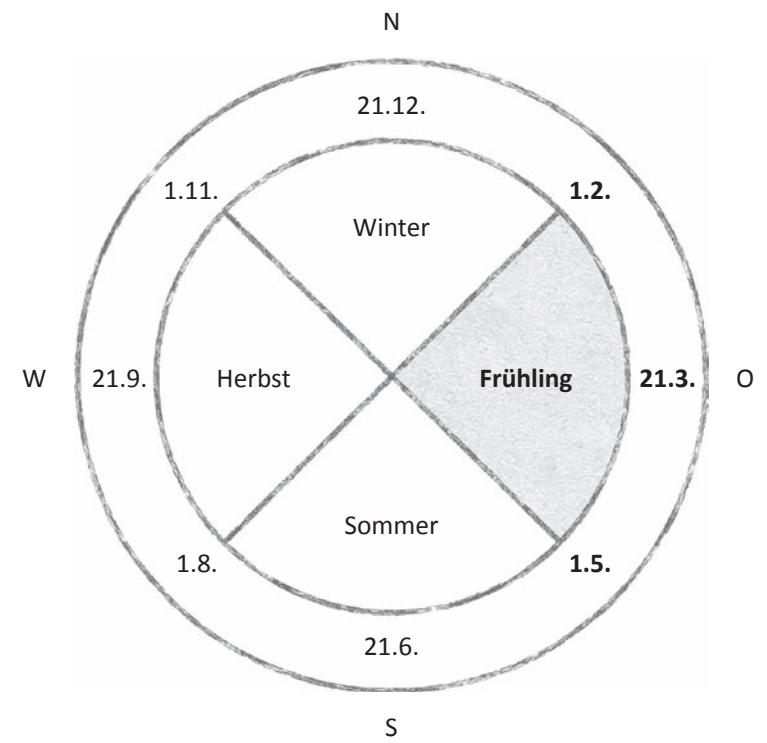
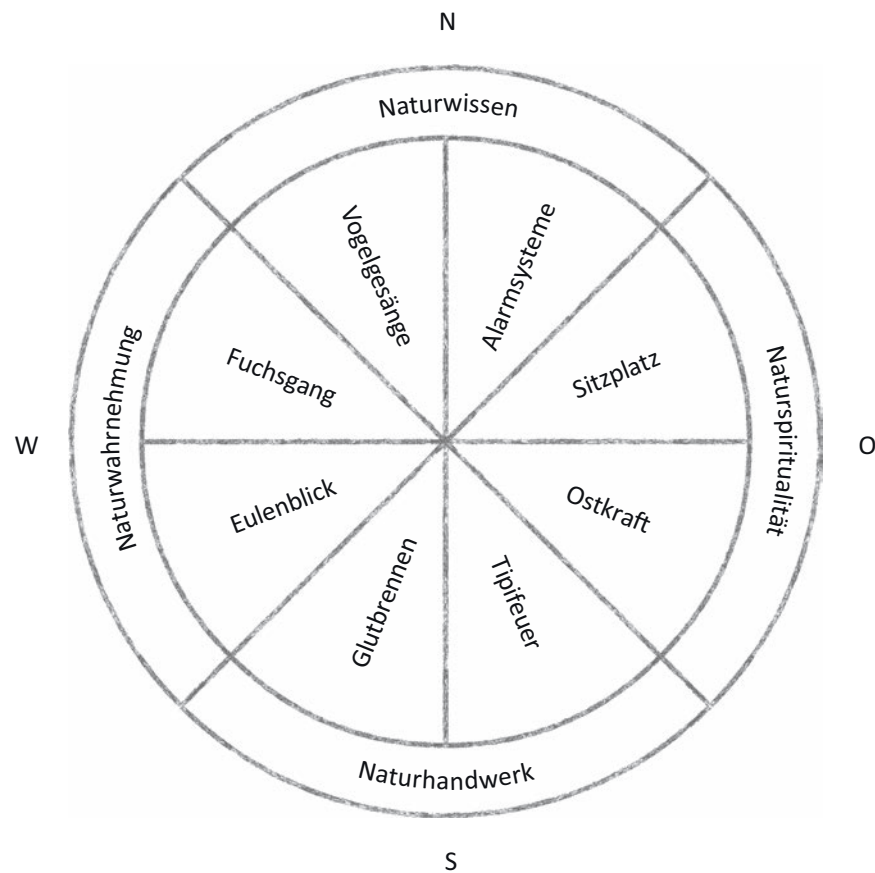


# Frühling



# SITZPLATZ

Rad des Frühlings



## Dein bester Naturfreund



Herzlich willkommen zum ersten Frühlingskapitel, in dem ich dir zunächst einen neuen Freund vorstelle. Es sollte mich nicht wundern, wenn du ihn im Nachhinein als beeindruckendste Erfahrung betrachten wirst, zu der dich dieses Buch ermutigt hat. Ich nenne diesen Freund und Lehrer fortan deinen »Sitzplatz«.

Finde einen Ort in der Natur, an dem du dich wohlfühlst. Besuche diesen Platz regelmäßig und freunde dich mit ihm an. Nimm mit deinem ganzen Wesen wahr, was dort vor sich geht. Lerne den Platz zu allen Tageszeiten, zu allen Jahreszeiten und bei allen Wetterlagen kennen, so dass du mit der Zeit erfährst, wie Pflanzen, Tiere und Mineralien dort zusammenleben. Wie sie dir immer vertrauter werden, so vertraut, dass der Platz sogar mit dir zu sprechen beginnt. Vielleicht vermag die folgende Geschichte auszudrücken, was ich mit alledem meine. Und warum ich den Sitzplatz ausgewählt habe, um den Bereich der Naturspiritualität zu eröffnen.

## Die Amsel mit der weißen Feder

An meinem eigenen Platz sind mir besonders die Vögel ans Herz gewachsen. Es dauerte nicht lange, bis ich sie mit Vornamen kannte. Unter ihnen war ein Amselmännchen, das seltsamerweise eine weiße Feder im schwarzen Kleid trug. Ich beobachtete die Amsel häufig dabei, wie sie im Laub nach Futter zu suchen pflegte. Wieder und wieder warf sie etwas Laub auf, indem sie zuckende Schnabel- und Flügelbewegungen vollführte. Offensichtlich, um kleine Bodenbewohner zu verspeisen, die dadurch zum Vorschein kommen. Bei dieser Beschäftigung vergaß die Amsel aber nie, sich zwischendurch mal aufzurichten und ihre Umgebung wahrzunehmen, damit sie beim Futtern nicht plötzlich selbst von einem Fuchs gefuttert wird.

Nachdem ich meinen Sitzplatz etwa ein Jahr lang besucht hatte, fiel mir an einem milden Februartag etwas auf. Die Amsel mit der weißen Feder suchte mit größerer Ausdauer nach Nahrung, als ich es von ihr gewohnt war. Eine entschlossene Stunde lang wirbelte sie immer wieder Laub auf, wobei sie sich

langsam vorwärtsbewegte und eine schmale Schneise am Boden hinterließ, die am Ende stolze vier Meter maß. Außerdem bemerkte ich, dass sie seltener als sonst ihren Kopf aus dem Laub emporstreckte, um die Sicherheitslage zu prüfen.

Während ich die Amsel studierte, kam noch ein Trupp Schwanzmeisen vorbei. Ich kannte den Trupp von Spaziergängen, die ich rund um meinen Platz unternahm. Beim Sitzen waren mir die langschwänzigen Flauschbälle jedoch nie so nah gekommen wie heute. Ich hörte schon von weitem, wie sie sich mit ihren schnarrenden Kontaktrufen unterhielten und allmählich auf mich zu kamen. Bis sich die Schwanzmeisen, nur zwei Armlängen von mir entfernt, für Minuten in einem Busch aufhielten, um einige Happen von den Zweigen zu lesen. Ich freute mich sehr über ihre Nähe und bestaunte zugleich die Unbekümmertheit, die sie mir gegenüber an den Tag legten. In ihrem Verhalten gab es keine Anzeichen für eine Beunruhigung.

Schließlich waren sowohl die »Langschwänze« als auch »Weiße Feder« wieder verschwunden. Ich blieb noch eine Weile in der Wahrnehmung des Ortes. Irgendwann, während ich hierüber ganz still geworden war, bekam ich einen überraschenden Gedanken ins Bewusstsein eingespielt, als wäre er aus der Tiefe aufgestiegen wie eine Luftblase aus dem Meer: »Es wird schneien.« Ich wunderte mich, schenkte dem Gedanken aber weiter keine Beachtung und ging nach Hause, nachdem mir am Nachmittag kalt geworden war.

Am nächsten Morgen ging ich nachdenklich zu meinem Platz. Es war nicht zu übersehen, dass es in der Nacht geschneit hatte. Der Waldboden war vollständig mit Schnee bedeckt. Auch musste ich nicht lange sitzen, um zu spüren, wie deutlich sich die Stimmung gewandelt hatte. Heute war es unerhört still, und kaum ein Tier regte sich. Schlagartig war ich mir sicher: Die Vögel hatten gestern schon gewusst, dass es schneien wird. Sie hatten vorausgesehen, dass sich die Bedingungen für die Nahrungsaufnahme verschlechtern würden. Deshalb waren sie gestern geschäftiger gewesen und haben ihr Sicherheitsbedürfnis abgesenkt, Nahrung war einfach wichtig. Ich hatte die Veränderungen im Muster des Ortes wahrgenommen, auch wenn ich zunächst nicht wusste, was sie bedeuten. Aber der Platz hatte es mir ins Ohr geflüstert!

Ich war berührt von der Verbundenheit, die ich erlebt hatte. Und ein bisschen unheimlich war mir auch.

## Wie du den Platz findest

Bist du neugierig geworden? Verspürst du Lust, dir selbst so einen Platz zu suchen? Hattest du schon einen im Sinn, als du die vorangegangenen Seiten gelesen hast? Vielleicht ist es genau dieser. Es könnte ein stattlicher, vertrauenserweckender Baum sein. Eine heimliche Lichtung oder ein verwunschener Teich. Schlendere durch die Natur und warte auf den Augenblick, dass dich ein lauschiges Plätzchen anspricht. Es sollte sich so anfühlen, als würdest du eingeladen werden. Ich gebe dir hier noch weitere Hinweise mit auf den Weg, die dir helfen sollen, deinen Platz auszuwählen.



**Vielfältigkeit:** Schön wäre es, wenn die Natur dort möglichst abwechslungsreich ist. Wenn sie sowohl Deckung als auch offene Bereiche anbietet, vielleicht Wasser und ein paar Sträucher mit Beeren. Interessant sind die Übergangsbereiche von unterschiedlichen Landschaftstypen, zum Beispiel Waldränder oder Ufer. Hier erwartet dich eine hohe Artenvielfalt, und Tiere sind besonders aktiv.

**Erreichbarkeit:** Das wichtigste ist jedoch, dass du schnell zu deinem Platz gelangen kannst. Angenommen, du müsstest erst eine halbe Stunde lang im Auto sitzen, um bei deinem Traumplatz einzutreffen. Dann wirst du das wahrscheinlich nicht regelmäßig tun und folglich nicht viel davon haben. Idealerweise brauchst du nur etwa 5 bis 15 Minuten, bis du zu Fuß oder mit dem Fahrrad da bist. Im Zweifelsfall kann sich der Platz direkt in deinem Garten befinden, sogar auf dem Balkon, in einem Stadtpark oder im versteckten Winkel einer verwildernden Brachfläche. Du wirst staunen, wie viele Tiere es in der Stadt gibt! Eventuell musst du mehrere Orte durchprobieren, um herauszufinden, was für dich funktioniert.

**Stimmigkeit:** Maßgeblich bleibt dabei, dass du dich wohlfühlst. Dein Platz sollte Ruhe und Geborgenheit ausstrahlen. Du solltest dort sitzen können, ohne häufig gestört zu werden.

## Wie du dich anfreundest

Sobald du mit einem Platz übereingekommen bist, kann es richtig losgehen. Besuche ihn, so oft du kannst und es dir gefällt, ob das nun einmal am Tag, in der Woche oder im Monat bedeutet. Je öfter du freilich hingehst, um so inniger wird die Verbindung werden. Freundschaften möchten gepflegt werden. In warmen und kalten Jahreszeiten, bei Sonnenschein und Regen, am helllichten Tag oder wenn es dunkelt.

Du triffst dich mit deinem Platz unter vier Augen, gehst also allein hin. Lass auch dein Smartphone, Bücher oder Chips zurück. Diese Dinge sind nicht übel, doch kannst du dich ihrer auch anderenorts erfreuen. Am Sitzplatz stehen sie der Erfahrung im Wege, um die es geht. Entscheidend ist, dass du dort zur Ruhe kommst, dass du mit deinem Herzen dabei bist, aus den Ablenkungen des modernen Lebens aussteigst und wirklich an diesem Platz ankommst.

Nutze schon den Hinweg, um den Staub deines Alltags abzulegen und dich der Natur zu öffnen. Dann setze dich. Richte dich bequem genug ein, dass du dich entspannen kannst. Wahrscheinlich ist es förderlich, wenn du dich irgendwo anlehnt und warm genug bekleidet bist. Vielen hilft es, jede Sitzung mit einer kleinen Meditation zu beginnen. Du könntest eine bis zwei Minuten auf deinen Atem achten, deine Aufmerksamkeit durch alle Regionen deines Körpers wandern lassen, um dich im Hier und Jetzt zu verankern. Natürlich kannst du auch eigene Meditationen verwenden, die dir ohnehin schon vertraut sind. Oder all jene, welche ich noch im Verlaufe dieses Buches vorstellen werde, zum Beispiel in den Kapiteln »Ostkraft«, »Eulenblick« und »Sinnesübungen«.

Nachdem du dich eingestimmt hast, gibt es am Platz nichts weiter zu tun, als wahrzunehmen. Vielleicht 20 Minuten bis eine Stunde lang. Ist das nicht eine schöne Aufgabe? Einfach nur da zu sein? Und noch dazu in der Natur?

## Wie du ein Naturtagebuch führst

Zu guter Letzt möchte ich dir empfehlen, deine Erfahrungen in einem Notizbuch festzuhalten. Nicht während der Sitzung, weil das ablenken würde, sondern danach. Im beschreibenden Zurückschauen sinkt noch tiefer in dich ein, was dir am Platz wirklich wichtig war. Außerdem entsteht durch deine Aufzeichnungen allmählich ein persönliches Nachschlagewerk. Du kannst zum Beispiel nachschauen, ob die Schwalben diesmal in der gleichen Woche zurückgekehrt sind wie in den Vorjahren. Oder du entdeckst beim Stöbern alte, vergessene Geschichten wieder. So ist es mir nach langer Zeit mit »Weiße Feder« gegangen, die den Schnee vorausgespürt hat.

Am besten findest du ein Plätzchen in deiner Behausung, wo das Naturtagebuch stets griffbereit liegt, um ein paar Einträge zu machen. Beginne jeweils mit Datum, Uhrzeit und womöglich einem Hinweis zum Wetter. Wenn dein Naturtagebuch ein praktisches Format hat, kannst du es auch regelmäßig mit rausnehmen, nicht nur zum Sitzplatz. Das lädt dazu ein, unterwegs Skizzen von spannenden Pflanzen, Tierspuren oder Vögeln anzufertigen, die du daheim bestimmen möchtest. Fange dabei so viele Details wie möglich ein!

In späteren Kapiteln erwarten dich hierzu noch gezielte Übungen, die deine Wahrnehmung schärfen. Dann brauchst du dein Naturtagebuch draußen, worauf ich zu gegebener Zeit extra hinweise.

## Fliegende Antworten

»Ich hatte meinen Platz schon ein paar Mal besucht, als plötzlich ein Reh daherkam. Es schien verblüfft, mich hier anzutreffen – und bellte, dass es mir nur so in die Glieder fuhr! Was, Rehe bellen?! Nun war ich ebenso verblüfft. Ich kann ein Universitätsdiplom in Biologie vorweisen und hatte das nicht gewusst. So sind die Lehren, welche der Sitzplatz beschert, aber er wirft auch viele Fragen auf. In den ersten Monaten hörte ich manchmal einen lauten, durchdringenden Ruf. War es ein Hühnervogel? Oder doch ein Säugetier? Ich wollte das wissen! Musste aber ein halbes Jahr sitzen, bis die Antwort angeflogen kam. Nicht weit von mir heftete sich ein Schwarzspecht an einen Baumstamm, worauf er genau diesen Ruf von sich gab. Dieses Wissen wird für immer bleiben. Es ist durch keine Lektüre ersetzbar.« (Lukas, 32 Jahre)



## Kleine Wunder

»Wenn ich links hinter mir Schritte im Dickicht höre, dann weiß ich, von wem sie sind. Es ist der Fuchs, den ich gut kenne. Ich wende meinen Kopf ruhig, aber bestimmt in die Richtung der Geräusche, wie eine Eule. Aha, dort wippt ein Zweig. Die Art der Bewegung verrät mir, ob eben noch ein Vogel darauf saß, der vor dem Fuchs geflohen ist, oder ob bloß eine Brise durchging. Wird der Wind Regen bringen? Ich sehe es im Verhalten der Insekten, die Vögel rufen es mir zu und ich spüre es in meinem Körper. Der Sitzplatz ist ein kleines Wunder.« (Margrith, 40 Jahre)

## Zweites Zuhause

»Am Anfang wollte ich mich für keinen Platz entscheiden. Das Sitzen machte mich wuschig, manchmal langweilte es mich auch. Dann stand ich auf, lief im Wald umher und probierte einen anderen Platz aus. Schließlich gab es aber doch einen, zu dem es mich immer wieder zog. Mit der Zeit schlug ich dort Wurzeln, und heute ist er wie ein zweites Zuhause, ein Zuhause in der Natur.

Wenn ich an meinem Platz eintreffe, komme ich gleichzeitig bei mir selbst an. In kürzester Zeit begegne ich einem friedlichen Teil in mir, der mit dem Frieden in der Natur zusammenklingt. Der Sitzplatz ist ein Rückzugsort, an dem ich Raum für mich habe, runterkomme und auftanke.« (Bärbel, 51 Jahre)



## Still sitzen an einem Platz

Warum soll ich mich nicht bewegen? Und warum soll ich mich auf einen Platz beschränken? Das sind wichtige Fragen, die regelmäßig aufkommen. Sie betreffen zwei Wesenszüge des Sitzplatzes, die bereits der Name offenbart: »Sitz!« und »Platz!«

Heutzutage fällt es vielen Menschen schwer, sich still auf den Hosensboden zu setzen. So manchem flößt es sogar Angst ein. Was nicht verwundert, da wir uns an die Hektik der modernen Lebensweise gewöhnt haben. Aber wo die Herausforderungen sind, da warten auch die Schätze. Mit der Zeit hilft gerade das Sitzen dabei, auch innerlich ruhig und aufmerksam zu werden. Wenn wir gehen, sind wir teilweise mit der Bewegung selbst beschäftigt. Die Bilder ziehen vorüber, und wir tauchen in keines tiefer ein, um allmähliche Veränderungen oder andere Feinheiten wahrzunehmen.

Aber warum immer wieder derselbe Ort? Damit wir ihn persönlich kennenlernen. Damit wir dort immer wieder denselben Individuen begegnen. Es ist genau diese Buche, an die ich mich in allen Jahreszeiten anlehne und deren Verwandlungen ich erlebe. Was sehe ich von dort? Zum Beispiel einen Amselmann mit einer weißen Feder. Er fiel mir zum ersten Mal auf, als er mit einem anderen Mann um eine Frau kämpfte. Später verfolgte ich, wie er mit ihr ein Nest baute und Jungen aufzog. Ich durfte erleben, dass sie mich nach einer Weile akzeptierten und sich nicht mehr an meiner Gegenwart störten, wobei die Verbindung mit ihnen bei jeder Begegnung stärker wurde. Eines Tages höre ich aus der Nähe ihres Nestes ein wildes Gezeter. Ich gehe näher heran und sehe, wie meine Vogeleltern einen Eichelhäher anschreien, der sich langsam auf ihr Nest zubewegt. Ich bin empört! Ich spüre die Angst und den Ärger der Eltern in meinem eigenen Körper, so dass ich den Häher vertreibe. Warum eigentlich, habe ich mich danach gefragt. Warum sind mir die Jungen der Amseln wichtiger als die des Hähers, für die er möglicherweise Nahrung gesucht hat? Ganz einfach. Weil ich mit den Amseln befreundet bin.

## Der Schlüssel zum Netz des Lebens

Ist es unter Menschen nicht genauso? Werden wir echte Freundschaften erleben, wenn wir laufend andere Leute treffen? Um tiefe Beziehungen zu knüpfen, müssen wir uns immer wieder auf dieselben Wesen einlassen. Der Schlüssel zur Freundschaft ist unser Einfühlungsvermögen, auch Empathie genannt. Wo wiederholte Einfühlung geschieht, da entsteht Verbundenheit. Unsere Erfahrungen mit Haustieren zeigen, dass dies nicht auf menschliche Beziehungen beschränkt ist. In späteren Kapiteln, besonders im Bereich »Naturwahrnehmung«, werden wir noch genauer erkunden, wie Empathie der Natur gegenüber funktioniert.

Im Zusammenhang mit dem Sitzplatz sind Entwicklungspsychologen gerade einem interessanten Phänomen auf der Spur, welches die bisherigen Gedanken betrifft: Kürzlich ist ihnen aufgefallen, dass Kinder sich intuitiv einen Ort in der Natur suchen, an den sie sich regelmäßig zurückziehen, zum Beispiel in einem Winkel des Gartens. Dieser Ort ist nicht allzu weit von den Eltern entfernt – gerade weit genug jedoch, um nicht gesehen zu werden. Dort tauchen die Kinder in eine Phantasiewelt ein und verbinden sich auf spielerische Weise mit Naturwesen. Allein wohlgemerkt, es ist ihr erster Sitzplatz. Warum tun sie das? Aus dem gleichen Grund, weshalb Kinder Haustiere, generell Tiere so sehr lieben. Für ihre gesunde Entwicklung sind vertraute Beziehungen zur natürlichen Welt ebenso wichtig wie zu anderen Menschen. Als ich davon hörte, ist mir aufgefallen, dass ich als Kind selbst so einen Platz hatte. Er befand sich auf dem naturnahen Gelände meines Kindergartens, da ich seinerzeit mit meiner Familie in einer Hochhaussiedlung wohnte. Wo war dein Sitzplatz in der Kindheit?

Ich möchte diesen Faden noch weiterspinnen: Wenn wir eine vertrauensvolle Beziehung mit unseren Eltern erlebt haben, fällt es uns später leichter, Verbindungen mit anderen Menschen einzugehen. Mit dem Sitzplatz ist das ähnlich. Auch er ist ein Lernfeld für Beziehungen. Wenn wir uns auf einen Naturplatz intensiv eingelassen haben, ganz gleich, ob als Kind oder Erwachsener, fällt es uns danach leichter, uns mit der Natur insgesamt zu verbinden. Wir werden uns dann an allen natürlichen Plätzen der Erde schneller zu Hause fühlen.

Was wir an unserem Sitzplatz lernen, ist auf alle Naturplätze übertragbar. Das gilt nicht nur für die Fähigkeit, in Beziehung zu gehen. Es trifft auf unsere grundlegenden Erfahrungen an diesem Platz überhaupt zu. Indem wir immer wieder an der gleichen Stelle sitzen, formt sich in unserem Inneren ein großes Bild dieses Ortes. Mit der Zeit begreifen wir, wie das Netz des Lebens hier

gesponnen ist. Die formgebenden Prinzipien der Natur werden spürbar, die hinter allen einzelnen Veränderungen wirksam sind. Das Volk der Mohawk nennt diese Muster den »Geist, der sich in allen Dingen regt«. Im Grunde ist dieser Geist an allen Orten der Erde gleich. Wir werden ihn überall wiedererkennen, sein Flüstern allenorts hören – obwohl wir ursprünglich einen bestimmten Platz kennengelernt haben.

Ja, der Sitzplatz ist ein kleines Wunder...

# OSTKRAFT

## Bevor etwas geboren wird

Im Jahr 2000 wanderte ich allein durch die Berge der korsischen Castagniccia. Eines Abends rollte ich meinen Schlafsack in einem knorrigen Buchenwald aus, der sich am Fuß eines stattlichen Gipfels befand. Es war das Haupt des ehrwürdigen Monte San Petrone, welches ich am kommenden Morgen besteigen wollte. Vielleicht schlief ich deshalb unruhig, jedenfalls wurde ich viel zu früh – wie mir schien – hellwach und beschloss, den Aufstieg mitten in der Nacht anzutreten. Mit einer Stirnlampe hielt ich mich auf dem schmalen, zuletzt felsigen Pfad, was ein kleines Abenteuer für sich war.

Oben, auf dem Podest des Berges, begrüßte mich ein funkelnder Sternenhimmel. Er war so atemberaubend, dass die hindurchstreifenden Sternschnuppen eigentlich nicht nötig gewesen wären. Ein paar von ihnen berührten ein erstes Dämmern in der Ferne, das etwa anderthalb Stunden vor Sonnenaufgang zu erahnen war. Ganz, ganz langsam erhellte und rötete sich der Horizont. Frühe Vögel waren zu hören, irgendwo bellte ein Fuchs. Ich dachte nicht nach, sondern staunte hemmungslos.

Dann, kurz vor Erscheinen der Sonne, wurde es noch einmal auffallend ruhig. Die ganze Natur schien stillzustehen, innezuhalten vor Erwartung. Ich badete in der unbestimmten Stimmung, die spürbar ist, kurz bevor etwas geboren wird. Also nicht während, kurz davor. Ich genoss die Spanne, in der das werdende noch wird, im Formlosen noch nicht entschieden ist. Meinetwegen hätte dieser Zustand ewig andauern dürfen. In diesem Augenblick schien es mir genug, einfach in den Schlund des Werdens hineinzulauschen.

Doch die Sonne entschloss sich zum Aufgang. Ich sah, wie sie im Osten als roter Feuerball aus dem Meer herausschlüpfte. Je mehr ihre Kraft zunahm, desto deutlicher traten die Konturen der Landschaft hervor. Ich musste mich wieder und wieder drehen, um die Aussicht erfassen zu können. Gen Süden wanderte mein Blick die Küste bis zum Monte Incudine entlang, den ich vor Wochen besucht hatte. Im Westen ruhte er auf dem imposanten Hauptgebirgszug der Insel, wo sich der Petrone jetzt mit einem unwirklich großen Schatten abzeichnete. Im Norden reichte er bis zum Cap Corse, doch was war das im Nordosten? Nun wurde mir klar, dass ich sogar die weißen Marmorberge von Carrara sehen konnte, also italienisches Festland. In alle Richtungen

