

Natur und Spiritualität

Bericht über die Studienzeit vom 26.5. – 25.8.2022



PfarrerIn Karin Meier
Am Leitgraben 19
55130 Mainz
Tel. 06131 – 86554
Mail: karin.meier@ekhkn.de

Inhalt

Prolog - Im Wald

Natur und Spiritualität

Wie komme ich zu diesem Thema?

Was ist Natur?

Was ist Spiritualität?

Mensch und Natur

Der christliche Glaube und die Natur

Biblische Bezüge

Die Schöpfung treuhänderisch bewahren - Jürgen Moltmann

Gott in seiner Schöpfung erkennen - Die benediktinische Spiritualität – Anselm Grün

Alles ist mit allem verbunden - Andreas Weber

Wird doch noch alles gut? – Franziskanische Inspirationen – Katrin Bederna

Die Spiritualität der indigenen Völker

Der Natur begegnen - Achtsamkeitsübungen

Praktische Erfahrungen mit der Natur

Mein Baum

Frühstück am Spitzingsee

Frömmigkeit im Tannheimer Tal

Wandern auf dem Lutherweg im Vogelsberg

Besuch beim naturpädagogischen Zentrum Schilasmühle

Am Meer

Abschluss

Prolog - Im Wald

Ich sitze still im Wald und beobachte, was mich umgibt: Bäume, Sträucher, Farn, Pilze, am Boden, Blätter vom letzten Jahr, über den Baumkronen ein Stück blauer Himmel. Ich denke an Gott, denke daran, dass er alles geschaffen hat, vor unserer Zeit. Wo ist Gott? Ist er hier überall, mitten in seiner Schöpfung? Ich achte auf alles, was ich wahrnehmen kann. Hier riecht es nach Pilzen. Ich habe gelernt, dass Pilze immens wichtig sind. Sie durchziehen den ganzen Wald wie ein Nervensystem. Wind rauscht in den Blättern. Das ist erfrischend an einem heißen Tag. Überhaupt ist es hier im Wald viel kühler als sonst. Eine wohltuende Atmosphäre. Beim längeren Lauschen fallen mir Vogelrufe auf, mehr und mehr höre ich ein vielstimmiges Gezitscher hoch in den Baumkronen. Wie alt mögen diese Bäume sein? Manche sicher 100 oder 200 Jahre. Früher habe ich mir wenig Gedanken über Bäume gemacht. Wir brauchen Holz, für Möbel, Bücher oder ein Lagerfeuer. Das wächst doch immer wieder nach. Aber die Wälder sind krank, das ist Konsens. Ganze Flächen werden abgeholzt. Das habe ich an anderen Orten gesehen. Wie traurig! Man erkennt die Landschaft nicht wieder.

Bäume sind beeindruckende Lebewesen, die miteinander in Verbindung stehen. Jeder Baum ist ein großes Ökosystem, das unzählige Tiere ernährt. Ich hoffe, dass diese Bäume noch lange in Ruhe wachsen können. Ich denke an Gott. Ist er hier, mitten in seiner Schöpfung? Kann ich ihn spüren?

Natur und Spiritualität

Wie komme ich zu diesem Thema?

Ich liebe die Natur. Als Kind bin ich immer gerne auf Bäume geklettert, habe mit Freunden im Feld gespielt und habe Ferien auf dem Bauernhof erlebt. In der Jugend liebte ich Wanderungen in den Bergen. Später kam die Liebe zum Meer hinzu. Ich habe immer erlebt, dass das Beten in der Natur leichter fällt, wenn man die Schönheit der Schöpfung direkt vor Augen hat.

Auf der anderen Seite bekümmert und besorgt es mich sehr, wie rücksichtslos unsere Gesellschaft, solange ich denken kann, mit der Natur umgeht. Das Tierleid, das Artensterben, die Zerstörung der Wälder und vieler anderer Landschaften sowie der Flüsse und Meere haben bis heute in einem so dramatischen Ausmaß zugenommen, dass ich mir allergrößte Sorgen um die Zukunft unserer Nachkommen mache.

Kann man Gott im Wald suchen und finden? Oder auf einem Berg oder anderswo in der Natur? Viele versuchen das. Manchmal sind es Menschen, die mit den bekannten Angeboten der Kirchen nichts mehr anfangen können. Manchmal sind es Menschen, die noch nie an Kirche und ihren Angeboten interessiert waren. Wie reagiert die Kirche darauf? Mir klingt noch der bekannte Spruch in den Ohren, der vor vielen Jahren in Umlauf war: „Wer Gott im Wald sucht, der soll sich dann auch vom Oberförster beerdigen lassen.“ Gut, Oberförster bieten keine Beerdigungen an, aber mittlerweile gibt es Friedwälder, in denen Pfarrer und Pfarrerrinnen sowie freie Redner Trauerfeiern halten. Auf jeden Fall hört man den Spruch: „Ich gehe lieber in den Wald als in die Kirche!“ in Kirchenkreisen nicht so gern.

Was ist Natur?

Unter Natur verstehen wir im Allgemeinen das, was nicht von Menschen geschaffen wurde. Es gibt die belebte (Pflanzen, Tiere) und die unbelebte Natur (Steine, Flüssigkeiten, Gase). Eine oft diskutierte Frage ist, ob der Mensch ein Teil der Natur ist oder eher der Natur gegenübersteht.

Andreas Maier bemerkt in seinem Büchlein „Bullau - Versuch über Natur“, dass der Begriff *Natur*, und das Wort *natürlich* oft so undeutlich und schwammig verwendet wird, dass er ihn eher nicht gebrauchen möchte. Er fragt: „Ist z.B. ein Yorkshireterrier natürlich? Ja, klar. Er lebt, er läuft, er verdaut. Was unterscheidet ihn von einer Meise? Dass er menschengemacht ist? Dass er ohne Menschen nicht denkbar ist?“ (Bullau S. 27)

Was ist Spiritualität?

Spiritualität ist, laut Wikipedia, „die Suche, die Hinwendung, die unmittelbare Anschauung oder das subjektive Erleben einer sinnlich nicht fassbaren und rational nicht erklärbaren transzendenten Wirklichkeit, die der materiellen Welt zugrunde liegt. ... Es handelt sich in jedem Fall um intensive psychische, höchstpersönliche Zustände und Erfahrungen, die direkte Auswirkungen auf die Lebensführung und die ethischen Vorstellungen der Person haben. Voraussetzung ist eine religiöse Überzeugung, die jedoch nicht mit einer bestimmten Religion verbunden sein muss.“ Im christlichen Umfeld spricht man auch von Frömmigkeit, wobei hier schon oft vor allem kirchliche Rituale und Frömmigkeitsformen im Blick sind.

Mensch und Natur

In welchem Verhältnis stehen aber nun Mensch und Natur? Wie müssen wir uns ihre Beziehung vorstellen? Dazu habe ich eine gute Erklärung von Angelika Krebs gefunden. (Achtsamkeit S. 354-356) Sie unterscheidet drei Möglichkeiten:

- a. Der Mensch ist Teil der Natur insofern, dass Menschen und andere Lebewesen, aber auch Pflanzen oder Landschaften von gleicher Seinsart sind.
- b. Menschen und Natur gehören zusammen, weil sie die gleichen Interessen haben. So ist gutes menschliches Leben nur möglich, wenn und indem es auch der Natur gut geht.
- c. Mensch und Natur sind voneinander abhängig und brauchen einander.

Michael Huppertz folgert, dass es zwischen Mensch und Natur eine Beziehung gibt, die gestaltet werden soll. „Die Natur empfängt uns mit offenen Armen.“ (Achtsamkeit S. 357)



Die Natur ist überwiegend außerhalb unserer Häuser und Wohnungen zu finden - wenn wir einmal von der Zimmerpflanze oder einem Blumenstrauß oder der Katze absehen wollen. Um spirituelle Erfahrungen mit der Natur zu machen, muss man also hinausgehen. Das bedeutet für viele Menschen oft auch schon eine Unterbrechung der alltäglichen Gewohnheiten und Verpflichtungen. In der Natur begegnen uns keine Aufgaben, wir müssen nicht reden, nicht antworten, keine Meinungen vertreten, nichts gestalten. Die Natur ist einfach da. Und wir dürfen ein Teil von ihr sein. Schon darum tut sie vielen Menschen gut. Außerdem ist die Natur faszinierend. Sie ist voller Leben. Sie ist vielfältig, unüberschaubar und geheimnisvoll. Oft erleben Menschen in der Natur ein Gefühl der Erhabenheit, wenn sie z.B. in eine weite Landschaft blicken, auf einen hohen Felsen, einen hohen Baum oder das Meer.

Die Vielfalt der Natur kann sich auch auf den betrachtenden Menschen übertragen: Einmal hört er den Vögeln zu, einmal spürt er die Rinde eines Baumes, einmal betrachtet er ein Eichhörnchen oder spürt die Sonne auf seiner Haut. Spirituelle Erfahrungen sind ohne Frage jederzeit möglich, wenn man in die Natur geht, oft sogar leichter als anderswo. Wir fühlen uns verbunden mit dem Leben, das uns hier umgibt. Wir spüren eine Dankbarkeit gegenüber dem, der das alles geschaffen hat. Spirituelle Erfahrungen in der Natur können wir nicht planen, wir dürfen aber mit ihnen rechnen.

Der christliche Glaube und die Natur

Biblische Bezüge

Die Bibel schildert viele spirituelle Erfahrungen in der Natur. Mose z.B. begegnet Gott in einem brennenden Dornbusch (Exodus 3). Der Prophet Elia erlebt Gott als einen sanften Wind (1. Könige 19, 11-13). Die Psalmen sind erfüllt von Bildern aus der Natur: „Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer, so würde auch dort deine Hand mich führen und deine Rechte mich halten.“ (Ps 139, 9) „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe?“ (Psalm 121, 1)

„(Wer Gott fürchtet), der ist wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen ...“ (Psalm 1, 3)
Und natürlich der ganze Psalm 8 und Psalm 104.

Im neuen Testament sind es vor allem die Gleichnisse Jesu, die eine große Nähe zur Natur zeigen: Fast alle Geschichten und Bilder der Gleichnisse vom Reich Gottes, die Jesus seinen Jüngern und dem Volk vor Augen führt, wurden von ihm im Vorübergehen beim Wandern durch die galiläische Landschaft aufgegriffen (Markus 4, 26-29 Die selbstwachsende Saat, Matthäus 6, 25-29 Vom Sorgen, Lukas 8, 4-15 Der Sämann). Außerdem pflegte Jesus, sich hin und wieder in die Einsamkeit der Natur zurückzuziehen (z.B. Markus 6, 46 „als er sie fortgeschickt hatte, ging er hin auf einen Berg, um zu beten“, Lukas 4 „... Jesus wurde vom Geist in die Wüste geführt und 40 Tage lang von dem Teufel versucht“ oder Matthäus 26, 36ff Jesus im Garten Gethsemane).

Auch Paulus ging davon aus, dass Gott in und aus der Schöpfung erkannt werden kann. Er sieht, dass Mensch und Natur zusammengehören („... wir wissen, dass die ganze Schöpfung bis zu diesem Augenblick mit uns seufzt und sich ängstet.“ Römer 8, 22). Und bei Jesaja findet sie die Vision vom Frieden zwischen Mensch und Tier („Wolf und Schaf sollen beieinander weiden; der Löwe wird Stroh fressen wie das Rind ...“ Jesaja 65, 25)

Die Schöpfung treuhänderisch bewahren - Jürgen Moltmann

„Die anthropozentrische Weltanschauung, nach der Himmel und Erde um des Menschen willen geschaffen sind und der Mensch „die Krone der Schöpfung“ ist, ... ist unbiblich.“ (Jürgen Moltmann)

Jürgen Moltmann stellt in seinem Buch „Gott in der Schöpfung“ die Frage: Was bedeutet der Glaube an Gott, den Schöpfer, und diese Welt als seine Schöpfung angesichts der fortschreitenden industriellen Ausbeutung und der nicht wiedergutzumachenden Zerstörung der Natur? Hier besteht ein großes Problem nicht nur für die Naturwissenschaften und Technologien, sondern auch für die Kirchen. Denn es ist die christlich-bestimmte Kultur, in der die modernen Industriestaaten entstanden sind. Vor allem wird den Kirchen vorgeworfen, dass im biblische Schöpfungsauftrag „Seid fruchtbar und mehret euch und macht euch die Erde untertan“ (Gen 1, 28) bereits die geistigen Grundlagen für die heutige ökologische Krise gelegt sind: unbegrenzte Vermehrung, Überbevölkerung der Erde und die Unterdrückung der Natur.

Moltmann erklärt, dass die konkrete biblische Vorstellung vom „Untertanmachen der Erde“ gar nichts mit jenem Herrschaftsauftrag zu tun hat, den die theologische Tradition jahrhundertlang als das *dominum terrae* gelehrt hat. Sie ist hingegen ein Speisegebot: Die Menschen sollen zusammen mit den Tieren von dem leben, was die Erde durch Pflanzen und Bäume an Früchten hervorbringt. Damit ist nicht gemeint, dass Menschen die Natur untertan machen sollen. Ein solcher Auftrag „findet sich nur Gen. 1, 26: <Und Gott sprach: Lasst uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei, die da herrschen über die Fische im Meer und die Vögel unter dem Himmel und über das Vieh und über die ganze Erde.> ... Weil Menschen und Tiere sich von den Früchten der Erde ernähren sollen, kann es sich bei der Herrschaft der Menschen über die Tiere nur um eine Friedenherrschaft ohne das „Recht über Leben und Tod“ handeln.“ (Moltmann S. 43-44) Da die Welt Gottes Schöpfung ist, bleibt sie sein Eigentum und gehört nicht den Menschen. Der Mensch hat lediglich den Auftrag, sie treuhänderisch zu verwalten. Die Ansicht, dass Himmel und Erde um des Menschen willen geschaffen sind und der Mensch „die Krone der Schöpfung“ ist, bezeichnet Moltmann als unbiblich. (Moltmann S. 45)

Nun sind Menschen auf eine natürliche Umwelt angewiesen, weil sie sie bearbeiten müssen, um sich zu ernähren und ihre eigene Welt aufzubauen. Außerdem brauchen Menschen ihre Umwelt, um dort zu wohnen. Dennoch ist der Mensch als Lebewesen nicht gut an die Natur angepasst. Er muss sie zunächst gestalten, um in ihr leben zu können. Seit der Industrialisierung wurde die Gestaltung und Nutzung der natürlichen Umwelt jedoch durchweg auf Großindustrien ausgerichtet. Dadurch wurden in der natürlichen Welt irreparable Zerstörungen angerichtet. (Moltmann S. 60)

„Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde“ Das besagt laut Moltmann, dass Gott und Welt nicht dasselbe sind. Der Schöpfer hat die Welt „geschaffen“. Sie ist also nicht von göttlichem Wesen, sondern das konkrete Ergebnis seiner Willensentscheidung. „Die Welt ist Gottes gutes Werk, an dem er Wohlgefallen hat, nicht mehr, aber auch nicht weniger“ (Moltmann S. 85)

Der von Paul Tillich vertretene Gedanke der ewigen Selbstschöpfung Gottes führt laut Moltmann auf Abwege. Denn „Sollte Gott sein eigener Schöpfer sein, dann müsste er auch sein eigenes Geschöpf sein.“ Dieser Gedanke wäre Gott nicht angemessen. (Moltmann S. 97)

Allerdings sieht Moltmann auch, dass die Betonung der Unterscheidung von Gott dem Schöpfer und der Welt als seiner Schöpfung in alter Zeit wichtig war als Abgrenzung zu Fruchtbarkeitskulten anderer Religionen. Da heute (1985) die „Entgötterung der Welt“ so weit fortgeschritten ist, dass sich eine „gottlose Auffassung der Natur und ein heillooses Verhältnis des Menschen zu ihr durchgesetzt hat“ müssen jetzt Gott und Natur wieder stärker zusammen gesehen werden. (Moltmann S. 109)

Gott in seiner Schöpfung erkennen - Die benediktinische Spiritualität – Anselm Grün

„Gott ist Leben in Fülle, sein Geist durchdringt die ganze Schöpfung.“ (Anselm Grün)

In seinem Buch „Benediktinische Schöpfungsspiritualität“ interpretiert der Benediktinerpater Anselm Grün die 1500 Jahre alte Regel des Benedikt von Nursia für unsere Zeit. In der Mönchsregel finden sich viele Hinweise, wie Menschen gut mit sich selbst und mit der Schöpfung umgehen können. Die benediktinische Spiritualität ist eine Schöpfungsspiritualität. Im westlichen Christentum wurde lange Zeit eine einseitige Erlösungstheologie verkündet, Dabei wurde vergessen, dass Gott uns in seiner Schöpfung zuerst begegnet. (Grün S. 9) Die Schöpfung ist das „erste Wort Gottes an die Menschen.“ (Grün S. 10) Sie ist die Grundlage der christlichen (und jüdischen) Spiritualität. Gott in der Schöpfung zu suchen hat dabei nichts mit Pantheismus zu tun. Gott ist nicht dasselbe wie seine Schöpfung, sondern er ist *in* seiner Schöpfung zu erkennen, und zwar überall.

Die Regel des Benedikt zeigt grundsätzlich eine optimistische Sicht des Menschen. Der Mensch ist nicht vor allem ein Sünder, sondern ein gutes Geschöpf Gottes. Laut Benedikt spiegelt die ganze Schöpfung Gottes Heiligkeit wider. Alles in dieser Welt ist durchdrungen von Gottes schöpferischem Geist. (Grün S. 26) Daraus abzuleiten ist, wie die Mönche mit ihrer Umwelt umgehen sollen: Mit einer „Haltung des Bewahrens, des Hagens und Pflegens, der Ehrfurcht und Achtsamkeit vor allem und jedem.“ (Grün S. 30) Aus diesem Grund wurden in den Klöstern Gärten angelegt und gepflegt, in denen man sich erholen konnte. Aus diesem Grund trieben Benediktiner keinen Raubbau an der Natur, denn man wollte auch den nachkommenden Generationen einen lebenswerten Raum hinterlassen. (Grün S. 34)

Gott ist für Anselm Grün nicht ohne die Welt erfahrbar, ohne die Bäume und Steine, Berge und Seen, Blumen und Tiere. Denn Gott kann durch jedes Geschöpf der Erde zu uns sprechen. Dennoch waren, wie Anselm Grün zugibt, die Benediktiner keine Vorreiter der ökologischen Bewegung. (Grün S. 35). In dieser Hinsicht sei noch einiges nachzuholen. Darum hat die Abtei Münsterschwarzach ein Energieprojekt durchgeführt, dass die Energieversorgung des Klosters nachhaltiger macht.

Alles ist mit allem verbunden - Andreas Weber

„Wir sind Natur, also Lebendigkeit“ (Andreas Weber)

Der Ansatz von Andreas Weber geht in eine andere Richtung. Er schreibt in seinem Buch „Lebendigkeit“: „Es könnte sein, dass unser Planet in Wahrheit nicht in einer Umweltkrise steckt oder in einer Wirtschaftskrise, sondern dass die Erde derzeit unter dem Mangel unserer Liebe leidet (Leb. S. 16). Andreas Weber geht davon aus, dass Leben immer ein Geschenk ist. Die erste Gabe ist das vom Himmel geschenkte Sonnenlicht. Er sieht in der Natur nicht ein Konkurrieren von Arten oder Individuen, sondern beschreibt, dass es hier um ein Nehmen und Geben geht.

Neueste Forschungen zeigen, dass alle Lebensräume sehr stark vernetzt sind. „Die Logik des Lebendigen besteht vielmehr darin, dass jede Art von einer anderen abhängig ist... Wie tief dieses Prinzip des Schenkens die Welt der Organismen prägt, haben wir wohl noch nicht in Ansätzen verstanden. ...“ (Leb. S. 24-25)

Für Weber ist der Mensch ein Teil der Natur. Denn wir Menschen haben „einen sensiblen, verletzlichen Körper. Wir wissen also im Prinzip, wie die anderen Wesen fühlen, weil sie einen Körper haben wie wir.“ (Leb. S. 24-25) Gerade die Trennung von Mensch und Natur, wie sie die Forscher in ihren Laboren praktizieren, ja, wie sie in fast allen Bereichen der Naturwissenschaften vorherrscht, sieht er als einen fundamentalen Irrtum unserer Zivilisation. Und erst diese Trennung macht Menschen so gleichgültig gegenüber dem massenhaften Tod anderer Lebewesen. (Leb. S. 41)

Menschen sind im wortwörtlichen Sinn ein Teil der Natur, denn die Nahrung, die sie verzehren, wird ja sofort gemeinsam mit ihren Bewohnern (Mikroben) in den eigenen Körper aufgenommen und integriert. (Leb. S. 57) Die überwältigende Mehrheit der Menschen– insbesondere die Mächtigen – sehen aber die Natur nur als ökonomische Ressource, die genutzt werden kann oder in der Freizeit als „nette Abwechslung“ dient. (Leb. S. 100)



Andreas Weber sieht die Natur völlig anders. Er schreibt: „Mir schien die Wiese auf einmal voll von einzelnen Charakteren zu stehen. Jeder Halm, jeder Kelch ein Selbst. Mir schien die Erde aufgelöst in unzählige empfindende Individuen, jedes ein solches Subjekt, vibrierend vor Erleben und Gefühl. Und alle hatten sie, wie ich, nur ihre begrenzte Zeit, nur ihren eng umrissenen Raum beschränkter Möglichkeiten.“ (Leb. S. 210)

Die Tatsache, dass Lebewesen sterben müssen, ist für Weber ein wichtiger Aspekt. Wenn z.B. ein Baum beginnt zu zerfallen und abzusterben, wird er damit zur einer Gabe für die anderen Wesen. Die für den Baum zuständigen Menschen dagegen wollen dies nicht gerne wahrnehmen. Darum wird ein kranker, sterbender Baum vielleicht gefällt, so dass der Garten dann wieder schön aussieht. Dabei ist es eine wichtige Botschaft, die ein solcher Baum zeigt: „Der Tod ist der Weg, auf dem sich das Lebendige so verschenkt, dass mehr Leben entsteht.“ (Leb. S. 254-255)

In seinem Buch „Indigenialität“ schildert Weber, was für eine Beziehung indigene Völker zur Natur haben. Diese Völker lebten seit Jahrmillionen in ihren Traditionen. Die moderne Zivilisation dagegen hat in den letzten hundert Jahren ihre eigenen Lebensgrundlagen so ruiniert, dass sie sich in einer galoppierenden Klimaerwärmung gefangen sieht und einem nie gekannten Artensterben gegenübersteht. (Indigen. S. 9). Aus diesem Grund sollten wir uns für das interessieren, was die Indigenen denken und tun, weil diese Praxis Millionen Jahre lang unseren Planeten fruchtbar hielt und Lebendigkeit hervorbrachte. (Indigen. S. 26)

Die westliche Welt glaubt im Grunde, dass wir als Menschen auf dieser Welt fehl am Platze sind. Wir sind fremd und daher unvollkommen, und wir können nicht überleben, wenn wir nicht etwas unternehmen. Die Welt und alle ihre Bewohner sind uns feindlich gesonnen. Und ebenso die Teile unserer selbst, die nicht der rationalen Kontrolle unterliegen: der Körper, der Stoff, aus dem er besteht, und die Gefühle, in denen er seine Bedürfnisse äußert. (Indigen. S. 38-39) Tatsächlich aber ist der Mensch Teil der Natur. Und er ist auf sie angewiesen, denn Menschen werden immer Sauerstoff atmen müssen und aus dem Kohlenstoff anderer Wesen ihren Körper aufbauen. Sie werden immer Abkömmlinge einer Stammesgeschichte sein, in der sie verwurzelt sind, als Nachfahren anderer tierischer Lebensformen (Indigen. S. 81).

Weber schreibt: „Wir sind nicht weltarm. Wir müssen nur unseren angeborenen Instinkten vertrauen. Wir sind fähig, richtig zu fühlen, genau wie es alle anderen Wesen sind.“ (Indigen. S. 94) Die Welt ist tatsächlich so, wie sie unser Lebensgefühl uns eröffnet: Sie ist ein lebendiger Resonanzraum, der uns antwortet. (Indigen. S. 94)

Wird doch noch alles gut? – Franziskanische Inspirationen – Katrin Bederna

„Vieles von dem, was individuell Glück verspricht, wird zur Bedrohung, wenn es alle tun.“ (Katrin Bederna)

„Die Grenzen des Wachstums“ sind bereits seit 1972 (Bericht des Club of Rome) deutlich benannt worden. Es hat lange gedauert, bis das Thema in der Öffentlichkeit der westlich orientierten Welt angekommen ist. Mittlerweile meinen viele Menschen, dass die Menschheit so nicht weitermachen kann, dass ein neues Verhältnis zu Natur und Zukunft, eine andere Art zu wirtschaften, notwendig sind. Trotzdem ist erstaunlich wenig geschehen, um die angekündigten Krisen aufzuhalten (Bed. S. 12-13). Warum?

Katrin Bederna erklärt, dass die ökologische Krise auch eine spirituelle Krise ist und dass die franziskanische Tradition helfen kann, ihr zu begegnen. Ein Wort wird in unserer Zeit nicht gerne gehört, das Wort „Verzicht“. Niemand möchte auf etwas verzichten, was im eigenen Umfeld als normal gilt (S. 17). Aber wenn man weniger konsumiert, gewinnt man mehr Freiheit. Man braucht weniger Geld und muss weniger dafür arbeiten, gewinnt also Zeit. Die ersten Schritte zum Weniger sind dabei sicher die schwersten, aber je mehr Menschen mitmachen, desto leichter wird es. (Bed. S. 18)

Franz von Assisi erkannte und predigte, dass Armut frei macht. Franz und Klara von Assisi verweigerten z.B. das Geld. Sie untersagten ihren Mitbrüdern und Mitschwestern, Geld bei sich zu führen, weil Geld nicht nur einfach dem Tausch dient, sondern der Anhäufung, dem *Immer mehr* (Bed. S. 30). Die von Franziskus gelebte Armut „ist eine radikale und irritierende Nachfolge Jesu. Sie macht frei für die Gottesherrschaft und ist solidarisch mit den unfreiwillig Armen.“ (Bed. S. 32).

Die westlichen Gesellschaften werden von einer Wachstumslogik bestimmt, die es als normal und notwendig ansieht, dass alles immer mehr werden muss. (Bed. S. 32) Letztlich ist aber klar, dass Wachstum auf der einen Seite nur möglich ist, wenn auf der anderen Seite etwas abnimmt: naturnahe Lebensräume zum Beispiel, die Artenvielfalt oder die Stabilität des Klimas.

Bederna fragt nach unserer Beziehung zu den Tieren. „Was fehlt, wenn die Tiere fehlen?“ (S. 43). Sie zitiert aus der Enzyklika „Laudato si“ (33) von Papst Franziskus: „Jedes Jahr verschwinden Tausende Pflanzen- und Tierarten, die wir nicht mehr kennen können, die unsere Kinder nicht mehr sehen können, verloren für immer. ... Unseretwegen können bereits tausende Arten nicht mehr mit ihrer Existenz Gott verherrlichen, noch uns ihre Botschaft vermitteln. Dazu haben wir kein Recht.“ (Bed. Seite 44).

Bederna stellt fest, dass zwischen Menschen und Tieren keine Freundschaft, sondern eher eine Feindschaft besteht. Tiere haben Angst vor den Menschen, für die meisten Menschen spielt das Schicksal der Tiere (abgesehen von Haustieren) keine Rolle. Das Leid der Tiere auf den Tiertransporten, in den Schlachthäusern und brennenden Wäldern berührt nur wenige.



In der „zweiten“ Schöpfungsgeschichte in Gen 1, 28-30 wird ein Garten mit Pflanzen und Tieren vorausgesetzt, in den Gott dann einen Menschen hineinsetzt. Mensch und Tiere sollen hier friedlich zusammenleben. Erst nach der Katastrophe der Sintflut wird Noah in Gen 9, 1-5 erlaubt, Fleisch zu essen, allerdings eingeschränkt durch die Speisegebote. Die Vision eines harmonischen Zusammenlebens aller Menschen und Tiere wird in Jesaja 11, 6-9 geschildert

Franziskus von Assisi hatte eine liebevolle, ja zärtliche Beziehung zu Pflanzen und Tieren. Bekannt ist seine Predigt an die Vögel. Er begegnet ihnen auf Augenhöhe. In den Berichten seines ersten Biografen Thomas von Celano wird erzählt, dass Franziskus einmal ein Lamm freikaufte und es bei den Klarissen unterbringt, dass er Würmer vom Weg aufsammelt und an einem geschützten Ort niederlegt oder dass er eine Grille liebkost.

Und Ochs und Esel sind Teil der ersten weihnachtlichen Krippenfeier in Greccio. Thomas von Celano berichtet auch, dass Franziskus den Blumen predigt, als ob sie vernunftbegabte Wesen wären. Er nennt alle Geschöpfe „Bruder und Schwester“ (Bed. S. 60-61). Und schließlich schreibt Franziskus seinen berühmten Sonnengesang, in dem auch Sonne, Mond und Sterne, Wind, Luft, Wolken und Wetter, Wasser, Feuer und Erde Subjekte sind, die Gott loben.

Sonnengesang des Franziskus (Strophe 1-6)

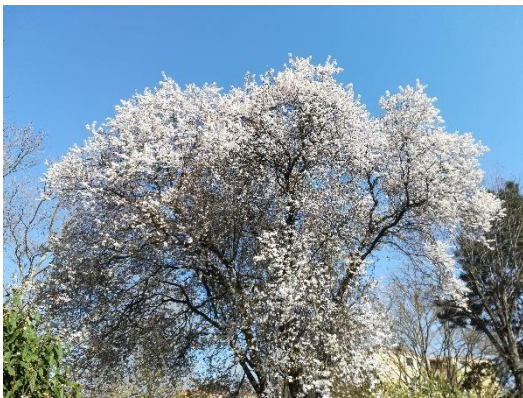
*Gelobt seist du, mein Herr,
mit allen deinen Geschöpfen,
zumal dem Herrn Bruder Sonne;
er ist der Tag, und du spendest uns das Licht durch ihn.
Und schön ist er und strahlend in großem Glanz,
dein Sinnbild, o Höchster.*

*Gelobt seist du, mein Herr,
durch Schwester Mond und die Sterne;
am Himmel hast du sie gebildet,
hell leuchtend und kostbar und schön.*

*Gelobt seist du, mein Herr,
durch Bruder Wind und durch Luft und Wolken
und heiteren Himmel und jegliches Wetter,
durch das du deinen Geschöpfen den Unterhalt gibst.*

*Gelobt seist du, mein Herr,
durch Schwester Wasser,
gar nützlich ist es und demütig und kostbar und keusch.*

*Gelobt seist du, mein Herr,
durch Bruder Feuer,
durch das du die Nacht erleuchtest;
und schön ist es und liebenswürdig und kraftvoll und stark.*



*Gelobt seist du, mein Herr,
durch unsere Schwester, Mutter Erde,
die uns ernährt und lenkt
und vielfältige Früchte hervorbringt
und bunte Blumen und Kräuter.*

Diese Art und Weise, die Welt zu sehen, wird von Religionswissenschaftlern wie Gregor Taxacher animistisch genannt. „Alles sei beseelt, ansprechbar und handelnd.“ (Bed. S. 61) Bederna schlägt dennoch vor, dieses Gedankenexperiment zu machen und sich das einfach einmal vorzustellen: „Sonne und Mond, Wind und Wasser, Feuer und Erde, Blumen und Bäume hätten einen Wert in sich selbst, wären beseelt und sängen zur Ehre Gottes.“ (Bed. S. 61) Oder, eine andere Möglichkeit, die Welt, wie Franziskus, als Sakrament zu sehen, Sonne und Mond, Wind und Wasser, das Feuer und die Erde sind Gnade, eine Gabe, in der Gott sich gibt.“ (Bed. S. 61)

Katrin Bederna redet auch von Schuld, Sünde und Buße. Es ist deutlich, dass die Erde bereits in einem Erwärmungsprozess eingetreten ist, wo jeder weitere Ausstoß von Treibhausgasen äußerst gefährlich ist und darum falsch und mit Schuld verbunden. Dennoch wirken Begriffe wie Schuld, Sünde und Buße auf heutige Menschen befremdlich.

Franziskus forderte seine Mitbrüder auf, von gegenseitigen Schuldzuweisungen abzusehen. Denn alle sind Geschöpfe und deshalb Geschwister. (Bed. S. 79) Katrin Bederna regt an, diesem Beispiel zu folgen und zuallererst selbst vorzuleben, wie man mit Blick auf die ökologische Krise anders handeln kann und muss. (Bed. S. 79) Allerdings ist nicht nur das gute Vorbild, sondern auch die Bitte um Vergebung, das Kyrie, nötig. Wenn wir uns vorstellen, dass sich unsere Nachfahren in 50 Jahren schuldig an der Klimakrise bekennen und in Erinnerung an ihre Großelterngeneration sagen: „Wie konntet ihr nur?“ dann ist es doch besser, jetzt umzukehren und sich einen anderen Lebensstil anzugewöhnen. Hier sind auch die christlichen Kirchen gefragt. Mit den ihnen bekannten oder auch neuen liturgischen Formen könnten sie den Abschied vom Liebgewonnenen und die Suche nach dem Neuen begleiten. (Bed. S. 80)

Eine Ursache für das ökologische Problem ist die Grenzenlosigkeit von Menschen. (Bed. S. 81). Die wahre Nachfolge Jesu bedeutet, zu akzeptieren, dass die Schöpfung Grenzen hat und den eigenen Lebensstil dementsprechend zu verändern. Es braucht einen echten christlichen Aufbruch in unserer Zeit, um diesen Prozess zu unterstützen. „Wir warten auf einen neuen Franziskus, eine Franziska...“ (Bed. S. 84)

Die Spiritualität der indigenen Völker

„Wir stehen vor einer Existenzkrise dieses lebendigen Planeten, den wir Mutter Erde nennen.“ (Kommuniqué der Hopi 1989)

Viele indigene Völker dieser Welt warnen schon lange eindringlich davor, dem Irrweg, der zur Klimakrise, nuklearen Katastrophen und der fortschreitenden Verseuchung und Vernichtung unserer Lebensgrundlagen geführt hat, weiter zu folgen.

Ich habe mich etwas genauer mit dem Stamm der Hopi-Indianer beschäftigt. Die Hopi glauben, dass in naher Zukunft das fünfte Zeitalter beginnt, da Prophezeiungen zum Ende der vierten Welt bereits eingetreten seien: mit dem „Kürbis voll Asche“ wurde die Atombombe gedeutet, und „das Haus aus Glas, wo sich die Völker treffen“ als das UN-Gebäude in New York. Laut den Legenden soll es überall auf der Erde brennen und eine Zeit großer Umwälzungen beginnen. Nur Menschen, die es nicht verlernt haben, mit der Natur zu leben, würden überleben. Mehrfache Versuche der Hopi, im Weißen Haus und vor den Vereinten Nationen vorzusprechen, wurden ignoriert. Diese Versuche, mit der westlichen Kultur in Dialog treten zu müssen, sind ebenfalls Teil ihrer Mythen (<https://wikipedia.org/wiki/Hopi>).

Ein Vertreter der Hopi erzählt: *„In unserer traditionellen Lebensweise behandeln wir die Erde mit jener Achtung, die der Quelle unseres spirituellen und kulturellen Wohlbefindens gebührt. Wir wurden vor einer Zeit gewarnt, in der die Menschen das grundlegende Gesetz der Natur nicht beachten und in ihrem eigenen Abfall ersticken würden.“ (Spuren S. 95)* Die Hopi sind tief religiös. Ihre Religion ist so untrennbar mit dem täglichen Leben verknüpft, dass man sie nicht isoliert betrachten kann. Die Stammesältesten glauben, dass sie als Erben die Verwaltung und den Schutz der „Mutter Erde“ übernommen haben (<https://wikipedia.org/wiki/Hopi>).

Thomas Banyacaya Sr., der Sprecher der traditionellen Hopi, sagte 1988 in einem Gespräch in West-Berlin: *„Wir haben fünf Sinne, die uns mehr Verständnis über die Natur geben wollen. Ich sage immer: „Geh raus und setze dich auf einen Hügel, an den Fluß oder unter die Bäume – einfach still, und entspanne dich!“ Schau einfach auf einen Platz und spüre etwas; geh in Fühlung mit etwas. Du beginnst, dieses Spirituelle in dir zu entwickeln. Du beginnst mehr Dinge zu hören, die du vorher nicht gehört hast ... Die Sinne erstarken, so daß sie beginnen, Verbindung zu lebenden Dingen herzustellen, mit dem Leben der Tiere, der Vögel und der Pflanzen, so daß, wenn du dich hinsetzt, kleine Krabbeltiere anfangen, sich zu dir zu bewegen, denn du bist endlich soweit gekommen, dich selbst auszubalancieren; du fühlst, daß du Teil dieser Erde bist, und*

deine Stimmung wird bald beginnen, alle diese Dinge sehr bald zu rufen: Vögel werden kommen und Tiere manchesmal – sie wollen zu dir gehören, denn du gibst nun acht auf diese Welt, so wie es war, als sie durch den Schöpfer ins Gleichgewicht gebracht worden war.... Und schließlich begreifen wir, daß wir nicht Hopi, Navajo, Deutsche oder Russen sind, sondern wir beginnen zu begreifen, daß wir ein Volk sind. Wir sind Kinder dieser Mutter Erde ..“ (Spuren S. 164)

Der Natur begegnen - Achtsamkeitsübungen

„Bei jedem Schritt in der Natur bekommt man weit mehr, als man sucht.“ John Muir

Um spirituelle Erfahrungen in der Natur zu machen, ist es hilfreich, Achtsamkeit zu lernen. Achtsamkeit bedeutet, dass wir den Dingen, den Menschen und uns selbst die Zeit lassen, die wir brauchen. Ein Sonnenaufgang dauert seine Zeit, ein Blick oder ein Leben, Trauer, Wut und Glück haben ihre Zeit. Und



jeder Einzelne von uns bewegt sich und empfindet in seinem Tempo. Bei Achtsamkeitsübungen ist das „Hier und Jetzt“ wichtig. Vergangenheit und Zukunft treten in den Hintergrund. (Achtsamkeit S. 40)

Es ist gut, wenn wir uns in der Achtsamkeit wohl fühlen. Das geschieht am besten mit angenehmen Übungen. Achtsamkeit kann und soll uns aber auch helfen, wenn es schwierig wird, wenn wir z.B. in einer Krise sind, wenn uns Gefühle wie Trauer und Wut erfüllen, wenn wir in einer belastenden Situation sind und dieser nicht ausweichen können. Ziel wäre, auch dann sinnvoll zu reagieren, mit einer Erweiterung des Horizonts, mit Entspannung und Gelassenheit, sodass wir wieder frei werden, unsere Aufmerksamkeit zu lenken, die Situation und uns selbst umfassender wahrzunehmen. (Achtsamkeit S. 42)

Naturübungen wirken gut und hilfreich, wenn man sie häufig praktiziert. Eine der einfachsten ist es, einfach einmal die Augen zu schließen (30 Sekunden reichen oft) und sich zu spüren: Wie stehe oder sitze ich? Wie geht der Atem? Was höre, was spüre ich? Wie ist meine Stimmung? Wie ist meine Energie?

Wenn wir morgens spazieren gehen und erleben, wie die Sonne plötzlich durch den Nebel bricht, wenn unser Blick auf eine Ansammlung von Fliegenpilzen fällt oder wir ganz in der Nähe eine Nachtigall oder Grasmücke hören, so machen wir spontan eine Naturerfahrung, die eine besondere Bedeutung für uns haben kann (Achtsamkeit S. 60).

Ich habe viele unterschiedliche Naturübungen ausprobiert. Sie sind meistens ohne großen Aufwand und oft schon mit wenig Zeit durchführbar. Wirklich hilfreich sind die Übungen, wenn man sie häufiger praktiziert. (Beispiele von Naturübungen siehe Anhang.)

Praktische Erfahrungen mit der Natur

„Heilige Momente kann man nicht herbeirufen. Sie sind einfach da.“ (Grüne Wunder S. 43)

Mein Baum

Mein Baum steht mitten im Wald. Es ist eine Buche. Hochgewachsen, relativ dicker Stamm. Die Rinde hat noch keine tiefen Risse. Diese Buche könnte vielleicht 200 Jahre alt sein. Sie steht neben anderen Buchen im Wald. Der Stamm, mossbewachsen, hat einige Verletzungen, die Rinde ist fest. Am Fuß des Baumes ist

ein Ameisennest. Die Buche nebenan wurde gefällt und liegt dort zum Vermodern. Ich setze mich darauf, ich lege mich hin, um die Krone meines Baums zu betrachten. Ein Stück Himmel schaut hindurch. Man kann den Baum leicht umarmen, er ist nicht zu dick und auf der Rinde ist weiches Moos. Hat die Buche eine Botschaft für mich? Vielleicht würde sie sagen: „Der Baum neben mir, mein Freund wurde gefällt!“ Im Zuge der Waldauflichtung. Wie schade! Was möchte ich dem Baum sagen? „Ich hoffe, du darfst weiterwachsen und alt werden.“ Es ist ein schöner Platz, still und friedlich, unter Buchen, auf dem Laub der letzten Jahre. Kaum ein Tier regt sich in der Mittagshitze. Es ist angenehm schattig. Ich verlasse den Ort nach einer guten Stunde.

Frühstück am Spitzingsee

Eine schöne Idee war es, im Rahmen eines Seminars früh morgens aufzubrechen, um zu einem Bergsee zu wandern und dort zu frühstücken. Wir machten uns um 7 Uhr auf den Weg, begleitet von meditativen Worten. Entlang eines Bächleins, vorbei an einem Wasserfall ging es steil bergan durch Wald und Wiesen zum Spitzingsee. Nach eineinhalb Stunden überquerten wir ein Joch und dann lag auf einmal der See vor uns. Wunderbar! Wir suchten einen Lagerplatz am Ufer und verzehrten den mitgebrachten Imbiss. Eine Herde Kühe, die grasend den See umrundete, kam vorbei und interessierte sich sehr für das Frühstück. Dann gingen wir auch um den See und nutzten die verbleibende Zeit, um im kühlen Wasser zu baden.



Frömmigkeit im Tannheimer Tal

Im österreichischen Tannheimer Tal ist die traditionelle, überwiegend katholisch geprägte Volksfrömmigkeit noch stark. Im Tal fallen die vielen Wegekreuze und kleinen Kapellen auf. Auf Schritt und Tritt sieht man Zeugnisse des Glaubens. Viele Menschen haben auch in ihrem Garten solche Kreuze oder Heiligenbilder und zum Teil natürlich auch im Haus.

*Lourdeskapelle in der Grotte bei Tannheim, erbaut 1902.
Zur Kapelle führt ein Kreuzweg mit vierzehn Stationen.*





Füssener Jöchle fand ich eine winzige Bergkapelle. Im Innern las ich den Spruch: "O Wanderer geh, doch eile nicht, o Wanderer steh und schau das Licht, das Gott der Vater dir geschenkt, der auch deine Schritte lenkt." Ein gutes Wort zu Beginn oder am Ende einer Wanderung. Ich war nicht die einzige, die sich die Kapelle in Ruhe anschaute und der Einladung zum Beten und Nachdenken folgte.

Durch das Tannheimer Tal führt auch ein Abschnitt des Tiroler **Jakobsweges**. Der Tiroler Jakobsweg führt abseits der großen Straßen über drei Alpenpässe und durchquert überwiegend ländliche Bergregionen auf alten Römer-, Handels- und Pilgerwegen. Der Wegabschnitt im Tannheimer Tal ist sehr gut ausgeschildert. In der Bevölkerung allerdings noch nicht so gut bekannt. Anderen Pilgern bin ich auf diesem Abschnitt des Jakobswegs nicht begegnet.

Die Küsterin an der Kapelle Sankt Jakobus in Haldensee öffnete gerne die Kapelle und ließ mich den Pilgerstempel nutzen. Im weiteren Verlauf des Weges gab es noch viele kleine Kapellen und Wegkreuze.



Kapelle zum hl. Jakob in Haldensee

Außerdem gibt es im Tal einen „**Vaterunserweg**“. Anlässlich des 200-jährigen Herz-Jesu-Gelöbnisses des Landes Tirol hat die Pfarrgemeinde Grän 1996 diesen Meditationsweg errichtet.

Der Weg ist wunderschön gelegen, mitten in den Wiesen oberhalb des Tales. Man ist – gerade im Sommer – von lebendiger Natur umgeben und hat einen schönen Blick auf die Talorte und die Berge. Bänke laden zum Verweilen ein. Ich besuche die einzelnen Stationen und freue mich über diese besondere Interpretation der Vaterunser-Bitten. Die Bildsäulen wurden vom von Dr. Walter Besler aus Haldensee künstlerisch aus Granit gestaltet.



Auf den Berggipfeln gibt es die **Gipfelkreuze**. Jedes ist anders und schön. Die ersten Gipfelkreuze wurden bereits im Mittelalter aufgestellt. Die meisten stammen aber aus dem 20. Jahrhundert. Nahezu immer werden Gipfelkreuze von Personenvereinigungen aufgestellt, selten von Privat- oder Einzelpersonen. Zu solchen Vereinen zählen etwa Tourismusverbände, Sektionen der alpinen Vereine, Ortsstellen der Bergrettung, Sportvereine, Schützenkompanien oder so wie in Tirol beispielsweise die Tiroler Jungbauernschaft/Landjugend. (<https://de.wikipedia.org/wiki/Gipfelkreuz>)

Eine viel jüngere Geschichte hat das **Gipfelbuch**. Die Wurzel dieses Brauches liegt um das Jahr 1860, als es sich englische Pioniere zur Gewohnheit machten, am Gipfel eine leere Weinflasche mit ihrer Visitenkarte darin zu hinterlassen. Der nächste Bergsteiger tauschte diese Karte durch seine eigene aus und nahm zu seinem „Vorgänger“ Kontakt auf. Um die Jahrhundertwende wurde diese Flaschenpost durch Metallkassetten mit Gipfelbüchern ersetzt. Eingeschrieben wurden anfangs vor allem Schilderungen des Tourenverlaufs, der Wetterbedingungen und des Schwierigkeitsgrades der gewählten Route. Während der Weltkriege gab es auch militärische Berichte oder politische Manifestationen. Der Großteil der Eintragungen zeugt aber von einer tiefen Dankbarkeit über den Erfolg der Wanderung und einer Demut vor der Natur, oft auch verbunden mit dem Gedanken an Gott. In den allermeisten Fällen sind die Gipfelbücher in wetterfesten Hüllen, zumeist in Metallkassetten, an den Gipfelkreuzen angebracht. Bereitgestellt werden sie vor allem von den zuständigen Sektionen des Alpenvereins, aber auch von Hüttenwirten, Tourismusverbänden oder Bergführern.

Hier ein paar Beispiele aus Gipfelbüchern:

„Ich danke Gott, dass wir den Gipfel erreicht haben und wünsche allen, die nach uns kommen, einen so herrlichen Tag, wie wir ihn hatten.“

„Bergsteigerkommen. Bergsteiger gehen.
Die Berge aber bleiben in Ewigkeit stehen.“

„Im Höherstreben
die Welt erleben,
im Berg-Erzwingen
das All erringen,
den Feuergeist kühlen,
Gottesnähe fühlen,
und danken still – das ist mein Ziel.“

„Hoch auf dem Felsen den Himmel ergreifend,
ruh´n wir in dir, sturmtragender Gott.
Glaubend dem Rufe, in Liedern dich preisend,
zieh´n wir hinab in die gottferne Not.“

„Man sagt, der Bergler sei ein Sünder,
weil selten er zur Kirche geht.
Auf hohem Berg ein Blick zum Himmel
ist besser als ein falsch Gebet.“

„Sehr oft hatte Gott das Seil in der Hand.“



Wandern auf dem Lutherweg im Vogelsberg

Der Lutherweg 1521 hat eine Gesamtlänge von ca. 360 km. Er führt durch abwechslungsreiche Landschaften und interessante Städte. Mit Ricarda Heymann und der Pilgerführerin Birgit Kurmis bin ich einen Abschnitt des Lutherwegs im Vogelsberg gewandert. Da Landgraf Philipp von Hessen Luther für seine Hinreise keinen Geleitbrief ausgestellt hatte, liegt die hessische Reiseroute im Unklaren. Wahrscheinlich benutzte Luther bestehende Handelswege. Belegt ist, dass er am 28./29.4.1521 in Friedberg war und am 30.4. in Alsfeld bei seinem Augustinerbruder Thilemann Schnabel. Es ist anzunehmen, dass er dazwischen in Grünberg übernachtet hat.

Nach einigen Informationen zum Lutherweg starteten wir unsere Wanderung in Rupertenrod mit der Erinnerung an den Aufbruch Abrahams und einem Segensgebet. Auf unserem Weg wechselten wir zwischen Reden und Schweigen.

Es war ein heißer Tag. Nach einigen Stunden zwischen erntereifen Feldern, verzehrten wir den mitgebrachten Imbiss am Ufer eines kühlen Bächleins in Ilsdorf. Es ging weiter durch Flensungen. Die nächste Pause legten wir beim Durchqueren des Ortes Mücke ein. Die Stadt Grünberg erreichten wir am Nachmittag. Das Lutherhaus am Grünberger Marktplatz schaute ich mir am nächsten Tag an.

Besuch beim naturpädagogischen Zentrum Schilasmühle

Die Naturfarm Schilasmühle in Niederursel ist eine Begegnungsstätte, in der Kinder und Erwachsene Natur erleben, Tieren begegnen, auf der Farm, im Garten und in der Werkstatt mitarbeiten und so Gemeinschaft leben und ein Stück Heimat erfahren können – ein kleiner Bauernhof in der Großstadt. Durch ressourcenschonendes Handeln wird ein Bewusstsein für nachhaltiges Leben geweckt und traditionelle Handlungsfertigkeiten und -impulse vermittelt.

Früher war die Schilasmühle ein historischer Vierseitenhof am Urselbach. Heute wird sie vom Verein Schilasmühle e. V. geleitet. Der Hof, der noch im Aufbau ist, liegt fußläufig zum alten Ortskern von Frankfurt-Niederursel und ist umgeben von landwirtschaftlichen Flächen, dem Mühlgraben und der Urselbach-Aue. Die Naturfarm ist mit ihren Tieren, dem Garten, der Streuobstwiese und dem Gelände am Bach ein inspirierender Ort. Im Herbst 2022 wird auch ein Naturkindergarten in den Hof einziehen. Ich habe die Schilasmühle besucht und die Tiere kennenlernen dürfen, sowie Menschen, die ehrenamtlich dort mitarbeiten. Beeindruckt hat mich der enge, vertraute Kontakt zu Tieren wie den Schafen und Eseln, Kaninchen und Hühnern, die normalerweise recht scheu sind.



Am Meer

Es ist ein gutes Gefühl, wenn man am Strand sitzt und auf die nicht enden wollende Weite des Wassers schaut. Entspannung kommt auf, das Leben fühlt sich leichter an. Das Meer ist stetig in Bewegung und holt uns doch heraus aus der Unruhe. Wind, Wellen und Weite haben eine beruhigende Wirkung. Der Höhepunkt der Zeit am Meer ist für mich der Sonnenuntergang. Eine Naturerfahrung, die mich immer wieder fasziniert. Ich habe ein paar Tage in Cuxhaven-Duhnen verbracht und mir jeden Sonnenuntergang angeschaut. Und mit mir taten es viele andere. Ich habe den Eindruck, es ist für viele Menschen eine besondere, ja fast heilige Zeit. Sehr interessant fand ich auch die Angebote der Urlauberseelsorge. Da gibt es neben den Gottesdiensten und Andachten in der Urlauberkapelle auch Strandandachten, gemeinsames Pilgern, Meditation und die Gute-Nacht-Geschichten.



Abschluss

„Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, so würde ich doch heute mein Apfelbäumchen pflanzen.“ Martin Luther zugeschrieben

Natur und Spiritualität ist ein Thema, das ich nicht abschließend innerhalb von drei Monaten bearbeiten konnte. Es bleiben noch viele Fragestellungen, die ich weiter verfolgen möchte. Dennoch hier ein paar abschließende Gedanken:

Der Ansatz von Andreas Weber hat mich beeindruckt. Ich bin ebenso wie er der Meinung, dass die Trennung von Mensch und Natur ein großer Fehler ist. Dieser Fehler hat dazu geführt, dass wir Menschen vielen Tieren gegenüber jedes Mitgefühl ausblenden und akzeptieren, dass Tiere bzw. alle Lebewesen wie Maschinen behandelt werden. Wir Menschen müssen aufhören, Natur vor allem als ökonomische Ressource zu sehen, die wir nach Belieben ausbeuten können. Diese Behandlung der Umwelt führt zur Zerstörung unserer Lebensgrundlagen.

Historisch gesehen haben der christliche Glaube und die christliche Theologie ihren Anteil an der Entstehung der ökologischen und spirituellen Krise unserer Zeit. Hier hat schon lange ein Umdenken stattgefunden. Die Einstellung, der Mensch sei die Krone der Schöpfung und solle sie sich untertan machen, wurde ja bereits von Jürgen Moltmann wie aktuell von den meisten anderen Theologinnen und Theologen abgelehnt. Anselm Grün erinnert daran, dass Gottes Geist die ganze Schöpfung durchdringt und so auch durch jedes Geschöpf der Erde zu uns sprechen kann. Katrin Bederna sieht, inspiriert durch Franz von Assisi, dass alle Elemente und Wesen in der Welt einen eigenen Wert haben, dass sie alle mit ihrer Existenz Gott loben und Gott den Menschen *durch* sie und *in* ihnen begegnet.

Wir brauchen eine andere Beziehung zur Natur. Dabei können wir sicher manches von indigenen Völkern lernen, die allen Lebewesen mit großer Ehrfurcht begegnen und die sie umgebende Natur so schonend behandeln, dass sie keinen Schaden nimmt und auf Dauer erhalten bleibt. Wir brauchen aber auch noch andere Lösungen, um das Überleben der Menschheit sicherzustellen und unsere Umwelt zu bewahren sowie unseren Mitgeschöpfen, den Pflanzen und Tieren, ihren Lebensraum zu belassen. Daran mitzuarbeiten ist die Aufgabe der Kirchen wie der anderen gesellschaftlichen Institutionen.

Mir geht es zum Ende meiner Studienzzeit so, dass ich mich stärker mit der Natur verbunden fühle und auch die Gegenwart Gottes in seiner Schöpfung stärker wahrnehmen kann. Ich habe mir kleine Rituale angewöhnt wie z.B. manchmal ein Abendgebet unter freiem Himmel zu beten statt im Haus oder unterwegs die Schönheit der Schöpfung (wie die Blume am Wegesrand oder das Wasser eines Bächleins oder Flusses) bewusst wahrzunehmen und dafür zu danken. Ich habe erlebt, wie entspannend und inspirierend die Zeiten in der Natur sein können und will mir dafür mehr Zeit nehmen.

Die Informationen zum Thema Klimawandel und Artensterben motivieren mich zu einem bewussteren Umgang mit der Umwelt. Um die Eskalation der aktuellen ökologischen Krise zu verhindern, müssen natürlich nicht nur einzelne Menschen oder gesellschaftliche Gruppen ihre Gewohnheiten verändern, sondern dafür sind deutliche Änderungen auf politischer Ebene (national wie international) notwendig.



Aus einem afrikanischen Segensgebet:

Lass mich langsamer gehen, Gott

Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens durch das Stillwerden meiner Seele.

Lass meine hastigen Schritte stetiger werden mit dem Blick auf die Weite der Ewigkeit.

Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages die Ruhe der ewigen Berge.

Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.

Lass mich langsamer gehen, um eine Blume zu sehen, ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln, einen Hund zu streicheln, ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.

Lass mich langsamer gehen, Gott, und gib mir den Wunsch, meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken, damit ich empowachse zu meiner wahren Bestimmung.

Verwendete Literatur und Medien

- Günter Altner (Hg.): Ökologische Theologie.** Perspektiven und Orientierung (1989)
- Anne-Maria Apelt: Grüne Wunder erleben.** Geschichten von Lebensentdeckungsreisen in der Natur (2018)
- Katrin Bederna: Alles wird gut?** Franziskanische Inspirationen zur Klimakrise (2021)
- Alexander Buschenreiter: Spuren des Großen Geistes.** Indianische Weisheit der Gegenwart (1982)
- Alexander Buschenreiter: Unser Ende ist euer Untergang.** Die Botschaft der Hopi an die Welt (1991/2008)
- Hoimar von Ditfurth: So lasst uns denn ein Apfelbäumchen pflanzen.** Es ist soweit. (1985)
- Jonathan Safran Foer: Wir sind das Klima!** Wie wir unseren Planeten schon beim Frühstück retten können (2019)
- Manfred Gerland: Aufatmen.** Die Spiritualität der Natur entdecken (2021)
- Anselm Grün/Alois Seufferling: Benediktinische Schöpfungsspiritualität** (1986/2002)
- Wilfried Härle: „... und hätten ihn gern gefunden“ – Gott auf der Spur** (2017)
- Wilfried Härle: Dogmatik** (3. überarb. Auflage 2007)
- Michael Huppertz + Verena Schataneck: Achtsamkeit in der Natur.** 101 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen (2021)
- Detlef Lienau: Das Weite suchen.** Pilgern - mit Gott auf dem Weg sein (2018)
- Andreas Maier, Christine Büchner: Bullau.** Versuch über Natur (2008)
- Jürgen Moltmann: Gott in der Schöpfung** (1985)
- Pilgermagazin „Der Pilger“** Nr. 1 + 2/2022
- Christoph Schrodtt: Grüne Wunder erleben.** Theologische Reflexionen zur Naturspiritualität anlässlich einer (fast) aktuellen Neuerscheinung
- Llewellyn Vaughan-Lee (Hg.): Spirituelle Ökologie.** Der Ruf der Erde (2013/2020)
- Vorlesungsreihe der JGU-Stiftungsprofessur 2022: Mensch und Natur.** Die Netzwerke des Lebens
- Andreas Weber: Indigenialität** (2018)
- Andreas Weber: Lebendigkeit.** Eine erotische Ökologie (2015)
- Andreas Weber: Minima Moralia.** Ein Stundenbuch der Natur (2012)
- Peter Wohlleben: Das geheime Band zwischen Mensch und Natur.** Erstaunliche Erkenntnisse über die 7 Sinne des Menschen, den Herzschlag der Bäume und die Frage, ob Pflanzen ein Bewusstsein haben. (2019)
- Peter Wohlleben: Der lange Atem der Bäume.** Wie Bäume lernen, mit dem Klimawandel umzugehen – und warum der Wald uns retten wird, wenn wir es zulassen (2021)
- Peter Wohlleben: Das Seelenleben der Tiere.** Liebe, Trauer, Mitgefühl – Erstaunliche Einblicke in eine verborgene Welt (2016)
- Peter Wohlleben: Film „Das geheime Leben der Bäume“**



Anhang

Achtsamkeitsübungen aus Michael Huppertz + Verena Schataneck: Achtsamkeit in der Natur – 101
naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen (2021)

Brückenübung – Ort: auf einer Brücke – Dauer: ca. 10 Minuten

„Stellen Sie sich mitten auf eine Brücke über einem Bach oder einem Fluss. Schauen Sie zunächst auf die Seite, auf der Sie das Wasser auf sich zufließen sehen, und schauen Sie ca. 5 Minuten auf das Wasser. Anschließend stellen sie sich genauso lange auf die andere Seite und schauen auf das abfließende Wasser. Achten Sie auf die Resonanz, die diese unterschiedlichen Wahrnehmungen bei Ihnen auslösen.“

Wasser – Ort: am Wasser oder bei Regen – Dauer: 20 Minuten und mehr

„Setzen oder stellen Sie sich an ein Gewässer (Bach, Teich, Meer usw.) oder nehmen Sie den Regen wahr. Lassen Sie das Wasser in all seinen Facetten auf sich wirken: Farbe, Transparenz, Geruch, Beweglichkeit, Belebtheit des Gewässers usw., ggf. auch Wellen, Strudel, die Geräuschkulisse des Regens. Das Wasser kann existenzielle Themen anstoßen. Wasser zieht Menschen intuitiv an und es spielt bei den Naturerfahrungen eine wichtige Rolle.“

Weite Achtsamkeit – Ort: beliebig – Dauer: 3-30 Minuten

„Nehmen Sie eine Haltung ein, in der Sie nicht unnötig angespannt sind, aber auch genügend Spannung haben, um wach bleiben zu können. Lassen Sie die Augen offen mit einem entspannten Blick, d.h. beobachten Sie nicht die Umgebung und ihre Einzelheiten, sondern lassen Sie einfach alle optischen Eindrücke zu ... Dann nehmen Sie bitte Ihre Körperhaltung insgesamt wahr ... und nun Ihre Atmung, ohne sie aktiv zu verändern ... Und jetzt geben Sie bitte jeden Fokus auf und lassen Sie alle Eindrücke von außen, alle Körperempfindungen, Gefühle, mentalen Prozesse (innere Bilder, Gedanken) zu, ohne irgendetwas auszuwählen, aktiv zu verstärken, festzuhalten oder abzuwehren. Auch wenn ein Prozess Sie länger beschäftigt, werden Sie nicht aktiv, d.h. halten Sie ihn nicht fest, analysieren Sie ihn nicht, stellen Sie keine Warum-Fragen. Schieben Sie ihn nicht weg. Er wird sich wieder entfernen und durch einen anderen abgelöst werden. Sie können auch sanft mit einem „und“ zu einer anderen Erfahrung übergehen.“