

Klaus W. Vopel

Unser Haus ist die Erde

*Phantasieereisen durch
die Natur*

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Vopel, Klaus W.:

Unser Haus ist die Erde : Phantasie Reisen durch die Natur /

Klaus W. Vopel. - 1. Aufl. - Salzhausen : iskopress, 2001

ISBN 3-89403-086-0

1. Auflage 2001

Copyright © iskopress, Salzhausen

Umschlag und Illustrationen:

Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Satz und Layout: E. Velina

Druck: Runge, Cloppenburg



Inhalt

Einleitung	7
Entspannung	19
Innere Bilder sehen	20
Kapitel 1: Die Elemente	21
Der Findling	22
Der Wind	24
Das Wasser	26
Die Erde	29
Das Feuer	31
Fühlen wie ein Fluss	33
Bei Sonnenaufgang	37
Bei Sonnenuntergang	39
Das Schiff	41
Feuer, Wasser, Erde, Luft	43
Die Welt der Mineralien	47
Der Stein des Himmels	54
Kapitel 2: Bäume, Blumen	59
Der Farn	60
Der Krokus	61
Der Baum	62
Die Rose	64
Der Wald	66
Der Rosenstrauch	69
Der Apfelbaum	72
Mit einer Pflanze sprechen	76
Der Kürbis	79
Blatt im Herbst	84
Kapitel 3: Fühlen wie ein Tier	87
Die Raupe	88
Der Lachs	90
Der Albatros	94

Der Schmetterling	97
Der Kojote	99
Totem	101
Die ägyptische Katze	103
Reisen über die Erde	107
Inselparadies	108
Segeltour im Sommer	111
Das Glück der Aeronauten	116
Tempel der Schönheit	122
Die Grotte	124
Tempeltraum	126
Tief im Dschungel – hoch oben in Nepal	129
Ein Frühlingstag	132
Der Garten	135
Die Wüste	138
Planetarisches Bewusstsein	139
Synergie	140
Die Flamme des Lebens	143
Wellen	145
Solidarität	147
Die Geschichte der Erde	149
Mitgefühl, Verbundenheit, Liebe	153
Sich zu Hause fühlen	156
Der Geist des Universums	158
Zyklus der Jahreszeiten	160
Mutter Erde	163
Optimismus	166
Kollektives Bewusstsein	168
Offen sein, bereit sein	171
Dankbarkeit	173



Einleitung

Dieses Buch habe ich für GruppenleiterInnen in allen Bereichen geschrieben – in Schule und Psychotherapie, kirchlicher und außerkirchlicher Jugendarbeit und in der Erwachsenenbildung. Die Phantasiereisen greifen ein Thema auf, das die Menschen in allen Gruppen betrifft, Jugendliche wie Erwachsene, Männer wie Frauen. Bei diesem Thema geht es um unsere Beziehung zur Natur und zur Erde, wir könnten auch sagen, es geht um unsere Beziehung zum Leben.

Frühere Generationen lebten mit einer gewissen Naivität. Auch sie kannten Umweltprobleme, aussterbende Tierarten, vergiftete Böden und verschmutzte Luft, aber sie waren sich sicher, dass ihre Kinder und Kindeskinde über dieselbe Erde würden gehen und unter demselben Himmel würden leben können. Die Generationen vor uns hatten ein Gefühl der Kontinuität, sie glaubten an den Fortschritt. Natürlich machte die Menschheit Fehler, aber man war überzeugt, dass alle Fehler durch den wissenschaftlichen und technologischen Fortschritt wieder korrigiert werden könnten.

Heute sind wir da skeptischer. Wir haben unseren naiven Optimismus verloren, stattdessen empfinden wir Angst. Uns ist bewusst geworden, dass wir an Grenzen gestoßen sind, dass wir einen hohen Preis bezahlen müssen für den Versuch, die Erde zu beherrschen und uns auf Kosten ihrer Ressourcen ein angenehmes Leben zu machen. Wir hören ständig neue, alarmierende Meldungen: Bevölkerungsexplosion, Klimaveränderungen, Artensterben, die Schädigung der europäischen Wälder und die Dezimierung des Regenwaldes. Zwischendurch werden wir, wie im Mittelalter, von plötzlich auftauchenden Seuchen geplagt. Unsere besten Wissenschaftler erweisen sich als hilflos bei der Bekämpfung von AIDS, BSE und MKS. Der Zustand der Welt löst in uns manchmal so etwas wie eine Untergangsstimmung aus.

Angesichts der vielen ökologischen Probleme bleibt niemand emotional unberührt. Wir reagieren mit Gefühlen, die typisch sind für Menschen, die einen schmerzlichen Verlust erleiden oder traumatisiert

werden. Wir empfinden Wut und Trauer, aber wir versuchen, diese Gefühle zu unterdrücken, weil sie uns überwältigen könnten. Stattdessen wenden wir eine psychologische Strategie an, die uns helfen soll, unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden – die Verleugnung: Wir bezweifeln, ob die Gefahren wirklich so gravierend sind. Wir können die Giftstoffe in Luft, Nahrung und Wasser mit unseren Sinnen oft nicht feststellen. Wir erleben nicht mit eigenen Augen, wie die tropischen Wälder gerodet werden. Die Ausdünnung der schützenden Ozonschicht erscheint uns sehr abstrakt, und wenn Frösche oder Vögel aussterben, dann übersehen wir das. Und an so unübersehbare Phänomene wie Smog oder durch Öl verschmutzte Strände gewöhnen wir uns und betrachten sie als zum Leben dazugehörig. Viele dieser dramatischen Veränderungen erscheinen uns im Augenblick ganz unscheinbar, so dass wir nicht an den Ernst der Lage glauben wollen. Und da wir nicht gelernt haben, in systemischen Zusammenhängen zu denken, entgehen uns viele Wechselwirkungen. Wir bemerken nicht, welchen hohen Preis wir dafür zahlen, dass wir zu schnell Auto fahren und zuviel Fleisch essen. Wir glauben immer noch, dass die Natur uns alles umsonst gibt.

Schließlich entwickeln wir etwas, was der Psychoanalytiker Robert Lifton als „Doppelleben“ bezeichnet. Auf der einen Ebene machen wir so weiter wie bisher – wir arbeiten, ziehen unsere Kinder groß und reisen in der Welt herum. Gleichzeitig haben wir ein untergründig schlechtes Gewissen und eine unbestimmte Angst.

Unsere Aufgabe

Mit dem Übergang zu Ackerbau und Viehzucht begann vor ungefähr 10.000 Jahren eine ganz neue Entwicklung in der Beziehung des Menschen zur Erde. Die Menschheit fing an, das Biosystem des Planeten auszubeuten. Zunächst blieben die Belastungen für die Erde relativ unscheinbar, weil die Natur mit ihrer ungeheuren Fruchtbarkeit die Schäden selbst reparierte, weil die Anzahl der Menschen begrenzt war und weil unsere technologischen Möglichkeiten noch nicht so weit entwickelt waren, dass die ökologischen Kreisläufe grundlegend

gestört worden wären. In den letzten Jahrhunderten jedoch ist eine industrielle Zivilisation entstanden, die unseren Planeten zum Teil irreversibel schädigt. Jedes Jahr gehen über 25 Milliarden Tonnen fruchtbare Erde verloren, was dramatische Auswirkungen auf die Lebensmittelproduktion für die kommenden Generationen hat. Die Ozeane werden leergefischt, so dass für die Ernährung des Menschen wichtige Fischarten vom Aussterben bedroht sind; auf der südlichen Halbkugel wird in zunehmendem Maße der Regenwald zerstört, so dass jedes Jahr eine große Anzahl von Tieren und Pflanzen ausstirbt; unsere Wasservorräte werden geplündert oder vergiftet; die Atmosphäre wird durch fossile Brennstoffe verschmutzt, und der radioaktive Abfall bedeutet eine zunehmende Gefahrenquelle. All das führt zu einer ernststen Krise. Die Natur ist immer weniger in der Lage, sich selbst zu heilen. An die Stelle der natürlichen Selektion tritt die kulturelle: Der Mensch entscheidet über die Zukunft der Biosysteme der Erde.

Der entscheidende Grund für diese krisenhafte Entwicklung ist nicht die Technologie, sondern eine Veränderung im menschlichen Bewusstsein. Wir haben einen radikalen Schnitt gemacht zwischen menschlicher und nichtmenschlicher Existenz und beanspruchen alle Rechte für uns. Tiere und Pflanzen, Flüsse und Wälder haben für unser modernes Verständnis keine eigenen Rechte. Ihr Wert bestimmt sich ausschließlich durch ihre Verwertbarkeit für den Menschen. Dadurch ist die Erde schutzlos der Ausplünderung durch den Menschen ausgeliefert. Diese Einstellung, die den Menschen zum Herrn der Erde macht, wird leider von den vier wichtigsten Mächten geteilt, die unsere Entwicklung kontrollieren: von Regierungen, Wirtschaftsunternehmen, Universitäten und Religionen. Sie alle tun so, bewusst oder unbewusst, als ob es keine Verbindung zwischen menschlichem und nichtmenschlichem Leben gäbe. In Wirklichkeit gibt es auf der Erde jedoch nur ein einziges integrales Ökosystem, dem alles zugehört, Menschen wie auch alles Nichtmenschliche. In dieser Gemeinschaft hat jedes Wesen seine eigene Rolle, seine eigene Würde, seine eigene Spontaneität und Kreativität; jedes Wesen hat seine eigene Stimme; jedes Wesen hat seine Funktion und Verantwortlichkeit



Innere Bilder sehen

Such dir eine bequeme Körperhaltung, bei der deine Wirbelsäule ganz gerade sein kann. Nun schließ die Augen... Konzentriere dich eine Weile auf deinen Atem...

Stell dir nun eine große, weiße Kinoleinwand vor... Lass auf der Leinwand irgendeine Blume erscheinen... Nimm diese Blume von der Leinwand weg und ersetze sie durch eine weiße Rose...

Nun verändere die Farbe dieser weißen Rose und mache eine rote Rose daraus... Wenn das schwer ist für dich, kannst du dir vorstellen, dass du einen Pinsel nimmst und die Rose rot anmalst, wie du das von „Alice im Wunderland“ kennst...

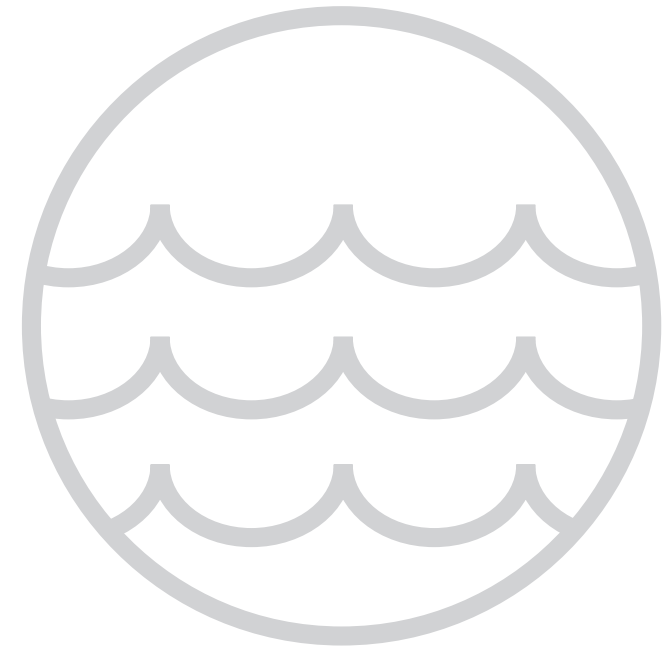
Nimm die Rose weg und stell dir den Raum vor, in dem du jetzt bist: die Fenster, die Türen, die Möbel, den Fußboden, die Farben, die Beleuchtung...

Nun kannst du dich von der Macht deiner Phantasie überzeugen: Stell das Bild auf den Kopf... Sieh, wie die Möbel von der Decke herabhängen...

Wenn das noch zu ungewohnt für dich ist, kannst du dir vorstellen, dass du selbst oben an der Decke schwebst und von dort auf den Raum und die Möbel herabschaust...

Nun stell dir wieder die leere, weiße Leinwand vor... Setze einen blauen Filter in die Lichtquelle ein, so dass die ganze Leinwand leuchtend blau wird... Nimm einen neuen Filter und färbe die Leinwand rot... Nun färbe die Leinwand grün... Jetzt hast du etwas Zeit, irgendein Muster deiner eigenen Wahl auf die Leinwand zu malen... Du kannst dabei Farben benutzen, die du gern hast...

Diese Übung kannst du auch für dich immer wieder anwenden, wenn du etwas Zeit hast, wenn du warten musst und etwas Unterhaltung brauchst. Dann kannst du alle möglichen Dinge auf die Leinwand zaubern. Und du kannst dich auch überraschen lassen, welche Bilder ganz von selbst aus der Tiefe deiner Phantasie und Kreativität kommen...



Die Elemente



Der Findling

Sei ein Findling, der auf einer weiten Heidefläche liegt... Spüre, wie die Sonne gleichmäßig auf deine glatte Oberfläche herabscheint... Spüre unter dir die kühle Erde... Spüre, wie sich die Wärme der Sonne und die Kühle der Erde tief in deinem Innern vermischen...

Bemerke die leichte Berührung, wenn jetzt ein Blatt vom Wind über deine Oberfläche geweht wird... Irgendein Vogel entschließt sich, auf dir zu landen... Bemerke, dass sich das Gewicht des Vogels ganz anders anfühlt als die Berührung durch das Blatt... Spüre, wie du dich durch die Wärme der Sonne ein wenig ausdehnst. Bemerke, dass du im Innern aus vielen, vielen Kristallen zusammengesetzt bist, die dir etwas Zartes geben... Und nun pressen sich die Füße des Vogels stärker auf deine rauhe Oberfläche; der Vogel breitet seine Schwingen aus und schwingt sich in die Luft, um seine Reise fortzusetzen, ausgeruht und erfrischt... Deine Oberseite liegt wieder ganz glatt und glänzend da... Die Sonnenstrahlen wärmen dich nicht überall. Ein Baum in der Nähe wirft ein Schattenmuster auf deine Oberfläche...

Nun kannst du bemerken, wie die Schatten länger werden... Der Abend kommt, und langsam wird es dunkel... Eine Weile spürst du noch die Wärme der Sonne, die du in dich aufgesogen hast, aber allmählich bist du ganz eingehüllt von der Kühle der Nacht, und irgendwann bist du so kühl wie die Nachtluft... Jetzt glitzert das Mondlicht in deinen bunten Kristallen... Um dich hörst du die Tiere der Nacht... In der Ferne ertönt der Schrei eines Käuzchens, und manchmal läuft irgendein kleines Tier über dich... Vielleicht spürst du die zarten Füßchen eines Nachtfalters, oder du spürst, wie ein Käfer auf dir herumkrabbelt...

Du kannst dich jetzt ausruhen... Du kannst den Frieden genießen und die Stille... Du bist ganz zufrieden mit diesem Platz, den du in der Welt gefunden hast, und kannst geduldig auf den Sonnenaufgang warten... Du weißt, dass dieser Zyklus sich immer wiederholt, die

Wärme des Tages und die Kühle der Nacht... Und dieser Wechsel ist in den Kreislauf der Jahreszeiten eingebettet... Du kennst diesen Kreislauf der Natur seit Jahren... seit Jahrzehnten... seit Jahrhunderten... seit Tausenden von Jahren... Aber es ist dir auch recht, wenn irgendwann etwas Neues deine Existenz verändert. Du kannst ganz gelassen abwarten und dich überraschen lassen, wie es dann mit dir weitergeht...



Der Wind

Sei der Wind... Sei ein kräftiger Wind, der um die Ecken der Häuser braust und durch die Zweige der Bäume... Spüre, wie du dein Tempo wechselst, mal langsamer bläst und dann wieder in kräftigen Stößen... Spüre deine Macht... Such dir einen kräftigen Baum, gegen den du anrennst... Blase so stark, dass sich der Baum biegt und hin und her schwingt... Blase über weite Weizenfelder, und sei so stark, dass sich all die Millionen Halme zur Seite legen... Welle auf Welle...

Sei der Wind, der den Regen vor sich her treibt, so dass er schräg zur Erde fällt... Sei der Wind, der die Schneeflocken herumtanzen lässt, ihren Fall bremst, so dass sie an unerwarteten Stellen landen... Genieße es, wenn du über den Strand jagst und Tausende von Sandkörnern vor dir her treibst... Lass die Möwen auf deiner ungestümen Stärke reiten und spüre deine gewaltige Kraft, wenn du gegen ein Steilufer prallst...

Manchmal hast du Lust, einfach zu spielen... Spiele mit einem fallenden Blatt... Lass es herumwirbeln... lass es hoch aufsteigen... halte deinen Atem an und sieh zu, wie das Blatt herabkreiselt... Ehe es den Boden erreicht hat, möchtest du es vielleicht weiter vor dir her treiben und es mit kräftigen Stößen hoch aufwirbeln lassen...

Spielen kannst du auch auf dem glatten Spiegel eines großen Sees. Hier kannst du Muster auf das Wasser malen... Du kannst dafür sorgen, dass sich das Wasser kräuselt... dann kannst du wieder aufsteigen und zusehen, wie der See zur Ruhe kommt und still daliegt... Ziehe weiter und blase über das Meer... Gib einem schneeweißen Albatros Halt, damit er auf dir reiten kann... Wühle das Meer auf und lass hohe Wellenberge entstehen, die von dir angeschoben zu fernen Küsten eilen...

Spüre nun, dass du auch sanft sein kannst. Sei ein zarter Wind, der den Duft von frisch gemähtem Gras verbreitet und der die Samen von Löwenzahn und Disteln sanft mit sich trägt... Spüre, wie milde du als warme Frühlingsbrise sein kannst, über die sich Tiere, Pflanzen und

Menschen freuen... Lass dich einatmen... Spüre, wie du Freude und Hoffnung bringst, während du vorbeist... Spüre, wie du deine sanfte Wärme weitergibst an das Gras... an einen Baum... an einen Bach... Spüre, wie sich das Sonnenlicht vermischt mit deiner eigenen, sanften Stärke...

Bemerke auch, wie du alles miteinander verbindest: das Wasser... die Erde... den Himmel...