

BERND MARTINSCHITZ

DIE LEBENDIGE
KRAFT DER
BERGE

DAS GEMEINSAME WACHSEN
VON MENSCH UND NATUR



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-558-9

1. Auflage 2018

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs

von © Kotenko Oleksandr, www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Die Menschen
sollen wieder lernen,
uns als das zu erkennen,
was wir sind.

Als Wesenheiten
die fühlen und atmen,
aufnehmen und ausstrahlen,
verteilen und zentrieren
und euch lehren,
in all der Natur
das Lebendige zu sehen
und zugleich
sich selbst als Spiegelbild
darin zu erkennen.

Monte Cimone
2379 m



Inhalt

Vorwort	11
Einleitung: Die Hüter unseres Lebensraums	23
Kapitel 1 Das Holon in Landschaft und Mensch	31
Kapitel 2 Der Tanz der Polaritäten	42
Kapitel 3 Die vier Elemente und ihre Wandlung	51
Kapitel 4 Die Sprache des Herzens	67
Kapitel 5 Die Wahrnehmung des Ortes	76
Kapitel 6 Die Lebenskraft des Raumes	83
Kapitel 7 Die 7 Zentren der Kraft	93
Kapitel 8 Die Wesen der Elemente	105
Kapitel 9 Die Ebenen des Geistes und der Seele	117
Kapitel 10 Das Wesen der Berge	127
Kapitel 11 Die Berge und Orte außerhalb ihrer Kraft	138
Kapitel 12 Das Wesen der Alpen	154
Kapitel 13 Die Berge und ihre Menschen	170
Schlusswort	181
Über den Autor	185



Vorwort

Deine Zukunft liegt in den Bergen” – ein Satz, den ich vor vielen Jahren in einer Nacht während des Schlafes wahrgenommen hatte und der mich aufwachen ließ. Damals ahnte ich nicht im Geringsten, woher diese Worte gekommen waren, ob ich mitten aus einem Traum gerissen worden war oder ob ich es mir einfach *nur eingebildet* hatte.

Die Worte sind daraufhin wieder in Vergessenheit geraten, wie alles langsam in Vergessenheit gerät – oder man glaubt zumindest, dass es vergessen ist. Doch der Satz sollte sich in der Zukunft dichter und dichter in mein Bewusstsein drängen und mir immer deutlicher zeigen, wohin mein Weg mich führen würde.

Wenn ich damals einen Berg bestieg, dann nur nach Puls, Höhe, Zeit und in Begleitung eines Trainingsplans, der darauf ausgerichtet war, eine weitere Leistungsverbesserung bei einem Berglauf oder einem Marathon zu erzielen.

Natürlich war es für mich schon damals eindrucksvoll, auf einem Gipfel zu stehen oder erneut einen Berg *bezwungen* zu haben. Dieses Gefühl der Grenzenlosigkeit und Weite zu erfahren und trotz der körperlichen Verausgabung auch ein inneres Glücksgefühl zu empfinden. Doch lag damals das Wesentliche viel mehr darin, eine Leistung zu erbringen oder eine Trainingseinheit absolviert zu haben. Das Lebendige und Kraftvolle der Natur – wenn ich heute darüber nachdenke – war damals eher eine *Nebenerscheinung*. Ich war weit entfernt von der Freiheit, davon,

die verschiedensten Qualitäten unseres Lebensraumes und das Einzigartige sowie Wundersame jedes einzelnen Berges in mich aufzunehmen oder mich einfach zu öffnen für das Vitale und Wesenhafte dieser Orte. Kurz gesagt, ich *übersah*, was in den vielen Steinen, Bäumen und Gipfeln gezeichnet und zu spüren war. Minuten und Pulsschläge, mentale Muster und emotionale Verformungen bildeten Grenzen, die es mir nicht erlaubten, das Lebendige und Pulsierende der Erde zu sehen.

Nach und nach aber sollte sich dieses Gerüst verändern, und ich wurde durch eine Krankheit, die meinen Körper und meinen Geist auf einen schmalen Grat gedrängt hatten, gezwungen, dieses Muster, dieses mentale Programm zu erkennen, zu durchschauen. Oder mein körperliches und seelisches Ungleichgewicht hatte mich gezwungen, diesen Zustand *durchschauen zu müssen*. Das Erleben machte mir deutlich, dass es an der Zeit war, mich für etwas Wesentlicheres zu öffnen, mich einer anderen Wahrnehmungsebene anzunähern, Schritt für Schritt, Höhenmeter für Höhenmeter.

Nachdem ich auf einem langen Weg der Heilung eine Unzahl von wissenschaftlichen Büchern über Psychologie, Pathologie und Philosophie gelesen hatte, wurde mir immer bewusster, dass sich hinter diesen Tabellen, Zahlen und Fakten unserer Wissenschaften weit mehr verstecken musste, als in der gängigen Literatur zu finden war. Es fehlte sozusagen der Boden, in dem diese Strukturen wurzeln konnten. Und so war es wie das langsame Öffnen eines großen geschmiedeten Tors, welches sich nur Millimeter um Millimeter bewegen ließ - je weiter, desto ernsthafter ich unsere wissenschaftsorientierten Denkmuster immer wieder hinterfragte und durchleuchtete.

Das Aufgehen dieses ersten Türspaltes öffnete mir zugleich den Blick in eine andere, weitaus größer wirkende Welt und bildete gleichzeitig auch den Anfang einer langen Auseinandersetzung mit vielen Methoden der Naturmedizin und Naturphi-

losophie. Natürlich erwies es sich als große Schwierigkeit, eine gewohnte Welt aus mentalen Denkformeln und Zahlenspielen zu durchleuchten und zu hinterfragen sowie zu erkennen, in welcher Resonanz man selbst in dieser Welt hin- und herpendelt und sich an alles, was erklärbar ist, fast panisch festklammert.

Gleichzeitig entwickelte sich aber auf einer anderen Seite das Gefühl, einen neuen Raum zu betreten oder eine Begegnung mit einer neuen Freiheit zu machen, in der eigentlich keine Notwendigkeit mehr besteht, irgendetwas beweisen, bewerten oder messen zu wollen. Ich erkannte den Grund und dadurch auch den Sinn. Oder einfacher gesagt: Es gab keinen Grund mehr, nach einem Sinn zu suchen.

Während dieser persönlichen Genesungsphase wurde mir immer bewusster, welche Grenzen in der Entwicklung und der Geschichte der Menschheit gesetzt worden sind, um erst dieses rein verstandesorientierte und enge Denkkleid zu schaffen, in dem der Verstand den Körper beherrscht, den Geist besetzt und auch glaubt, die Seele *im Griff zu haben*.

Den Anfang hiervon sehe ich in der Zeit, als das römische Imperium über die restliche Welt herfiel, getrieben von einem ethisch überzeugten Größenwahn. Man nahm sich die Philosophie der alten Griechen und anderen weisen Völker des Orients zur Brust und glaubte in der Folge, mit dem Schwert Zivilisation und Kultur verbreiten zu können. So wurden die sogenannten heidnischen Völker, wie die Kelten, Germanen oder Slawen, niedergemetzelt und mussten sich der römischen Ethik unterordnen. Die Heiligtümer der alten Völker, wie uralte Bäume oder Steinformationen, die an kraftvollen Orten standen, wurden gefällt oder zerstört, um darüber römische Tempel oder später Kirchen zu bauen, um der Natur ihre Heilkraft zu entziehen oder diese in die Heiligenfiguren der Weltlichkeit zu bannen.

Weiter ging es in diesem Stil im Mittelalter, als sich die Verstandeswissenschaft unserer heutigen Medizin langsam bildete und sich parallel dazu der Gegenentwurf, die alles beherrschende Kirche, weiter formte und formierte. Während der alte Katholizismus noch das Zepter schwang, wurde im Laufe dieser Epochen die menschliche Anatomie – das Körperliche und Greifbare – immer mehr verständlich gemacht. Überall in einem Europa, das sich in der Renaissance vermehrt auf die Tugenden der Vernunft besann, schossen Universitäten wie Pilze aus der Erde und man begann immer mehr, durch das Skalpell zu denken und später auch durch das Mikroskop zu fühlen. Gleichzeitig bedeutete dieser Entwicklungsschritt aber, dass die Verbindung zur Natur und zur Einheit mit jedem seziierten Herzen verloren ging, verloren gehen musste. Im übertragenen Sinne entfernte man in den Universitäten das alte Herz der Wissenschaft immer weiter und versuchte, jene Kraft der Einheit und Verwobenheit aus den Köpfen zu entfernen. Alles, was vorher Jahrtausende entstehen und wachsen durfte, wurde herausoperiert und in Zahlen und Fakten gebannt. So sind wir aus einer natürlichen Weltanschauung, wie diese der Philosophie der alten Griechen oder des Orients noch innewohnte, *hineingeschlittert* in eine hermetisch abgeriegelte Welt aus Strukturen, Systemen und Apparaten, Krankheiten und Seuchen. Das Denken wurde kategorisiert und in undurchdringbare Zäune gepfercht. Religion, Politik und Medizin hatten es sich zur höchsten Aufgabe gemacht, den Menschen aus einer Einheit hinein in eine Unfreiheit zu manövrieren. Der Mensch wurde sozusagen in diesem Käfig aus Materiellem, Mentalem und Intellektuellem eingeschlossen, gezüchtigt und bis heute darin festgehalten. Ein Käfig, in dem wir bis in die Gegenwart mit einer ungeheuerlichen Perfektion gesteuert und mit Zinsen und Krediten genährt werden. So entstand eine *Notwendigkeit des Vergessens*, sich überhaupt in einer Gefangenschaft des Geistes und des Herzens zu befinden.

Heute sehe ich aber eine Zeit gekommen, in der immer mehr Menschen diese Systematik erkennen und in der immer mehr Menschen nicht gegen die Natur, sondern wieder mit ihr leben wollen. Der Käfig, der uns lange Zeit eingeengt hat, fängt an, im Rost brüchig zu werden. Anders könnte man auch sagen, dass unserer guten alten Mutter Erde nun selbst einiges bewusst geworden ist und sie nun auch dieses Erwachen in ihren Menschenkindern sehen möchte, so dass sie ihr selbstgeschaffenes Gefängnis erkennen und Verantwortung für ihr Handeln und Tun übernehmen mögen. Es ist eine äußerst intensive Zeit der Wahrnehmung und der Wandlung gekommen, die jeden Ruf, den wir in der Vergangenheit getan haben, aus den weiten Tälern und von schroffen Felswänden widerhallen und uns aufwachen lässt. Eine Zeit, die uns verdeutlicht und weiter verdeutlichen wird, auf welch lockerem Gestein die Politik, die Kirche oder die gesamte Finanzwelt gebaut sind. Der Käfig wird dadurch immer mehr zu einer Farce, und die Menschheit beginnt kopfschüttelnd wahrzunehmen, in welch betrügerischen Welten wir genötigt und missbraucht worden sind.

In meiner Geschichte trug auch ein Buch dazu bei, welches mich dabei unterstützte, diesen ersten Spalt in der Tür zu öffnen. Zu dieser Zeit gab es ähnlich viele Bücher wie heute, die sich mit Energetik, Esoterik und Naturheilkunde beschäftigten. Ich selbst war Buchhändler und wusste genau um die Vielfalt und Auswahl. Umso interessanter fand ich es, auf diesen Klassiker aus den Sechzigern zu stoßen. Es war die Geschichte eines jungen Inders, der in der Mitte des 20. Jahrhunderts den Auftrag verspürte, in den Westen zu reisen, um dort die Lehre des Yoga zu verkünden. Natürlich hat es davor schon ähnliche Werke und danach wohl tausende mehr gegeben. Was aber dieses Buch so einzigartig machte, war die Bescheidenheit und Einfachheit, die Herzensqualität und

Verbundenheit zur Natur. Keine Verbote und Entsaugungen, kein indischer Gesang und keine Niederwerfungen, keine Mantras in Sanskrit und kein "Du musst". Einfach ein Werk, das von einem stillen und leuchtenden Geist durchdrungen war, dessen Inhalt das östliche Denken mit dem westlichen verband und im Wesentlichen beschrieb, wie und wo sich beide Denkart begeben und auch, was mir ganz wichtig erscheint, dass beide Ebenen eigentlich eine einzige sind, wenn man die Natur als das erkennt, was sie ist - als kraftgebende und lebendige Essenz, die nicht im Außen zu suchen ist und sich uns als Spiegelbild öffnet.

Yesudian, der Autor des Buches, versuchte also nicht, dem Westen eine fremde Spiritualität überzustülpen, sondern erkannte die Seelen beider Weltenpole und suchte darin die Einheit. Je mehr ich davon in mein Denken und in meinen Alltag hatte einfließen lassen, je mehr ich die wunderbaren Asanas des Yogas übte, desto weiter wuchs auch mein Verstehen und desto heilvoller wirkte sich dies auf meinen Körper und meine Emotionen aus. Es war eine Zeit des Verstehens, des Zusammenfügens und zugleich war es eine Zeit, in der durch dieses Verstehen nach und nach eine Heilung geschehen durfte.

Bei meiner Ausbildung zum Shiatsu-Praktiker und natürlich im täglichen Praktizieren kam ich dann mit der Philosophie der Naturmedizin noch enger in Verbindung. Ich erlernte die Anschauung der Fünf Elemente und die Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin, deren Basis es auch ist, den Menschen als Teil der Natur zu betrachten. Und so geschah es nach vielen Jahren und unzähligen Behandlungen, die ich gegeben hatte, dass ich immer weiter in die feinen Essenzen des Lebens und die vitalen Membranen vordringen durfte, ich lernte nicht nur durch Talent, nicht durch einen Blitzschlag, sondern durch tausende Behandlungen, die Energien im Menschen und im Raum zu spüren.

Gleichzeitig war mir die Verwobenheit immer bewusster geworden und damit auch, dass nirgendwo eine Trennung sein kann. Und so veränderte sich meine Wahrnehmung, mein Empfinden und meine Sensibilität verfeinerte sich. Wenn ich jetzt bei einer Quelle Rast machte, um dort Wasser zu trinken, verspürte ich deutliche Unterschiede in der Qualität und der Wirkung zwischen dem Wasser, das aus der Leitung kommt, und dem, welches voller Kraft zwischen Steinen hervorquillt. Der Wind, die Kälte oder der Regen wurden nicht mehr als unliebsam empfunden, sondern als Sprache der Elemente, die es neu zu übersetzen galt.

Manchmal besuchte ich einen Berg gerade deshalb, weil es draußen regnete oder schneite, und tauchte ein in dieses nährnde Element des Wassers, in diese Formgebung der Natur. Im Denken besitzen wir die Eigenschaft, die äußerlichen Qualitäten zu formen oder – einfacher gesagt – sie zu dem zu machen, als was wir sie erkennen wollen, wie wir sie sehen und wie diese demnach im Nachhinein auf uns wirken. Wenn wir denken, dass es draußen kalt ist, wird uns kälter, und wenn wir manifestieren, dass wir genau bei dieser Kälte krank werden, so öffnen wir uns dafür, eine Krankheit in uns entstehen zu lassen. Doch wenn wir eintauchen in den Regen, in die Hitze, in die Dunkelheit und genau diese Eigenschaften in uns aufnehmen, sie als Kraft wahrnehmen und nicht *negativ* bewerten, so können uns jene auch nicht in ein körperliches Ungleichgewicht führen, ganz im Gegenteil. Demnach programmieren wir uns täglich selbst mit alten Gedankenmustern, und in vielen Fällen sind es diese dann auch, die uns in eine Krankheit begleiten.

Ich bemerkte nach und nach, wie eng die Elemente und Zustände der Natur sich in Verknüpfung mit den Menschen und ihren Denkmustern befinden oder wie das gesamte Außen zu einem Spiegelbild unserer Innenansicht werden kann. Bei einer intensiven Beschäftigung mit der Lehre der Fünf Elemente Erde,

Wasser, Metall, Feuer und Holz, durfte ich noch weiter in ein Verständnis der Wechselwirkung von Mensch und Natur eintauchen. Bei dieser Anschauung wurde bereits vor vielen Tausenden von Jahren ein Bild erschaffen, das es uns ermöglicht, die natürlichen Qualitäten unseres Umfelds auch therapeutisch und diagnostisch für die Menschen zu nutzen. Mit seiner Hilfe ist es möglich, ein Zuviel an Kälte und zugleich auch ein Übermaß an Hitze im Menschen zu erzeugen. Man erkennt, warum der Körper diese Kälte durch Hitze auszubrennen versucht oder welche Nahrungsmittel oder Kräuter hier wieder zu einem rascheren Ausgleich der beiden Polaritäten Hitze und Kälte führen können.

Zugleich erkannte ich aber, dass der menschliche Körper sich in einem Krankheitsfall eigentlich ähnlich verhält wie die Natur zum Beispiel nach einem Unwetter. In meiner täglichen Praxis durfte ich dann erfahren, wie leicht es wiederum sein kann, den Menschen in einen gesunden Zustand zurückzuführen, wenn die krankheitsauslösenden Faktoren von jedem Einzelnen selbst erkannt worden sind, wenn man zum Beispiel die Energiebahnen geöffnet hat; selbstverständlich nur, wenn dieser auch bereit und offen dafür war, dies zu verstehen und es in sich selbst reifen und wirken zu lassen. So lernte ich auch, dass niemals der Therapeut, Arzt oder Heiler heilt, sondern dass dieser nur eine Basis schafft, auf der man sich selbst erkennt und dadurch auch sein Ungleichgewicht wahrnimmt, welches eine Krankheit hat entstehen lassen.

Und so geschah es auch, dass ich nach weiteren Möglichkeiten suchte, mich weiterzubilden und zu formen. Ich begann eine Geomantieausbildung und erlernte über Jahre eine noch tiefere Verbundenheit zwischen uns Menschen und der Erde bzw. ihren Elementen und Strukturen. In diesem wunderbaren Austausch der Kräfte verbrachte ich eine ebenso wunderbare Zeit zwischen einer gut gehenden Praxis als Shiatsu praktiker, meiner Familie und meinen Bergen. Ich arbeitete an einem geomantischen Projekt,

welches die Berge des Gebirgskrieges 1915 bis 1918 in den Julischen und Karnischen Alpen zum Thema hatte. An die einhundert Berge waren es in dieser Zeit, die ich erwanderte, erstieg und erkletterte. Ich tauchte ein in die Wunden dieser Berge und in die Wunden unserer Geschichte und stellte fest, wie tief und manifest der Krieg noch in unserer Landschaft weilt und zugleich in den Menschen wirkt. Entlang der damaligen und heutigen Grenzen unserer aller Staaten konnte ich mental nicht fassen, welchem Leid die Soldaten im Hochgebirge ausgesetzt waren, wobei die meisten von ihnen nicht im Kampf ums Leben gekommen waren, sondern durch Kälte und Schnee. Oft verbrachte ich selbst Nächte in Hütten, wo hundert Jahre zuvor Soldaten Monate verbrachten, und spürte auch hier, dass sich bis ins Heute Berge in ihrer Ausstrahlung von diesen unsagbaren Kämpfen und Leiden beeinträchtigt zeigten, zumindest spürte ich das, was in das Bewusstseinsfeld des Menschen dringen konnte. Bei wenigen von ihnen wirkte nicht nur allein der Schmerz, die Angst und die Gewalt des Krieges. Es war so, als schien der gesamte Berg, das Wesen des Berges selbst, traumatisiert zu sein. Ganze Landschaftsabchnitte waren vernichtet worden und bei einigen Bergen ist der gesamte Gipfelbereich weggesprengt worden, der Berg ist bildlich gesehen geköpft worden.

Und gerade jene Berge zogen mich magisch an, so dass ich nicht anders konnte, als mich ganz und gar über Jahre hinweg mit ihnen zu beschäftigen. So kam ich dem Wesen der Berge näher und näher. Ich lernte von unterschiedlichsten Charakteren mit unterschiedlichstem Charisma. Ich fühlte die Kräfte und Ausstrahlungen. Versuchte, ihre Sprache zu verstehen, und scheiterte oft an den Antworten. Oft schienen die kleinen und unbekannteren Berge kräftiger und wesenhafter zu sein als die großen und oft bestiegenen. Sie alle bildeten eine Einheit untereinander, die sich in sich austauschte, in Perfektion kommunizierte, Aufgaben übernahm und

diese auch teilte. Sie waren die Riesen, die den Odem der Erde ein- und ausatmeten, die Liebe ausstrahlten, aber auch Ängste manifestierten. Sie waren die Herrscher der Landschaften, die untereinander und miteinander in einer Einheit thronten, die wir Erde nennen.

In einem Loslassen, Aufarbeiten und gleichzeitigen Wiederankommen erkenne ich heute, dass die Verbindung mit der Natur und ihren Bergen immer bestand, für uns alle immer bestehen muss. Die Verbundenheit mit der Erde und ihren elementaren Landschaften, mit den Bäumen, Steinen, Pflanzen und Tieren, mit den seelischen und geistigen Essenzen unseres gesamten Umfelds. Und so hatte ich auch die Erfahrung gemacht bzw. einen Reifungsprozess durchschritten, an dessen Ende ich fähig war, der alten, schmerzenden Energie des Krieges und seinen Schauplätzen anders zu begegnen, als ich dies zuvor bewertend getan hatte. Ich konnte dieses nicht tief verankerte Bild langsam aus der Landschaft lösen und es als völlig anders erkennen, ich konnte eben dahinter sehen und diese ursprüngliche, archaische Kraft erkennen, welche die Gesamtheit der Erde und all ihre Lebewesen durchstrahlt.

Dieses Erleben und Bewusstmachen möchte ich in dem vorliegenden Buch teilen und einen vielleicht anderen oder weiteren Zugang dadurch ermöglichen. Es gilt lediglich, eine Einladung auszusprechen, mit auf eine Reise zu gehen, auf eine Bergfahrt, auf der wir die wunderbare Ganzheit der Erde und ihrer Felsriesen erfahren. Dadurch kann eine Öffnung entstehen, die es uns erlaubt, die nächsten Jahre des Klima- und Erdwandels mit anderen Augen zu betrachten, als dies die heutige Wissenschaft oft tut. Ich möchte beschreiben, wie zart und fein alles miteinander verwoben ist, um auch diverse Medienberichte zu entschärfen, die

Bild 1: Am Creta Grauzaria in den Friulanischen Dolomiten



oft strafend und drohend wirken und uns allzu oft an eine Ausweglosigkeit, eine ungewisse Zukunft bzw. einen bevorstehenden Weltuntergang glauben lassen.

Natürlich werden in nächster Zeit viele Veränderungen auf vielen Ebenen geschehen, die nicht in ein altes, gewohntes Leben und Denken integriert werden können. Gerade deshalb aber sollten wir uns aufgefordert fühlen, diese Veränderungen mitzumachen, diesen Wandel der Erde mit zu erfahren und in diesem entstehenden offenen Zusammenleben mit der Welt auch das Lebendige, Gesunde und Liebevolle unserer Zivilisation zu erkennen. In dieser gelebten Verbindung von Mensch und Raum, Tier und Pflanze, Berg und See können wir wieder lernen, den Wandel des Klimas und der Finanzwelt aus einem weiteren Blickwinkel zu sehen: Die Erde lädt uns ein – heute mehr als jemals zuvor –, mit ihr zu wachsen und mit ihr – sozusagen Hand in Hand – neue Ideen entstehen zu lassen, neue Möglichkeiten zu erdenken und neue Lebensweisen zu kreieren, anstatt sich mit Angst in alte Systeme zu verkrallen. Nur in diesem Prozess der Veränderung bzw. durch das Akzeptieren der Erneuerung können die alten, schmerzenden Bilder aus der Landschaft und gleichzeitig aus unseren Seelen gelöscht werden.



Einleitung

Die Hüter unseres Lebensraums

Als ich mich damals für das Wesen der Natur zu öffnen begann, nahm ich immer deutlicher wahr, dass mich eine Kraft besonders stark anzog – die Welt der Berge. Anfangs waren es noch die Berge, die in meiner nächsten Umgebung als schwierig galten oder die die meisten Höhenmeter aufwiesen. Nach und nach aber verlor sich auch hier diese Art der Betrachtung und ich begann, mich immer mehr für die unterschiedliche Charakteristik der Felsriesen zu interessieren. Neben entsprechender Ausrüstung erwarb ich auch Literatur, von der ich mir erhoffte, sie würde mich auf meiner Reise in das Innere der Berge unterstützen. Bald schon stellte ich fest, dass es fast ausschließlich Bücher oder Filme über Berge und deren Besteiger gab, die von Extremen erzählten. Todeszonen, Gletscherspalten und übermenschliche Leistungen scheinen das Publikum mehr anzuziehen als die (leistungsfreie) Betrachtung der Vielfältigkeit und Schönheit der Natur. Aus dem Wunsch heraus, immer herausragendere Leistungen zu vollbringen, drängen sich heute Bergsteigermassen in langen Warteschlangen den größten Gipfeln unserer Welt entgegen. Zeltlager, fast Dörfern gleich, werden errichtet und als Basislager erklärt. Bergsteigermassen – Touristenschwärmen gleich – hinterlassen Tonnen von Müll und entzaubern die Unberührtheit der Natur. Teilweise von einheimischen Führern auf den Gipfel getragen, werden sie dann

stolz berichten können, einen besonders hohen Berg erstiegen oder einen besonders schwierigen Felsen erklettert zu haben. Nach Anerkennung und Selbstwert ringend, bilden diese Menschen heute einen gar nicht geringen Teil der Bergsteigerwelt.

Als ich mich damals der Gebirgswelt zu nähern begann, zog ein Berg mich immer intensiver in seinen Bann. Es handelte sich um keinen der Großen und Schwierigen, die nur mit Seilen und Haken zu bezwingen sind, sondern um einen Wanderberg inmitten der Julischen Alpen. Damals konnte ich überhaupt nicht erkennen, warum mich gerade dieser Berg so angezogen hat oder wie mein Schicksal mit ihm in Verbindung stand. Ich weiß nur zu behaupten, wie es ist, wenn einen sprichwörtlich "der Berg ruft". In manchen Nächten wachte ich auf und hatte seinen Namen in meinen Gedanken, so als wäre er mir zugetragen worden, so als hätte ihn mir jemand gesagt. Öffnete ich eine Karte dieses Gebiets, haftete mein erster Blick immer an den Buchstaben dieses Berges. Im Vorbeifahren zog es meine Aufmerksamkeit immer wieder auf diesen Berg. Deutlich und deutlicher werdend.

Ich kannte diesen Berg und hatte ihn schon vor einigen Jahren auf einer leichteren Route im Sommer bestiegen. Er war mir landschaftlich schön in Erinnerung geblieben, abgesehen von den Stelungsresten und Kavernen, die überall – teilweise verfallen und zerstört – aus der Zeit des Ersten Weltkriegs übrig geblieben und damals in den Fels des Berges geschlagen worden waren. Doch diesmal war es mitten im Winter, und der Berg hörte nicht auf, sich in meinem Bewusstsein zu verfestigen. Und so geschah es, dass ich Anfang Jänner aufbrach und über eine mir unbekannt Route den Berg besteigen wollte. Ich wusste von einem Steinhaus aus dem Ersten Weltkrieg, welches in den 30er-Jahren als Biwak umgebaut worden war und wo ich eine Nacht verbringen wollte, um am nächsten Tag wieder den mir bekannten Weg ins Tal zu

nehmen. Die Wettervorhersage war gut und ich machte mich mit einem großen Rucksack auf den Weg, den *Jof di Mieze*gnot zu besteigen.

Als ich nach etwa zwei Stunden eine Kapelle erreicht hatte, die zum Gedenken der im Ersten Weltkrieg gefallenen Soldaten errichtet worden war, hatte ich urplötzlich ein tief beklemmendes Gefühl. Urängste und zugleich eine tiefe Überzeugung, mich hier einer großen Gefahr auszusetzen, drängten an die Oberfläche meines Bewusstseins. Natürlich hätte ich umkehren und mich von diesen Gefühlen und Ängsten leiten lassen können, doch spürte ich tief im Inneren, dass ich diesen Weg weiterzugehen hatte – oder besser gesagt, dass diese Erfahrung für mich vorgesehen war.

Ich blieb bei der Kapelle stehen, öffnete das Eisengitter, trat ein und bat um Führung und Schutz. Nur die wenigsten Menschen können heute verstehen, warum ich nach diesem Gefühl überhaupt weitergegangen bin und nicht den Weg zurück genommen habe. Zu deutlich aber war das Gefühl, dass es in einem Leben Wege gibt, die es zu gehen gilt. Und zugleich spürte ich tief in meinem Wesen, dass hier direkt vor mir ein Teil dieses Weges lag, den ich zu gehen hatte.

Als ich mich dem Grat des Berges näherte, schlug das Wetter urplötzlich um. Der klare Himmel war zu einem Nebel- und Wolkenfeld geworden, und ich konnte nur mehr wenige Meter weit blicken. Die Wegmarkierungen auf den Steinen waren unter der Schneedecke verborgen, und auch die Spuren von anderen Wanderern waren verweht worden. Ich erahnte den Weg zum Gipfel und stieg immer weiter empor. Vor einer Felswand blieb ich stehen und musste zu der Einsicht kommen, dass mir im Schnee und Nebel die Orientierung verloren gegangen war. Während mir dies bewusst wurde, erblickte ich neben mir im Fels Eisenklammern und verrostete Drahtseile. Ich vermutete, dass diese noch aus einem Versorgungsweg aus dem Ersten Weltkrieg stammten, und

dachte deshalb, dass der Gipfel in unmittelbarer Nähe sein müsse oder dass ich so zumindest wieder in ein Gebiet kommen würde, welches mir bekannt war. Den gleichen Weg, den ich gekommen war, vor Einbruch der Dunkelheit zu gehen, war unmöglich. Doch wenn ich den Gipfel erreicht hätte, so dachte ich, würde ich auch erkennen, welcher Weg zum Biwak zu nehmen sei. Und so stampfte ich durch teilweise hüfthohen Schnee zum Felsen hin und kletterte dem alten Eisen nach. Völlig erschöpft und durchnässt war ich endlich am Gipfel angekommen und blickte suchend um mich. Mein Blick reichte nur wenige Meter weit, und trotzdem bemerkte ich gleich, dass dies nicht der Gipfel war, den ich kannte, sondern höchstwahrscheinlich der Nebenberg.

Auf diesem unbekanntem Berg stehend, zog es mich plötzlich tief in eine Angst hinein. Es war ein Gefühl, als ob man sich mit einer hohen Geschwindigkeit einem Tunnel nähern würde, der sich zwischen Wolken aufgetan hatte und mich – ohne eine Möglichkeit, sich dem zu widersetzen – in eine beklemmend wirkende tiefschwarze Öffnung zog. Einem Magnetismus gleich, dessen Anziehung mich in eine überwältigende Angst und zugleich in die Geschichte dieses Berges zog.

In diesem kurzen, fast panikartigen Moment blickte ich auf meine Uhr und stellte fest, dass es nur noch eine Stunde dauern würde, bis die Dunkelheit hereinbrechen würde. Und weil der Weg, den ich hinauf genommen hatte, bergab nicht gangbar war, suchte ich nach einer Möglichkeit, vom felsigen Gipfel in Talnähe zu gelangen.

Etwas weiter unter der felsigen Formation erblickte ich ein Schotterfeld, das mir vom Gipfel aus betrachtet als gute Möglichkeit erschien, um von hier aus über einen unmarkierten Weg ins Tal oder zumindest in einen Wald zu gelangen. Eine Gemse war zu sehen und so nahm ich es als Zeichen, diesen Weg zu gehen. Auch wenn ich es in einer Stunde nicht ins Tal schaffen würde,

so doch vielleicht in flacheres Gelände. Das wäre immerhin deutlich besser, als hier irgendwo in Gipfelnähe auszuharren, wo die Kälte weitaus schlimmer ist und wo jeder fehlgesetzte Tritt einen Absturz bedeuten kann. Ich lief das Schotterfeld hinunter und weiter ein felsiges Bachbett entlang. Mehrere Male rutschte ich aus, so dass mein Rucksack riss und sich Schlafsack, Unterlagsmatte und Wasserflaschen lösten und eine Schlucht hinunterfielen. Statt sanfter, wurde das Gelände steiniger und steiler – und die Dunkelheit dichter und dichter. Ich bemerkte nicht, dass ich mich bereits in einem völlig anderen, völlig unklaren oder einem verklärten Bewusstseinszustand befand.

Dem vereisten Bachbett ins Tal folgend, rutschte ich aus, glitt einige Meter dahin und stürzte über einen mehrere Meter hohen Wasserfall in die Tiefe. Doch hatte ich während des Falls keine Angst, ich sah auch keine Bilder. Ich fühlte nur diese unsagbare Sicherheit, mir würde nichts passieren. ‘Mir kann nichts passieren, und mir wird nichts passieren.’ Ich schlug auf, blieb liegen, hielt inne und blickte um mich. Irgendwie war ich wieder zu mir gekommen. Meine Gedanken klärten sich und ich wurde zentrierter.

Es war bereits Nacht geworden. Völlig durchnässt und vor einem felsigen Abgrund stehend, wo jeder Schritt einen Absturz bedeuten konnte, wurde mir klar, die Nacht irgendwo hier verbringen zu müssen. Ich wusste auch, dass kein Mensch mich suchen und finden würde, bevor es wieder hell geworden war. So kroch ich vorsichtig einige Meter zurück, entfernte mich vom Abgrund und setzte mich inmitten einiger Felsen hin. Ich wusste, dass es schwer werden würde, zwölf Stunden – denn so lange würde es dauern, dass mir jemand zu Hilfe kommen könnte – zu überstehen. Meine gesamte Kleidung, Handschuhe und Socken waren nass, die Temperatur war schon jetzt deutlich unter Null und jede unüberlegte Bewegung hier im Fels könnte mich stürzen lassen. Unter all diesen düsteren Gedanken ertastete ich aber eine

eigenartige Ruhe und ein tiefes Vertrauen. Etwas schien mir eine Hand zu reichen, bedeutete mir, aufzustehen, mich zu bewegen, von hier wegzugehen.

In völliger Dunkelheit stieg ich hoch, zwischen Latschen, Felsen und Abhängen hindurch, bis ich zu einer sandigen Aushöhlung gekommen war. Eine Aushöhlung, die durch einen Erdbeben entstanden war und über der, einem Vorhang gleich, ein entwurzelter, ausgetrockneter Jungbaum herunterhing. Ich hatte kaum mehr ein Gefühl in den Händen und Füßen, öffnete meinen Rucksack und fand den noch unbeschädigten Gaskocher darin. Mit Mühe entzündete ich einige Äste und entfachte ein Feuer, welches mich nicht erstarren ließ und meine Gedanken durch vierzehn Stunden begleitete. Es war ein Feuer, das mich nicht nur wärmte, sondern vieles in mir und um mich herum zu transformieren begann. In dieser Nacht blickte ich oft nach oben, sah über mir einen Berg, den mein Feuer sanft erhellte und in ein zart gewobenes Kleid hüllte. Es war ein Feuer, das meinen zukünftigen Weg ausleuchtete, auf dem ich das Wesen der Berge, ihre Schönheit und Kraft, aber auch ihre Wunden und Ängste erfahren sollte.

Erst Jahre später hörte ich, dass es genau jene Schlucht gewesen sei, in die auch ich gestürzt war, in der im Ersten Weltkrieg Hunderte Soldaten ihr Leben lassen mussten. Aus Angst, im Kugelhagel zu sterben, nahmen sie genau denselben Weg, den ich genommen hatte, stürzten in Schluchten und kamen durch Lawinen ums Leben. Allein in einer Nacht waren es an die fünfhundert italienische Soldaten, die hier gestorben waren. Stundenlang hämmerten Schüsse durch die Felsen, kommend vom Monte Nero. Von dem Berg, auf dessen Gipfel es auch mich gezogen hatte und den das

Bild 2: Blick vom Miezegnot auf den Monte Nero im Frühwinter. Beide Berge waren im Ersten Weltkrieg schwer umkämpft.



von mir entzündete Feuer fast hundert Jahre danach in dieses zarte Licht gerückt hatte. Das unbeschreibliche Leid und die tiefe Angst der Soldaten hatten ganze Landschaftsabschnitte in einen dunklen Schatten gehüllt und mit einem dichten, schweren Äther überzogen. Dieser Äther war es auch, den ich damals am Gipfel stehend als Tunnel wahrgenommen hatte und in dessen Geschichte ich geworfen worden war.

Diese ätherischen Räume, die von uns Menschen durch Krieg, Gewalt oder Ängste geschaffen worden sind, gilt es – gerade in den kommenden Zeiten – zu finden und aufzulösen. Nicht mit dem Fokus, etwas heilen zu wollen, sondern mit einem Licht, das direkt aus unserem Herzen strömt und die Landschaft durchdringt. Dies sehe ich als Aufgabe, die es noch für uns, für unsere Ahnen und für die Erde zu tun gilt. Und dies sehe ich auch als Zentrum dieses Buches – die Landschaft als vitales Feld zu erkennen, den Atem der Erde zu spüren und so hindurchzugehen durch eine durch Unsensibilität und Gewalt geschaffene Starre, um uns endlich wieder zu erkennen im Spiegelbild der Natur.

Ich möchte einfach einen Weg zeigen, der Natur mit dem Herzen zu begegnen und die Berge nicht als Objekte zu sehen, die man bezwingen oder an denen man seine Fertigkeiten erproben kann, sondern als das, was sie sind: als Wesen mit individuellster Eigenart, als Orte des Zaubers, der Wandlung und als Hüter unseres Lebensraums.



Kapitel 1

Das Holon in Landschaft und Mensch

Bevor wir uns den einzelnen und unterschiedlichen Qualitäten der Natur und ihrer Berge nähern, möchte ich dazu einladen, dieses Buch Kapitel für Kapitel langsam und konzentriert zu *erklettern*, um so vielleicht eine neue Route auf unserem inneren Berg zu entdecken, die uns die Lebendigkeit der Natur entdecken lässt. Indem wir uns selbst nach und nach in der Natur erkennen und uns als ihr Spiegelbild wahrnehmen, kann eine neue Ordnung in uns entstehen, die unsere ständig aktiven und wertenden Gedanken in einen offeneren Raum lenkt. Gleichzeitig möchte ich so auch aufzeigen, wie wir uns mit den verschiedenen Räumen unseres Umfelds verbinden können. Es gilt also, den Blickwinkel zu erweitern und – wie zuvor bereits erwähnt – einer Zeit des Klima- und Erdwandels gelassener entgegenzublicken, so dass wir uns mehr mit der uns umgebenden Vitalität vereinen. Durch diese wachsende Verbindung werden wir sowohl unsere Evolution als auch die unserer Erde erkennen und stärken.

Eine erste Stufe für ein tieferes Verständnis der Natur liegt in der Erkenntnis, dass die Lebensräume aller Lebewesen sich überschneiden und ineinander übergehen, zusammenfließen. In dem

Wissen, dass sich Makrokosmos und Mikrokosmos völlig gleichen – oder einfacher gesagt, dass sich das Größte im Kleinsten spiegelt und wiederum das Kleinste sich identisch zum Größten verhält –, ist schon einmal das Wesentliche erkannt. Um dieses Bild des Innen und Außen nun verständlicher zu machen, möchte ich in diesem Zusammenhang die menschliche Zelle beschreiben. Sie gilt in der Medizin oder den Wissenschaften als der kleinste Organismus unseres Körpers, der in sich einen eigenständigen und vitalen Lebensraum entwickelt hat. Die Zelle ist die kleinste Einheit aller Lebewesen. Es gibt Einzeller, die aus einer einzigen Zelle bestehen. Jede Zelle stellt in sich ein eigenständiges und selbsterhaltendes Leben dar und besitzt durch die sogenannte Zellteilung auch die Fähigkeit, sich selbst zu vermehren. Jede Zelle besitzt eine Membran, die die Zelle von den anderen abgrenzt. Diese Membran könnte man beim Menschen mit der Haut vergleichen. Wir werden aber in einem der nächsten Kapitel dazu kommen, dass der Mensch nicht nur über diese eine physische Membran verfügt, sondern auch andere besitzt, die man als Auraschichten bezeichnet und die die emotionale, mentale und seelische Ebene betreffen. Auch Tiere, Pflanzen und Orte verfügen über eine Membran, die heute bereits mit modernen Geräten aufgenommen bzw. nachgewiesen werden kann. Die Membran könnte also als Hülle bezeichnet werden, die dem Körper Schutz und Abgrenzung bietet. Das Gerüst der Zelle ist das sogenannte Zellskelett, es ist die dynamische und vitale Struktur des Innenlebens. Die DNA und RNA sind zwei Arten des genetischen Materials. Die DNA ist in Chromosomen organisiert. Die Anzahl und die Anordnung dieser Chromosomen zeigt den Urcode unseres Lebens. Im übertragenen Sinne könnte man sie als Festplatte unserer ganzen Geschichte sehen. Es ist das Speichermaterial unserer Leben und zu einem gewissen Maß auch das unserer Ahnen und Vorfahren, welches im Zellkern seinen Ausdruck findet.

Auch die Mitochondrien, die Plastiden oder die Lysosome könnte man in einen direkten Vergleich mit den Grundfunktionen unseres Körpers bringen. Das würde aber wieder zu sehr in das Wissenschaftliche gehen und den Sinn dieses Buches wohl verfehlen. Trotzdem zeigt uns diese kleine Gegenüberstellung, dass sich in dieser mikroskopisch kleinen Zelle das Leben und die pulsierende Kraft des Kleinsten, des Mikrokosmos, zeigt. Wenn nun die Zelle der Mikrokosmos ist, ist der größere Teil der Ganzheit der Körper. Der Körper des Menschen ist also als Makrokosmos zu verstehen und umfasst das Leben von durchschnittlich 100 Billionen solcher Kleinstlebensräume. Beide bilden ähnliche Strukturen und beide sind voller Vitalität, voller Energien und Strukturen, sie sind aber auch als eigene und als in sich geschlossene Lebensräume zu betrachten. Trotzdem kann das Große nicht ohne das Kleine existieren. Es ist also wie eine Koexistenz, eine Symbiose, die sich ausweitet und wieder zusammenzieht, aber keiner Wertigkeit unterworfen ist, weil alles miteinander in einer Einheit verwoben ist. Jede Zelle, jedes Organ, jeder Muskel und jede Gewebsschicht unseres Körpers sind also eigenständige Organismen, die teilweise vom Nervensystem gesteuert werden, das wiederum als Teil unseres Körpers eigenständig funktioniert. Übergeordnet bilden die Hormondrüsen die Kraftzentren unseres Körpers, zu denen wir aber in einem anderen Kapitel kommen werden. All dies bildet also das Wesen Mensch, der in sich diese Organismen trägt und als Einheit zusammenführt. Wir sind demnach ein komplexes Wesen mit festen körperlichen Strukturen, aber auch mit feinen und feineren Ebenen, die sich in den Schichten unserer Gefühle, Gedanken und des Unbewussten, der Seele, ausdrücken.

Wenn wir nun diesen Vergleich erweitern, können wir sehen, dass auch der Mensch sich selbst als einen Mikrokosmos betrachten kann, der wie eine winzig kleine Zelle wiederum an größere bzw. einen viel größeren Makrokosmos angebunden ist – an den

der Berge oder weiter an den der Gesamtheit der Erde, wobei die Erde sich ebenfalls wieder im Kosmos widerspiegelt.

In einer naturgebundenen Anschauung bezeichnet man diese Lebensräume als Holone, in dem sich die kleinsten Zellen mit den verschiedenen Ebenen unseres Körpers usw. ohne hierarchische Strukturen miteinander verbinden und in einer natürlichen Ordnung leben.

Wenn wir nun unsere Zivilisation aus diesem Blickwinkel bzw. als eigenständiges Holon betrachten, ist das oben beschriebene Zusammenwirken einer natürlichen Ordnung in vielen von uns unterdrückt worden. Die Wissenschaften haben uns gelehrt, um jeden Raum, jeden Körper, jedes Leben eine starke Grenze aufzubauen, diese hermetisch abzuriegeln, streng zu bewachen, zu verriegeln, zu verteidigen und so den Austausch mit den anderen Räumen, den kleinen und großen Holonen unserer Welt mit all ihren vitalen und nährenden Eigenschaften, zu übersehen. Wir haben gelernt, sind sozusagen dazu erzogen worden, in einer wertenden Hierarchie zu leben. In diesem Ungleichgewicht haben wir Staatsgrenzen zu Todeszonen erklärt, aus dem Ausland kommende Menschen verdächtigt, beschimpft und verurteilt. Viele von uns drängen nach oben, um sich eine höhere Wertigkeit in ihrem Denken zu erkämpfen. Diese glauben wir im Erfolg, im Geld, im Materiellen, in Titeln oder in einer Machtausübung finden zu können. Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrem Dasein und dem, was sie sind, weil sie nicht das leben, was ihren Fähigkeiten und Vorlieben entspricht. Trotzdem wollen sie – sich selbst ausbrennend – in der Hierarchie immer höher steigen. Die hierarchisch höher Stehenden wiederum sind in ihrer Macht und ihrem Besitz erstarrt und ringen dennoch nach mehr und mehr. So kippt die natürliche Ordnung des Menschen zur Natur, zum Partner, zum Staat und auch zur Erde. Welche Folgen daraus entstehen, erzählt uns ja der Alltag oder es steht in den vielen Geschichtsbüchern geschrieben.

Gehen wir aber nochmals zu dem Vergleich des Körpers mit der Zelle zurück. Würde jede Zelle danach streben, Körper zu werden, würde die natürliche Ordnung kippen und das ganze System würde sich langsam in ein Ungleichgewicht manövrieren. Es ist vergleichbar mit einer Krebszelle, die plötzlich ihr Schaffen in eine andere Richtung lenkt und so Zelle für Zelle in eine Irritation führt. Das Heilmittel für solche pathologischen Hierarchien kann aber nicht darin bestehen, die verschiedenen Ebenen abzuschaffen oder mit schwerer Artillerie zu bekämpfen, sondern es besteht darin, die anmaßende Zelle wieder in die Ganzheit zurückzuführen, sie sozusagen wieder an ihren angestammten Platz zu bringen. Dass dieses Zurückführen nicht immer einfach ist und dass es hierbei Millionen individueller Wege gibt, ist uns wohl allen bewusst. Jede einzelne Geschichte eines Krankheits- bzw. Heilungsverlauf verdeutlicht uns dies, und es erweist sich als schwierig, diese natürliche Ordnung in sich zu finden, wenn man schon lange in einem solchen Ungleichgewicht gelebt oder wenn man sogar diese Botschaften im Zellkern verankert hat. Es gilt aber trotzdem mehr denn je, sich seiner eigenen Grenzen bewusst zu werden und aus seinen gewohnten Räumen auszutreten, um Neuland kennenzulernen. Dieses In-Verbindung-Gehen ist im Vergleich wie das Betreten eines fremden Kontinents. Zuerst fühlt man sich fern seiner Erfahrung, doch nach und nach erfährt man die Schönheit dieser Andersartigkeit.

Für den Begriff der natürlichen Ordnung innerhalb eines Raumes gibt es das Wort *Holarchie* innerhalb eines Lebensfeldes, eines *Holons*. Die Holarchie ist also eine natürliche Hierarchie, in der alles und jedes seine Funktion hat, die es mit Lust und Leidenschaft erfüllt, ohne sich über andere stellen oder das Ego stärken zu wollen. Alles wird also aus einer Selbstverständlichkeit oder aus dem Herzen heraus getan, im Vertrauen und in natürlicher Bescheidenheit. In diesem Raum ohne Wertigkeiten kann sich

eine eigene Stabilität entwickeln, was den eigentlichen Reichtum bewirkt und die wahre Macht des Egos bedeutet.

Diese natürliche Ordnung ist also in jedem Menschen, jedem Tier und jeder Familie zu finden, aber durchaus auch wie oben beschrieben auf Länder, Orte oder Häuser übertragbar. Ist der König, oder zeitgemäß betrachtet der Präsident eines Landes, labil und möchte sein Ego durch Macht und Geld erweitern, werden sich die Bürger irgendwann gegen ihn stellen, ihn abwählen, um so die gesamte Ordnung wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Als einen schönen Vergleich sehe ich hier die Berge, die ja das Zentrum dieses Buches sind. Sie sind für mich die wahren Könige und thronen in einem weiten Landschaftsholon über allem, was ist. In ihrer Energie strahlen sie eine hohe Macht aus, die uns leitet, uns geistig führt und uns unsere Grenzen zeigt, aber zugleich auch stärkt. Diese Wesen sind so voller Kraft, dass man sich bewegt fühlt, vor ihnen niederzuknien und sich ihnen ganz und gar zu öffnen. Gleichzeitig übertragen sie ihre Güte, ihren Frieden und ihre Weite auf uns Menschen und energetisieren und beseelen so Landschaften, Dörfer und Städte. Welches Leben würde entstehen, wenn auch unsere Länder von Präsidenten mit ähnlichen Qualitäten geführt werden würden ...?

Wenn wir das Bild der natürlichen Ordnung auf die Erde als übergeordneten Lebensraum, als großes Holon, übertragen, können wir eine immer weiter werdende Bewegung erkennen, die versucht, das derzeitige Ungleichgewicht wieder in ein ruhiges Gleichgewicht zu führen. Da wo Kriege, Gewalt, Verschmutzung, Hunger und Leid herrschen, manifestiert sich eine gegenüberliegende

Bild 3: Das Massiv der Zugspitze, hier vom Eibsee aus, ist Ausdruck und Gefühlsvermittler eines weiten Lebensraumes, eines Holons rund um Garmisch-Partenkirchen



Seite immer dichter. Unbewusst versuchen die Menschen dieser Bewegung, die Missstände auszugleichen und die natürliche Ordnung bzw. eine funktionierende Holarchie der Erde wiederherzustellen oder sie in das verloren gegangene Gleichgewicht zurückzuführen. Wir spüren immer mehr das Verlangen, wieder mit der Erde zu leben. In diesem Prozess sensibilisieren und entwickeln wir uns, nehmen Berufe an, die dieser natürlichen Ordnung entsprechen, spüren die Qualität, die sich daraus entwickelt, die daraus erwächst, und werden so offener für andere Räume und dadurch stabiler und gesünder. Wir nehmen diese Kraft wahr, die uns um ein Vielfaches mehr mit Energie versorgt als Billigimporte oder unter Stress Erzeugtes. Wir suchen nach neuen Strom- und Energiequellen, entwickeln diese und entdecken dabei Neues, das uns die Zeit des Erdölwahns vergessen lassen wird. Und wir sehen die Religion in einem völlig neuen Licht, weil wir spüren und ahnen, dass jeder von uns Teil dieser natürlichen Ordnung ist und der ganze Planet mit jeder einzelnen Aufgabe, die wir mit Leidenschaft und Freude erledigen, gespeist und von uns getragen wird. Und dann werden wir nicht mehr versuchen, einen Gott im Außen zu suchen, der strafend und drohend wirkt. Wir entwickeln ein Verständnis, dass unser Gott in jeder einzelnen Zelle unseres Körpers manifest ist, in jedem Holon existiert und im übertragenen Sinne darauf wartet, von uns wahrgenommen zu werden. In dieser Entwicklung wird sich auch nach und nach die natürliche Ordnung wiederherstellen, und das Kleinste wird sich wertfrei im Größten erkennen – und das Größte wiederum wird erkennen, dass es ohne das Kleinste nicht lebensfähig ist. Denn jeder von uns ist gleichsam Zelle und Körper, Volk und Staat, Raum und Mensch.

Ich möchte in diesem Buch als Abschluss jedes Kapitels eine Visualisierungsübung vorstellen, in der wir unseren Landschaften begegnen.

Es wäre auch hilfreich, das Buch nicht in wenigen Tagen auszulesen, sondern es langsam, Stufe für Stufe und Kapitel für Kapitel – wie einen Berg –, zu ergehen. Das Wissen kann man dann an verschiedenen Orten oder auf verschiedenen Bergen ausleben. So kann durchaus eine Zeit bis zum nächsten Kapitel vergehen, um die Übung auf sich wirken zu lassen, um die Verbindung aufzubauen. So wird die Möglichkeit geschaffen, unserem Denken und Verstehen die Zeit zu geben, um das Lebendige der Natur auf eine andere Art und Weise wahrzunehmen. Wir erweitern unsere Sinne, erweitern uns und öffnen unseren Herzensraum für eine Begegnung mit der Landschaft.



Übung

Die Lebensräume spüren

Für diese erste Übung suchen wir uns einen Ort, der uns schön erscheint oder an dem wir uns einfach nur wohlfühlen.

Wir setzen uns hin, legen uns je nach Möglichkeit hin oder bleiben in einer aufrechten entspannten Haltung stehen. Langsam schließen wir die Augen und spüren in uns hinein. Wir fühlen unseren Atem und warten, bis wir ruhiger und entspannter werden.

Dann verbinden wir uns mit dem Boden, auf dem wir stehen oder sitzen, und richten die Aufmerksamkeit darauf aus, wie uns die Erde trägt und stabilisiert.

Wir spüren den Wind, die Sonne, die Geräusche des Ortes und konzentrieren uns immer mehr auf uns selbst. Wir spüren unseren Körper, spüren unsere Arme und Beine, spüren Knochen, Muskeln, Organe und Nerven.

Wir nehmen alles in uns als harmonischen Lebensraum wahr. Als einzigartiges Ganzes.

Dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das Außen. Spüren den Ort, wo wir sind, und nehmen die Qualität, die uns anzieht, ganz in uns auf. Im Stillen versuchen wir zu erkennen, wo die Membran liegt, die diesen Ort umgibt, wo die freien Grenzen liegen oder was gerade diesen Ort zu dem macht, was er für uns darstellt.

Wir verbinden unser Wesen, unser Holon, sozusagen mit dem Holon des Ortes und spüren, dass sich diese Lebensräume öffnen, ineinander fließen und miteinander wirksam sind.

Wir bleiben noch einige tiefe Atemzüge in dieser Vorstellung, bedanken uns bei dem Ort und schließen die Übung ab.





Über den Autor

Bernd Martinschitz, 1972 in Villach geboren, hat eine kaufmännische Ausbildung absolviert. Bereits in dieser Zeit begann sein Interesse an der schriftstellerischen Arbeit immer mehr zu wachsen. Als ihm während eines schweren beruflichen Burnouts und einem gleichzeitigen Übertraining im Marathonlauf die Schulmedizin nicht weiterhelfen konnte, begann er sich autodidaktisch in vielen Bereichen der komplementären Medizin weiterzubilden und seine sensitiven Fähigkeiten, die er seit seiner Kindheit wahrnahm, weiterzuentwickeln. Schlussendlich machte er Ausbildungen in vielen Richtungen der Massage und Körperarbeit, eine dreijährige Ausbildung zum Shiatsu-Praktiker und eine zweijährige Ausbildung zum geomantischen Berater.



Er arbeitet seit vielen Jahren in selbstständiger Praxis im Bereich Shiatsu, Geomantie, Yoga und Meditation und führt eine Buchhandlung in Arnoldstein in Kärnten. Sein großer Fokus gilt den vitalen Essenzen der Erde und der Natur und dem alten Heilwissen unserer Kulturen, welches er aus dem Schatten der Esoterik holen und durch Beschreibungen für unsere Zeit erklärbar und verständlich machen möchte.