

LOTTE SOPHIA ROESSLER

# Spuren der Lebendigkeit

Von der Schönheit, einen  
neuen Blick zu wagen



*Für unsere gemeinsame Bewegung.  
Für unsere gegenseitigen Beziehungen.  
Für unser geteiltes Bewusstsein.*

Mögen wir uns wieder berühren lassen.



## ES IST NUR EIN KÖRPER

NUR *EIN* KÖRPER,  
EIN EINZIGER KÖRPER,  
DER MICH ATMET  
UND DEN ICH ATME.

EIN KÖRPER,  
DER MICH NÄHRT  
UND DEN ICH NÄHRE.

NUR EINER,  
DER MICH BERÜHRT  
UND DEN ICH BERÜHRE,  
MICH BERÜHRE,  
WENN ICH DICH BERÜHRE.

DICH BEWEGE,  
WENN ICH MICH BEWEGE,  
BEWEGT WERDE,  
WENN DIESER EINE GROBE KÖRPER  
SICH BEWEGT.

ES IST NUR EIN,  
EIN GEMEINSAMER KÖRPER,  
DER SICH IN JEDEM AUGENBLICK  
AUS DER EWIG GLEICHEN  
UND IMMER NEUEN  
LEBENDIGEN GESAMTHEIT  
FORMT.



Alles, was ist, hat einen gemeinsamen Ursprung, einen geteilten Kern, eine verbindende Quelle. Jeder Ausdruck ist immer Ergebnis eines co-kreativen Entstehungsprozesses und ergibt sich aus einem fortlaufenden Tanz zwischen vielfältigen und einzigartigen Kräften, Qualitäten und Lebensformen, die sich wechselseitig beeinflussen, einander hervorbringen und ein dynamisches Beziehungsgeflecht bilden.

So konnten auch die folgenden Inhalte, Gedanken, Worte, Ausdrucksformen nur im Zusammenspiel mit vielen weiteren Menschen, anderen Lebewesen, elementaren Kräften und durch die einende Quelle aller Existenz entstehen und sich entfalten.

Du bist von Herzen eingeladen, ‚Spuren der Lebendigkeit‘ mit Verweis auf dieses Buch weiterzuspinnen, sie zu hinterfragen und neu zusammzusetzen, anders zu durchdenken, zu erfühlen und sie im Wechselspiel mit der Dich umgebenden Realität, im Kontakt mit Dir und durch Dein einzigartiges Erleben hindurch in einen neuen, lebendigen Ausdruck zu bringen.



**Lotte Sophia Roessler**  
im Allgäu verortet  
<https://www.mosaikmomente.de>

1. Auflage, 2026  
mit Fotografien und Gedichten der Autorin

Lektorin: **Janina Erdmann**  
<https://janne-out-of-the-box.de/>

Coverbild: **Tina Gattermann**

## DANK

ERFÜLLT VON EINEM DANK VERNEIGE ICH MICH,  
SCHICKE IHN AN DIE VIELEN, DIE VOR MIR GINGEN, DIE AHNEN UND AHNINNEN,  
DIE DEN WEG BEREITETEN, BIS HIERHER, SODASS ICH GEHEN KANN.

AN DIE AUFRICHTIGEN UND WACHEN DER MENSCHENWESEN,  
DIE SCHRITT FÜR SCHRITT DIE ESSENZEN SUCHTEN, SICH DER UNWISSENHEIT STELLTEN,  
DER AHNUNG VERTRAUTEN UND DEN URALTEN WEISUNGEN WIEDER LAUSCHTEN.

MEIN DANK GILT ALL MEINEN INSPIRIERTEN LEHRENDEN, DIE TEILS MÜHSELIG GEHEND,  
FORSCHEND, ERGRÜNDEND IHREN WEG DURCH DIE WIRRUNGEN BAHNEN MUSSTEN  
UND IM FREILEGEN DER SPUR ZU BEGLEITENDEN WURDEN.

DEN WINDEN UND GEWÄSSERN, GESTIRNEN UND MONDEN,  
DER KRAFT DES FEUERS UND DER ERDE DANKE ICH TIEF, ALL MEINEN VERWANDTEN,  
DEN VERSCHIEDENSTEN WESEN UND DER MYSTISCHEN QUELLE, DIE ALLES DURCHDRINGT.

FAMILIE, GELIEBTE, GEFÄHRTEN UND GEFÄHRTINNEN – BERÜHRT VON EUCH AUF DER LEBENDIGEN SPUR, –  
NUR ZUSAMMEN KÖNNEN WIR GEHEN UND DAS LEBEN ERLEBEN,  
SO GILT MEIN DANK AUCH EUCH, IHR MEINE LIEBSTEN.

EUCH ALLEN DANKE ICH AUS DER TIEFE MEINES WESENS, SO AUCH DIR – DU MENSCH,  
SO WIE DU JETZT GERADE BIST, FÜR DEINE ZUWENDUNG, DEINE NEUGIER,  
DEINE UREIGENE SCHWINGUNG UND FÜR DEINE EINZIGARTIGE PRÄSENZ.

IN LIEBEVOLLER  
ZUGEWANDTHEIT



## Entstehung und Einordnung des Buches

Im Rahmen der Seminarreihe „Verbunden mit dem Leben – Verbundenheit erleben“ der Max-Himmelheber-Stiftung fand im April 2024 ein Seminar von Andreas Weber zum Thema „Ökologie der Liebe“ statt.<sup>1</sup> Einige der Teilnehmenden konnten durch ein Stipendium kostenfrei an der Veranstaltung teilnehmen und haben im Gegenzug eine persönliche Dokumentation verfasst. Im Rahmen dieser Dokumentation ist die Grundlage für das Buch ‚Spuren der Lebendigkeit‘ entstanden. Aus diesem Grund beziehen sich einige Abschnitte des Buches auf Inhalte aus dem Seminar und ich berichte zum Teil von persönlichen Erfahrungen, die ich dort gemacht habe. Ich möchte mich von Herzen für die Unterstützung, die Ermutigung und Bestärkung von Frederic Holzwarth bedanken, der den entscheidenden Impuls für die Realisierung dieses Buches gegeben hat.

Danken möchte ich zudem all meinen Freund:innen, Familienmitgliedern und Weggefährt:innen, die zum Entstehungsprozess beigetragen, erste Entwürfe gelesen, korrigiert, durchfühlt und ergänzt haben und mich darin ermutigten, den Weg weiterzugehen. Ein ganz besonderer Dank gilt **Janne**, meiner Lektorin, die mich in der entscheidenden Phase des Buchentstehungsprozesses auf ihre tief beteiligte, berührbare und authentisch bezogene Weise darin begleitet hat, das Anliegen des Buches zu schärfen und wesentliche Perspektiven für diesen Prozess der Klärung und Reifung eingebracht hat.



In diesem Buch teile ich mit Dir meine gegenwärtige Sichtweise auf das Leben, die natürlicherweise nur eine von vielen ist – von meiner subjektiven Wahrnehmung geprägt, durch meine Sozialisierung geformt, durch meine Privilegien ermöglicht und durch meine persönlichen Erfahrungen gefiltert. Somit ist sie begrenzt und zugleich einzigartig in ihrer Art und Weise des Ausdrucks. Ich teile mit Dir diese Perspektive, da sie meiner Ansicht nach etwas sichtbar und erfahrbar macht, das in der Welt, wie sie heute ist, mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung braucht. Und das ist **unsere gemeinsame Lebendigkeit**. Es geht mir um ein bewusstes, sinnliches, erweitertes Erleben dieser gemeinsamen Lebendigkeit – Deiner, meiner und unserer – in authentischer Beziehung zur lebendigen Erde und all ihren Bewohnenden, die unsere Verwandten sind. Es geht mir darum, unsere gegenwärtige Wahrnehmung der Welt zu beleuchten, unser Selbstverständnis als moderne Menschen zu erneuern und ein verkörpertes Bewusstsein für die verwobenen Lebenszusammenhänge zu entwickeln, in der wir **die Einzigartigkeit und Bedeutsamkeit aller beteiligten Lebensformen und Elemente würdigen und achten**. Es geht mir um eine grundlegende Transformation des dominierenden, herrschaftlichen Paradigmas – einer bestehenden Struktur- und Wahrnehmungsweise, auf die wir uns gesamtgesellschaftlich als ‚Normalität‘ geeinigt

haben und die mit diskriminierenden Auswirkungen einhergeht –, denn wir können uns für neue Möglichkeiten des Miteinanders öffnen und jetzt und hier beginnen, sie zu kultivieren.

Da nichts im Leben bleibt, wie es ist und alles sich fortlaufend wandelt, möge auch diese Perspektive lebendig sein. Möge sie sich in Resonanz mit Dir und anderen stetig weiterbewegen, sich im Sinne einer gemeinsamen Lebendigkeit weiterentwickeln, möge sie im dynamischen Prozess des Lebens immer wieder neue Ausdrucksformen bilden und sich mit vielen weiteren Blickwinkeln schöpferisch verweben.



Der folgende Inhalt hat keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit oder Vollständigkeit. Das Buch umfasst eine ganzheitliche Auseinandersetzung mit normalisierten Paradigmen der heutigen Zeit und lädt zu einer persönlichen Reise durch das Rad der Transformation ein, das auf dem europäischen Lebensrad nach Seghezzi basiert.<sup>2</sup> Du findest ein Abbild dieses Rades unter dem Inhaltsverzeichnis. Und um Dich zu orientieren, bevor Du Dich vielleicht selbst auf die Reise begibst, teile ich an dieser Stelle noch ein paar Worte zu seinem Entstehungshintergrund mit Dir:

Das Rad der Transformation nach dem re:nature Ansatz von Ursula und David Seghezzi verbindet die universelle Weisheit der Jahreszeitenbewegung mit dem Modell der Heldenreise, das unter anderem aus den Forschungen von Joseph Campbell hervorging. Campbell untersuchte im Jahr 1949 die Zusammenhänge zwischen den Lebenserfahrungen der Menschheit seit Beginn ihrer Entwicklungsgeschichte und erforschte Gemeinsamkeiten aller Kulturen in ihren mündlich weitergegebenen Geschichten. Hinter der Verschiedenartigkeit der Erzählungen in ihrer konkreten Ausgestaltung erkannte er eine sich wiederholende Grundstruktur von Transformation und Initiation. Sie beginnt mit einem wandlungsverheißenden Ruf, der zu einem inneren – und manchmal auch äußerem – Aufbruch führt und das Überschreiten von Schwellen mit ersten Herausforderungen erfordert, dann kommt es zu einer Krise, einer Prüfung, einer tiefgreifenden (Einheits-)Erfahrung und mündet schließlich in der Rückkehr der Gewandelten, die wieder über Schwellen und durch Herausforderungen führt und letztlich mit der Aufgabe einhergeht, die Gemeinschaft an den Erfahrungen teilhaben zu lassen sowie die innere Wandlung in den Alltag zu integrieren. Die Seghezzi haben diese von Campell herausgearbeitete Grundstruktur auf ihre Landkarte der Jahreszeiten des von ihnen formulierten europäischen Lebensrades gelegt. Dadurch ergibt sich eine differenziertere Transformationslandkarte, als das Konzept der Heldenreise sie abbilden kann. Zudem wählten sie bewusst Begriffe, die keine herrschaftliche Verzerrung mehr in sich tragen und die dualistische Trennung zwischen Gut und Böse auflösen. Eine herrschaftskritische Analyse gegenwärtiger, kultureller Vereinbarungen und eine bewusste Neuformulierung an entsprechenden Stellen ist für die Seghezzi von großer

Bedeutung, um verzerrte Betrachtungs- sowie trennende und ausbeutende Denk- und Verhaltensweisen nicht weiter zu reproduzieren. Das Buch ‚Spuren der Lebendigkeit‘ orientiert sich an dieser Landkarte und setzt sich mit Themen der heutigen Zeit auseinander, die in den verschiedenen Phasen eines Transformationsprozesses auftauchen können.

## Eine klare Abgrenzung zu diskriminierenden Ideologien

Ich werde in diesem Buch einige Gedanken und innere Haltungen teilen, die aufgrund unserer Geschichte in Deutschland leicht missverstanden und verzerrt eingeordnet werden können. Während der Zeit des Nationalsozialismus hat ein massiver Missbrauch von bestimmten Begriffen und Konzepten stattgefunden, die für die Verbreitung nationalsozialistischer Ideologien instrumentalisiert wurden. Dazu gehören zum Beispiel der Begriff ‚Heimat‘, ökologische Denkweisen, sowie die ‚Volkskunde‘ im Allgemeinen, die eine grundlegende Basis für die ‚Blut- und Boden-Ideologie‘ – zentraler Bestandteil nationalsozialistischer Weltanschauungen – bildeten.<sup>2.b</sup> Damit einher gingen Pläne und Maßnahmen zur Organisation und Umstrukturierung von Gesellschaft und Landwirtschaft, um naturnahe, bäuerliche Gemeinschaften mit eindeutig ‚reiner‘, arischer Abstammung zu bilden, was als die Grundlage für einen gesunden Staat angesehen wurde.<sup>3.c</sup> All das führte zu einer Ideologie, die im weiteren Verlauf der Geschichte zu einer Tötung von Millionen von Juden und Jüdinnen, homosexuellen und bisexuellen Menschen, politischen Gegner:innen und Andersdenkenden, Sinti und Roma, schwarzen Menschen, Menschen aus Osteuropa, sozialen Randgruppen, Zeugen Jehovas, kranken Menschen sowie Menschen mit körperlicher und geistiger Beeinträchtigung einherging – ein Genozid, der als Holocaust bezeichnet wird.

Bis heute gibt es bewusste und unbewusste Vermischungen von ganzheitlichen, esoterischen, ökologischen, spirituellen Weltanschauungen mit diskriminierenden oder antidemokratischen Ideologien. So werden zum Beispiel von manchen Gruppierungen die Naturmystik, alternative Heilpraktiken oder auch Runenkulte benutzt, um diskriminierende Einstellungen zu verbreiten.<sup>4.d</sup> Oder es werden ganzheitliche, holistische Weltbilder instrumentalisiert, um bestimmte Menschengruppen abzuwerten und Migrationsbewegungen zu unterbinden.<sup>5.e</sup>

Deshalb möchte ich mich an dieser Stelle von jeglichen diskriminierenden Einstellungen, Ideologien und Verhaltensweisen abgrenzen. In meinem Weltbild sind alle Menschen und alle Lebewesen absolut gleichwertig, bedingungslos zugehörig und wertvoll, und ich halte die Achtung von allgemeinen Menschenrechten sowie auch die Achtung der ‚Rechte‘ aller anderen Lebensformen – auch wenn diese Rechte leider noch nicht Einzug in unserer Verfassung gefunden haben – für wesentlich. Mir ist bewusst, dass unsere gegenwärtigen Systeme von struktureller Diskriminierung durchzogen sind und trotz individueller Einstellungen diskriminierende Dynamiken stattfinden. Ich befürworte eine

grundlegend demokratische Basis für die Gestaltung unseres vielfältigen Miteinanders – wenn auch ich hier nicht nur uns Menschen als berechtigte Beteiligte, sondern auch alle anderen Lebensformen mit einbeziehe.

In der Auseinandersetzung mit alternativen Lebensweisen begegnen mir diese Themen immer wieder und sie waren auch während meines Schreibprozesses durchgängig präsent. Ich könnte ein ganzes Buch darüber verfassen, da allerdings mein Fokus in ‚Spuren der Lebendigkeit‘ woanders liegt, habe ich mich dagegen entschlossen, sie an den verschiedenen Stellen des Buches weiter zu vertiefen. Umso wichtiger ist mir diese klare und grundlegende Einordnung zu Beginn, denn wenn es um gesellschaftskritische Überlegungen geht, ist es unabdingbar, den Nationalsozialismus und seine massiven Auswirkungen bewusst mitzudenken und einzubeziehen.

## Historische Zusammenhänge

Ich werde im Laufe des Buches immer wieder in unsere historische Vergangenheit blicken. Die Betrachtung unserer Geschichte kann aufzeigen, wie wir da gelandet sind, wo wir aktuell stehen, und welche Spuren uns bis in die Gegenwart hinein prägen. Da es sich bei ‚Spuren der Lebendigkeit‘ nicht um ein Geschichtsbuch handelt, habe ich von dem Versuch einer exakten und vollständigen Darstellung historischer Ereignisse abgesehen und lediglich Bezüge hergestellt, die meiner Ansicht nach für das Verständnis von gegenwärtigen Dynamiken aufschlussreich sind. Für eine Vertiefung empfehle ich das Buch „Macht Geschichte Sinn“ von Ursula Seghezzi, auf das ich mich immer wieder beziehe. Ich möchte zudem darauf hinweisen, dass es sich bei meinen Ausführungen natürlich um eine sehr reduzierte und vereinfachte Beschreibung von komplexen und sich gegenseitig beeinflussenden Wechselwirkungen handelt, basierend auf begrenzten Informationen über Geschehnisse, die sich über sehr lange Zeiträume erstrecken. Wann immer wir auf geschichtliche Zusammenhänge blicken, laufen wir Gefahr zu verzerren, zu vereinfachen, zu projizieren und ‚scheinbar passende‘ Schlussfolgerungen zu ziehen, ohne die gesamte Geschichte zu kennen. Dessen bin ich mir bewusst und ich betrachte keinen der von mir geschilderten geschichtlichen Zusammenhängen als 'absoluten Fakt', sondern mehr als erweiterten Möglichkeitsraum, wie es gewesen sein könnte. Mein Wunsch dabei war, Perspektiven einzunehmen, die uns etwas Wesentliches aufzeigen können und die mir persönlich dabei geholfen haben, ein erweitertes Verständnis für die Welt, wie sie heute ist, zu entwickeln – eines, das über die üblichen Beschreibungen in unseren Geschichtsbüchern hinausweist.

Da es in diesem Buch nicht nur um uns Menschen als sich entwickelnde Lebewesen geht, sondern auch um diese lebendige Erde und unsere Mitwelt, möchte ich an dieser Stelle noch einen Text teilen, den ich im Jahr 2025 auf einer Informationstafel in einem Waldgebiet im Wendland gelesen habe. Ihn zu lesen hat mich demütig staunen lassen

über die gigantischen Zeiträume, in denen sich das Leben hier auf der Erde bisher entwickelte:

„Für uns bleiben die ungeheuren Jahrtausende in unserem kurzen Leben unvorstellbar. Deshalb haben wir uns einen Trick ausgedacht, um wenigstens die Dauer der einzelnen Erdperioden in ein fassbares Verhältnis zueinander zu setzen: Wir pressen die Erdgeschichte in den Zeitraum eines einzigen Jahres. Wir vergleichen also 4,5 Milliarden Jahre mit 12 Monaten. Und dann ergibt sich Folgendes: Vom 1. Januar bis in den April hinein gibt es noch keinerlei Leben auf der Erde. Danach entwickeln sich die Einzeller, aus denen bis Anfang Oktober vielzellige Lebewesen entstehen. Im Oktober treten dann die ersten Schwämme, Korallen und Gliedertiere auf. Doch erst um den 15. November herum fängt das Kambrium an. Am 25. November erscheinen die ersten Wirbeltiere auf der Erde im Ordovizium. Und immer noch gibt es Leben nur im Meer! Doch 6 Tage später, Anfang Dezember, beginnen zunächst die Pflanzen, dann die Tiere das feste Land zu erobern. Am Ende der ersten Dezemberwoche wuchern die ungeheuren Wälder der Steinkohlezeit, im Karbon. In den folgenden zwei Wochen beherrschen die Saurier die Erde, es ist die Zeit von Perm, Trias, Jura und Kreide. In diesen 14 Tagen treten auch die ersten Säugetiere und die Urvögel in Erscheinung. In der letzten Woche des Dezembers entwickeln sich die Blütenpflanzen und die Säuger breiten sich über die ganze Erde aus. Es ist die Zeit, in der die Alpen und andere Hochgebirge entstehen. Schon bricht der 31. Dezember an, der Silvestertag, und wir sind erst im Tertiär-Zeitalter! Wenn der Abend kommt, treten die ersten Vormenschen auf. In wenigen Stunden wechseln Kalt- und Warmzeiten der Eiszeit einander ab. 23 Uhr: Die Frühmenschen haben die Kraft des Feuers entdeckt. Um 23:55 Uhr malen die Eiszeitmenschen ihre Höhlenbilder und jagen das Mammut und den Höhlenbär. Eine halbe Minute vor zwölf werden die Pyramiden in Ägypten gebaut. Und wenn der erste Schlag der Sylvester-Glocken ertönt, hat unser Jahrhundert begonnen... [...]“<sup>75.a</sup>

Für mich sind diese Zeitdimensionen höchst erstaunlich! Was für ein inneres Erleben löst dieser Text in Dir aus? Hat es Auswirkungen darauf, wie Du auf Dich selbst, die Erde und die heutige Zeit blickst, in der wir gegenwärtig leben?

## Orientierung auf den Seiten

Meine Auseinandersetzung mit unseren gegenwärtigen Lebensrealitäten erfolgt auf verschiedenen Ebenen, die im Buch visuell unterschiedlich dargestellt werden, damit Du Dich im Lesefluss orientieren kannst. Ich werde immer wieder die Schriftart und die Schriftfarbe wechseln, um verschiedene Ebenen zu kennzeichnen, auf denen ich mich bewege: eine analytische, reflektiv geprägte – ‚den Verstand ansprechenden‘ –

Betrachtungsweise; ein prozessbezogenes, emotionales Erfahrungserleben; POETISCH, KREATIVE AUSDRUCKSWEISEN und **visuelle, nonverbale Eindrücke**.

Wenn ich einzelne Worte besonders hervorheben oder betonen möchte, dann verwende ich meist eine **goldene Farbe** oder schreibe sie *kursiv*. Zudem flechte ich einige Zitate von anderen Menschen ein, mit der ich auch unsere **relationale, bezogene Ebene** zum Ausdruck bringen und das verknüpfte Gewebe unserer Lebens- und Bewusstseinsbewegungen für Dich erlebbar machen möchte. Unsere Wege sind miteinander verwoben, gehen auseinander hervor und nähren sich gegenseitig und ich bin zutiefst dankbar für all die weisen Erkenntnisse dieser Menschen, die mich tief berühren, inspirieren, ermutigen.

Diese Ebenen lassen sich selbstverständlich nicht klar voneinander trennen und doch lassen sie sich unterscheiden. Sie sind als ein Gesamtes gemeint, denn sie ergänzen und bedingen sich gegenseitig und sind somit auch im Schreiben immer wieder miteinander verbunden. Und gleichzeitig kannst Du Dir vorstellen, dass ich immer wieder verschiedene Ausdrucksweisen finde und forme, die jeweils einzigartige Prägungen haben und auch Dich damit einladen möchten, die Vielfalt Deiner Ausdrucksmöglichkeiten, Erlebens- und Wahrnehmungsweisen einzubeziehen und zu erforschen.

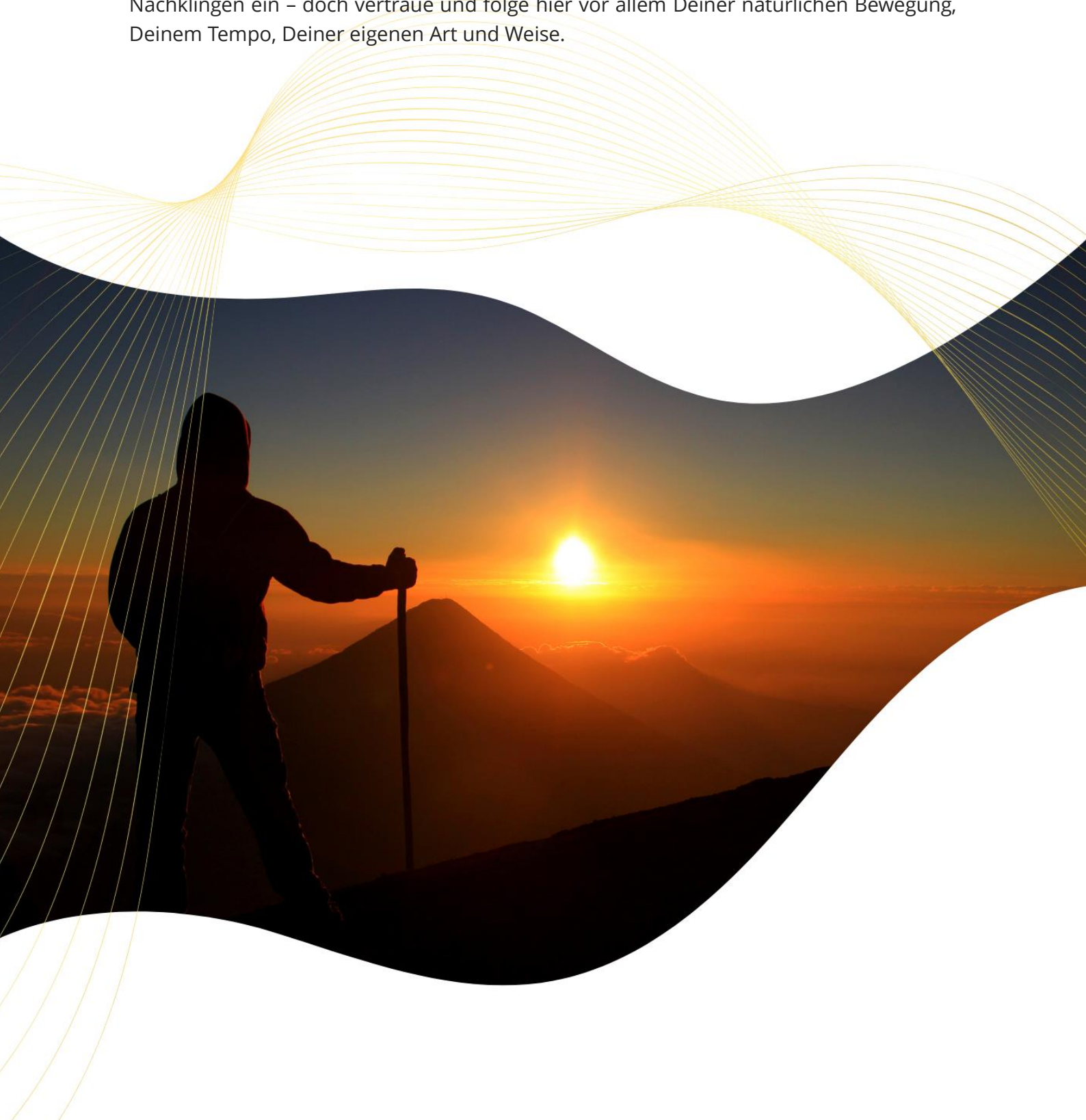
## Dein Lesen als lebendiger Prozess

Ich möchte Dich als Lesende und Lesender des Buches dazu einladen, Dich auf eine **Beziehung in Begegnung** mit den folgenden Seiten einzulassen. Das Buch wird Dich stellenweise vielleicht berühren oder irritieren, Dich vielleicht auf etwas hinweisen und ein Erkennen oder ein inneres Erleben, mentale, emotionale, körperliche oder andere Reaktionen, in Dir auslösen. Das Buch möchte sich mit Dir in einen lebendigen, ergebnisoffenen Prozess begeben, in dem Du als das bedeutsame Menschenwesen, das Du gegenwärtig bist, ganz auftauchst und Dich auf Deine ganz eigene, authentische Weise an diesem Prozess beteiligst kannst.

Was auch immer sich in Dir dabei zeigt: Vielleicht möchtest Du es bewusst wahrnehmen und als eine Möglichkeit betrachten, Dich selbst tiefer kennenzulernen und **Deine eigene Spur der Lebendigkeit** im Innen und im Außen bewusster zu erfahren. Was erzählen Dir Deine Resonanzen oder Irritationen über Deine Werte, Bedürfnisse, Anliegen und Deine Sehnsüchte? Was offenbaren sie Dir über Dein Sein in dieser Welt, über das einzigartige Wesen, das Du bist? Was erfährst Du darin über Deine Beziehung zu Dir, zu anderen Lebewesen, zur Erde und dem gesamten Gefüge des Lebens?

An verschiedenen Stellen im Buch war ich gefordert, Bezeichnungen für etwas zu wählen, das sich in Worten nur schwer beschreiben lässt. Ich habe den für mich im jeweiligen Augenblick stimmigsten Ausdruck gewählt, doch es gibt natürlich viele weitere Worte, die für Dich vielleicht passender wären. Da uns selbst einzelne Worte daran hindern können, uns auf einen Inhalt näher einzulassen, möchte ich Dich dazu einladen und ermutigen, Dich in jedem Moment frei zu fühlen, die für Dich eigenen Formulierungen zu finden und das Geschriebene für Dich zu ‚übersetzen‘.

Die Fotografien, die goldene Spirale, die Gedichte sowie einzelne ‚Goldsätze‘ und leere Seiten laden Dich immer wieder zum Verweilen und Innehalten, zum Nachspüren und Nachklingen ein – doch vertraue und folge hier vor allem Deiner natürlichen Bewegung, Deinem Tempo, Deiner eigenen Art und Weise.



# Inhalt

## I VOR WORTE

Für die Menschen der heutigen Zeit .....	20
Warum ich diese Worte schreibe .....	23
Ich erzähle Dir eine Geschichte .....	26

## II EINE REISE DER TRANSFORMATION

Innehalten .....	32
<b>Die bekannte Welt.....</b>	<b>34</b>
Vom Schleier der Gewohnheit.....	35
Vom Schmerz der Missachtung.....	38
Ein Narrativ schafft Wirklichkeit .....	44
<b>Das Leben ruft.....</b>	<b>50</b>
Die Falle der Normalisierung.....	51
Erinnerung an das Mögliche .....	59
Der Sehnsucht folgen .....	61
<b>Schwelle ins Unbekannte .....</b>	<b>65</b>
Eine ungewöhnliche Anmeldung.....	67
Das Lebendige neu denken .....	70
Im Kontakt mit dem Schmerz .....	78
<b>Hingabe an das Leben.....</b>	<b>85</b>
Das Leben ganz beinhalten .....	86
Wirklich werden heißt sterben lernen .....	89
Ein dynamisches Ich .....	96
<b>Erfahrung der Ganzheit .....</b>	<b>105</b>
Ein heilsames Erleben .....	106
Vertrauen in das All-Gefüge.....	108
Universelle Prinzipien des Lebens .....	112
<b>Geschenke aus der Ganzheit.....</b>	<b>117</b>
Deine einzigartige Weise .....	118
Es gibt keine Einzelleistung.....	121
Ein sich schenkendes Gefüge .....	124

<b>Schwelle in den Alltag</b> .....	<b>130</b>
Gemeinsame Verantwortung .....	131
Die Verbindung halten .....	136
Mut zur Sichtbarkeit .....	140
<b>Den Platz einnehmen</b> .....	<b>147</b>
Poetische Objektivität.....	148
Orientierung an der Erde .....	151
Das Paradoxon der Individuation.....	154
<b>Lebensdienlicheres Wirken</b> .....	<b>158</b>
Ein-Raum-Gewahrsein.....	159
Für das Wohlergehen aller.....	165
Von Vertrauen und Liebe .....	168
<b>III NACH WORTE</b>	
Lebendige Spuren hinterlassen.....	175
Sich aufeinander beziehen .....	181
Hütendes Bewusstsein.....	186
<b>Über mich</b> .....	<b>191</b>

## Das Rad der Transformation

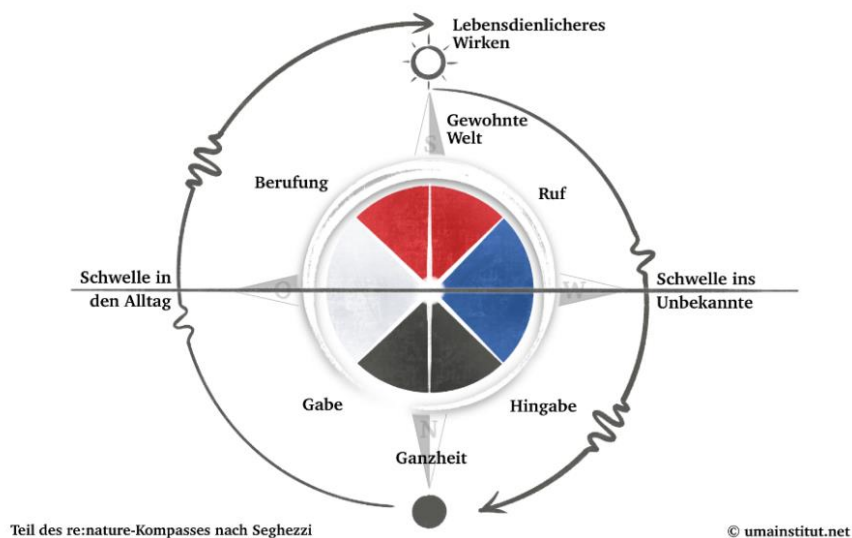


Abbildung 1<sup>74.a</sup>



# | VOR WÖRTE

## TANZ DES LEBENS

IN SCHWÄRMEN TANZENDER STERNENSTAUB  
SCHWERELOS IM RAUM VERTEILT ...  
... EIN SPINNWEBENFADEN,  
SILBRIG GLÄNZEND UNSICHTBAR,  
DEN WINDEN LAUTLOS FOLGEND.

INNEHALTEN.  
IM FLUSS DES ATEMS,  
EIN UND AUS,  
IN WOHLIGER RUHE,  
IM VERGESSEN DER ZEIT.

## Für die Menschen der heutigen Zeit

»Was immer wir tun, ob wir gehen, stehen oder sitzen, ob wir schreiben, sprechen oder schweigen, ob wir helfen oder dienen, welches Werk es auch sei – alles und jeder birgt in sich die Chance, es in einer Haltung und Einstellung zu vollziehen, die immer mehr die Föhlung mit dem Sein bezeugt, festigt und ausdröckt.«

Karlfried Graf Dürckheim<sup>3</sup>

Ich richte diese Worte an die Menschen der heutigen Zeit, die spüren, dass etwas in unserem Miteinander gewaltig aus der Balance geraten ist und die ahnen, dass es dahinter eine größere Gesamtheit gibt, die uns alle beinhaltet und umfasst. Ich richte mich an diejenigen, die manchmal keine Sprache finden für das, was sie bewegt, die ihrer Wahrnehmung einen authentischen Ausdruck geben möchten, um so für sich selbst und andere mit ihrem Anliegen sichtbar zu sein. Diese Worte sind für die, die auf ihrem Weg immer wieder vergessen, dass sie mit dem gesamten Gefüge des Lebens in Beziehung stehen und sie auf einzigartige Weise zum gemeinsamen Geschehen beitragen, dass sie wirksam sind und mit ihrer Mitgestaltungskraft einen wesentlichen Einfluss haben. Ich schreibe für diejenigen, die in Konfrontation mit dem massiven Ungleichgewicht unserer Welt manchmal verunsichert sind, sich orientierungslos, verloren, einsam und ohnmächtig föhlen, verängstigt und wütend, hoffnungslos und traurig, und die ihr Vertrauen in die natürlichen Bewegungen des Lebens, in sich selbst und andere wiederfinden möchten. Ich schreibe diese Worte für uns alle, die wir in dieser Welt leben, wie sie heute ist – für unseren ganz persönlichen und für den gemeinsamen Weg, die im Kern ein und derselbe sind.



An dieser Stelle möchte ich noch etwas Wichtiges benennen: all das, was ich schreibe und ausdröcke, kann ich nur so formulieren, weil ich mich in einer sehr privilegierten Position befinde. Ich bin in einem Land aufgewachsen, in dem ich mich weitestgehend frei bewegen kann, in einer mich liebenden Familie, in der wir ausreichend von dem hatten, was wir zum Leben brauchten, ich bin mit einer psychischen Verfassung ausgestattet, die es mir grundsätzlich ermöglicht, meine alltäglichen Herausforderungen zu meistern und ich hatte die Gelegenheit, mich Stück für Stück meinen eigenen traumatischen Erfahrungen zuzuwenden und mit Unterstützung von anderen meinen Handlungsspielraum zu erweitern – all das ist absolut nicht selbstverständlich!

Mir ist bewusst, dass es Menschen gibt, für die die Worte in ‚Spuren der Lebendigkeit‘ wie ‚Hohn‘ klingen können, dass es Menschen gibt, die nicht einmal die Möglichkeit haben, sie zu lesen, dass es Menschen gibt, die tagtäglich damit herausgefordert sind, ihr Überleben zu sichern oder die aufgrund ihres inneren Zustandes gegenwärtig vielleicht gar nichts mehr spüren oder fühlen können, und es gibt Menschen, die komplett auf sich allein gestellt sind und nicht die Unterstützung erfahren, die sie eigentlich bräuchten. Mir ist bewusst, dass sich unsere Welt in einem derartigen Missstand befindet, dass es in vielen Gegenden dieser Welt, für viele Menschen, in vielen Situationen eine reale Bedrohung ist, ob im nächsten Moment ausreichend Ressourcen zum Überleben zur Verfügung stehen – selbst wenn es eigentlich ausreichend Ressourcen auf dieser Erde gibt, doch manche von uns haben und horten sehr viel, während andere von uns nichts bekommen und auch nicht die Kraft haben, es sich zu nehmen.

Deshalb möchte ich betonen, dass ich diese Worte an Menschen richte, die aufgrund ihrer gegenwärtigen Situation und ihrer Privilegien die Möglichkeit haben, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen, sich darauf einzulassen und sich davon berühren zu lassen. Und ich weiß, dass auch diese Menschen immer wieder enorm herausgefordert sind, doch ich hoffe und vertraue, dass es ausreichend Menschen gibt, die mit diesen Worten in Resonanz gehen können und wir von dort aus Stück für Stück gemeinsam dazu beitragen können, dass für *alle Beteiligten* ‚Spuren der Lebendigkeit‘ entstehen und sich das massive Ungleichgewicht in dieser Welt wandeln kann.



Mögen uns die ‚Spuren der Lebendigkeit‘ ermutigen, die für uns gewohnte ‚Normalität‘ bewusst zu beleuchten und einen aufrichtigen, ehrlichen und wachen Blick auf unser gegenwärtiges Miteinander und seine Auswirkungen zu werfen. Mögen sie uns inspirieren, uns immer wieder auf unseren eigenen Prozess der Wandlung, unsere eigene Spur der Lebendigkeit einzulassen, uns für neue Wahrnehmungsweisen zu öffnen und uns von den Möglichkeiten des Lebens überraschen zu lassen.

Mögen diese Spuren das kollektive Feld unseres Miteinanders berühren und wesentliche Impulse für eine gemeinsame, transformative Bewegung geben, die sich im Sinne einer geteilten Lebendigkeit vollzieht. Mögen sie uns dabei unterstützen, unser Bewusstsein zu weiten und uns dem Verletzten in uns und zwischen uns zuzuwenden und uns aufzeigen, dass die Möglichkeit für Ganzwerdung und Integration in jedem Moment besteht.

Mögen sie uns an universelle Prinzipien des Lebens, unseren gemeinsamen Ursprung und unsere wechselseitigen Beziehungen erinnern und uns dazu inspirieren, uns immer wieder in den stillen und weiten Raum des Nichts zu begeben – den Raum, aus dem alles hervorgeht und in den alles wieder zurückkehren wird.

MÖGEN DIESE WORTE UNS DARAN ERINNERN,  
DASS WIR NUR LEBENDIG SIND, WEIL WIR GEMEINSAM LEBENDIG SIND.



## Warum ich diese Worte schreibe

»Die Kogi sehen jede Beziehung als einen direkten Beitrag zum Gleichgewicht der Erde. Indem wir die Prinzipien des Ausgleichs, der Verantwortung und des respektvollen Miteinanders in unseren Alltag integrieren, wird jede Begegnung zu einer Chance, positive Veränderung zu bewirken – für uns selbst, unsere Mitmenschen und unseren Planeten.«

Sacred Future<sup>6.f</sup>

Es gibt viele Begegnungen, die mich in den letzten Jahren geprägt haben. An dieser Stelle möchte ich von einem Erlebnis im Jahr 2022 erzählen, das mich besonders berührt hat. Zu dieser Zeit war ich in Kolumbien bei einem interkulturellen Austausch – mit Menschen aus Kolumbien und Deutschland, bei dem auch Vertreter:innen der Kogi und der Wiwa anwesend waren, zweier indigener Kulturen aus der Sierra Nevada de Santa Marta. Wir hatten uns für einige Wochen versammelt, um darüber zu sprechen, was es in der heutigen Zeit in Beziehung zur Erde und unserer lebendigen Mitwelt von uns als menschliche Mitwesen braucht.

An einem Tag gingen wir an einen Fluss. Wie immer wurde dort erst einmal für das Wasser gesungen – ganz im Sinne einer respektvollen Beziehung, bei der ein Dankes- und Energieausgleich gegeben wird, dafür, dass wir uns später im Fluss baden würden. Der Mamo, ein spiritueller Begleiter der Kogi, setzte sich in seinem weißen Gewand auf einen Stein und begann zu singen. Die Melodie seiner Stimme und seiner murmelnden Worte verwob sich mit den plätschernden Wasserströmen, den tönenden Vögeln und den rauschenden Winden zu einem gemeinsamen Klang. Dann plötzlich, während seines Gesangs, fing die Abuela – die Großmutter, eine alte, weise Frau – bitterlich an zu weinen. Sie brach in sich zusammen und schluchzte, Tränen flossen über ihr Gesicht, das sie mit einer Hand begann zu bedecken. Ich verstand zunächst nicht, was passierte und war zugleich tief berührt von ihrer intensiven Reaktion. Dann erfuhr ich, dass sie um den Fluss weinte. Sie weinte, weil es ihm nicht gut ging, weil er schon viel zu viele Steine verloren hatte und viel zu wenig Wasser trug. Mit meinem oberflächlichen Blick konnte ich damals nicht erkennen, was sie wahrnahm, und war tief betroffen, als ich zu begreifen begann.

Nach einer Weile begann die Abuela zu sprechen. Sie sagte klar und deutlich: „Meine Zeit ist nun gekommen, ich kann Euch bald nicht mehr helfen. Ich habe alles getan und Euch alles gesagt, was ich weiß. Nun ist es an euch. Nun seid ihr dran, diese Erde weiter zu hüten und für das notwendige Gleichgewicht verantwortlich mitzuwirken – es braucht jetzt euch, ihr seid wichtig!“ Die Worte der Abuela gingen mir durch Mark und Bein und ich begriff in diesem Moment, dass ich kein nutzloses Wesen auf dieser Erde bin, das allein durch seine Existenz Schaden anrichtet. Ich begriff, dass ich etwas beizutragen habe und dass die Erde, ihre Bewohnenden und das gesamte Lebensgefüge etwas von mir brauchen, so wie auch ich sie brauche. Mir wurde bewusst, dass es eine Aufgabe

gibt, die wir als Menschen haben und dass wir als Hütende der gemeinsamen Lebendigkeit etwas Wesentliches beitragen können. Die Worte der Abuela erinnerten mich an eine uralte Weisheit, die wie eine lang vergessene Erinnerung tief in mir schlummerte und in diesem Moment wieder wachgerufen wurde. Ich erinnerte mich daran, dass ich nicht getrennt vom Wasser des Flusses, der Erde unter meinen Füßen, der Luft in meinen Lungen und der Feuerkraft der Sonne existiere. Mehr noch: Ich begann wieder zu spüren, dass wir uns im Kern ein Bewusstsein teilen, dass wir eine Bewegung bilden und einen gemeinsamen Ursprung haben.

Es war natürlich nicht nur dieser Moment, der dazu beigetragen hat, dass ich diese Worte hier schreibe. Viele ungeahnte, überraschende und faszinierende Begegnungen und Erfahrungen haben diese Spur geformt und ich bin zutiefst dankbar für alle Lebewesen, die mit dazu beigetragen haben. Doch dieser eine Augenblick in Kolumbien hat eine tiefe Entschlossenheit in mir verankert: die Entschlossenheit, einen Weg zu gehen, der zu einem erneuerten und verkörperten Selbstverständnis von uns Menschen in Beziehung zur Erde beiträgt. Ich habe mir und allen Bezeugenden damals versprochen, dass ich herausfinden werde, wie wir Menschen diesen Planeten wieder auf eine Weise bewohnen und unsere Bedürfnisse erfüllen können, die der gemeinsamen Lebendigkeit dient. Schon in diesem Augenblick ahnte ich, dass es dafür meine Stimme brauchen und ich für das Wohlergehen dieser Erde und ihren lebendigen Bewohnenden sprechen würde. Damals hatte ich noch keine Vorstellung, wie und auf welche Weise das gehen kann. ‚Spuren der Lebendigkeit‘ ist ein erster öffentlicher Ausdruck von diesem Versprechen.



Auf den folgenden Seiten werde ich mich auch immer wieder auf die Kogi und ihre indigene Kultur beziehen, da ich sie persönlich kennengelernt und mit ihnen eine Zeit lang zusammengearbeitet habe. Wenn ich von ‚den Kogi‘ spreche, dann gilt das nie für alle, denn sie haben selbstverständlich auch verschiedene Umgangs- und Sichtweisen. In Begegnung mit einigen von ihnen durfte ich vieles erkennen, und ganz besonders eine Botschaft haben sie mir sehr klar mitgegeben: Es geht nicht darum, alltägliche Verhaltensweisen, rituelle Praktiken oder Perspektiven ‚einfach‘ von ihnen zu übernehmen. Die Traditionen der Kogi und anderer Kulturen sind mit Sicherheit an der ein oder anderen Stelle eine sehr wichtige Brücke und Erinnerung – doch wir sind jetzt und heute in der modernen Zeit dazu aufgerufen, universelle Weisheiten und Prinzipien des Lebens *für uns selbst* wieder zu verinnerlichen. Es ist die Aufgabe, unseren eigenen Weg damit zu gehen, Verantwortung für eine zu uns passende, stimmige Wiederverbindung zu übernehmen und diese Prinzipien in unserem Alltag wieder authentisch zu leben. Ansonsten passiert es leicht, in kolonialistische und kapitalistische Dynamiken von Aneignung, Ausbeutung und Konsum zu verfallen und sie aufrechtzuerhalten. Es ist wichtig, uns der globalen Machtstrukturen bewusst zu sein,

die durch den Kolonialismus entstanden sind, und wenn uns rituelle Praktiken von Indigenen übergeben werden, dürfen wir nicht vergessen, welche gewalttätige Geschichte dafür den Boden bereitet hat. Ich glaube ohnehin, dass wir unsere – absolut verständliche und wichtige – Sehnsucht nach spiritueller Anbindung und Zugehörigkeit über das reine Abschauen, Übernehmen und Konsumieren nur kurzfristig und oberflächlich stillen können, denn dafür braucht es die Verbindung zum eigenen Ursprung und zu einer inneren Quelle – eine Reise, die sich nicht konsumieren lässt.

Da ich im Laufe des Buches auch immer wieder von einem linear-dualistischen, herrschaftlichen Weltbild sprechen werde, dem das polare, zyklische Weltbild gegenübersteht, möchte ich zu Beginn diese Unterscheidung kurz beschreiben. Ich durfte diese Unterscheidung im Rahmen meiner Ausbildung bei Ursula und David Seghezzi präzisieren und vertiefen, weshalb ich hier gerne aus dem Buch „Macht Geschichte Sinn“ zitieren möchte: „Linear bedeutet: Das Leben entwickelt sich von einem niedrigeren zu einem höheren Zustand. Es verdrängt das zyklische Weltbild. Dualistisch bedeutet: Die Welt existiert aus zwei sich gegenüberstehenden Extremen, die eine Wertung in sich tragen. Das eine Extrem wird als gut bewertet und soll angestrebt werden. Das andere Extrem gilt als böse und wird bekämpft. Dualismus hat das polare Weltbild verdrängt. Zusammengenommen besagt das herrschaftliche Weltbild: Das Frühere ist das Niedere ist das Wertlosere, das Spätere ist das Fortschrittlichere ist das Wertvollere.“<sup>71.a</sup>

Auch im polaren Weltbild gibt es Extreme in Form von Polen, der große Unterschied liegt allerdings darin, dass sie nicht getrennt voneinander existieren, sondern sich gegenseitig bedingen. Sie unterliegen keiner Wertung, sondern tragen dynamische Qualitäten in sich, die erst im Verhältnis zu anderen Qualitäten so hervortreten. Die innewohnende Ordnung folgt dem Prinzip von *sowohl als auch* anstatt dem dualistischen *entweder oder* und basiert auf Erfahrungswissen – so lassen sich die beschriebenen Dynamiken in natürlichen Umgebungen direkt selbst erleben. Während das dualistische Weltbild die Extreme in Zuschreibungen fixiert und dabei auch ihre Komplexität reduziert, werden im polaren Weltbild die verschiedenen Ausprägungen als dynamisch und im stetigen Wandel betrachtet – im Sinne einer holistischen Betrachtungsweise wird die Komplexität des Lebens mit seinen untrennbaren Verschachtelungen anerkannt. Welche Auswirkungen die jeweiligen Weltbilder auf unsere Lebensrealitäten haben, werde ich im Laufe des Buches beschreiben und dabei auch auf die geschichtlichen Hintergründe eingehen. Sicher ist jedoch: Wir sind heutzutage massiv geprägt von einer linear-dualistischen Weltsicht, und diese Prägung durchzieht mit erschreckenden Folgen all unsere Lebensbereiche.



## Ich erzähle Dir eine Geschichte

»Menschen sind Geschichtenerzähler, das heißt, wir sind Sinnstifter. Die Geschichte, die wir darüber erzählen, wer wir sind, woher wir kommen und welche Dinge uns wichtig sind, vermitteln uns ein reiches Gefühl von Zugehörigkeit, Sinn und Orientierung.«

Thomas Hübl<sup>7-g</sup>

Ich erzähle Dir eine Geschichte von einem Leben in einer lebendigen Welt: von einem Sein und Werden in einem schwingenden Feld einzigartiger Lebewesen, die tief verwoben und vernetzt einen gemeinsamen Organismus bilden; von Lebewesen, die sich einen Körper teilen – im stetigen Wandel der eigenen Form. Ich erzähle die Geschichte von einer Erde, die atmet, sich wandelt und bewegt, von einem Universum, das lebendig ist, so wie Du und ich es sind. Es ist eine Geschichte, in der Du zugehörig bist – ein bedingungslos teilhabendes Lebewesen an dieser gemeinsamen Bewegung. Ob diese Geschichte belegt werden kann, weiß ich nicht. Doch ich weiß, dass sie erfahrbar ist und erlebt werden kann, denn ich habe sie selbst erlebt und erlebe sie trotz all dem wiederkehrenden Vergessen immer wieder neu.

Möge sie Dich berühren und Dich an Dein bezogenes, beheimatetes und berührbares Mensch-Sein erinnern. Du bist in Deinem Sein, Deinem Werden, Deiner Existenz weder beliebig noch bedeutungslos, sondern eine zutiefst präzise und bewusste Antwort auf die geteilten Herausforderungen und Bedürfnisse der augenblicklichen Zeit. Du bist ein einzigartiges Lebewesen, das einen wesentlichen Platz einnimmt in diesem bestehenden, sich stetig bewegenden Lebensgefüge – einen Platz, den nur Du auf diese Weise einnehmen kannst. Du als Mensch bist beteiligt, Du bist bedeutsam, Du bist berufen und Du bist lebendig, weil andere lebendig sind.



Ich teile mit Dir eine Geschichte und möchte an dieser Stelle noch ein paar Worte schreiben, welchen entscheidenden Einfluss Geschichten haben, die wir uns bewusst oder unbewusst über das Leben und uns selbst darin erzählen.

Robin Wall Kimmerer beschreibt in ihrem Buch ‚Geflochtenes Süßgras‘ auf eindruckliche Weise, wie Geschichten, die von der Entstehung und Schöpfung dieser Welt erzählen, eine grundlegende Quelle für Identität und Orientierung in unserem Leben sind.<sup>8,h</sup> Sie haben maßgeblichen Einfluss auf die Gestaltung unserer Beziehungen – zu uns selbst, zu unseren Eltern, Geschwistern, Freund:innen, der Gesellschaft, anderen Lebewesen, der Erde und der Welt im Gesamten. Dabei ist es nicht zwangsläufig entscheidend, dass

wir uns dieser Geschichten individuell bewusst sind oder an sie glauben – denn unabhängig davon prägen diese Geschichten, die im kollektiven Bewusstsein einer Menschengemeinschaft verankert sind, unsere Wahrnehmung von der Welt und haben Einfluss darauf, wie wir uns in ihr bewegen, verorten, verhalten, welche Entscheidungen wir treffen und eben auch, wie wir uns auf sie beziehen.

Menschen erzählen schon seit Urzeiten Geschichten, die für das jeweilige Dasein der bestehenden ‚Gesellschaften‘ in einer Epoche für Bedeutung und Sinn der erlebbaren Zusammenhänge und Phänomene sorgen. So hat jede menschliche Kultur über die Zeiten und Orte hinweg eigene Vorstellungen über die Anfänge der Welt entwickelt und diese zu einem Mythos geformt, der eng verwoben ist mit der alltäglichen Lebensgestaltung und den jeweiligen kulturellen Vereinbarungen, die sich zum Beispiel in gemeinsamen Ritualen und Traditionen ausdrücken. Mythen sind Erklärungsmuster für sehr grundlegende, existenzielle Fragen von Menschen und umfassen zum Beispiel das Verständnis von Leben und Tod sowie die darin stattfindenden Bewegungen von Entstehung, Entfaltung und Vergehen.<sup>79.a</sup> Sie enthalten die gesammelte Weisheit der Gesellschaft, die von Generation zu Generation über die erzählten Geschichten transportiert wird. Diese Geschichten flechten so auch ein lebendiges Band zwischen den Generationen und geben den Jüngeren sowie der gesamten Gemeinschaft eine Orientierung für das eigene und gemeinsame Sein und Werden in der Welt.

Dabei enthalten ursprüngliche Geschichten auf einer subtilen Ebene ‚hinter‘ den konkreten Erzählungen universelle Weisungen, die den gegenwärtig Lebenden für ihre eigene Lebensgestaltung eine Ausrichtung geben. Zu welchen konkreten Ausgestaltungen, spezifischen Verhaltensweisen und Lebensrealitäten sie dann führen, ist für jedes Individuum, jede Kultur und jede Zeitqualität verschieden.<sup>80.a</sup> Deshalb geht es auch nicht darum, die beschriebenen Verhaltensweisen aus den Geschichten einfach zu übernehmen, sondern darum, die darunterliegenden Weisheiten klingen und wirken zu lassen, die an wesentliche Haltungen und Werte erinnern. Dabei sind gewisse wiederkehrende Riten, Bräuche, Bilder für eine jeweilige Kultur verdichtete, kristallisierte und bewährte Verkörperungen dieser Weisungen. Sie erhalten dadurch auch eine besondere Kraft und Bedeutung, an die Menschen, wenn sie dieser Kultur angehören, anknüpfen können.

Auch wenn wir Geschichten oder auch Rituale anderer Zeiten oder Kulturen kennenlernen, dann ist es meiner Ansicht nach wichtig, dass wir diese nicht einfach ungefragt übernehmen, sondern eher den dahinter liegenden Weisheiten lauschen, um uns an die universellen Wahrheiten zu erinnern und in Verbindung mit ihnen wieder unsere eigenen, kulturspezifischen Verkörperungen zu finden. Wenn wir beispielsweise die Baghavad Gita – eine der meist gelesenen Weisheitsschriften dieser Welt – in der heutigen Zeit lesen, ist es nötig, dass wir durch die kulturellen und historischen Beschreibungen blicken, um die zeitlosen und universellen Bedeutungen zu erfassen und zeitgemäße, stimmige Formen zu finden, diese wirklich zu leben.

In der Gesellschaft, in der ich aufgewachsen bin, ist es schon lange nicht mehr natürlicher Bestandteil unserer kulturellen Vereinbarungen, dass wir uns von unseren Ältesten Geschichten erzählen lassen, die uns Orientierung und eine sinnvolle Verortung im gesamten Lebensgefüge geben. Es findet kaum mehr statt, dass wir unsere Großeltern nach ihren Erfahrungen fragen und von ihren Weisheiten über das Leben lernen. Mir selbst wurden zwar noch viele Märchen vorgelesen und auch Geschichten erzählt, doch sie waren oft durchzogen von eigentlich angststiftenden Bildern und moralisierenden Instanzen. Das hat den Grund, dass sich die Märchen, die wir unseren Kindern im deutschen Kulturraum nach wie vor mit einer unhinterfragten Selbstverständlichkeit vorlesen, in den letzten Jahrhunderten massiv verändert und verzerrt haben.<sup>81.a</sup> Selbstverständlich verändern sich die Mythen einer Kultur über Zeiten hinweg. Doch in den letzten Jahrhunderten haben zunehmend herrschaftlich geprägte Aspekte in unsere Märchen – ursprünglich erzählt als reale Initiationserfahrungen von jungen Erwachsenen, keinen Kindern – Eingang gefunden, die nicht mehr natürlichen Lebenszusammenhängen entsprechen.<sup>82.a</sup>

Aufgrund der massiven gesellschaftlichen Veränderungen und der dualistischen Umformung in den letzten Jahrhunderten, die mit einer Trennung und Abwertung von der ‚Natur‘ und dem ‚Weiblichen‘ – zum Beispiel durch den bösen Wolf, die böse Hexe, den bedrohlichen Wald, den gefährlichen Drachen – einherging, veränderten sich diese Erzählungen Stück für Stück.<sup>83.a</sup> Von einer herrschaftlichen Verzerrung durchzogen erzählen unsere Märchen heutzutage Geschichten von Kindern oder Helden, die gegen das Böse kämpfen müssen, um ihr Überleben zu sichern und dann eine Belohnung erhalten oder die vorhandenen Schätze rauben. Zudem enthalten sie inzwischen meist moralisierende und zurechtweisende Botschaften, die auf der Annahme basieren, dass unsere Kinder erst zu einem guten Menschen erzogen werden müssten, da sie sonst dem Bösen verfallen würden.

Ich könnte an dieser Stelle noch viel über diese gravierenden Veränderungen und Verzerrungen schreiben, die für uns selbstverständlicher Bestandteil unserer Märchen geworden sind, doch ich möchte erst einmal das Bewusstsein für den maßgeblichen Einfluss von Geschichten auf unser tägliches Verhalten und unsere Beziehungen wecken. Das Bedauerliche daran ist, dass wir in unserem Kulturkreis kaum mehr wohlthuende und Orientierung gebende Geschichten kennen, die eine gesunde und respektvolle Beziehung zwischen Menschen, einer lebendigen Erde und ihren Bewohnenden erzählen. Viele von uns können sich noch nicht einmal mehr vorstellen, wie eine solche Beziehung aussehen könnte.

Auch die in der Bibel enthaltenen Erzählungen von der Vertreibung des Menschen aus dem Paradies der Erde durch einen Sündenfall – mit Eva als der schuldigen Frau – ist in unserem Unterbewusstsein tief verankert. In dieser Schöpfungsgeschichte wurden die Menschen dazu verdammt, von nun an hart zu arbeiten, um erlöst zu werden, das Irdische zu überwinden und in den göttlichen Himmel zu kommen. Dieses Bemühen ist dabei begleitet von einer stetigen Angst, in die teuflische Hölle zu gelangen, wenn die Gebote nicht erfüllt werden. Auch diese Schöpfungsgeschichte prägt in christianisierten

Kulturen stärker unser gegenwärtiges Menschen- und Erdenbild und die damit einhergehende Gestaltung unserer Realitäten, als uns häufig bewusst ist. Ein Blick in andere Kulturen kann uns aufzeigen, dass andere Erzählungen zu einer vollkommen anderen Weise der Lebensgestaltung in Beziehung zur Erde führen. Kimmerer formuliert es treffend und sagt: „Dieselbe Art, dieselbe Erde, verschiedene Geschichten. [...] Die eine Geschichte führt zur großzügigen Umarmung der lebendigen Welt, die andere zur Verbannung.“<sup>9,i</sup>

Ich berichte Dir nun auf den folgenden Seiten von einer Erfahrung, die daran erinnern möchte, dass wir immer die Möglichkeiten haben, unser eigenes und gemeinsames Selbstverständnis zu wandeln und neue Geschichten zu formen, die wir uns über die Entstehung des Lebens und unsere menschliche Entwicklung darin erzählen. So möchte ich Dir vor dem Beginn der Reise noch ein paar Fragen stellen: Welche Geschichte über das Leben und die Erde ist in Dir lebendig und wie prägt diese Geschichte Deine Wahrnehmung von Dir selbst in dieser Welt, Deine Beziehung zu Dir und allen anderen? Welches Selbstverständnis hast Du von Dir selbst als Mensch und Bewohnende:r der Erde und welche Auswirkungen hat das auf Dein alltägliches Verhalten und die Entscheidungen, die Du für Deine Lebensgestaltung triffst? Ist da überhaupt eine Geschichte in Dir lebendig oder ist da keine in Dir, und wie geht es Dir damit, dass es so ist, wie es ist?





II

# EINE REISE DER TRANSFORMATION

## MITEINANDER IM WANDEL

MITEINANDER IM WANDEL GESTALTEN WIR DIESE WELT  
VON MOMENT ZU MOMENT  
VERNETZT, VERWOBEN, UNS GEGENSEITIG NÄHREND LEBEN WIR.

EINEM GEMEINSAMEN UR ENTSPRUNGEN,  
ENTFALTEN WIR UNS IN DIE VIELFALT HINEIN,  
FORMEN UNSEREN JE EINZIGARTIGEN AUSDRUCK.

MITEINANDER IM WANDEL ATMEN WIR UND SCHENKEN UNS  
DEM KÖRPER, DER MEIN KÖRPER IST,  
LEBENDIG DURCH DEN WUNSCH EINANDER ZU BEGEGNEN.

SO SIND WIR EWIG EINS UND IMMER VIELE  
VERBUNDEN IM GETEILTEN AUGENBLICK  
DER SICH SELBST ERFAHRENDEN WIRKLICHKEIT.

## Innehalten

Bevor wir gemeinsam weitergehen, lasst uns noch einmal innehalten. Lasst uns innehalten und miteinander einen bewussten Atemzug nehmen. Lass Dich dabei spüren, wie die Luft in Deinen Körper einströmt und wie sie Deine Zellen mit Sauerstoff versorgt. Wie sie Dich Atemzug für Atemzug leben lässt und belebt. Ein stetiges Einatmen und Ausatmen, ein kontinuierliches Fließen, das sich auch ohne Dein Zutun vollzieht. Lass Dich bewusst spüren, wie die Luft aus Deinem Körper wieder ausströmt, wie sie die Umgebung mit Kohlenstoff anreichert und auf diese Weise andere Wesen versorgt und am Leben hält. Diese rhythmische Bewegung in wechselseitiger Zugewandtheit, der ewig tanzende Kreislauf des Lebens, im stetigen Wandel der Form. Der Zyklus von Entstehen und Vergehen, in dem sich das Leben gegenseitig hervorbringt. Was für ein Wunder! Was für eine faszinierende Erfahrung, lebendig zu sein – miteinander lebendig zu sein – und in dieser gemeinsamen Lebendigkeit den gegenwärtigen Moment zu spüren, zu berühren, zu fühlen und zu denken, zu erfassen und zu erfahren, zu bekommen und zu geben, zu sterben und zu leben. Dafür danke ich! Danke für diesen gemeinsamen Atemzug, danke für diesen einzigartigen Moment, der so nie wieder sein wird. Danke für diesen geteilten Augenblick des Lebens.

