



Die englische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel »Calm. Calm the mind. Change the world« bei Penguin Books/Penguin Random House.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



© 2015 Calm.com Inc.

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2016 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Fotos: © Getty Images: 3, 8–9, 22–23, 44, 69, 72, 76–77, 85, 92–93, 106, 118, 122–123, 138–139, 146–147, 186–187, 202–203, 224; © Millenium Images: 18–19, 42–43, 57, 86–87, 130; © Alamy: 28–29, 64–65, 72, 96–97, 150–151; © Gallery Stock: 32, 52–53, 60–61, 62–63, 104–105, 112–113, 142–143, 168–169; © Allison Farrand: 34; © Corbis: 72, 199; © Nature Picture Library: 72; © Erich Hartmann/Magnum Photos: 80; © Tony Vaccaro/AKG-images: 95; © Masterfile: 108, 128–129; © Neil Mockford: 148; © Shutterstock: 12–13, 174–175; © Plainpicture: 176; © Claire Hamilton: 180–181; © David Loftus: 194–195; © Lennart Wolfert: 205; © Stockfood: 206, 209, 212

Zitate: © A. A. Milne, Pu der Bär, Übersetzung von E. L. Schiffer, © Atrium Verlag, Zürich 1960, 152–153, © Alain de Botton, Kunst des Reisens, Übersetzung von Silvia Morawetz, © S. Fischer, Frankfurt/Main 2003, 80

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München; nach dem Originalentwurf calm.com.inc

Gesamtgestaltung: Alexander Flohr

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-67519-9

5 4 3 2 1

Calm

Gelassen werden und die Welt verändern

Michael Acton Smith

Aus dem Englischen von Judith Elze und Anne Emmert

KNAUR 
BALANCE

Auf der Suche nach einem gelassenen Leben

Würden wir nicht alle gern gelassen bleiben, wenn wir auf dem Weg zur Arbeit in einen Stau geraten? Wenn uns in der Familie oder auf der Arbeit jemand kritisiert, möchten wir auf den anderen eingehen können, statt blind zurückzuschlagen. Wir wollen nachts gut schlafen, statt in der Vergangenheit herumzuwühlen oder uns den Kopf über die Zukunft zu zerbrechen. Wäre es nicht schön, wenn wir immer in uns ruhen würden? Tatsächlich aber ist gerade das Alltagschaos unsere größte Herausforderung.

Viele von uns erleben heute mehr Stress und Angst als je zuvor. Von früh bis spät rennen wir der Zeit hinterher. Nur selten trennen wir uns von unseren elektronischen Geräten, und am Ende fühlen wir uns überfordert und überreizt. Wir sind so fixiert auf das „was kommt“, dass wir immerzu verpassen, was gerade jetzt direkt um uns herum passiert. Wir fallen abends erschöpft ins Bett und warten nur noch auf das Wochenende. Wenn es dann da ist, verbringen wir die meiste Zeit damit, darüber nachzugrübeln, was schiefgegangen ist oder was noch vor uns liegt. Unser Körper ist von Cortisol geradezu überschwemmt. Dieses Stresshormon ist (von Muskelverspannung bis zu Erschöpfungszuständen) die Ursache zahlreicher gesundheitlicher Probleme. Aktuelle Schätzungen zufolge sind mehr als 70 Prozent aller Arztbesuche auf stressbedingte Erkrankungen zurückzuführen.

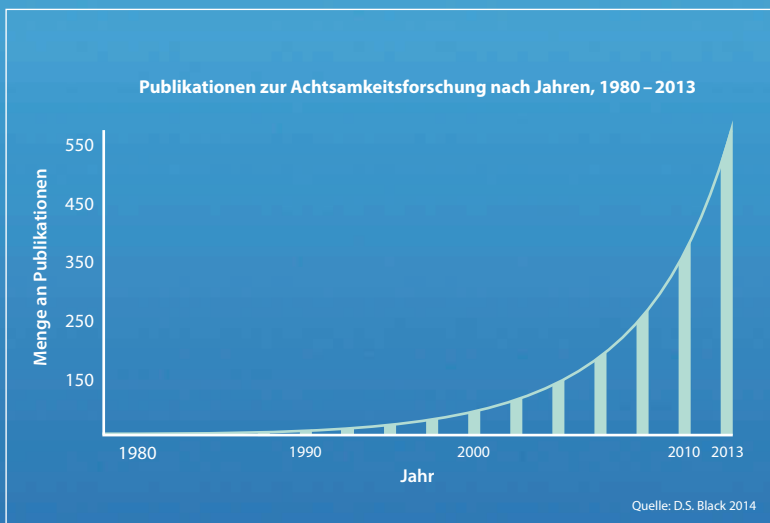
Da stellt sich doch die Frage: Was kann uns helfen?

Calm ist die Antwort

Innere Ruhe finden wir durch die Praxis der Achtsamkeit. Sie macht uns wach und im Alltag präsenter. Mit ihrer Hilfe lernen wir, uns von unseren Automatismen zu befreien und uns Menschen und Ereignissen wirklich zu stellen, statt gewohnheitsmäßig darauf zu reagieren. Achtsamkeit hilft uns wahrzunehmen, was gedanklich und körperlich eigentlich in uns vor sich geht.

Dabei geht es gar nicht darum, sich auszuklinken oder von der Welt zurückzuziehen. Wir brauchen keinen Ashram im Himalaya und müssen auch nicht extra Zen-Buddhisten werden. Es gilt einzig und allein, das Bewusstsein für das tägliche Leben zu schärfen, damit wir unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionen durch ruhiges und klares Denken ersetzen können. Mit dieser erstaunlichen Praxis können wir unsere Grundeinstellung zum Leben verwandeln. Es geht darum, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken und dabei die Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen ruhig wahrzunehmen und zu akzeptieren.

Genau wie Sport oder eine Fremdsprache braucht Achtsamkeit regelmäßige Übung. Es ist eine Fertigkeit, die zu einer Lebensweise wird und reale Vorteile mit sich bringt, wie eine beachtliche Anzahl wissenschaftlicher Studien erwiesen hat. Achtsamkeit wird von immer mehr Ärzten und Psychologen empfohlen, mitunter sogar als Ersatz für die traditionelle medikamentöse Behandlung. Schulen integrieren Achtsamkeit in ihren Stundenplan, da sich die Kinder dann besser konzentrieren können und mehr Mitgefühl und emotionale Intelligenz entwickeln. Unternehmen wie Google, Apple und KPMG binden die Achtsamkeitspraxis längst in ihre Unternehmensphilosophie ein.



Achtsamkeit tut gut

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Achtsamkeit zu höherer Produktivität und zu mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz führt und die Fähigkeit fördert, Probleme zu lösen. Als ein Gesundheitsvorsorge-Unternehmen in den USA 2012 für seine Angestellten ein Achtsamkeits- und Yoga-Programm einführte, stellte ein projektbegleitendes Team der Duke University fest, dass nicht nur die Gesundheitskosten um sieben Prozent sanken, sondern dass die Angestellten auch ihre Produktivität um fünfundsechzig Minuten pro Tag steigerten. Entsprechend fand man durch Forschungsprojekte an der INSEAD Business School heraus, dass schon fünfzehn Minuten Achtsamkeitsmeditation pro Tag zu rationalerem Denken und besseren Geschäftsentscheidungen führten. Achtsamkeit fördert zudem die Kreativität, die Konzentration und die Fähigkeit, intensiv nachzudenken.

Du wirst körperlich und geistig gesünder

Die Achtsamkeitspraxis führt nicht nur zu sinkendem Blutdruck, lindert chronische Schmerzen und verbessert den Schlaf, sie reguliert auch den Appetit, stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Lungen und das Immunsystem. Außerdem kann man Stresshormone wie Cortisol im Körper reduzieren und das altersbedingte Nachlassen der Hirntätigkeit verlangsamen. So erstaunt es nicht, dass Angestellte, die regelmäßig Achtsamkeit praktizieren, weniger Tage im Jahr wegen Krankheit ausfallen.

Jüngsten Studien zufolge kann eine Übung, die Meditation und Achtsamkeit vereint, in der Behandlung von Depressions- und Angstsymptomen ebenso wirksam sein wie Arzneimittel. Chinesische Studenten verfielen, nachdem sie fünf Tage lang jeweils zwanzig Minuten meditiert hatten, weniger leicht in Angst, Depression oder Wut als die Kontrollgruppe, die nicht meditiert hatte. Eine 2005 in den USA durchgeführte Studie ergab, dass sich bei regelmäßig Praktizierenden das Gehirn physisch verändert hatte: Die Gehirnregionen, die für Aufmerksamkeit und Sinnesverarbeitung zuständig sind, hatten sich bei Langzeitmeditierenden stärker entwickelt als bei Nichtpraktizierenden.

WENIGER
STRESS

BESÄNFTIGUNG DES INNEREN KRITIKERS

MEHR
MITGEFÜHL

TIEFERER
SCHLAF

MEHR
Energie

VERSTÄRKTE KREATIVITÄT

BESSERE
KONZENTRATION

Bessere

Stärkeres
Immunsystem

OPTIMISMUS

Beziehungen

NIEDRIGERER
Blutdruck

Calm

Wie man am besten meditiert

Wenn du Meditation praktizieren willst, solltest du dich zunächst für eine bestimmte Uhrzeit und einen festen Ort entscheiden. Ideal eignet sich der Morgen, weil der Verstand dann klar ist und du damit ein Zeichen für den ganzen Tag setzt.

Beginne am besten mit 10 Minuten. Sobald du mit der Praxis vertraut geworden bist, kannst du die Dauer auch auf 15 und später auf 20 Minuten verlängern. Kurz und häufig ist besser als lange und dafür unregelmäßig.

Such dir einen ruhigen Ort, an dem du nicht gestört wirst. Setz dich aufrecht und bequem hin und schließ die Augen. Leg die Hände sanft auf die Knie oder in den Schoß.

Entspanne dich und atme ganz ruhig. Nimm den Atem wahr, wie er in den Körper einfließt und ihn wieder verlässt. Achte darauf, wie der Bauch sich beim Einatmen nach außen wölbt und beim Ausatmen wieder senkt.

Atme natürlich – versuch nicht, deinen Atem zu verändern, nimm ihn einfach nur wahr. Achte auf den Moment, in dem das Einatmen beginnt, und auf den Übergang zum Ausatmen.

Nimm alle auftauchenden Gedanken wahr und lass sie einfach ziehen. Kehre mit deiner Aufmerksamkeit immer wieder zum Atem zurück.

Hat sich der Verstand erst einmal entspannt, kannst du die Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper richten. Nimm dabei ganz urteilsfrei alles wahr, was du empfindest. Beobachte, was geschieht, und versuch nicht, es zu verändern. Lass die Dinge einfach, wie sie sind.

Du wirst feststellen, dass du gedanklich ganz schnell immer wieder bei deinen Sorgen oder in der Vergangenheit landest. Das liegt in der Natur unseres Verstandes. Kehre immer wieder zurück zu deinem Atem. So häufig du auch mit deinen Gedanken abdriften magst: Es ist in Ordnung. Sei freundlich zu dir und verurteile dich nicht. Kehre einfach jedes Mal mit der Aufmerksamkeit zurück zum Atem. Einatmen und Ausatmen, von Augenblick zu Augenblick.

Zur Verwendung dieses Buchs

Dieses Buch besteht aus 8 Kapiteln: Natur, Schlaf, Reisen, Beziehungen, Arbeit, Kinder, Kreativität, Essen. Es ist so angelegt, dass du es nicht von vorn nach hinten zu lesen brauchst. Du kannst an verschiedenen Stellen eintauchen, Übungen ausprobieren, die dich ansprechen, oder einfach weiterblättern, wenn du dich überfordert fühlst. Wir möchten dich inspirieren, tägliche Ruherituale für dich zu entwickeln und so achtsamer durchs Leben zu gehen: Pausen einzulegen, die Freude und Schönheit wahrzunehmen, die dich umgeben, und das Leben in der Gegenwart zu leben. Wir möchten dich gern ermutigen, dir eine tägliche Übung anzugewöhnen, die aus zwei Schlüsselementen besteht: der Meditation und dem Führen eines Tagebuchs. Diese beiden Elemente können dir bei deiner Suche nach einem gelassenen Leben wirklich helfen.

Tagebuch schreiben

Wir schlagen vor, dass du auf deinem Weg in ein ruhigeres Leben Tagebuch führst – und zwar am besten täglich. Schreiben ist eine großartige Methode, um das ständige Geplapper im Kopf zu beruhigen, und hilft dabei, Unterschwelliges sichtbar zu machen und herauszufinden, was die eigentlichen Sorgen und Probleme sind.

Die Forschung zeigt, dass das tägliche Führen eines Tagebuchs Stress reduzieren, die Selbstwertschätzung fördern und uns bei der Verarbeitung traumatischer Erfahrungen behilflich sein kann. Und was noch erstaunlicher ist: Es dient sogar unserer körperlichen Gesundheit. James Pennebaker, Psychologe an der University of Texas, hat den Zusammenhang von Schreiben und Immunsystem untersucht und herausgefunden, dass Tagebuchschreiben die Immunzellen stärkt. Jedenfalls aber bekommst du durch das Schreiben den Kopf frei und kannst einen hektischen Tag heilsam beenden.

Auch für die Zukunft schaffst du dir damit etwas Wunderbares. Denk nur an die Tagebücher von Samuel Pepys oder Virginia Woolf, Alan Bennett oder Tony Benn – fesselnd war vor allem die Unmittelbarkeit des Geschriebenen. Diese Texte führen uns direkt in das Leben der Tagebuchschreiber hinein. Das gilt natürlich auch für dein eigenes Schreiben.

Am Ende jedes Kapitels wirst du Seiten finden, auf denen du dir Notizen machen kannst. Bitte nutze sie. Beantworte täglich die drei Kernfragen, die du auf der nächsten Seite findest. Willst du nicht direkt in dieses Buch hineinschreiben, dann kauf dir doch ein Notizbuch und leg es gleich neben dein Bett.

WIE HAST DU HEUTE INNERE
RUHE GEFUNDEN?

.....
.....

WOFÜR BIST DU DANKBAR?

.....
.....
.....

WAS WAREN DEINE DREI
HIGHLIGHTS DES TAGES?

1.
2.
3.

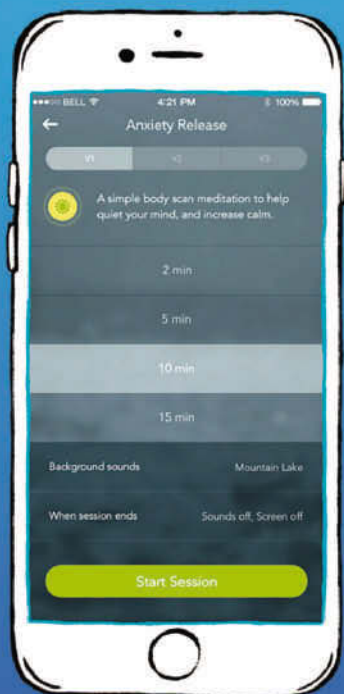
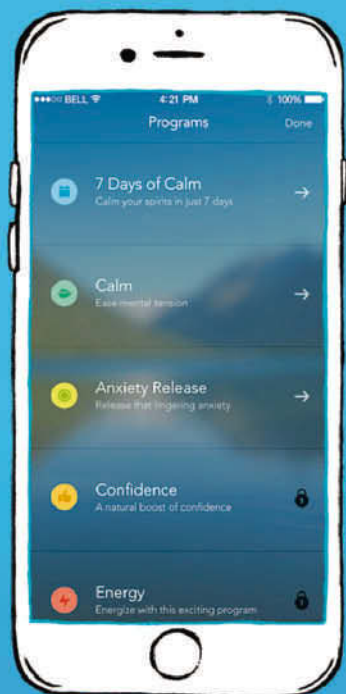
Die Calm-App

Du kannst das Buch auch in Verbindung mit der Calm-App nutzen oder uns auf www.calm.com besuchen. Am sinnvollsten ist es, regelmäßig zu meditieren. Deshalb ist unsere App so gestaltet, dass du die Meditation zum festen Bestandteil deines Alltags machen kannst. Du findest geführte Meditationen auf Englisch, die mit ihren besinnlichen Bildern und der ruhigen musikalischen Untermalung friedlich und einladend sind. Allein ins tägliche Meditieren zu finden ist gar nicht so leicht. Da können solche geführten Meditationen sehr hilfreich sein.

Wie alle Veränderungen braucht Achtsamkeit Geduld, aber du wirst bald feststellen, dass du das Leben umso mehr genießen kannst, je mehr Aufmerksamkeit du ihm schenkst.

Bitte teil uns deine Erfahrungen und Fortschritte mit! Schick uns einen Tweet unter [@calm](https://twitter.com/calm). Du findest uns auch bei Facebook oder Instagram, wo du der Calm-Community beitreten kannst. Teil deine Erfahrungen mit anderen, und stell alle Fragen, die dir einfallen. Wir freuen uns, wenn wir von dir hören.





Michael Acton Smith – Mitbegründer von Calm



Ich habe mir schon immer gern neue Produkte ausgedacht. Meine bizarrste Kreation waren die *Moshi Monster*, die bei einer Kritzelei in einem Café das Licht der Welt erblickt haben und sich als ungeheurer Erfolg erwiesen. Heute bilden sie mit achtzig Millionen Nutzern eine eigene Online-Welt, zu der sich mittlerweile auch Zeitschriften, Spiele, Bücher, Musik und sogar ein Film gesellt haben. Eine ganz besondere Reise.

Das Unternehmerleben bringt viele Freuden mit sich, kann aber auch chaotisch, rastlos und intensiv sein. Immerzu bist du am Ball, ärgerst dich über verpasste Gelegenheiten und sorgst dich um die Zukunft. Um ja nichts Wichtiges zu verpassen, machte ich nicht einmal mehr Urlaub. Bevor ich nachts ins Bett fiel, haute ich schnell noch eine letzte E-Mail raus und schlief mit dem Smartphone in der Hand ein.

Stress und Druck begannen ihren Tribut zu fordern, bis ich schließlich im Sommer 2014 nicht mehr konnte. Ich war ständig müde und litt an Kopfschmerzen, die Freude an der Arbeit war einem dumpfen Schmerz gewichen. Ich brauchte dringend Abstand und eine Pause. Zum ersten Mal in meinem Leben plante ich einen Urlaub ganz für mich allein und verzog mich in ein stilles Berghotel in Österreich. Nach Jahren konnte ich endlich wieder durchatmen. Ich fühlte mich, als käme ich aus einer Waschmaschine, deren Schleudergang plötzlich zum Stehen gekommen ist. Ich ging ausgiebig joggen, spielte Tennis und las einen Haufen Bücher über ein Thema, von dem ich bis dahin nur gehört hatte: Achtsamkeit.

Schon vor dieser Reise hatte ich mich für Meditation interessiert, war aber immer zu beschäftigt gewesen, um es wirklich damit zu versuchen. Wie viele andere schreckte auch mich das mystische Getue ab, von dem die Meditation so oft umgeben ist. Das eigentliche Problem war jedoch, dass ich meinen Verstand nicht abschalten konnte. Sobald ich mich hinsetzte und die Augen zumachte, schossen mir wie wild alle möglichen Gedanken durch den Kopf. Ich dachte, das ginge nur mir so. In Wahrheit aber scheint so ziemlich jeder diese innere Stimme zu kennen, die einfach nicht die Klappe halten will.

Geführte Meditationen halfen mir enorm. Je mehr ich praktizierte, desto besser gelang es mir, die Gedanken zu zähmen. Ich entdeckte, welche Vorteile so ein starker, ruhiger Verstand mit sich bringt. Da verbringen wir Stunden damit, unseren Körper zu stählen, während kaum einer auch nur das Mindeste dafür tut, den Verstand zu trainieren und zu schulen. Kein Wunder, dass es auf dieser Welt so viele unglückliche, gestresste und verängstigte Menschen gibt.

Ich fühlte mich, als wäre ich auf eine geheime Kraft gestoßen. Achtsamkeitsmeditation wird im Osten seit Jahrtausenden geübt, im Westen dagegen findet sie erst seit kurzem zunehmend Beachtung. Die Wissenschaft, die dahintersteckt, fasziniert mich. Mir scheint, wir befinden uns gerade inmitten einer höchst aufregenden Achtsamkeitsrevolution. Ich nenne sie Calm-Revolution.

Regelrecht verjüngt kehrte ich nach London zurück, voller Tatendrang und zu allem bereit. Am meisten fürchtete ich, meine neuentdeckte Achtsamkeit könnte in der so wahnsinnig wettbewerbsorientierten Welt der Hightech-Startups von Nachteil sein. Das Gegenteil war der Fall: Ich war fokussierter, energiegeladener und brannte wieder für meine Arbeit.

Dank des neu gewonnenen Abstands war ich in der Lage, die Kraft der Gelassenheit wirklich zu schätzen.

Gelassenheit finden heißt aber nicht, dass wir uns aus dem Trubel des Lebens ausklinken. Es ist ganz einfach eine Superkraft, die unser Gehirn neu verschaltet, so dass wir die Welt anders sehen und unser wahres Potenzial freisetzen können.



Michael

Alex Tew –
Mitbegründer von Calm



Schon als Jugendlicher habe ich mich für die geistigen Kräfte interessiert und vor allem dafür, wie man sie fördern kann. Ich probierte alles Mögliche, um Gedächtnis und Aufmerksamkeit zu schulen und neue Ideen zu entwickeln. Manche Versuche waren erfolgreicher als andere. Doch dann entdeckte ich die Technik, die allen anderen haushoch überlegen war: die Achtsamkeitsmeditation.

Mit der Ruhe ist es wie mit der Gymnastik: Man kommt nur weiter, wenn man sich Zeit nimmt und übt. Meine Regalfächer füllten sich schnell mit Meditationsbüchern und CDs. Und dank meiner täglichen Praxis fühlte ich mich bald schon ruhiger, fokussierter und glücklicher.

Achtsamkeitsmeditation war das einzig Wahre, so viel war klar. Also kam mir auch damals schon die Idee, Leute über das leicht zugängliche Medium einer Website zum Meditieren anzuregen. Ich entwickelte eine Art Prototyp, doch dann ging mir das Geld aus, und das Projekt versandete.

Bald darauf änderte sich mein Leben von Grund auf. Ich ging zur Uni und startete zugleich eine Website mit dem Namen *The Million Dollar Homepage* mit dem alleinigen Ziel, mir eine Million Dollar zu verschaffen. Die Idee war so verrückt, dass sie tatsächlich funktionierte. Ich wurde so etwas wie ein Internetstar und machte weltweit Schlagzeilen. Ich gab 30 Interviews pro Tag, lernte gleichzeitig für meine Prüfungen und leitete ein Team von Freunden, die mich bei den Aktivitäten rund um die Website unterstützten.

Es war eine unglaublich aufregende und verrückte Zeit. Das Wichtigste hatte ich dabei jedoch vergessen: die Meditation. Die Uni und der Erfolg meiner Website hatten mich so in Beschlag genommen, dass ich mir – ausgerechnet, als ich es am meisten gebraucht hätte – keine Zeit mehr für die Beruhigung meines Geistes nahm.

Schon bald war ich total gestresst und unglücklich. Doch ich ließ mir nichts anmerken, denn wer hätte schon hören wollen, dass der Junge, der es

über Nacht zu einer Million Dollar gebracht hatte, depressiv war? Ich wollte nicht den Eindruck erwecken, ich sei undankbar, denn das war ich ja nicht.

Nachdem ich mich erholt hatte, startete ich eine Reihe neuer Projekte: Einige waren mehr oder weniger erfolgreich, andere scheiterten. Das waren wichtige Lernstücke für mich in Sachen Unternehmensführung und Leben überhaupt. Und mir wurde klar, dass ich mich wieder mehr um mein inneres Wohlbefinden kümmern musste.



Wieder begann ich, regelmäßig zu meditieren. Ich trat in die Firma eines Freundes in San Francisco ein, um mich eine Weile von dem Druck zu erholen, den die Führung eines eigenen Unternehmens mit sich bringt. In dieser Zeit begriff ich einmal mehr, wie wichtig Achtsamkeit ist – nicht nur für mich, sondern für alle Menschen. Das Leben wird immer schneller und hektischer. Viele von uns sind überarbeitet und gestresst. Nach all den Höhen und Tiefen, die ich als Unternehmer selbst erlebt hatte, wusste ich, wie schädlich Stress für Körper und Geist sein kann.

Damit schloss sich der Kreis. Es war an der Zeit, meine erste Idee wieder aufzugreifen und die Meditation mit Hilfe der erstaunlichen Kraft des Internets weltweit zu verbreiten. Ich tat mich mit meinem Freund Michael Acton Smith zusammen, und gemeinsam starteten wir 2012 Calm.

Unser Projekt begeistert mich total. Wir wollen dazu beitragen, dass die Menschen weltweit durch Achtsamkeitsmeditation mehr Gelassenheit finden und Stress abbauen. Bei mir hat es funktioniert.



NAT

The image features the letters 'N', 'A', and 'T' in a large, white, sans-serif font. Each letter is intricately decorated with white line-art illustrations of vines and leaves. The vines wrap around the letters, with some leaves sprouting from the top and others from the sides. At the base of each letter, there are small, stylized root-like structures. The background is a lush, green field of tall grasses, slightly blurred, under a soft, overcast sky. The overall aesthetic is clean, modern, and nature-inspired.

TUR

The image features the letters 'TUR' in a large, white, sans-serif font. The letters are stylized with decorative vine-like flourishes that grow from the top and sides of the characters. At the base of each letter, there are root-like structures extending downwards. The background is a vibrant green field of tall grass, with a single, dark, rounded tree visible in the distance under a hazy, overcast sky.

Der kurze Weg zur Gelassenheit

Die Natur schenkt uns Gelassenheit, das wissen wir intuitiv. Ein Spaziergang unter dem Dach der Bäume im Wald, während du dem sanften Rhythmus des Regens auf den Blättern über dir lauschst. Eine Bergwanderung mit Blick auf einen wunderschönen See, und die Luft ist so rein und frisch, dass sie fast in den Lungen sticht. Oder du sitzt am Meer und schaust zum Horizont, wo Himmel und Wasser sich begegnen. Das alles wirkt sofort, es macht dich ganz still.

„Natur“ kommt von natura. Das ist Latein und hat die gleiche Wurzel wie natus, das lateinische Wort für „geboren“. Das altgriechische Pendant wäre physis, das die „natürliche Entwicklung“ enthält.

Aristoteles zufolge teilt sich die Welt in Natur und „Artefakte“, womit er all das meinte, was durch menschliche Einwirkung entstanden ist. Auch wenn spätere Philosophen diese Teilung in Frage stellten, kommt sie uns immer noch logisch vor. Die Artefakte trennen uns von der Natur, doch ohne sie gäbe es das moderne Leben nicht. Unsere Welt ist voll davon. Im Winter geben sie uns Wärme und Nahrung. Mit ihrer Hilfe überlisten wir die Zeit, Multitasking ist Alltag für uns. Das ist natürlich wunderbar, doch bringt es eben auch mit sich, dass wir der Natur entfremdet sind wie nie zuvor.

Die Natur steht im Zentrum vieler spiritueller Traditionen.

Die Natur steht im Zentrum vieler spiritueller Traditionen: Bei den Indianern ist es der „Große Geist“ von Mutter Erde, in der nordischen Mythologie der Lebensbaum, im Buddhismus die Lotosblume mit ihrer ganzen Symbolkraft. Von der Natur erfahren wir Demut und Stärkung zugleich. Zum einen führt sie uns in ihrem immer wiederkehrenden Kreislauf, der sich unserer Lebensdauer gegenüber als gleichgültig und unbarmherzig erweist, unsere Bedeutungslosigkeit vor Augen. Zum anderen aber verlieren wir einen wesentlichen Teil von uns, wenn wir von der Natur abgeschnitten sind.

Die Dichter der Romantik waren mit ihrer Philosophie der Untrennbarkeit von Schönheit und Wahrheit wohl die berühmtesten Verfechter der heilenden Naturkräfte. Die Wertschätzung der Natur galt ihnen als wirksames Gegenmittel zu den Auswüchsen des modernen Lebens.



In Erinnerung an das Wye Valley schrieb William Wordsworth:

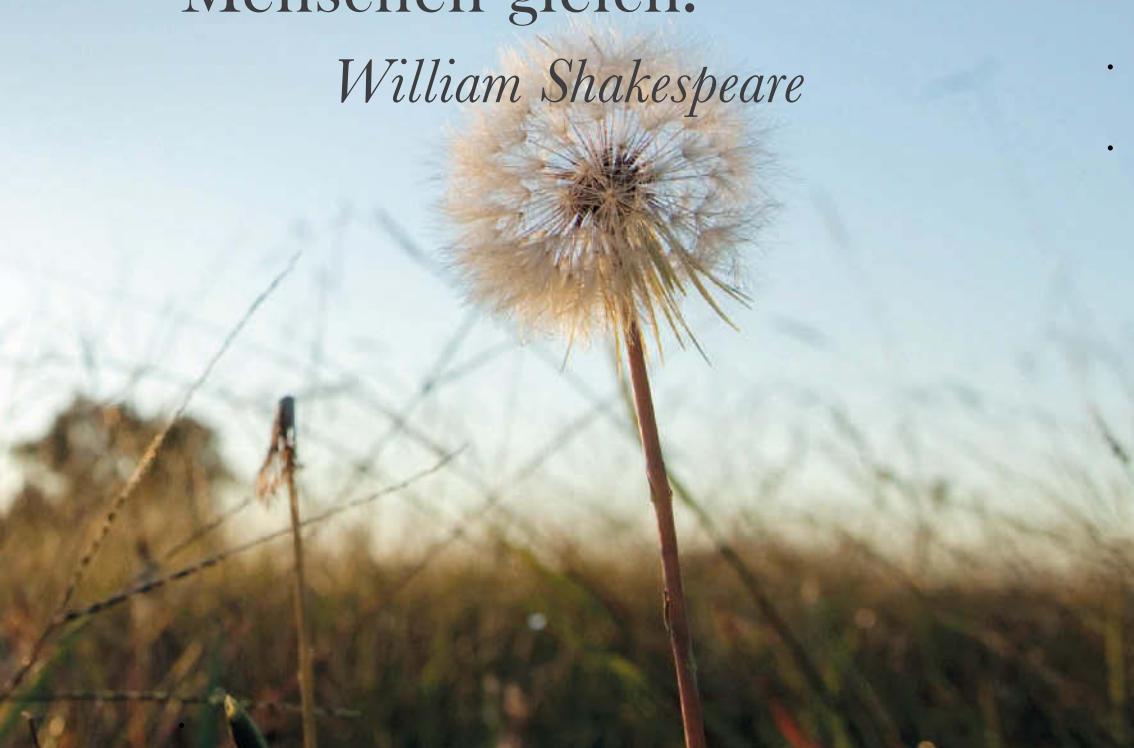
Lang bin ich fort,
doch diese schönen Bilder
sind für mich
nicht wie die Landschaft
in des Blinden Auge:
Nein, in verlassnen Kammern oft
und im Gelärm
der großen Städte
verdankt ich ihnen,
war ich müd und schwach,
die süßesten Empfindungen.

Das ist beruhigend und lässt die Heilkraft der Natur zugänglicher scheinen. Durch eine Meditation über die Natur, durch die Erinnerung an eine wunderschöne Landschaft oder einen kurzen Gang in einen Park können wir uns mit der heilenden Kraft der Natur verbinden, wo immer wir gerade sind.

Wissenschaft und Kunst überzeugen uns von der Kraft der Natur. Die Forschung zeigt, dass es sich geistig und körperlich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt, wenn wir Zeit in der Natur verbringen. Im Krankenhaus verkürzt sich bei Patienten, die ein Zimmer mit Blick ins Grüne haben, die Genesungszeit. Laut einer Studie über eine sozial schwache und zubetonierte Siedlung in Chicago sanken, als man dort eine Grünfläche anlegte, die Kriminalitätsrate und das Aggressionspotenzial der Bewohner; ihre Selbstdisziplin und ihr geistiges Wohlbefinden besserten sich. Kinder, die öfter draußen spielen, sind gelassener, glücklicher und gesünder als andere.

„Natur macht hierin alle
Menschen gleich.“

William Shakespeare



„WIR SOLLTEN

WESIMMER

WIEDER ÜBERWÄLTIGEN

LASSEN VON
DEN WUNDERN
DER NATUR. «

GEORGE
HARRISON



Presse eine Blume

Wann hast du zuletzt eine Blume gepflückt, um sie in ihrer Vollkommenheit zu würdigen und zu bewahren? Seit Menschengedenken werden Blumen gepresst. Kein Wunder: Kaum etwas ist wundersamer und ermutigender als das Keimen und Blühen einer Blume. Eine Blumenpresse aus Holz mit ihren blanken Flügelmuttern und dicken Papp- oder Stoffeinlagen zieht Kinder heute noch genauso an wie vor Hunderten von Jahren. Warum sollte es dir nicht auch so gehen? Eine getrocknete Blume hat nicht den flüchtigen Glanz der frisch gepflückten. Wird sie jedoch sorgfältig gepresst, verwandelt sie sich in etwas Neues. Du brauchst zwar viel Geduld (wenn du die Presse zu früh öffnest, wird deine Blume brechen), hast dann aber umso mehr Freude daran. Ist die Blume erst ganz getrocknet, schenken ihr die verblassten Blütenblätter einen ganz besonderen Charme. Ein persönlicher Schatz, auf einem Tuch verewigt.





„ Alles ist verloren,
nichts ist mehr zu retten,
nur ein Hauch Stille bleibt im Herzen,
fein wie das Auge eines Veilchens.“

D. H. Lawrence

Meditation über die Natur

Such dir einen Ort, an dem du ungestört bist, und mach es dir dort bequem. Nimm ein paar Atemzüge und erlaube deinem Verstand, sich zu entspannen.

Setz die Füße ganz bewusst auf und nimm die Erde unter dir wahr. Stell dir vor, du sitzt auf einem Feld oder in einem Wald unter einem großen Laubbaum mit starken Zweigen. Atme die köstliche Erde und die klare Luft. Lausche dem Wind, wie er leise durch die Blätter fährt. Sind da vielleicht auch Vögel oder andere Tiere im Baum zu hören?

Visualisiere die Blätter, die Zweige und den Baumstamm. Sieh dich selbst dabei, wie du ihn berührst. Spüre die Beschaffenheit der Rinde.

Nimm den Schatten wahr, den der Baum spendet, das Holz, das er uns zur Verfügung stellt, und die Luft, die durch ihn gereinigt wird. Sieh ihn in seiner ganzen Schönheit an.

Nimm den Baum als lebendigen Organismus wahr. Stell dir vor, wie er durch sein komplexes Wurzelsystem Wasser aufnimmt. Visualisiere die Äste, wie sie sich verlängern und ausbreiten, und die Blätter, die sich der Sonne öffnen.



Lies doch mal ein Gedicht

Natürlich fallen einem bei Naturlyrik sofort die Romantiker ein, aber auch zahllose Dichter anderer Epochen haben sich von der Natur inspirieren lassen. Wenn wir uns in so ein perfekt geformtes Gedicht vertiefen, öffnet sich die Seele bereitwillig für all die Schönheit, die uns umgibt. Lyrik kann intensive Gefühle hervorrufen. Der englische Dichter William Wordsworth vertrat die Ansicht, dass Dichtung „ihren Ursprung in einem Gefühl hat, dessen man sich in Ruhe erinnert“. Vielleicht erklärt das ein Stück weit, warum sich unsere Freude daran oft so einzigartig beruhigend anfühlt.

Hier einige Dichter, die du dir vielleicht einmal näher anschauen magst:

Anne Brontë, Elizabeth Barrett Browning,

Emily Dickinson, Carol Ann Duffy,

Robert Frost, Thomas Hardy,

Seamus Heaney, Ted Hughes,

Mary Oliver, Percy Bysshe Shelley,

William Shakespeare,

Jean Sprackland, William Wordsworth,

W. B. Yeats.

Alle Natur ist Regung

von John Clare

Alle Natur ist Regung: Wald, Feld und Bach

Sind ewig Leben: schweigend sie reden

Vom Glück, wie es kein Buch vermag.

Da ist nichts Sterbliches an ihnen, ihr Zerfall

Sich wandelnd grünes Leben; sie vergehen,

Um neu belebt zu neuer Blüte zu erstehen.

Geborn im Himmel, wird es sie weiter geben,

Mit Sonn und Mond weilt sie in Ewigkeit

Bei Tag und Nacht unter

dem Himmel weit.

