



MARKUS BÄUCHLE

Frieden finden mit der Natur

WIR SUCHEN HALT INMITTEN EINES GROSSEN EPOCHENBRUCHS. DIE TECHNOLOGIEN DER VIRTUELLEN UND GLOBALEN VERNETZUNG HABEN UNSER LEBEN IN NUR EINEM JAHRZEHT IN NIE GEKANNTEM TEMPO VERÄNDERT. GLEICHZEITIG STEuern WIR UNGEBREMST AUF DEN ÖKOLOGISCHEN ABGRUND ZU. UM UNSEREN INNEREN FRIEDEN ZU BEWAHREN, HILFT UNS DIE WIEDERVERBINDUNG MIT DER INNEREN UND DER ÄUSSEREN NATUR.

Die Erde und mit ihr wir Menschen rasen auf die globale ökologische Katastrophe zu. Die Krise ist so vielfältig wie dramatisch und spitzt sich mit großer Geschwindigkeit zu. Der von Menschen verursachte ökologische Kollaps naht – und wir machen weiter, als ob nichts wäre.

Wider besseres Wissen. Und doch leben wir völlig anders als noch vor 10 oder 20 Jahren. Wir verbringen täglich viel Zeit online. Das Smartphone und seine Apps (genau genommen die digitale Industrie) haben unseren Alltag, unseren Tagesrhythmus, unsere Gewohnheiten und unsere Aufmerksamkeit dramatisch verändert. Wir haben diesen Lifestyle-Wandel mit Internet und sozialen Medien alle nur scheinbar freiwillig vollzogen. Erinnerst du dich, wie du heute vor zehn Jahren gelebt hast?

Wir sind heute *always on*, wir sind überall und nirgends. Der Körper hier, die Aufmerksamkeit im Paralleluniversum. Auf der Strecke bleibt unser innerer Frieden, dieser heilsame Zustand der Stille und Ruhe. Wir leben in Unfrieden mit der Natur und mit uns selbst.

Durchschnittlich 140 mal am Tag trifft der Durchschnitts-Deutsche nach Schätzungen des Soziologen Harald Welzer bequeme Entscheidungen wider besseres Wissen und denkt sie sich schön. Die offensichtlichsten Fehlleistungen: Wir essen viel Fleisch und trinken gern Milch, produzieren jede Menge Müll (den wir gewissenberuhigend trennen), wir fliegen so oft es geht in den Urlaub, fahren dicke Autos, rauchen und trinken zu viel, konsumieren Kurzlebiges und Unnötiges, genießen den Coffee-to-go im Wegwerfbecher und heizen unsere Freisitze mit Wärmepilzen ...

Der tägliche fromme Selbstbetrug, auch bekannt unter dem Begriff der Kognitiven Dissonanz, funktioniert an der Oberfläche – doch in unseren tieferen seelischen Schichten wissen wir es besser: Wir empfinden subtilen Stress, Unzufriedenheit, ein Sinn-Vakuum, weil wir nicht so handeln, wie es für uns richtig und stimmig wäre.

ZURÜCK ZUR EINFACHHEIT

Der bis heute einflussreiche Schweizer Psychologe C.G. Jung (1875 – 1961), Gründer der analytischen Psychologie, baute sich in den Jahren zwischen 1923 und 1955 mit eigenen Händen am

oberen Zürichsee ein abgeschiedenes Natur-Refugium. Im Turm von Bollingen, einer Art Burg ohne Strom, Heizung und fließendem Wasser, legte er Pausen vom Alltag ein. Jung schuf sich eine archaische Umgebung, die 500 Jahre zuvor genauso hätte existieren können (Ausnahme: Streichhölzer). Dorthin zog er sich zurück, um sich zu erden, dort erlebte er sich und die Natur am Seeufer intensiv und ergründete sich als lebendes Wesen am vorläufigen Ende einer langen Ahnenreihe.



Jung war seiner Zeit weit voraus – und doch kehrte er systematisch immer wieder zu den Wurzeln seiner Existenz und zu denen der Menschheit zurück. Der Entdecker des *Kollektiven Unbewussten* und Deuter der *Archetypen* nannte Instinkt- und Wurzellosigkeit des Menschen dessen tiefstes Problem: »Je weniger wir verstehen, wonach unsere Väter und Vorväter gesucht haben, desto weniger verstehen wir uns selbst.«

Getrennt von der Natur, von unseren Instinkten und unserer Intuition, eingesperrt im eindimensionalen Käfig unseres menschlichen Verstandes, spiegeln unsere inneren Nöte und Verwundungen die Zerstörungen der äußeren Welt.

Carl Gustav Jung schrieb über seine Erfahrungen im Turm: *»Zuzeiten bin ich wie ausgebreitet in die Landschaft und in die Dinge und lebe selber in jedem Baum, im Plätschern der Wellen, in den Wolken, den Tieren, die kommen und gehen, und in den Dingen. Es gibt nichts im Turm, das nicht im Laufe der Jahrzehnte geworden und gewachsen ist und mit dem ich nicht verbunden bin. Alles hat seine und meine Geschichte und hier ist Raum für das raumlose Reich des Hintergrunds.*

Ich habe auf Elektrizität verzichtet und heize selber Herd und Ofen. Abends zünde ich die alten Lampen an. Es gibt auch kein fließendes Wasser, ich muss das Wasser selber pumpen. Ich hacke das Holz und koche das Essen. Diese einfachen Dinge machen den Menschen einfach; und wie schwer ist es, einfach zu sein! In Bollingen umgibt mich Stille, und man lebt 'in modest harmony with nature'. Gedanken tauchen auf, die in die Jahrhunderte zurückreichen und dementsprechend ferne Zukunft antizipieren. Hier mindert sich die Qual des Schaffens; das Schöpferische und das Spielerische sind nahe beisammen.« (aus: Erinnerungen, Träume, Gedanken, 1961)

In den Bergen Südwest-Irlands ziehen wir uns regelmäßig mit kleinen Gruppen Gleichgesinnter zurück und erleben dort, was Jung schon vor fast 100 Jahren erfahren und »Verbesserungen nach rückwärts« genannt hat. Wir nehmen in der Einsamkeit der weiten Berge eine einwöchige Auszeit vom Alltag, leben ohne Strom, Internet, ohne Uhr und ohne Smartphone. Wir trinken keinen Alkohol. Wir haben alles, was wir benötigen: Wir atmen die frische atlantische Luft. Wir trinken das Quellwasser aus den Bergen. Wir leben einfach im Schutz des alten Cottages. Wir wärmen uns am großen offenen Kamin. Wir baden im Fluss und in den Seen. Wir wandern ans Meer und hören dem ewigen Gemurmel der Wellen zu. Die Sonne, der Mond und die Sterne strukturieren unseren Tag. Wir wandern abseits der Zivilisation und spüren nach, was das mit uns macht. Wir schöpfen Kraft und Inspiration. Wir sind in Einklang mit der Natur. Wir gehören zu ihr. So kommen wir unserer inneren Natur auf die Spur.

Heute macht eine trendige Version des Natur Retreats Schlagzeilen, erfunden ausgerechnet im globalen Zentrum des technologischen Fort-

schritts, dem Silicon Valley. Dort befreien sich Computer Nerds und Digital Freaks wochenendweise von den Abhängigkeiten des Internets, der sozialen Medien und der gesamten elektronischen Parallelwelt. Sie nennen das Digital Detox – Entgiftung vom digitalen Alltag. Wir alle kennen heute die Macht von Smartphone, Facebook und Whatsapp über unser Leben – und davon regelmäßig Abstand zu nehmen, tut uns gut. Dieser Abstand kann uns entscheidende Impulse geben, die Hoheit über unseren Alltag von der Facebook-Google-Apple-Lifestyle-Oligarchie zurück zu erobern.



ANZEIGE

wanderlust
MARKUS BÄUCHLE

NATUR RETREAT IN IRLAND

Eine Woche Auszeit in der Stille der magischen Natur Irlands. In Harmonie leben mit den Elementen am Atlantik.
Ohne Uhr, Smartphone, Internet und Strom.
 //
Erde, Fels, Wasser, Gras. Pflanzen, Luft, Wind. Sonne, Sterne und Regen: Die Natur mit allen Sinnen erfahren. Einfach ganz natürlich sein.
 //
Achtsam wandern in den Bergen und am Meer. Kleine Gruppe mit acht Teilnehmern.

25. MAI – 01. JUNI 2019
27. JULI – 03. AUGUST 2019
31. AUGUST – 07. SEPTEMBER 2019

—
MIT MARKUS BÄUCHLE & TEAM

Wir helfen gerne bei der Anreise.
 Nähere Infos und unser Retreat-Video findest Du hier:
 TELEFON 089-89 62 32 90
 RETREAT@IRLAND-NATUR.DE

WWW.IRLAND-NATUR.DE

TEIL DER NATUR WERDEN

Wie aber können wir Menschen unser Verhältnis zur Natur nachhaltig wieder verbessern, wie können wir dieses tief gestörte Verhältnis sogar heilen? Die Wanderungen und die Solos, das Alleine-Sitzen in der Weite unberührter Berge, geben uns Hinweise, wie wir wieder Teil der Natur werden können; wie wir aufhören können, deren herrische Zerstörer zu sein; wie wir ein Stück Wildnis in unsere überzivilisierte und ökologisch ausgezehnte Welt und in uns selbst zurückkehren lassen können.

Im Sitzen, im Gehen, im Verweilen in der Stille nehmen wir den Kontakt neu auf und verstehen tief, wenn die Gedanken uns schließlich in Ruhe lassen und an uns vorbeiziehen wie die großen Schönwetterwolken am hohen Himmel.

Wenn du fühlst, dass du Teil des Ganzen bist, dann spürst du Ganzheit. Es ist das Gefühl inneren Friedens.

Wer dieses runde Gefühl in sich erlebt, wird den Frieden, die Ganzheit des Lebens auch außerhalb seiner selbst erkennen.

Die Zeit in der Natur transformiert uns. Wir synchronisieren Geist und Seele in einem lebendigen Körper. Frei von Ablenkung sortieren wir uns neu und öffnen uns für eine konstruktive und friedliche Zukunft.

Man kann auch sagen: Um den richtigen Weg zu erkennen und sicher und klar in die Zukunft zu gehen, hilft es, wenn wir immer wieder einhalten, ein Stück zurückgehen, uns in der Natur erden und synchronisieren. Wir verbinden uns neu mit der äußeren durch unsere innere Natur. Sie sind zwei Seiten derselben Sache. Wie schrieb der Urvater der Umweltbewegung, Henry David Thoreau, am 30. August 1856 in sein Journal:

» ES IST VERGEBLICH, VON EINER WILDNIS ZU TRÄUMEN, DIE WEIT WEG VON UNS SELBST IST. ES GIBT SIE NICHT. ES IST DAS MOOR IN UNSEREM GEHIRN UND UNSEREM DARM, DIE PRIMITIVE KRAFT DER NATUR IN UNS, DIE DIESEN TRAUM INSPIRIERT.

Die Heilung kann deshalb allenfalls aus unserem Inneren heraus gelingen. Der erste Schritt zumindest ist ein leichter: Suche dir einen ruhigen Ort im Freien, an einem Bach, am See, in den Bergen, im Garten oder im Park um die Ecke. Setze dich hin, nimm dir Zeit, schließe die Augen und stelle dir vor, wie du in zehn Jahren leben möchtest. Schau dir die inneren Bilder genau an. Dann stelle dir vor, wie du in zehn Jahren leben wirst, wenn wir einfach so weiter machen.



Markus Bäuchle ist Buchautor, Journalist und Wanderer. Der Schwarzwälder lebt und arbeitet nach 20 Jahren in deutschen Redaktionen seit dem Jahr 2000 im Südwesten Irlands. Er streift am liebsten mit und ohne Begleitung durch die weiten Berge am Atlantik am westlichen Rand Europas. Im Jahr 2013 gründete er die Natur Retreats in Irland, ein Projekt zur Versöhnung des Menschen mit der Natur.

www.irland-natur.de

FRIEDEN

maas THEMENBAND No. 11

maas © Anita Uhaas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

No.11

FRIEDEN

*Mit mir und der Welt
im Reinen sein.*

*Wie du **Konflikte** friedlich
löst und gelassener wirst.*

D 9,90 EUR
AT 10,90 EUR
CH 15,50 CHF

11

4 190666 309909

MIT BEITRÄGEN VON

WWW.MAAS-MAG.DE

ROBERT BETZ · JOHN STRELECKY · M. V. SCHEURL-DEFERSDORF
GERALD HÜTHER · VIVIAN DITTMAR · CHRISTOPH QUARCH