

MODUL 3

Deine Seele ist grün und wild

Das Wilde ist ein Teil von uns. Die Kraft der Natur fließt beständig durch uns hindurch – denn wir sind Natur, wir sind diese Kraft! Diese Verbindung zur Schöpfung war sowohl den heidnischen als auch den christlichen Kelten bewusst: Sie hatten keine Angst vor der Natur (und ebenso wenig vor ihrer eigenen Natur), sondern verstanden alles als Ausdruck des Lebens, als Ausdruck des Göttlichen und grundsätzlich Guten.

Wie jede Naturspiritualität ehrten die alten Kelten das Wilde und Ungezähmte. Das Göttliche hatte für sie nicht nur liebevolle und sanfte Anteile, sondern war oft auch herausfordernd, gefährlich und unberechenbar, zeigte sich in Wölfen, Bären, wütenden Ebern und reißenden Flüssen, brachte die Menschen in Situationen, in denen sie auf ihrer Heldenreise wachsen konnten. Manchmal war das Leben hart, man musste Kämpfe ausfechten und alle inneren Ressourcen anzapfen, um seinen Weg erhobenen Hauptes gehen zu können – doch die Gesamtheit der Reise war von einem großen Segen durchwoben und letztlich behütet. Alles gehörte dazu, und so wurde das Wilde nicht als „böse“ bewertet, sondern einfach als Teil eines großen Ganzen gesehen, das sich sowohl im Außen als auch im eigenen Inneren zeigte.

26

Wenn wir uns heute diesem Wilden in uns selbst öffnen und es als Teil von uns annehmen, können wir Zugang zu einer Form von Kraft gewinnen, die uns im Alltag helfen kann, für uns selbst einzustehen, gesunde Grenzen zu ziehen und das, was uns am Herzen liegt, zu schützen.

Vielleicht ist es ja das Animalische, das uns erst völlig menschlich macht ... Vielleicht ist es die Wildnis, die unsere menschliche Welt und Gesellschaft mit etwas versorgt, was uns ansonsten fehlen würde, und was wir heute mehr denn je benötigen, um ganz und gar HIER zu sein ...



REFLEXION

Eine wirkliche Naturspiritualität nimmt die Welt in ihrer ganzen Vielfalt an: Hitze, Kälte, Regen, Schneestürme, unzugängliche Gebiete, Dunkelheit – all das gehört dazu, ist Teil unserer Welt. Unsere moderne Welt hat viele Wege gefunden, sich vor den Elementen zu schützen, sich nicht mehr dem Unbekannten auszusetzen und sich sozusagen pausenlos in der eigenen Komfortzone aufzuhalten.

Wie viel wilde Welt kannst du in deinem Leben zulassen? Wann hast du das letzte Mal gefroren? Wann hast du das letzte Mal so geschwitzt, dass du deine Kleidung auswringen konntest? Wann hast du das letzte Mal einen ganzen Tag im Wald verbracht oder eine längere Wanderung unternommen? Und was glaubst du, könnte dir an all diesen Erfahrungen gut tun?

Wie viel Wildheit lässt du in deinem Leben zu? Wo nimmst du dich immer wieder zurück, zeigst Selbstbeherrschung, die vielleicht gar nicht angebracht ist?

In welchen Momenten wärest du gern wilder, ursprünglicher, animalischer?

Wie viele echte, unverarbeitete Lebensmittel nimmst du zu dir? Magst du scharf gewürzte Speisen, starke Geschmäcker? Brauchst du Zähne für deine Nahrung oder ist alles eher weich(gekocht)?

Kannst du auch mal für einen Tag komplett auf Nahrung verzichten? Deinen Hunger spüren?

Welches Tier hat dich auf unserer Reise zum Herz des Waldes begleitet? Was bedeutet dir dieses Tier? Was kannst du von seinem natürlichen Verhalten lernen und in dein Leben übertragen?

Die meisten Tiere sind in der Kommunikation ihrer Emotionen sehr direkt? Kannst du diese Direktheit auch leben oder versuchst du oft, mit dem, was dich bewegt, nicht weiter aufzufallen?

Wie sah das Wesen an der großen Eiche für dich aus? Was konntest du erkennen und wie hat all das auf dich gewirkt?

Gibt es irgendeine Eigenschaft, die du an diesem Wesen wahrgenommen hast, die du auch in dir erkennen kannst oder die du dir für dich wünschen würdest?

Die Worte, die das Wesen zuerst zu dir sprach, waren folgende:

„Alles an dir, alles in dir ... ist gut!
Du bist Leben wie alles um dich herum,
du bist Wachstum, du bist Fruchtbarkeit ...
du bist die Welt und ihr schlagendes Herz,
du bist der Fluss, der in der Mitte entspringt,
der Berg, der voller Würde seinen Platz einnimmt,
die Wolke, deren Regen das Land nährt,
du bist der Eber und die Wölfin,
die Schönheit des Rehs und der Flug des Bussards,
du bist der Wind zwischen den Bäumen,
die Wurzeln, die in die Dunkelheit reichen,
du bist die Berührung der großen Mutter
und der Geist, der gibt und nimmt.
Du bist, was du bist.“

Was machen diese Worte mit dir?

Wie kannst du in deinem Alltag diesen Worten mehr Ausdruck verleihen, sie mehr mit Leben füllen?

Wie erging es dir mit deinem eigenen Gestaltwandel? Hat sich das gut und richtig angefühlt oder eher befremdlich?

Was war die eindrücklichste Veränderung, die du an dir wahrgenommen hast? Wie deutest du es, dass sich deine Veränderung ausgerechnet auf diese Weise zeigte?

Welche persönliche Botschaft wurde dir von dem Wesen noch vermittelt?
Was hast du gesehen, gehört oder anderweitig wahrgenommen?

35

Was bedeutet diese Botschaft für dich? Was „machst“ du damit?

ZUSÄTZLICHE IMPULSE

Die Erde spüren

Wenn du in dieser Woche (oder zu einem anderen Zeitpunkt) die Gelegenheit hast, deine Hände in den Boden zu graben oder eine Handvoll Walderde zu halten, tue das bitte. Spüre die Lebendigkeit und den potenziellen Wandel, der darin verborgen ist, rieche, schnuppere daran, und mache dir bewusst, wie viele Zyklen von Leben, Tod und Wiedergeburt in dieser einen Handvoll Erde gegenwärtig sind. Wie viele Herbstblätter sind zu Boden gefallen und haben sich nach und nach in Erde verwandelt? Wie viele verstorbene Körper von kleinen und größeren Lebewesen haben sich aufgelöst und verwandelt, um diese Erde zu bilden?

Versuche, in irgendeiner Form über diese Zusammenhänge zu meditieren oder sie in deine Gebete aufzunehmen ...



Die Kälte spüren

In unserer modernen Welt sind wir eine fast immer gleichbleibende Wohlfühltemperatur gewöhnt. Unsere Wohnungen und Häuser sind geheizt, aus der Leitung kommt warmes Wasser, und anstatt in kalten Wäldern oder heißen Steppen zu jagen, machen wir uns auf den Weg in klimatisierte Supermärkte. Daher sind wir nahezu ständig innerhalb unserer Komfortzone (was die äußeren Bedingungen angeht), sodass eventuelle Abweichungen davon – und seien sie noch so geringfügig – uns gleich in Katastrophenstimmung versetzen ... Daher ist es hilfreich, uns immer wieder mal Entbehrungen auszusetzen, um unser Immunsystem zu stärken und insgesamt (physisch wie psychisch) widerstandsfähiger zu werden.

Wenn du magst, probiere diese Woche mal aus, starke Reize auszuhalten und dich und deinen Körper auf vielleicht neue Art zu spüren. Wenn du morgens warm geduscht hast, dreh danach das kalte Wasser komplett auf und stell dich für eine Minute unter eiskaltes Wasser. Steigere diese Zeit gern Woche für Woche – dehne die kalte Zeit auf zwei und dann drei Minuten aus ... und lass gern irgendwann das warme Wasser zu Beginn gänzlich weg. Es mag erst hart erscheinen, doch der positive Effekt wird dich überraschen.

