

## In Frieden gelassen werden

4. Woche: 07.03. – 13.03.2018

Frieden mit der Natur



### Thematische Hinführung

*„Ich ging für einen kleinen Spaziergang hinaus,  
blieb dann aber bis zum Sonnenuntergang,  
denn nach draußen zu gehen hieß für mich im Grunde,  
nach innen zu gehen.“*

John Muir

*„Die Bäume und Steine werden dich Dinge lehren, die dir kein Mensch sagen kann.“*

Bernhard von Clairvaux

In seinem Buch „Kontemplative Exerziten“ berichtet Franz Jalics, wie sehr ihn seine täglichen mehrstündigen Spaziergänge in der Natur während seiner Kriegsgefangenschaft geprägt und für den kontemplativen Weg vorbereitet haben wie kaum etwas sonst. Seit ich sein Buch vor vielen Jahren gelesen habe, ließ mich diese Beobachtung nicht mehr los und je länger ich mich selbst auf diesem Weg erlebe, desto mehr erfahre ich, was er damit sagen will.

Wer Frieden sucht, mit anderen, mit sich selbst, mit Gott, mit der Natur, der fängt am besten mit der Natur an. Frieden mit der Natur erfährt man, indem man sich in ihr aufhält, möglichst regelmäßig und am besten zweckfrei. Dann fällt er einem zu. Im Frieden mit der Natur geht es nicht um spektakuläre Naturschauspiele, so überwältigend viele von ihnen auch sein mögen. Vielmehr geht es um eine Verbundenheit, die sich mit zunehmender Dauer wie von selbst einstellt.

Frieden mit der Natur heißt: Sich im Sein und in der Wahrnehmung mit ihr zu verbinden.

Das Gegenteil dieser Verbundenheit erleben wir immer, wenn die Natur zu einem reinen Gegenüber wird. Dann wird sie ausgebeutet, bezwungen, missbraucht, benutzt. Oder auch verklärt und idealisiert. Doch die Natur ist weder ein romantisch zu verklärendes Idyll noch ein Gegner, den es zu bezwingen gilt, auch wenn unser Erleben das manchmal nahe legt.

Natur kann in unserem Erleben als wunderschön und überwältigend, nährend und überfließend erfahren werden. Doch ebenso als bedrohlich und feindselig, unberechenbar, vernichtend. In der kargen Moorlandschaft meiner Kindheit haben die Menschen, die dort lebten, die Natur nicht zuletzt als etwas erlebt, dem sie alles abtrotzen mussten. In der Bodenseelandschaft hingegen, in der ich später lebte, war die ungeheure Fülle des Wachsens und Blühens mit Händen zu greifen.

Natur an sich aber ist weder gut noch schlecht – sie ist! Gut ist sie allenfalls in dem Sinn, dass sie wie alles Lebendige zu Gottes Schöpfung gehört, sich ihm verdankt und von ihm ins Leben gerufen und gewollt ist.

Natur ist darum schlicht Leben – von Gott gewolltes Leben. Deshalb können wir uns mit ihr verbinden und von ihr lernen: das Staunen, das schlichte Da-sein, das Zur-Ruhe-kommen. Je länger wir uns in ihr aufhalten, am besten ohne etwas zu wollen, desto mehr lädt sie uns ein und führt sie uns in die immer absichtsfreiere und liebevollere Wahrnehmung und gibt uns darin etwas über das Leben und uns selbst zu verstehen. Denn die Natur ist in unserer Wahrnehmung wie das Leben selbst: manchmal karg, versehrt und ausgebeutet, manchmal von überwältigender Schönheit und voller Möglichkeiten und Weite - immer aber in Bewegung und voller Lebendigkeit. Und in jedem Augenblick eine Einladung zum Leben.

Sich mit der Natur verbinden heißt darum, sich mit Leib und Seele mit dem Leben selbst und mit dem Schöpfer allen Lebens zu verbinden. Darin liegt ein tiefer Frieden.

## Biblischer Bezug

„Seht die Lilien auf dem Felde, wie sie wachsen:  
sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht...“ (Mt. 6, 28)



## Impulse für die Stille

### Anregungen für die Stille an Ihrem Platz im Haus:

- Sitzen Sie in der Stille wie eine Lilie auf dem Felde, die nicht arbeitet und doch wächst.
- Sitzen Sie wie ein Berg und lassen Sie Ihre Gedanken wie Wolken über sich hinweg ziehen:  
„Sich wie ein Berg hinsetzen heißt: schwer werden; schwer vor ‚Da-Sein‘ ...  
Eines Morgens spürte der junge Mann auf einmal, was es heißt, wie ein Berg zu meditieren.  
Er war da, mit seinem ganzen Gewicht, unbeweglich. Er war eins mit ihm, voller Schweigen  
im Sonnenlicht. Sein Zeitempfinden war völlig verändert. Berge haben eine andere Zeit,  
einen anderen Rhythmus. Sitzen wie ein Berg heißt, Ewigkeit in sich haben.“  
Jean-Yves Leloup (Impuls der Woche auf der Homepage der Via Cordis vom. 20.08.2017)

### Anregungen für die Stille in der Natur:

- Gehen Sie in dieser Woche – ganz bewusst und so regelmäßig wie es Ihnen möglich ist – in die Natur und suchen (oder finden) Sie einen Lieblingsort oder einen Lieblingsbaum. Suchen Sie sich dort einen Platz, an dem sie für einige Momente verweilen können, und schauen Sie mit Ihrem inneren Auge, was diese Ihnen zu sagen haben.
- Versuchen Sie auf ihrem Weg in der Natur so gut es geht in die Wahrnehmung zu kommen:
  - o Was nehme ich wahr unter meinen Fußsohlen?
  - o Was sehe, höre, rieche, schmecke ich?
  - o Was strahlt die Landschaft, der Wald aus?
  - o Was kommt mir aus der Natur entgegen, in der ich mich bewege?
- Suchen Sie sich einen möglichst unbegangenen (stillen) Wegabschnitt und gehen Sie ganz bewusst und langsam im Rhythmus Ihres Atems: Setzen Sie mit dem Einatmen einen Fuß langsam auf und rollen den anderen ab und machen Sie es mit dem Ausatmen umgekehrt.

### An Stelle eines Segens:

*Vom baum lernen  
der jeden tag neu  
sommers und winters  
nichts erklärt  
niemanden überzeugt  
nichts herstellt*

*Einmal werden die bäume lehrer sein  
das wasser wird trinkbar  
und das lob so leise  
wie der wind an einem septembermorgen.  
Dorothee Sölle*

### Weiterführende Anregungen

- Robert Macfarlane, Karte der Wildnis: Ein wunderbares Buch über die Sehnsucht und die Suche nach letzten unberührten Flecken Natur, das zum Staunen einlädt über die Natur und ihre Wirkungen in unserer Seele.
- Wim Wenders, Salz der Erde: Ein Film mit überwältigenden Naturbildern, in dem es auf sehr berührende Weise um das Leben des Fotografen Sebastiao Salgado und das Verhältnis zwischen Aktion und Kontemplation geht.