, ohne die Krallen. Bei Schalenpaaren vermisst du ebenfalls den Abstand der Außenränder, wie es auch aus der Abbildung hervorgeht.