

Wege

Das
Magazin
zum Leben

29. Jahrgang - Heft 2/18
Juni 2018 - September 2018
EUR 9,-



NaturErleben

Mensch & Natur

Biophilia – *Die heilsame
Liebe zur Natur*

Ein Garten für alle
*Interview über Botanische
Gärten und Stadt-Natur*

LebeWesen

Pflanzenkommunikation

Birdwatching
Gemma Vogelschauen!

Wald-Pädagogik

Natur im Garten

Nur kein Stress!
Wohlfühlgärten planen

Natürlich Gärtnern
*Tipps für naturnahe
Gartenpflege*

Biophilia

von Roland Rottenfuß

Die heilsame Liebe zum Leben

Die Liebe zur Natur und allem Lebendigen verbindet den Menschen mit seinem Heimatplaneten und seinen tierischen und pflanzlichen Mitbewohnern. Ihr Schwinden kann auch zur ökologischen Gefahr werden. Daher gilt es, sie zu hegen und an nächste Generationen weiter zu geben – denn was wir lieben, werden wir nicht mutwillig zerstören wollen.

BIOPHILIA

... ist altgriechisch und bedeutet übersetzt „Liebe zum Leben“, zum Lebendigen.

Der Psychotherapeut und Philosoph *Erich Fromm* hat den Begriff in seinen Büchern neu geprägt und bezieht sich dabei interessanterweise zunächst auf eine Charakterorientierung, sogar mit einer ethischen Komponente. In seinem Buch „Die Seele des Menschen – ihre Fähigkeit zum Guten und zum Bösen“ leitet Fromm die Biophilie zunächst von ihrem Gegenteil ab: der Nekrophilie (Liebe zum Tod oder zum Toten).

Den Begriff „Biophilia-Hypothese“ verwendete 1993 auch der Evolutionsbiologe Edward O. Wilson. In seinem Buch setzte er sich für Artenvielfalt ein und beschrieb die Biophilie als das „menschliche Bedürfnis, sich mit anderen Lebewesen zu verbinden“.



Eine frühlingsliche Wanderung über die Weinberge am Plattensee: In goldenes Abendlicht getaucht, flauschig wie das Fell eines riesigen Tieres, erstrecken sich weite Gerstfelder. An ihren Rändern leuchtet in dunklem Lila der Rittersporn und in hellem Rot der Mohn. Unterbrochen von Maisfeldern, Weinstöcken, Obstgärten und kleinen Wäldern wiegt sich das Getreide im weichen Wind. Gelegentlich fliegen weiße Schmetterlinge auf, Sperlingschwärme und Elstern. Die prallen Kirschen am Wegesrand wachsen einem buchstäblich in den Mund. Auch Pflaumen- und Pfirsichbäume tra-

gen bereits ihre künftige Ernte, und die Bienenweiden sind bunt gesprenkelt von Klee, Kronwicken und Witwenblumen. Die Linden duften süß und brummen vom Ansturm der Hummeln auf ihre blassgelben Blüten. Grün und winzig sind noch die Weinbeeren und versprechen künftigen Saft und Rausch. Selbst den Wintertee für kältere Zeiten kann man jetzt schon vorsorglich in Tüten packen: Kamille, wilden Salbei, Thymian und Johanniskraut. Von manchen Stellen sieht man in der Ferne die riesige spiegelnde Fläche des Balaton vor dem imposanten Tafelberg Badacsony...



Paradiesische Urgefühle

Es ist ein wahres Paradies, das meiner Frau und mir während einiger Urlaubswochen Anfang Juni in Ungarn vergönnt war. Derart fruchtbare Landschaften rühren unwillkürlich etwas in uns Menschen an. Ihre Ausstrahlung ist gesund, einladend, glücksverheißend und versetzt uns in Hochstimmung. Klar, auch ein Bergwald mit seiner wilden Schönheit spricht die Sinne an und vermittelt Wohlgefühl. Aber „Kulturlandschaften“ erzeugen noch mehr in uns: Sicherheit, das Versprechen, dass wir uns notfalls von diesem Land nähren könnten. Auch wenn diese Verheißung

trügen mag (wir können uns ja nicht einfach bedienen, die Früchte gehören den Bauern), überflutet uns schon allein der Anblick mit paradiesischen Gefühlen.

Wir lieben, was unseren Bedürfnissen entgegenkommt. Der Biologe Clemens G. Arvey hat dieses Phänomen in seinem Buch „Der Biophilia-Effekt“ sehr anschaulich dargestellt: *„Die strahlende Naturromantik spiegelte meine eigene Sehnsucht nach artgerechten menschlichen Lebensräumen wider“*, schreibt er dort über ein eigenes Erlebnis. *„Der Homo sapiens entwickelte sich über Jahrmillionen aus der Natur, in der Natur und mit der Natur. Aus evolutionären Gesichtspunkten sind wir innerlich mit natürlichen Lebensräumen mehr verbunden als mit städtischen, technologischen und hochmodernen.“*

Vor diesem Hintergrund wird auch verständlich, warum sich gewisse Naturphänomene besonderer Beliebtheit erfreuen: Plätschernde Bäche etwa oder spiegelnde Wasseroberflächen haben unseren urzeitlichen Vorfahren schon von Weitem signalisiert, dass sie hier überleben konnten. Bestimmte Pflanzen wie Obstbäume, Beerensträucher, Pilze und Kräuter, versprachen ausreichend Nahrung – genauso wie Blüten und Bienenschwärme, denn wo Bestäubung stattfindet, wächst später oft eine essbare Frucht und gibt es auch süßen Honig.

Der Savannen-Effekt

Das durch Naturerfahrungen ausgelöste menschliche Wohlgefühl hat erhebliche Vorteile: Beispiele aus der Gehirnforschung belegen, dass unser Reptiliengehirn und das limbische System bestimmen, ob wir uns an einem Ort entspannen können oder in beständigem Alarm- oder Fluchtzustand befinden. Niemand wird bestreiten, dass Aufenthalte in der Natur entspannender und aufbauender wirken, als vollgestopfte Straßen oder U-Bahnschächte voll palavernder Smartphone-Freaks.

Es gibt sogar einen Namen für die menschliche Bevorzugung besonders lebensfreundlicher Landschaften: Der „Savannen-Effekt“ bewirkt, dass wir uns in dunklen Wäldern nicht unbe-

dingt am wohlsten fühlen – sie halten weniger Essbares bereit, und außerdem könnte aus dem Gestrüpp jederzeit ein Angreifer hervorbrechen (eine heutzutage eher irrationale Furcht, aber so tickt nun mal unser urzeitliches Gehirn). In aufgelockerten Graslandschaften hingegen, die teils von Bäumen und Sträuchern bewachsen sind, fühlen wir uns frei und sicher, weil wir den nahenden „Feind“ schon aus der Ferne sehen können. Zudem bieten sie ideale Bedingungen für mannigfaches Pflanzenwachstum. Parklandschaften zum Beispiel sind gerade deshalb so beliebt, weil sie menschengemachte „Savannen“ darstellen. Die anfangs geschilderte Gegend am Plattensee folgt ebenfalls diesem Muster.

„Waldbaden“ macht gesund

Auch was den positiven Einfluss von Natur auf die körperliche und seelische Gesundheit anbelangt, gibt es keine Zweifel mehr. Dass Waldspaziergänge gesund sind, ist weitaus mehr als ein Klischee: Was wir im Wald als „angenehme Düfte“ wahrnehmen, sind in Wahrheit chemische Substanzen, die der Pflanzen-Kommunikation dienen. Etwa 2.000 solcher „Pflanzen-Vokabeln“ hat die Wissenschaft mittlerweile identifiziert. Die meisten von ihnen gehören zur Gruppe der Terpene. Diese schützen nicht nur die Bäume vor Sonneneinstrahlung, können erwünschte Insekten und Tiere anlocken, unerwünschte abschrecken oder gar töten – sie wirken auch positiv auf das menschliche Hormon- und Immunsystem und reduzieren Stress. *„Waldluft ist wie ein Heiltrunk zum Einatmen“*, schreibt Arvey und erwähnt dabei auch die japanische Tradition des „Shinrin-yoku“ (Waldbaden). Das wohltuende Einatmen von Waldluft ist heute eine von japanischen Medizinern sorgfältig erforschte, ergänzende Behandlungsmethode bei vielen Krankheiten. Sogar der Krebsvorsorge können Aufenthalte im Wald dienlich sein, wie Forschungsergebnisse der Nippon Medical School in Tokyo zeigen: Wenn wir uns längere Zeit in einem Waldgebiet aufhalten, steigert sich die Anzahl der natürlichen Killerzellen im Körper um mehr als 50 Prozent.

Zu vergleichbaren Ergebnissen gelangten auch Rachel und Stephen Kaplan aus Michigan/USA. Das Forscherpaar beschäftigt sich insbesondere mit dem psychischen Einfluss von Natur auf den heutigen Menschen. Im Alltag müssen wir uns oft zu „gerichteter Aufmerksamkeit“ zwingen, unter Leistungsdruck auf ein Sachthema, Texte oder Zahlen konzentrieren. Diese Form der verengten Aufmerksamkeit ermüdet den Geist und schmälert unsere natürliche Daseinsfreude. Ein Gang durch die Natur kann hier Abhilfe schaffen. Er ermöglicht einen weiten, sanften und schweifenden Blick, gelenkt nicht durch Willenskraft, sondern durch die Naturphänomene selbst, die uns abwechselnd in ihren Bann ziehen.

Selbst minimale Natureindrücke wie ein Baum vorm Fenster wirken offenbar schon heilsam. Das Ehepaar Kaplan hat 1.200 Büroangestellte befragt – die Hälfte hatte von ihrem Arbeitsplatz einen Ausblick auf Grünflächen, die Kontrollgruppe sah nur Hauswände, Asphalt und Autos. Letztlich zeigte die „Natur-Gruppe“ erkennbar mehr Arbeitsfreude, gab deutlich seltener an, unter Konzentrationsstörungen zu leiden und über ihre Arbeit frustriert zu sein.

Natur ist nicht downloadbar

Auch Kinder profitieren zweifelsohne von Naturerfahrungen. Der Sachbuchautor Richard Louv spricht in diesem Zusammenhang vom „Ritalin der Natur“ und plädiert dafür, besonders hyperaktive Kinder mit Aufmerksamkeitsdefiziten (ADHS) – anstatt sie mit Medikamenten ruhig zu stellen – in den Wald zu schicken, damit sie sich austoben und zur inneren Ruhe finden können. Die heilende Wirkung der Natur entfaltet sich selbstverständlich nur beim realen Draußensein und nicht beim Beobachten von Landschaften, Tieren und Pflanzen in Fernseh-Dokus oder auf Computerbildschirmen und Smartphones. Was uns gesund macht, ist nicht downloadbar. Wir müssen fühlen, wie die Erde fett zwischen unseren Fingern zerbröselst oder wie ein eiskalter Bergbach die Füße zuerst wie Nadeln sticht, um sie hinterher mit einem warmen, belebenden Strömen des Blutes zu



belohnen. Wir müssen pilzbewachsenes, bemoostes Totholz oder die duftig-weißen Holunderblüten im Frühsommer mit eigener Nase riechen – denn nur die echten, sinnlichen Naturerfahrungen können jenes „Flow-Erlebnis“ in uns auslösen, das Clemens Arvey so beschreibt: *„Die Erfahrung der Natur vermag unser Gehirn in einen anderen Modus zu schalten, in dem quälende Gedanken verschwinden, Glücksgefühle auftauchen und Probleme in den Hintergrund treten.“*

Wachsen, Werden und Vergehen

So gesehen kann sich wohl jeder glücklich schätzen, der einen eigenen Garten hat, in dem er sich ganz bewusst diesem Flow hingeben darf. Gartenbesitzer sind unweigerlich eingebunden in den Kreislauf der Jahreszeiten und können Natur auch als gestaltbar erleben. Sie können sich freuen, wenn unter ihren Händen Essbares und Betrachtenswertes wächst, und erleben hautnah natürliches Werden und Vergehen. Auch ich musste meine Gartenerfahrungen durch „Try and Error“ sammeln.

Hurtig gepflanzte orangefarbene Studentenblumen erfreuten am Ende nur die Schnecken, dafür wuchert die Trichterwinde fast zu erfolgreich über alles hinweg. Meine Lieblingsgartenblume, eine lila Clematis, gedeiht nicht schlecht, gibt sich aber gern als empfindsame Diva. Die Himbeersträucher wiederum sind ganz unkompliziert und schenken uns ohne großes Tamtam jeden Sommer reichliche Ernte.

Jeder „Gärtler“ weiß, dass mit der Erfahrung auch das Verständnis für natürliche Zusammenhänge wächst. Welche Pflanzen sind gute Nachbarn? Wie hängt ihr Wachsen und Gedeihen mit den Jahreszeiten, dem Wetter und unserer persönlichen Einstellung zusammen? Einen Garten zu pflegen, wie versiert oder unvollkommen auch immer, ist gelebte Biophilie. Und es lehrt uns das gelassene Einverständnis mit der Kehrseite jeden Wachstums – dem Verfall.

Ökobewusstsein braucht Liebe

Nach all diesen Betrachtungen ist es nicht mehr verwunderlich, warum ein Phänomen wie die Winterdepression so



weit verbreitet ist. Es fehlt ja im Winter alles Grüne, Bunte und Sprießende, auch fast jeder Geruch. Man wundert sich auch nicht mehr über eine Art Großstadtkoller, auf den viele mit kompensierendem Konsum, Drogen oder stressbedingten Krankheiten reagieren. Der Arbeitsmarkt drängt jedoch nach wie vor viele Menschen vom Land in die Städte, ob sie sich dort nun wohl fühlen oder nicht.

Stadtmenschen müssen damit leben, dass sie die Jahreszeiten mit ihren wechselnden Schönheiten weniger hautnah spüren. Schnee, verwehte Blüten oder Herbstblätter werden von Straßenreinigungsdiensten schnell weggeräumt, und der unterschiedliche Wechsel von Tag und Nacht ist aufgrund elektrischer „Lichtverschmutzung“ oft gar nicht mehr erkennbar. Viele Großstadtbewohner haben sich längst an eine fast pflanzenlose Welt gewöhnt (auch an eine tierlose, abgesehen von – häufig überzüchteten – Wohnungshunden oder -katzen). Manche verspüren nicht mal mehr ein Bedürfnis nach ausgleichender Betätigung im Park, am Stadtrand oder nach Urlaub in unberührten

Landschaften. Entsprechend gering ist oft auch das ökologische Bewusstsein. Wenn man die Natur, die es zu schützen gilt, gar nicht mehr kennt, wird „Umweltschutz“ schnell zu einem abstrakten Begriff, ohne Bezug zur Wirklichkeit. Engagement für die Umwelt braucht schon die konkret erlebte, „berührende“ Liebe zu einem Esel, einer Kuh, einem Kirschbaum oder Weidenröschen. Niemand wird wesentlich an der Zerstörung von etwas Befreundetem und Liebgewonnenem mitwirken – oder es gar quälen und töten, um es später als „Überschussware“ im Müllcontainer zu entsorgen.

Das Geschenk bewahren

Der deutliche Trend zur Balkon-, Terrassen und Stadtbegrünung, die unzähligen Medienberichte und Dokus über Flora und Fauna, die steigenden Auflagezahlen von „Landlust-Magazinen“ ... all das sind deutliche Zeichen für die ungebrochene Sehnsucht der Menschen nach Natur. Wilde, naturbelassene Gegenden, wo wir diese Sehnsucht stillen können, gibt es überall. Auch im Umfeld jeder Großstadt. Ein kurzer Trip mit dem Fahrrad, Öffi oder Auto, und wir begegnen echter, wahrer Schönheit. Schon allein das Betrachten einer Blume, eines Blattes oder eines schillernden Insekts kann beglücken und inspirieren. Das Vorhandensein solch bezaubernder Phänomene scheint geradezu auf ein Potenzial von Güte, auf eine wohlmeinende Kraft hinzuweisen – trotz aller Grausamkeit, die es in der Wildnis ja genauso gibt.

Wer seine „Biophilia“ aktiv pflegt, wird neben ihrer heilsamen Wirkung auch mit Selbstliebe belohnt. Denn beim Sein in Naturräumen sind wir ganz von den Erwartungshaltungen anderer Menschen befreit, wie Clemens Arvay feststellt: *„In der Natur, in der Wildnis, ist jeder von uns ein Lebewesen unter unzähligen Lebensformen. Wir sind umgeben von Pflanzen und Tieren, Pilzen und Mikroorganismen, die allesamt eines gemeinsam haben: Sie verurteilen uns nicht und stellen keine Ansprüche an uns, wie wir zu sein oder nicht zu sein haben... In der Natur können wir einfach sein, wie wir sind.“*

Es bleibt unsere Aufgabe, dieses Geschenk unseres Planeten anzunehmen, es zu pflegen und zu bewahren. Angesagt ist Dankbarkeit – und durchaus auch etwas Euphorie und Romantik, denn gegenüber vollkommen „coolen“, empfindungslosen Betrachtern wäre all diese Schönheit wahre Verschwendung. Wir sollten unsere Fähigkeit, die Natur intensiver wahrzunehmen, zu würdigen und zu genießen, auch bewusst üben – denn unserer leiblichen und seelischen Gesundheit können wir kaum einen größeren Dienst erweisen, als durch vertieften Kontakt mit der Natur. Konstantin Wecker hat vollkommen recht, wenn er singt:

„Uns hat die liebe Erde doch
so viel mitgegeben.
Dass diese Welt nie ende –
nur dafür lasst uns leben!“



infos & literatur

Roland Rottenfuß

Jg. 1963, Studium der Germanistik, lebt in Bayern, war 5 Jahre Redakteur der Zeitschrift „connection“. Heute arbeitet er als freier Journalist und Lektor – u.a. für die



RandomHouse-Verlage, die Zeitschriften WEGE, Zeitpunkt, Matrix und für die Internetseite von Konstantin Wecker, mit dem er auch als Textdichter (u.a. „Empört euch“) zusammengearbeitet.

Kontakt: roland.rottenfusser@web.de

Weiterlesen:

- **Der Biophilia-Effekt.** Heilung aus dem Wald von Clemens G. Arvay (Ullstein, 2016)
- **Biophilia in der Stadt.** von Clemens G. Arvay (Goldmann, 2018)
- **Der Heilungscode der Natur.** Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken von Clemens G. Arvay (Goldmann, 2018)
- **Das kleine Buch vom Waldbaden** von Bettina Lemke (Scorpio, 2018)
- **WaldBaden.** Kraft und Energie durch Bäume von Werner Buchberger (Freya Verlag, 2017)

MENTAL - GENIAL

Mentaltraining und REIKI
Ein NAVI für DEIN Leben



Mentaltraining ist ein universelles geistiges Werkzeug - die uralte Technik, das höchste schöpferische Potenzial des Menschen auf die Verwirklichung einer Sache zu richten.

Reiki ist eine Wissenschaft der Energie. Eine sanfte Methode mit der wir durch unsere Hände die universelle Lebensenergie weitergeben können.

Unsere Angebote:

- Einzel - Mentaltraining
- Mentaltraining Kurse
- Mentaltraining Seminare
- Mentaltraining Ausbildung
- Reiki Ausbildung 1. bis 4. Grad

Kommende Termine:

Mentaltraining/Sommerakademie

In entspannter Umgebung erlernen und üben wir gemeinsam Methoden, Techniken und Werkzeuge, die Dein Leben nachhaltig und grundlegend verändern können.

- 16. Juli - 20. Juli
- 30. Juli - 3. August

Erfolgreich mit Mentaltraining Intensivwoche

- 24. September - 28. September

REIKI 1 • 14. - 15. September

REIKI 2 • 12. - 13. Oktober



GERALD SCHWAIGER

- Unternehmensberater
- Mentor, Coach
- Dipl. Mentaltrainer

MONIKA SCHWAIGER

- Reiki-Lehrerin
- Bewusstseinstrainerin
- Dipl. Mentaltrainerin

Kontakt:

MSCG Mentaltraining & Reiki
Asamstrasse 9, 4861 Schörfling/Attersee
t: +43 (0)664 445 6953 • (0)660 688 2095
m: coaching@mscg.at

www.mentaltraining.mscg.at



PranaVita



25 Jahre
Int. Prana-Schule
Austria!

Gäste der Prana-Schule

Wir haben vor 25 Jahren begonnen, als erste Schule Energiearbeit im deutschsprachigen Raum anzubieten.

Es war uns aber auch immer ein besonderes Anliegen, nicht nur unsere Prana-Vita Technik anzubieten, sondern auch nationale und internationale Größen aus verschiedenen Bereichen für Sie einzuladen.

**Wo sich Spiritualität und
Wissenschaft treffen!**

Dr. Rupert Sheldrake

Vorträge in Salzburg und Wien:

4. Oktober 18 in Salzburg, 19:30 Uhr

5. Oktober 18 in Wien, 19 Uhr



Dr. Rupert Sheldrake, bekannt durch seine Theorie der morphogenetischen Felder präsentiert dabei auch sein neuestes Buch „Die Wiederentdeckung der Spiritualität“.

Dr. Bruce Lipton

Salzburg:
Abendvortrag am 19. Oktober 18
Tagesseminar am 20. Oktober 18



Dr. Bruce Lipton ist Vater der „neue Biologie“ (Epigenetik), weltberühmter Zellbiologe, Forscher, Lehrer und Bestseller-Autor von „Intelligente Zellen“ und „Spontane Evolution“.

Anmeldung und weitere Infos unter
www.pрана.at

Waldbaden: Der große neue Trend aus Japan



Flexiblenbuch | 1160 Seiten | € 12,- (D)

Die Wissenschaft hat bestätigt, was Naturfreunde schon immer wussten: Der Wald tut uns gut. Japanische Ärzte haben den Waldspaziergang zu einer anerkannten Stress-Management-Methode weiterentwickelt, die Genuss und Therapie verbindet: Shinrin Yoku, Waldbaden, erobert jetzt auch den Westen im Sturm. Mit vielen praktischen Anregungen, wie wir mit allen Sinnen in die heilsame Waldatmosphäre eintauchen können.

www.scorpio-verlag.de

Die wunderbare spirituelle Welt des Waldes



Hardcover | 280 Seiten | € 18,- (D)

Bäume sind seit Urzeiten ein Sinnbild für Wachstum, Kraft und Stabilität. Sie spiegeln die Magie der Jahreszeiten und die immerwährende Erneuerung des Lebens wider. Und mehr als das: Sie sind allesamt beseelt und eine große spirituelle Kraftquelle. Von ihnen empfangen wir Geschenke der Heilung, des inneren Friedens und der Lebendigkeit.

www.trinity-verlag.de