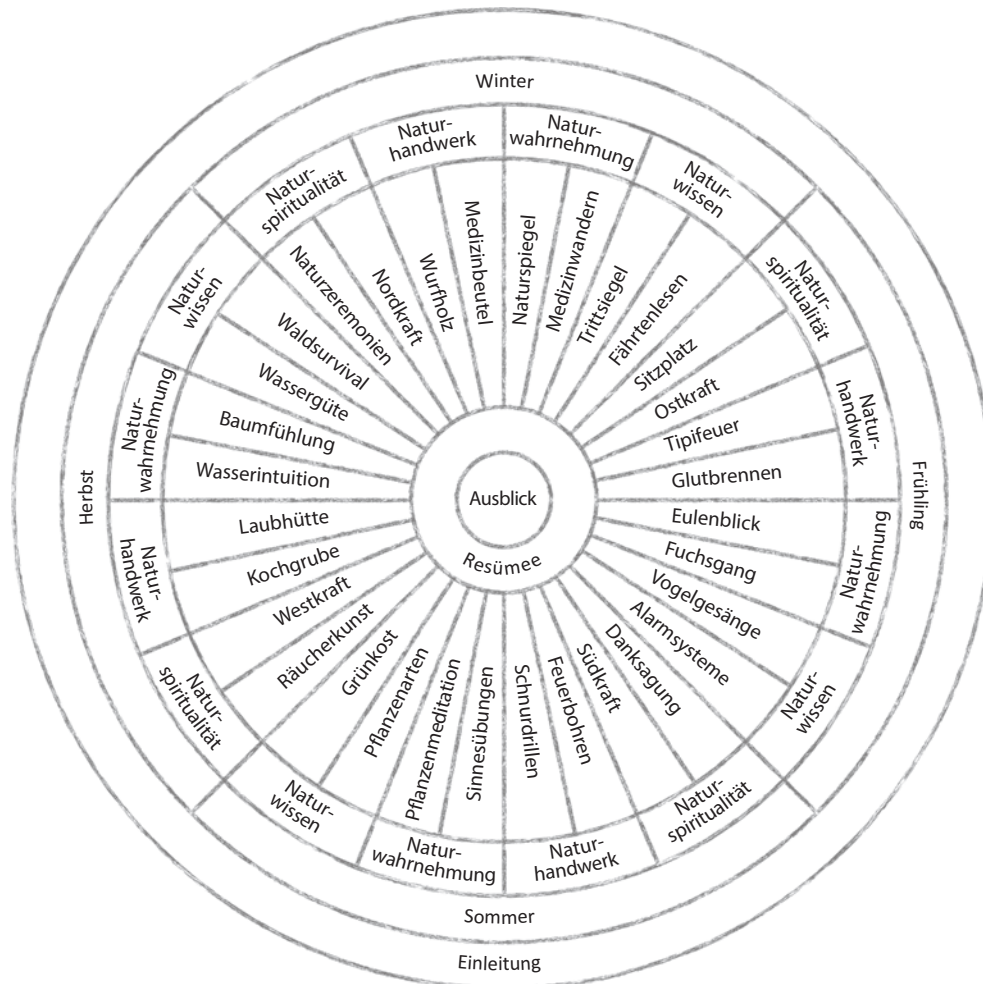


# Inhalt

## Inhaltsrad



## EINLEITUNG 9

## JAHRESRAD 29

### Frühling 33

Sitzplatz 35

Ostkraft 43

Tipifeuer 53

Glutbrennen 61

Eulenblick 67

Fuchsgang 78

Vogelgesänge 88

Alarmsysteme 99

### Sommer 109

Danksagung 111

Südkraft 119

Feuerbohren 126

Schnurdrillen 137

Sinnesübungen 145

Pflanzenmeditation 153

Pflanzenarten 162

Grünkost 170

### Herbst 181

Räucherkunst 183

Westkraft 191

Kochgrube 199

Laubhütte 206

Wasserintuition 215

Baumföhlung 221

Wassergüte 229

Waldsurvival 241

### Winter 251

Naturzeremonien 253

Nordkraft 261

Wurfholz 270

Medizinbeutel 278

Naturspiegel 285

Medizinwandern 294

Trittsiegel 302

Fährtenlesen 315

## RESÜMEE 327

## AUSBLICK 333

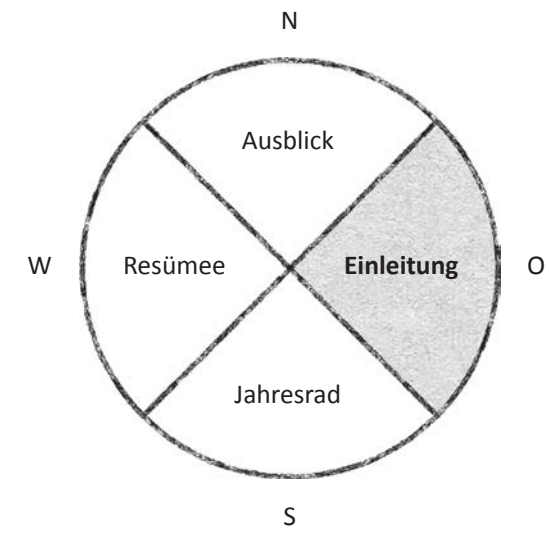
Literatur, CDs, Webseiten, Apps... 350

Naturschule Wildniswandern 356

Dankeschön! 357

Der Autor 359

# EINLEITUNG



## Willkommen am Feuer!

Sei begrüßt und setze dich, wenn du magst. Am Feuer ist immer noch ein Platz frei. Lass uns zusammen in die Flammen schauen und ihrem Knistern zuhören. Den Geräuschen der Tiere, die sich im Hintergrund auf die Nacht vorbereiten. Bald dürften die Sterne heraufziehen – lass uns auch darauf lauschen, was für Geschichten sie uns einflüstern möchten.

Weshalb du wohl hier herausgekommen bist? Deine vertrauten vier Wände verlassen hast? Vermutlich aus den gleichen Gründen wie viele andere, mich eingeschlossen. Die meisten Menschen fühlen sich in der Natur spontan wohl. Sie erzählen, dass sie dort inneren Frieden finden und wieder mehr bei sich sind. Sie sprechen von einer Entschleunigung, die gleichzeitig mit einer Belebung einhergeht. Und ja, wer kennt das nicht? Körper, Sinne und Geist werden durch ein Bad in der Natur erfrischt. Viele Menschen fühlen sich danach wie neu geboren.

Offenbar erfüllt die Natur eine Reihe von Bedürfnissen, welche die moderne Lebensweise nicht stillt. Deshalb sehnen wir uns nach Natur. Doch obwohl ihre Sympathiewerte ständig steigen, ist sie uns im Grunde fremd. Ist das nicht zutiefst sonderbar? Wir sind wie schmachtende Liebhaber, die ihre Angebetete nicht kennen.

Mal ehrlich – wenn wir die vielen Spaziergänger, die es in den Wald zieht, fragen würden: Wie viele essbare Wildpflanzen wachsen im direkten Umfeld dieser Feuerstelle? Wie bekommst du ein Feuer nur mit dem an, was du hier draußen findest? Welche Tiere kommen regelmäßig vorbei, aufgrund welcher Spuren? Wovon hat der Vogel hinter dir soeben gesprochen? Was meinst du, wie viele bekennende Naturliebhaber diese Fragen beantworten könnten? Kaum jemand kann das. Die Ursache liegt nicht darin, dass die Fragen schwierig wären. Nein, die Fragen sind ausgesprochen einfach. Vor ein paar Tausend Jahren hätte jedes Kind, das in diesem Wald zu Hause war, sie spielend beantwortet. Doch allem Anschein nach sind wir hier nicht mehr zu Hause und insofern Touristen im eigenen Land geworden – wohlwollend zwar, aber Fremde.

Freilich werden jetzt keine Spaziergänger mehr vorbeikommen, die wir fragen könnten, weil die Sonne bereits untergegangen ist. Touristen haben im Dunkeln Angst. Sie fürchten zu Recht, sich mit ihrem dürftigen Orientierungsvermögen zu verirren. Sie fürchten sich vor dem Bellen des Rehs, das sie als solches nicht erkennen und einordnen können. Bist du schon mal im Dunkeln durch den Wald spaziert, ohne Taschenlampe? Ich genieße das regelmäßig. Noch nie ist mir dabei ein Mensch begegnet, der das gleiche tut! Obwohl viele am Abend doch eher Zeit dafür hätten und der Wald bei Dunkelheit gewiss nicht weniger friedlich und inspirierend ist. Aber dann ziehen

sich die Naturliebhaber in die Obhut der Ortschaften zurück. Jetzt überleg mal: Würdest du jemanden deinen Freund nennen, dem du im Dunkeln nicht vertraust? Wir Heutigen scheinen die Natur zu lieben, aber unser Freund ist sie nicht.

Betrachten wir es nüchtern: Wir sind Naturwesen, die sich von der Natur entfernt haben. Deshalb löst sie in uns Befremden und Sehnsucht gleichermaßen aus. Wenn wir das überwinden wollen, müssen wir echte Freundschaft mit der Natur schließen. Erst dann werden wir Erfüllung finden, erst dann erfahren, welche Tiefe des Friedens und der Lebendigkeit die Natur wirklich zu schenken vermag. Sollten wir hingegen auf die Freundschaft mit ihr verzichten: Dann werden wir die Natur weiterhin anschnitten und ruinieren – gleichzeitig wohlgerückt.

Versteh mich nicht falsch. Ich weiß, auf den ersten Blick scheint nichts dämlicher zu sein, als sich Mutter Natur gegenüber wie ein unerfüllter, flegelhafter, jugendlicher Liebhaber zu verhalten. Und ja, ich behaupte, dass wir uns in gewisser Weise so aufführen. Deswegen halte ich aber niemanden persönlich für einen Trottel oder Bösewicht. Unser widersprüchliches Verhältnis zur Natur ist eine Bürde der modernen Kultur, also schlicht eine Folge davon, wie wir westlichen Menschen in den letzten paar Hundert Jahren gelebt haben. Sagen wir mal großzügig: Wir sind da so reingeschlittert. Aber diese Entschuldigung läuft jetzt aus. Es wird höchste Eisenbahn, unsere Entgleisungen zu erkennen, zu bedauern und eine Entscheidung zu treffen: dass wir in eine erfüllte, reife, pflegliche Beziehung mit der Natur eintreten möchten. Uns dorthin auf den Weg zu machen, dürfte eine der dringendsten Aufgaben sein, vor denen wir heute stehen.

Ob wir überhaupt noch in der Lage sind, uns wirklich mit Natur anzufreunden? Natürlich sind wir das. Indem wir uns wieder mit dem natürlichen Wesen verbinden, das wir immer waren. Ich werde dir jetzt verraten, was du dafür tun musst: Folge dem Pfad des befreiten Stallkaninchens!

Ja, du hast richtig gehört.

## Der Pfad des befreiten Stallkaninchens

Ich spüre, dass du eine Aufmunterung brauchst. Deshalb möchte ich dir eine Geschichte erzählen, die unsere heutige Lage beschreibt und mich hoffnungsvoll stimmt. Ich habe die Geschichte von Mala Spotted Eagle gehört, einem nordamerikanischen Lehrer vom Volk der Schoschonen. Mala ist in einem Reservat aufgewachsen. Seinerzeit war es in den USA gesetzlich vorgeschrieben, dass die Kinder der indigenen Bevölkerung von ihren Eltern getrennt

werden. Die Kinder wurden ab einem Alter von fünf Jahren in Internate verbracht, wo man ihnen die weiße Lebensweise eintrichtern wollte. Nach dieser Prozedur schob man sie wieder in die Reservate zurück. Dort verwehrten viele von ihnen, da sie weder Weiße geworden noch Schoschonen, Apachen oder Cheyenne geblieben waren. Malas Eltern hatten dieses Reservatssystem satt, weshalb sie eine unabhängige Gemeinschaft in der Wüste gründeten. Im Land ihrer Vorfahren wollten sie wieder näher mit der Erde und ihren Traditionen leben. Aber wie? Dort wachsen nur ein paar Zwergsträucher und Kakteen. Ihre Vorfahren lebten als wandernde Jäger, aber dafür war das Land, das die Gemeinschaft kaufen konnte, bei weitem nicht groß genug. Die örtlichen Wildkaninchen hätten sie schnell ausgerottet, und es war einfach zu trocken, um etwas anzubauen. Es blieb ihnen nichts anderes übrig, als Tiere zu halten.

Für ihre Ziegen und Schweine hatte die Gemeinschaft von vornherein große Gehege angelegt, die von stacheligen Buschzäunen begrenzt wurden. Die Vierbeiner hatten genug Auslauf und waren recht zufrieden. Von ihren Kaninchen konnte das allerdings nicht behauptet werden. Denn die wurden in Käfigen gehalten, wie es allgemein üblich war. Malas Leute beobachteten, dass die Kaninchen in ihren kleinen Ställen verängstigt wirkten, sich weder aufrichten noch mit ihren Füßen Mutter Erde berühren konnten. Da die Schoschonen Tiere ehren, war dieser Zustand nicht akzeptabel für sie. Außerdem wollten sie kein Fleisch von unglücklichen Tieren essen, da ihnen das selbst auch nicht guttun würde.

Die Gemeinschaft überlegte, wie das Los der Kaninchen verbessert werden konnte. Das Problem ist, dass die Langohren buddeln. Also zäunten Malas Leute eine enorme Fläche mit Maschendraht ein, der tief in den Wüstenboden eingegraben werden musste. Das dürfte eine ziemliche Plackerei gewesen sein, aber das Wohl der Kaninchen ging vor, und eines Tages kam der feierliche Augenblick, in dem sie aus ihren Käfigen befreit wurden.

Juhuuu! Oder doch nicht? Ihre menschlichen Besitzer hatten erwartet, dass die Kaninchen sogleich vergnügt umherhopsen würden. Aber dem war nicht so. Sie schienen eher ratlos zu sein, was sie von der Sache halten sollten. Die Kaninchen waren verunsichert und blieben in der Nähe ihrer Käfige, nach denen sie sich ängstlich umsahen. Das ging etwa eine Viertelstunde so.

Dann begannen plötzlich einige von ihnen, derart heftig miteinander zu kämpfen, dass ihre Besitzer sie einfangen mussten. Und siehe da: Alle Raufbolde waren Männchen. Na klar, wie hatten sie das vergessen können! In der Natur will ein männliches Kaninchen ein Territorium mit mehreren Weibchen besetzen. Das beantwortete die Frage, welche Kaninchen sie zukünftig essen würden. Nämlich die männlichen, während die Weibchen der

Fortpflanzung dienen durften. Ein paar unverzichtbare Männer blieben in großen Käfigen innerhalb des Geheges, aus denen sie zu ihrem Vergnügen nacheinander herausgelassen wurden. Das war das beste Leben, das sie ihnen bieten konnten.

So weit, so gut. Endlich hopsten die Kaninchen friedlich auf Mutter Erde herum. Allerdings unternahmen sie keine Anstalten, schützende Baue zu graben, so dass ihre menschlichen Freunde sich sorgten, wie die Kaninchen wohl über den strengen Winter zu kommen gedachten. Aber nach etwa einer Woche kam doch ein Pionier auf die Idee, mal probeweise mit den Vorderpfoten in der Erde zu scharren. Das schien gar nicht so übel zu sein. Andere machten es nach, worauf eine allgemeine Begeisterung für das Graben ausbrach. Eben war Buddeln noch ein Gerücht, jetzt das Tollste überhaupt! Malas Leute beobachteten das mit Freude, die erst ein wenig gedämpft wurde, als sie sich die Bauwerke mal genauer ansahen. Denn die Kaninchen hatten lediglich senkrechte Löcher ausgehoben, aus denen sie ihre Kontrolleure mit großen Augen anblickten. Die Lektion kam mit einem Platzregen. Im Nu liefen die Gruben voll, so dass die eingeweichten Kaninchen aus ihnen fliehen mussten und sichtlich missvergnügt im Regen standen.

Die Menschen runzelten ihre Stirn: »Wie zum Teufel sollen wir denen beibringen, wie man ein korrektes Kaninchenloch gräbt?« Sie kamen zu dem Schluss, dass die Tiere das selbst herausfinden müssen. Und tatsächlich, das taten sie! Im nächsten Schritt gruben die Kaninchen horizontale Gänge, die von den senkrechten Löchern abzweigten. Schließlich buddelten sie gleich einen schrägen Gang bis zu einer tiefen Stelle hinab, wo sich das Wasser sammeln und versickern konnte. Von dort führten sie den Gang wieder etwas hinauf – genauso, wie ihre wilden Kollegen das machen.

Die Gemeinschaft war stolz auf ihre Kaninchen. Die strotzten vor Lebensfreude, hatten viel Nachwuchs und alles schien zu laufen, als wäre es so vorgesehen. Bis nach ein paar Monaten jemand sagte: »Mhm. Ich glaube, es werden weniger.« Sie kontrollierten die Zäune, ob Kaninchen hinaus oder Kojoten herein können, doch sie fanden nichts. Bald war allerdings nicht mehr zu übersehen, dass es tatsächlich weniger Tiere wurden. Deshalb stellten sie nachts Wachen ab, die beobachten sollten, was vor sich ging. Ein paar Nächte lang geschah nichts. Aber dann sahen die Wächter, wie eine große Eule auf dem Zaun des Geheges landete, zu der sich kurz darauf noch ein halbes Dutzend weitere gesellten. Die erste Eule startete, griff sich ein Kaninchen und flog mit ihm davon. Die anderen Kaninchen bekamen das durchaus mit – da sie jedoch keine Erfahrung mit Beutegreifern hatten, schauten sie verdutzt zu, wie eine Eule nach der anderen sich bediente und mit einem ihrer Kollegen in der Nacht verschwand.

Als die Wächter das berichteten, war die Gemeinschaft schockiert. Was sollten sie tun? Eine Überdachung des ganzen Geheges wäre zu aufwendig und teuer gewesen. Die Eulen zu töten, kam nicht in Frage. Denn sie selbst boten den gefiederten Jägern einen Präsentierteller an, und die taten nur das, was für sie natürlich ist. Jede Nacht Wache zu schieben, war auf lange Sicht auch nicht praktikabel. Wieder kamen sie zu dem Schluss, eigentlich nichts für ihre Kaninchen tun zu können – außer zu hoffen, dass ihre Schützlinge selbst lernten, bevor sie alle weg waren.

Die Wächter blieben bei Nacht auf ihrem Posten, um Bericht zu erstatten. Sie wurden Zeugen, wie sich das Schauspiel wiederholte: Die Kaninchen sahen die Eulen, ließen sich aber unbekümmert von ihnen ausfliegen. Doch nachdem ihr Volk von 120 Artgenossen auf die Hälfte geschrumpft war, kam die entscheidende Nacht. Einem Kaninchen schien klarzuwerden, dass die Schreie der davonfliegenden Freunde etwas Unerwünschtes bedeuteten, nämlich Schmerz. Das Kaninchen bekam Angst und flitzte in seinen Bau. Die anderen folgten dem Beispiel allmählich, so dass dieses Mal nur noch drei Kaninchen geschnappt wurden. Und siehe da, in der folgenden Nacht flohen alle sofort in ihren Bau, als die Eulen auf dem Zaun landeten – womit die Langohren ihre wichtigste Lektion als Wildkaninchen gelernt hatten. Bravo!

Von nun an lief im Gehege alles glatt, und die Gemeinschaft atmete auf. Vermutlich waren die Menschen nicht zuletzt deswegen so erleichtert, weil ihnen längst etwas bewusst geworden war: die Lernschritte der Kaninchen hatten sie so intensiv beschäftigt, weil die befreiten Tiere ein Spiegel ihrer selbst waren. Denn auch sie, die Menschen, waren ja in die Wüste hinausgezogen, um wieder näher mit der Erde zu leben. Ihre menschlichen Artgenossen in den Häusern der Städte kamen ihnen jetzt wie die Kaninchen in ihren Käfigen vor. Und sie sagten sich: »Wenn die Kaninchen in der Lage sind, wieder zu ihren natürlichen Instinkten zurückzufinden, indem sie in der Natur ihre Lernschritte machen – dann können wir Menschen das auch!«

## Ein Leitfaden zur Naturverbundenheit

Na, was mag in dir vorgegangen sein, während du ins Feuer geschaut und der Geschichte zugehört hast? Sind das nicht blendende Aussichten? Die aufregende Frage lautet jetzt natürlich, worin der Pfad des befreiten Stallkaninchens für zivilisierte Menschen bestehen könnte. Ich möchte dir etwas anvertrauen: Der Beantwortung dieser Frage habe ich mein gesamtes Leben gewidmet. Ich erkunde Pfade, die uns in eine Freundschaft mit der Natur führen, auch unserer eigenen. Die wirksamsten Pfade habe ich nun in diesem Buch gebündelt.

Wenn du dich in der Natur zu Hause fühlen möchtest, brauchst du lediglich regelmäßig hinauszugehen und dich von diesem Leitfaden hier an die Hand nehmen zu lassen. Es ist mir eine Ehre, dir das Buch heute zu überreichen – bitte schön, es gehört dir!

Du wirkst verblüfft. Lass mich deine Sprachlosigkeit nutzen, um dir ein wenig von diesem Buch zu erzählen. Ich möchte offenlegen, welchen Ursprung die Pfade haben, die ich beschreibe. Dabei wirst du nebenbei meinen persönlichen Werdegang kennenlernen. Pass auf, das Buch speist sich aus den folgenden Quellen.

**1. Naturphilosophie:** Als junger Mann habe ich Philosophie an der Universität Tübingen studiert. Ich war auf der Suche nach einer Weltsicht, die das Verwobensein von Mensch und Natur begreift. Darüber denke ich immer noch gerne nach, was du diesem Buch anmerken wirst. Glücklicherweise fand ich jedoch gegen Ende meines Studiums heraus, wonach ich eigentlich suchte – nämlich nach einer Verbindung mit der Natur, die sich nicht in erster Linie dadurch einstellt, dass ich über sie nachdenke.

**2. Naturerfahrung:** Aufgrund dieser Erkenntnis begann ich damit, mich selbst auszuwildern. Eines der ersten Kaninchenexperimente, das ich mit mir selbst anstellte, fand auf Korsika statt. Dort zog ich mich in einen verwunschenen Urwald zurück, wo ich vierzehn Tage lang lebte, ohne einer Menschenseele zu begegnen. Was ich mir davon erhoffte, geschah tatsächlich. Ich dachte weniger nach, kam ins Spüren, und meine Instinkte erwachten. Ich lernte intuitiv, wie ein schützender Lagerplatz eingerichtet werden muss, wo ich Wasser schöpfen darf und wo besser nicht. Vor großen Eulen musste ich mich zwar nicht hüten. Aber ich beobachtete mich dabei, dass ich unwillkürlich vermied, immer wieder auf der naheliegendsten Route von meiner Wasserstelle ins Lager zu laufen. Warum musste ich diese Umwege machen? Und dabei möglichst über Steine laufen, auf denen keine auffälligen Spuren zurückbleiben? Offenbar wollte ich meinen Lagerplatz nicht durch einen ausgetretenen Pfad verraten, obwohl mir das niemand empfohlen hatte. Oder eine eben doch. Dank solcher Erfahrungen betrachte ich die Natur bis heute als meine wichtigste Lehrerin.

**3. Naturvölker:** Gegenüber den Kaninchen sind wir Menschen im Vorteil. Wir können nicht nur von unseren natürlichen Instinkten lernen, sondern ebenso von der Tradition. Kultur kann eine Bürde sein, je nach Zuschnitt aber auch eine kraftvolle Unterstützung. Meine Freundschaft mit der Natur kam erst so richtig in Schwung, als ich in den Erfahrungsraum von »Naturvölkern« eintrat. Die Benennung ist unter Ethnologen übrigens verpönt. Ich verwende sie hier in der annähernd gleichen Bedeutung wie »indigene Völker«, wobei ich zusätzlich zum Ausdruck bringen möchte, dass deren Kulturen eng mit

der Natur verbunden sind. Es handelt sich um eine kultivierte Naturverbundenheit im wörtlichen Sinne, was für uns Heutige äußerst lehrreich ist. Das Erbe dieser Völker dankbar anzutreten, empfiehlt sich aus mehreren Gründen. Zum einen sind ihre kulturellen Werkzeuge darauf ausgerichtet, Einvernehmen und Gleichgewicht mit der Erde herzustellen. Gleichzeitig ist ihr Wissen in hohem Maße praktikabel, da es im täglichen Leben funktionieren musste. Außerdem scheint mir für moderne Menschen besonders hilfreich zu sein, dass die Kompetenzen von Naturvölkern sich im Zusammenspiel mit der natürlichen Ausstattung von uns Menschen entwickelt haben. Ihr Können und die Fülle, mit der wir ursprünglich wahrnehmen, fühlen, ahnen und denken, sind aneinander angepasst. Diese Verknüpfung hat eine spannende Konsequenz. Denn wenn wir heute in den Erfahrungsschatz und die Themen von Naturvölkern eintauchen, wird der Umfang unserer Anlagen wieder wachgerufen, mit denen wir uns auf die Welt beziehen können. Verschüttete Kanäle öffnen sich, über die wir uns ganzheitlich mit der Natur verbinden, nicht nur theoretisch. Ich hatte das Glück, wunderbaren Lehrern zu begegnen, die mich bei diesem Prozess begleitet haben. Sie stammen entweder aus indigenen Kulturen oder haben in solchen gelernt. Zu diesen Lehrern gehören Tom Brown, Jon Young und Meredith Little in den USA, der Schamane Angaangaq aus Grönland sowie Wolfgang Peham, Wolf-Dieter Storl und Ralph Müller in Deutschland. Am lustigsten jedoch war das Lernen bei den Buschleuten in der Kalahari, den Penan auf Borneo und den Nomaden in der Mongolei.

**4. Naturschule:** Die kulturellen Werkzeuge von Naturvölkern sind mächtig. Teilweise sind sie uns Zivilisierten aber erst einmal fremd. Deshalb wollte ich herausbekommen, was bei heutigen Naturlehrlingen am besten zündet, die sich am Anfang ihres Pfades befinden. Dafür habe ich mir ein optimales Labor eingerichtet. Im Jahre 2000 gründete ich die Naturschule WILDNIS-WANDERN, die ich bis heute leite. Das bot mir Gelegenheit, »Kaninchenexperimente« mit zahllosen Schülern durchzuführen. Auf Touren, Seminaren, Kinderfreizeiten, der Ausbildung von Naturpädagogen und Naturreiseleitern kristallisierte sich das Entscheidende heraus. Sowohl, welche praktischen Fertigkeiten, Wahrnehmungübungen und Naturthemen besonders fruchtbar sind, als auch, wie diese Werkzeuge weitergegeben werden sollten, damit wir gerne lernen. Nebenbei durfte ich die gesamte Bandbreite an Erfahrungen beobachten, die gegenwärtige Schüler auf dem Pfad zur Naturfreundschaft machen. Das war äußerst wertvoll für dieses Buch.

Ich fasse zusammen: Meine wichtigsten Inspirationsquellen sind die Natur, meine Lehrer und Schüler. Danke schön, vor allem ihr habt dieses Buch ermöglicht!

## Das Rad des Buches

Hatte ich nicht vorgeschlagen, dass wir den Geschichten der Sterne lauschen? Die haben sich ja als ganz schön redselig erwiesen. Derweil ist es dunkel geworden, und du sitzt immer noch hier am Feuer. Damit hast du nicht nur den Pfad des Touristen verlassen, sondern zugleich dein eigenes Kaninchenexperiment begonnen. Lass uns noch ein wenig Holz nachlegen.

Um dich bei Dunkelheit nicht zu verirren, brauchst du Orientierung. Ich möchte dir erklären, wie die Pfade in diesem Buch verlaufen. Sie sind nicht geradlinig angeordnet wie die Rückegassen, die forstwirtschaftliche Erntemaschinen im Wald hinterlassen. Sie entsprechen nicht den modernen, linearen Denkgewohnheiten. Bei Naturvölkern habe ich mir angewöhnt, in Kreisläufen zu denken. Bei genauer längerer Beobachtung verläuft in der Natur alles so. Im Beobachten sind Naturvölker gut, so dass sich in verschiedenen Erdteilen das gleiche Symbol herausgebildet hat, mit dem sich sämtliche Prozesse des Lebens verstehen lassen. Es ist unter einer Reihe von Namen bekannt. Aus der nordamerikanischen Tradition stammt die Bezeichnung »Medizinrad«, während keltisch inspirierte Europäer von den »Jahreskreisfesten« sprechen. Beides meint im Prinzip das Gleiche. Außerdem ist der Begriff »Lebensrad« gebräuchlich, den ich überwiegend verwenden werde.

Das Lebensrad gibt eine Orientierung in Raum und Zeit. Den vier Himmelsrichtungen werden unter anderem die Phasen des Tages und des Jahres zugeordnet. Der Osten steht für Sonnenaufgang und Frühling, der Süden für Mittag und Sommer, der Westen für Sonnenuntergang und Herbst, der Norden für Nacht und Winter. Dabei fällt auf, dass der Sonnenaufgang ähnliche Eigenschaften hat wie der Frühling, weshalb der Osten im allgemeinen Anfänge symbolisiert. Auch die anderen Richtungen besitzen Eigenschaften, die für sie typisch sind. Deswegen lassen sich alle möglichen Phänomene im Universum, die diesen typischen Eigenschaften entsprechen, auf die vier Richtungen verteilen. Etwa die vier Wachstumsstadien einer Pflanze, die vier Lebensphasen eines Menschen oder die vier Elemente. In den Kapiteln Ost-, Süd-, West- und Nordkraft wirst du eigene Erfahrungen mit diesen Zuordnungen sammeln.

Was das Lebensrad ist, kannst du erst richtig verstehen, wenn du mehrere Räder bewusst durchlaufen hast. Das wird geschehen, während du im Buch voranschreitest. Im Augenblick sollte dir nur klar sein, dass solche Räder diesem Buch zugrunde liegen. Der äußeren Form nach zum Beispiel das folgende: