

Vom Naturerlebnis zur gesellschaftlichen Verantwortung

Tags zuvor bin ich von einem einwöchigen Kurs in Friaul heimgekommen, ein Kurs, der erste Einblicke ins Überleben in der Natur gab. Ich habe eine Ahnung bekommen vom Spurenlesen, von der Pflanzenbestimmung, vom Beobachten des Wetters, der Umwelt mit ihren Tieren und Pflanzen, ich habe die ersten Grundlagen über Tarnen und Pirschen gelernt und auch praktiziert. Und vieles mehr. Schön, mag eine Ergotherapeutin denken, das war bestimmt ein Kurs, der alle Sinne angesprochen hat, das versteht unsereins sofort. Und dennoch, was hat das Erlernte hier mit dem Fachgebiet der Ergotherapie zu tun, wo es primär um die Behandlung von Krankheiten geht?

A. Entfremdung und mangelnde Handlungskompetenz als Folge von Mangel an Wissen und persönlicher Erfahrung

1 Die Naturerfahrung

Ich habe auf diesem Kurs eine wichtige Erfahrung gemacht. Es mangelt mir nicht nur an sehr viel Wissen über die Natur, die Voraussetzung fürs Überleben sind, sondern es gibt auch viele kleine Schwellen von Ängsten und Unbehagen, die sich nur durch persönliche Erfahrungen überwinden lassen. Diese Gefühle von Unbehagen und Angst sind für mich ein Symptom meiner Abtrennung von der Natur geworden, die ich wahrgenommen habe und die ich mir bisher nicht erklären konnte - weil ich Natur eigentlich liebe.

Die Zivilisation hat dazu geführt, dass viele Kompetenzen, die früher zum Überleben erforderlich waren, nicht mehr notwendig sind. Dadurch haben wir Kapazität für andere Dinge bekommen, für eine große Vielfalt an Kultur, für Wissenschaft, für technischen Fortschritt, für eine immer tiefer gehende Spezialisierung. Aber wir haben bezahlt dafür. Mit jeder Spezialisierung hat die Notwendigkeit der Aufmerksamkeit für einen bestimmten Bereich des Lebens abgenommen.

Verlust von Awareness

Ein Mensch, der in der Natur lebt, muss zu 100% Awareness praktizieren, um zu überleben. Sind einmal seine Sinne nicht in vollem Ausmaß präsent, kann ihn das das Leben kosten. Unsereins hingegen kann das Haus verlassen, ohne mit dem Überfall einer Raubkatze zu rechnen. Aber es geht nicht nur um Raubkatzen. Oder um Minusgrade, vor welchen man sich schützen muss. Es sind auch viele andere Bereiche in unserem Leben nicht mehr in unserer unmittelbaren Verantwortung. Nahrungsbeschaffung ist unvorstellbar leicht geworden. Niemand muss sich an der Sonne und den Sternen orientieren, um an seinen Arbeitsplatz zu gelangen.

Angesichts meiner eigenen kleinen Schwellen von Unbehagen, die ich in der Begegnung mit Natur zu überwinden hatte, habe ich begriffen, dass die Zivilisation uns der Awareness und damit der persönlichen Erfahrung und unserer Kompetenz für andere, mindestens ebenso wichtige Bereiche in unserem Leben entbunden hat. Für die meisten

Menschen werden Lebensbereiche, womit sie keine persönliche Erfahrung haben, zu etwas Fremdem und damit besetzt mit Unbehagen, wenn nicht mit Angst.

2. Die Erfahrungen mit Krankheit, Behinderung, Alter und Tod

Ich habe bewusster als je zuvor begriffen, dass es neben dem Mangel an Vertrautheit mit der Natur ebenso große Defizite im Umgang mit Krankheit, Alter und Tod gibt und vor allem, dass die Defizite in all diesen Bereichen am Fortschreiten sind. Ich denke, Ängste, Krankheit, Alter und Tod werden zunehmen, da Verdrängen und Abwehren weiterhin zur Reduktion persönlicher Erfahrung führen. Ich weiß, es gibt derzeit noch sehr viele Menschen, die mit mehr oder weniger Unterstützung Betreuung zu Hause übernehmen. Aber ich wage zu sagen, dass die Zahl der Menschen, die damit zurecht kommen, dazu bereit sind oder auch die Möglichkeit dazu haben, ebenso abnehmen wird, wie die Zahl der Menschen, die Betreuung brauchen, zunehmen wird. Die Ängste vor dem Ausgeliefertsein bei Alter und Krankheit sind unter diesen Umständen durchaus berechtigt. Leider verhindern diese Ängste auch die Möglichkeit, positive Erfahrungen zu sammeln oder positive Interventionen zu setzen.

Der Mindfocus

Wenn Input zu Lernen führt und Lernen zu Annahmen, wenn Annahmen zu unserer Realität werden und damit unsere Weltanschauung prägen, dann führt das zu einem bestimmten, unserer Weltanschauung gemäßen Verhalten. Genau dieses Verhalten führt zu bestimmten Erfahrungen, führt zu einem bestimmten Focus, unter welchem wir die Welt betrachten, sie erleben und in ihr agieren. Trotz der enormen Vermehrung des Wissens und vieler neuer Erfahrungen fehlt es an Erfahrung, Kompetenz und Achtsamkeit für ganz wesentliche Dinge im Leben. Obwohl der Handlungsbedarf für die Natur, für Krankheit und Alter immer größer wird, wird die Zahl der Menschen, die bereit sind, sinnvolle Entscheidungen mitzutragen, immer geringer.

Verlust an Awareness

Ich habe vorhin geschrieben, dass Naturvölker zu 100% Awareness besitzen. Und ich habe auf dem Kurs erfahren, wie stark reduziert unsere Awareness ist.

Für einen Menschen, der in der Natur lebt, hat jede der Sinnesinformationen Bedeutung. Wir, die wir in der Zivilisation leben, werden tagtäglich mit unzähligen Reizen bombardiert, die für unser Überleben keine Bedeutung haben. Noch nie war die Kluft zwischen unserer Unfähigkeit, umfassend etwas aufzunehmen und dem, was uns als Input zur Verfügung steht, so groß.

Ein Aspekt, der mich oft beschäftigt, ist, welche Auswirkungen es hat, wenn man täglich über die Nachrichten erfährt, was in der Welt vorgeht. Einerseits ist man permanent damit konfrontiert, keinen oder wenig Einfluss auf das Geschehen zu haben, andererseits ist es eine Überforderung, für jedes Ereignis Empathie an den Tag zu legen.

Ich halte es für eine große Herausforderung, in solch einem Alltag aufmerksam für die Situationen zu bleiben, wo persönlicher Einsatz Sinn macht. Es fehlen auch auf weiten Strecken reife Menschen, weise Älteste, wie es in Naturvölkern üblich war bzw. zum Teil noch ist, Menschen, die ein Leben lang Erfahrungen gesammelt haben, sich daran

weiterentwickelt haben und daher über Prozesse im Leben Bescheid wissen und einem bei wichtigen Entscheidungsfindungen behilflich sind.

3. Umgang mit schwierigen Gefühlen

Ich habe in dieser Woche erfahren, dass die besten Spurenleser und Jäger jene waren, die in hohem Ausmaß Empathie für das gejagte Wild empfinden konnten, die sich so stark in das Tier hineinversetzen konnten, dass sie dessen Ängste und auch den Schmerz fühlen konnten bzw. können, wenn dem Tier etwas zustößt bzw. wenn sie es erlegten. Es gibt nicht mehr viele Menschen, die mutig genug sind, ihre Aufmerksamkeit dem Schmerz und der Angst zuzuwenden und sie so wahrzunehmen, dass sie wirklich als Schmerz fühlbar sind und in diesem Fühlen nicht einfach nur Selbstmitleid empfinden. Das ist für mich der dritte Bereich, den ich ansprechen möchte, ein Bereich, der ebenfalls zu einem hohen Ausmaß aus unserer Awareness ausgegrenzt wird: die *Wahrnehmung der Gesamtheit aller schmerzhaften Gefühle*, die zu empfinden wir fähig wären und die ein Teil des Lebens und unserer inneren Welt sind. Das Standhalten bei unangenehmen Gefühlen wird nicht mehr gefordert. Zu den Riten in Naturvölkern gehörte das Ertragen von Schmerz, von Hunger, Kälte, Einsamkeit und Angst. Viele von uns haben die Kompetenz (und das bedeutet für mich handlungsfähig zu sein bzw. zu bleiben!) im Umgang mit solch unangenehmen Erfahrungen nicht erlangt und darum besteht sehr viel Angst davor. Selbst wenn Menschen nicht mehr alle Kompetenzen bei der Pflege erwerben können, weil das Wissen darüber auch eine sehr positive Spezialisierung erfahren hat, wäre die Arbeit im Gesundheitswesen eine völlig andere, hätten wir z. B. mit ausschließlich mit Angehörigen zu tun, die den Ängsten und Schmerzen der Kranken und Alten liebevolle und aufmerksame Anteilnahme entgegenbringen und dies die Grundlage ihres Handelns und Tuns, die Kranken und ihre Betreuer betreffend wäre.

So leben wir also in einer Gesellschaft, die sich hilflos fühlt und es derzeit wohl auch ist im Umgang mit der Natur und ihren schwindenden Ressourcen bzw. den zahlreicher werdenden Naturkatastrophen, mit Alter und Krankheit und mit schwierigen Gefühlen wie Schmerz, Trauer, und Hass.

Hilflosigkeit aus der Sicht des Helfers

Ich schreibe diesen Artikel, weil mich das Thema der Hilflosigkeit aus der Sicht meines helfenden Berufes schon lange immer wieder beschäftigt. Weil ich versuche, zu begreifen, wie man einerseits aufmerksam bleibt für Probleme in ihrem gesamten Kontext, den Idealismus nicht verliert und gleichzeitig angesichts der vielen, nicht unmittelbar lösbaren Problemen ausbrennt. Ich sehe die Ressource unseres Berufs tatsächlich in unserem breit gefächerten Denken, das uns immer wieder auch dann noch Handlungsspielraum in Richtung konstruktiver Veränderung erlaubt, wenn andere mit ihrem Latein am Ende sind. Ich habe für mich entdeckt, dass ich nicht müde werde, solange ich Dinge bewegen kann. Müdigkeit, die in Richtung BurnOut-Syndrom geht, spüre ich vor allem dann, wenn ich zu oft frontal auf Hindernisse stoße bzw., wenn meine Energie nicht mehr im Fluss sein kann. Denn an Grenzen stoßen wir trotzdem oft genug.

Ich schreibe, weil ich mich dem Hinsehen nicht entziehen kann und weil ich mir wünsche, dass das Abgrenzen in den Richtungen, wo ich akzeptieren muss, dass ich nichts tun kann, abnimmt, weil sich das Spektrum dessen, was doch möglich ist, erweitert.

B. Eine Perspektive: Verbesserung von Awareness und Kompetenz

Ich habe auf diesem Kurs Wissen über einen Weg kennen gelernt, den ich auf meinen Alltag umlegen kann und zwar nicht nur die Naturerfahrung betreffend, sondern grundsätzlich.

Was mich beeindruckt hat, war, dass die Menschen in Naturschulen in derselben problematischen Welt leben, aber dass das Gefühl, man kann nichts tun, nicht im Vordergrund steht.

Wir leben in einer Welt, die zunehmend reglementiert wird. Die Vorschrift, wann ein Rollstuhltisch oder ein Bettgitter Freiheitseinschränkung bedeutet und wann der Vorbeugung von Verletzung und Schmerzen dient, ist ein Beispiel. Die Reglementierung ist ein Symptom dafür, dass viele Menschen ihre Kompetenz bezüglich eigenverantwortlichen Handelns verloren haben bzw. dass die Gesellschaft ihrer Kompetenz nicht traut.

Naturschulen haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Awareness zu verbessern. Ihre Methode ist das Coyotelernen bzw. primäres Lernen. Sie stellen viele Fragen. Sie geben keine Antworten. Die Fragen machen neugierig. Wissen durch Neugier zu erwerben, macht Spaß aber es macht auch auf eigene Weise kompetent, weil der Wissenserwerb so viel Eigenverantwortung und vor allem viel persönliche Erfahrung beinhaltet.

Wäre es nicht sinnvoller, Menschen darin zu schulen, sensibel zu werden für die Situation eines Menschen, der einen Rollstuhltisch benötigt und individuell neu auf dessen aktuelle Situation zu reagieren, anstatt sie einer unflexiblen Reglementierung zu unterwerfen?

Awareness, Eigenverantwortlichkeit und in der Folge Kompetenz haben eine Schlüsselfunktion und wenn diese Fähigkeiten stimmen, erübrigen sich viele andere Probleme. Das ist der konstruktive Ansatz dieser Naturschulen, indem sie das Problem bei der Wurzel packen.

Realistische Ziele

Jeden Menschen achtsam zu „machen“ ist unmöglich, aber wenn immer wieder einmal jemand achtsam für bestimmte Aspekte wird, dann ist das viel wert, denn dessen Achtsamkeit hat Folgen für viele Situationen, in welchen er umsichtiger entscheidet und handelt.

Wenn ich als achtsam Handelnde immer wieder zur Neugier eines Trackers, eines stets fragenden Spurenlesers zurückfinde, dann finde ich vielleicht immer wieder einen Spielraum, wo ich in Situationen der Einschränkung durch Hindernisse und Widerstände eine Perspektive finde, die mir Handlungsspielraum verschafft und mich meine Energie konstruktiv kanalisieren lässt.

Das Modell der Himmelsrichtungen und seine Wegabschnitte

Die Modell erfährt seine Struktur durch die Himmelsrichtungen, welchen verschiedene Qualitäten und damit bestimmte Tiere, Pflanzen, Tageszeiten, Lebensabschnitte aber auch Prozessabschnitte zugeordnet sind und die ich teilweise anführe, um dieses Modell zu illustrieren.

Osten: Inspiration, Ideen, das innere Feuer

Frühling, Morgen, Kindheit von 0-8 Jahren, Awareness, Gefahren, Giftpflanzen, Vögel

Viele kennen das Gefühl der Begeisterung, wenn man von einem inspirierenden Kurs nach Hause kommt oder wenn man eine neue Idee hat. Auch ich bin beflügelt von diesem Kurs nach Hause gekommen. Ebenso ist uns vielleicht das Engagement zu Beginn unseres Berufslebens erinnerlich oder auch am Beginn einer neuen Beziehung, sei es Freundschaft, Kollegenschaft oder Partnerschaft. Inspiriert zu sein ist eine sehr schöne Erfahrung.

Südosten: Hindernisse und Blockaden bzw. deren Überwindung, Couchen

Frühsommer, Vormittag, Reptilien, Fische, Adrenalinfreisetzung

Hier stelle ich z.B. momentan fest, wie schwierig es ist, die Zeiten für die Naturerfahrung im Alltag unterzubringen. Oder jemand anderer stellt fest, dass die Erfahrungen aus dem Kurs nicht anwendbar sind, weil die "richtigen" Patienten fehlen. Oder dass es an Zeit fehlt, die Gespräche zu führen, die Beziehung so zu pflegen, wie man es sich vorgestellt hat.

Die Komfortzone

Die meisten von uns spüren die Macht der Gewohnheit deutlich. In unserem gewohnten Bereich mit unseren gewohnten Abläufen zu agieren, bedeutet innerhalb der Komfortzone zu bleiben. Die Komfortzone zu verlassen, dazu bedarf es Anstrengung. An diesem Punkt ist es gut, die Hindernisse festzustellen und aus dem Weg zu räumen, damit das Feuer der Inspiration nicht einfach wieder erlischt. Viele von uns, mich eingeschlossen, haben schon die Erfahrung gemacht, dass man auf Grund dieser Hindernisse über das Stadium der Idee, des Inspiriertseins nicht hinausgekommen ist. Für mich ist eine der wichtigsten Hilfen an diesem Punkt, festzulegen, wann ich etwas tun will, wann ich die Gegebenheiten schaffe und wann ich zur Tat schreite.

Hindernisse zu identifizieren und zu beheben ist manchmal einfacher als man denkt. Manchmal geht es nur um einen Anruf oder um das Festlegen des Zeitpunktes, wann man etwas tun möchte. Komplexer wird es, herauszufinden, was einen beim Handeln behindert, wenn es um emotionale Aspekte (man traut sich etwas nicht zu, man erlebt sich zu wenig ernst genommen), oder wenn sehr viele Schritte erforderlich sind, bis man Handeln kann (darum eignet sich Bürokratie vorzüglich, um Menschen den Wind aus den Segeln zu nehmen).

Süden: die Arbeit, das Tun

Sommer, Mittag, Säugetiere, effizienter, ökonomischer Umgang mit Zeit und Energie, der Plan wird in Handlung umgesetzt, Spurensuchen und damit viele Fragen stellen nach

dem warum, woher, wann und wie, hinsehen ohne vorgefertigte Meinung, maximales Lernen durch Tun, durch viele Wiederholungen entstehen Gehirnmuster

Wenn man in diesem Stadium zu sehr ergebnisorientiert vorgeht, kann es sein, dass man bald frustriert ist. Wenn man zum Beispiel täglich mit dem Anspruch übt, dass bei jedem Üben mit dem Feuerbohrer Glut entsteht, dann gibt man wahrscheinlich rasch auf. Wenn man aber neugierig ist, auf die Erfahrungen, die man sammelt, wenn man die Vorgehensweise immer wieder variiert, dann bleibt das Üben interessant, und man lernt ungeheuer viel über den Umgang mit dem Feuerbohrer. Mit solch einer Herangehensweise müssen die bürokratischen Schritte nicht nur mühsam sein. Und die Auseinandersetzung mit den emotionalen Widerständen kann eine konstruktive werden. Ich denke, wir haben mit diesem Stadium viel Erfahrung durch unsere Arbeit mit unseren Patienten. Ich sehe uns Ergotherapeuten auch als Spurensucher. Wir fragen, wir beobachten, wir sammeln die verschiedensten Informationen und versuchen ein Muster darin zu erkennen und machen uns auf die Suche nach den Ressourcen unserer Patienten. Das tägliche Üben von Waschen und Anziehen geht oft lange nicht mit Selbständigkeit einher und kann dennoch eine spannende und befriedigende Erfahrung sein.

Südwesten: „das kindliche Gesicht“

Spätsommer, Nachmittag, Heilpflanzen und essbare Pflanzen, eine Begeisterung, über welcher Zeit und andere Regeln oder Grenzen vergessen werden, Pausen, Verinnerlichen von Wissen, Mentaltraining, Anwendung der erlernten Fertigkeiten unter verschiedensten Bedingungen;

Die kindliche Begeisterung steht oft am Beginn des Übens oder wenn das Üben endlich Erfolg bringt. Sie ist aber nicht dafür gerüstet, sich konstruktiv mit Widerständen oder Schwierigkeiten auseinander zusetzen und kann dann in einen Zustand übergehen, der sich Wall of Grief nennt.

WALL of GRIEF

Wenn ein bestimmtes Plateau einer Entwicklung lange andauert ohne dass sich die Fähigkeit verbessern, dann kann die Frustration an diesem Punkt des Zyklus zum Abbrechen des Lernprozesses führen, das innere Feuer geht verloren.

Wenn man durch mehr Awareness sich der vielen Missstände in der Welt bewusst wird, wenn man durch mehr Empathie mit mehr Leid konfrontiert wird, dann kann man in einen Zustand des Anklagens, der Schuldzuweisungen kommen, aus welchem schwer wieder herauszufinden ist. Die Gesellschaft, die Politiker, die Eltern, (bei uns im speziellen: die Krankenkassen, die Institution, ignorante Mitarbeiter, Angehörige) werden angeklagt. Anstatt Kummerarbeit zu leisten, wird zornig rebelliert, oder man versinkt in Resignation. Manche Menschen finden bestimmte Aspekte ihres Lebens betreffend, über lange Zeit nicht heraus. In diesem Stadium kann man sehr einsam sein.

Der beste Weg, dieses Stadium hinter sich zu bringen, das Dienen.

Ich persönlich habe diesen Zustand der Freude an meinem Tun kennen gelernt und ich war praktisch blind vor lauter Begeisterung. Darum habe ich nicht mit Widerständen und Hindernissen in verschiedenster Form gerechnet. Entsprechend waren Zorn und Enttäuschung. Bis heute bin ich immer wieder mit diesen Gefühlen konfrontiert. Das

kostet für mich am meisten Energie, das fruchtlose Rebellieren. Indem ich diese Erfahrungen aber einem Wegabschnitt zuordnen kann, wird es leichter, mich wieder davon zu lösen.

Westen: Reflexion, Gemeinschaft, Dienen, ein Versprechen geben und einlösen, Lehrer sein im Sinn von Wissen teilen und nicht im Sinn von belehren, Selbstrespekt, Respekt für die Gemeinschaft

Dämmerung, Zeitpunkt, wo man seine Lebensaufgabe findet, Ökosystemanzeiger

Das Versprechen

Was mir persönlich immer wieder hilft, Frustration zu überwinden, ist tatsächlich ein Versprechen, an das ich mich gebunden fühle. Ich fühle mich der Gesellschaft gegenüber verpflichtet, etwas für alte Menschen zu tun. Damit habe ich bis heute die Verbindung zum inneren Feuer, der Inspiration nicht verloren.

Der Respekt

Ich habe über Respekt nachgedacht, hab versucht dieses Wort für mich fassbar zu machen: Respekt: ein „zurückschauen“ im Sinn von sehend erwidern. Wenn man bereit ist, wirklich hinzusehen, wenn man den anderen wirklich sehen will, erfordert es, anzuerkennen, was ist, im weiteren Sinn Liebe. Das ist die Zuwendung, die Art innerer Haltung, die für mich im Wort Respekt steckt, das achtungsvolle Hinsehen.

Wenn man aufmerksam hinsehen gelernt hat, also "aware" ist, wird man von Hindernissen nicht so unerwartet getroffen, denn man sieht sie schon vorher und kann bereits im Vorfeld darüber nachdenken, wie man mit dem Hindernis für sich persönlich konstruktiv umgeht. Wenn man darüber hinaus noch als Fährtsucher denkt, der nie alles und sicher weiß, wird man trotz hinsehen fragen und noch mehr erfahren. Auch das kann das Hindernis wandeln.

Wissen teilen

Ich habe mir vorgenommen als jemand, der Wissen weiter gibt, mehr Fragen zu stellen und neugierig zu machen. Es ist zwar manchmal effizienter, Information einfach weiterzugeben. Aber gerade die richtige Lagerung von Patienten oder ein Transfer erfordert so viel genaues Beobachten und eigenständiges Planen, dass ich, wenn ich hier Wissen weitergebe, das Fragenstellen bevorzugen werde.

Gemeinschaft

Ich fühle mich der Gesellschaft als Gemeinschaft im weitesten Sinn verpflichtet. Ich fühle mich aber auch gestärkt durch verschiedene Gemeinschaften, nicht zuletzt durch Menschen, die durch ähnliche Ideen und Ideale eine Art Gemeinschaft bilden und damit durch all jene, die in Zeiten wie diesen denken, dass man in dieser Welt Änderung bewirken kann.

Ich habe geschrieben, ich suche einen Weg, wo ich nicht ausbrenne und müde werde an meinem Wunsch, für Probleme, die sich stellen, Lösungen zu finden. Wenn man sich nicht allein fühlt, dann hat man mehr Kraft. Und gemeinsam findet man eher zu kreativen Lösungen.

Ich möchte Mut machen, das Gefängnis der Anklagen zu verlassen und zur persönlichen Handlungskompetenz zurückzufinden, was die Ereignisse in der Welt anbelangt, die einem das Gefühl von Ohnmacht vermitteln. Die sozialen Bedingungen werden sich wahrscheinlich weiter verschlechtern, wobei ich denke, es wird davon abhängen, wie viele Menschen „aufwachen“. Vielleicht werden sich zumindest im kleinen Rahmen schöne und kreative Lösungen finden. Es werden sich Attentate und Umweltkatastrophen wahrscheinlich nicht aufhalten lassen, aber wenn wir trotzdem unseren Alltag so gut bewältigen wie möglich, dann nicht aus Gleichgültigkeit oder weil wir uns daran gewöhnen, sondern weil wir Trauer und Angst standhalten. Und: ich denke, es macht immer wieder Sinn, unsere Komfortzone zu verlassen und etwas über die Probleme und Ressourcen unserer Umwelt herauszufinden. Vielleicht ergibt es sich dann doch eines Tages, an einem wichtigen Punkt aktiv zu werden und mutig und klug zu handeln. Wer weiß?

Hier nun die letzten drei Himmelsrichtungen:

Nordwesten:

Kummer aus der Vergangenheit, die Kulturpflanzen, die Geschichte unsere Vorfahren

Norden Weisheit

Winter, Nacht, Vorbereitung auf das Ältestendasein, full survival, die Fähigkeit, auch unter den kargsten Bedingungen heraus zu existieren. Widerstandsfähigkeit, Bäume,

Nordosten Spirit, Charisma, das Nonverbale

die beste Zeit für Meditation

Ich hab noch eines gelernt. Den Zyklus begreifen bedeutet nicht, eine Instantlösung aller Probleme zu haben. Es verhindert nicht, dass sich immer wieder Krisen einstellen. Es bedeutet langes Training und das wiederholte Durchlaufen des Zyklus mit der Freude der Inspiration und wiederholter Frustration, wenn es mühsam wird und die Last aller schlechten Entscheidungen unserer Gesellschaft auf uns drückt. Vor allem aber bedeutet es, seinen Visionen zu folgen und lebendig zu bleiben, vielleicht immer wieder unter ganz kargen Bedingungen, aber immer reicher an Widerstandskraft und vielleicht auch an ein wenig Charisma...

August 2005