Lebens-Kraft Lebendig-Sein

Evelyne Ruth Herren

Buch zu beziehen bei:

- direkt bei Evelyne Ruth Herren, Bremgarten AG, Schweiz
  lebendig@evelyne-herren.ch
- im Buchshop des BoD Verlags:
  https://www.bod.ch/shop.html
- im Buchhandel

Vorträge, Seminare, Fotos oder Fotoausstellungen:

Bitte bei der Autorin melden: lebendig@evelyne-herren.ch.

VORWORT

Worum geht es in diesem Buch? Um Lebens-Kraft, um das Lebendig-Sein. Wie können wir bewusst lebendig sein? Was bedeutet Lebens-Kraft wirklich? Eigentlich ist es ja nichts Neues, die alten Weisen aus dem Osten sprechen seit tausenden von Jahren davon – von Chi und Prana. Was können wir uns unter Lebens-Kraft vorstellen und was bedeutet es für unser eigenes Leben? Auf den folgenden Seiten geht es darum, die Lebens-Kraft und das Lebendig-Sein in der persönlichen, unmittelbaren Umgebung zu erfahren.

Mit vielen Beispielen, Geschichten, Erlebnissen und den dazu passenden Fotos zeigt die Autorin, was Lebens-Kraft ist. Sie erzählt von Vulkanausbrüchen, von Erdbeben, von der Lebens-Kraft im Grossen. Und sie zeigt Besonderheiten der Lebens-Kraft im Kleinen: Die Knospe, die aufplatzt, die Blätter, die sich entfalten, oder die Tulpen, die aus dem Boden stossen. Die Lebens-Kraft zeigt sich eindrücklich in der Regeneration, darin, wie sich die Natur nach einem Vulkanausbruch, Waldbrand oder Sturm wieder erholt. Auch da schildert die Autorin nicht nur Begebenheiten im Grossen, sondern auch im Kleinen, wie zum Beispiel nach einem Frost die Blätter nochmals austreiben. Hinter all solchen Phänomenen steckt die riesige Lebens-Kraft. Und weshalb ist dies wichtig? Wer Zugang zur Lebens-Kraft hat, sie erkennen kann, sie wahrnehmen, fühlen, empfinden – der ist genau in diesem Augenblick lebendig. «So einfach?» Ja, so einfach.

Unbewusst erreicht uns das Lebendig-Sein immer wieder. Doch das Besondere dieses Buches ist, dass es aufzeigt, wie du dies bewusst suchen und auch erreichen kannst. Du kannst also etwas tun, um lebendig zu sein, um lebendig zu werden. «Ja und was?» Die Lebens-Kraft suchen, entdecken, überall um dich herum, wahrnehmen, mit all deinen Sinnen. Das ist alles. «Wieso ist dies sinnvoll?» magst du dich fragen. In schwierigen Zeiten, wo es dir vielleicht nicht so gut geht, du ausgebrannt bist, du krank wurdest, einen Unfall hattest, eine Trennung zu überstehen hast, ist es sehr hilfreich, Kontakt zur Lebens-Kraft und somit zum Lebendig-Sein finden zu können. Auf diesem Wege ist es leichter, wieder zurück ins Leben zu finden, wie man so schön sagt. Im Leben zurecht zu kommen. Die Autorin spricht da aus eigener Erfahrung.

Schönheit ist eher zu erkennen, überall, direkt vor deiner Haustüre, wenn du lebendig durch dein Leben gehst. Und, es ist vielleicht etwas gewagt, dies hier zu erwähnen: Du bist nur einen Schritt von der bedingungslosen Liebe entfernt. Die Natur stellt keine Forderungen, hat keine Ansprüche. Sie gibt allen, was sie zu verschenken hat, ohne Bedingungen. Ist das nicht die Liebe, nach der wir uns sehnen, eine Liebe, die dich nährt, umhegt und dir vielleicht wie ein Wegweiser, die Richtung in deinem Leben zeigen und dir wieder einen Sinn im Leben geben kann?

Um ihre Aussagen zu bekräftigen, zu vertiefen, das Spezielle zu betonen, illustriert die Autorin die Texte mit vielen passenden Fotos. Die Bilder berühren, lassen staunen, schmunzeln und sollen helfen, die Essenz des Gesagten in der Tiefe zu verstehen, zu begreifen und im eigenen Leben umsetzen zu können. Wenn dir das zeitweise gelingt, du lebendig wirst und im Hier und Jetzt zu leben beginnst, freut sich die Autorin.

Oder vielleicht ist es genau umgekehrt und die Fotos werden durch die Texte kommentiert. Es kommt also nicht darauf an, auf welche Art und Weise du dieses Buch in die Hand nimmst. Du hast die Wahl.

Kurzum: Dieses Buch ist eine Anleitung dazu, wie du lebendig werden und lebendig sein kannst, wann immer du dies möchtest und brauchst.

INHALT

Einleitung

Lebens-Kraft

- Lebens-Kraft im Grossen
  - Ejafiallajökul Vulkanausbruch Mai 2010, Island
  - Vulkan Mount St. Helens im Staate Washington, USA
  - Erdbebenspur im Staate Nevada, USA
  - Berge: Himalaya – Alpen
- Lebens-Kraft im Kleinen
  - Pflanzen spriessen aus dem Boden
    - Triebe stossen durchs Erdreich
    - Spargeln durchbrechen Asphalt, Südfrankreich
  - Blüten und Blätter
  - Pflanzen und Blumen die leben möchten
    - Wildwachsende, lila Pflanze (Gewöhnlicher Blutweiderich)
    - Hibiskus
    - Blume in Gesteinsspalt
    - Pflanzen auf Schwemmholz, Baumstrunk im Wasser
- Regeneration und Erholung
  - Mount St. Helens, USA: Erholung nach Vulkanausbruch 1980
  - Table Mountains, USA: Blumenmeer nach Waldbrand

Wald erholt sich nach Lothar Sturm
Zweite Serie Blätter nach Frost
Zerfallendes Haus, Natur kommt zurück, Insel Giglio, Italien

Mit der Lebens-Kraft in Verbindung sein

Intensiver Sport – Bergsteigen
Konzentration
Klettern, Hochtouren
Sand-Mandala
Genährt-Sein
Geburtsprozess-Workshop
Eins-Sein mit der Natur, dem Ort
Poat-la, Ladakh, Himalaya
Glärnisch, Alpen
Gerste ernten im Himalaya
Auf dem Boden liegen
Schwanenfamilie
Überlebenstrieb: Beispiel Katze Lumi
Verbundenheit zur Lebens-Kraft bei Babys, Geburt und Tod
Besondere Stimmungen – Regenbogen
Kreativ-Sein

Lebendig-Sein

Lebendige Tiere (junge Haustiere)
Vergnügte Katzen
Übermütige Hunde
Begegnung mit einem Esel
Lebhafte kleine Kinder
Lebendige Erwachsene
Lebendiges Bewegen – Aikido, Langlauf

Lebendig-Sein im Beruf: Der «Koffermann»
Schönes, Bezauberndes und Wunderbares erkennen

Wie dieses Buch entstand

Einige Bemerkungen zu den Fotos

Nachwort und einige Worte zu meiner Person

Verdankungen

Autorin

EINLEITUNG

In diesem Buch geht es um die Lebens-Kraft und um das Lebendig-Sein. Was ist darunter zu verstehen?

Unter Lebens-Kraft verstehe ich die Kraft, die Leben schafft. Eine Urkraft, die sich überall auf unserer Erde zeigt. Sie zeigt sich im Grossen, bewegt Kontinente, verursacht Erdbeben, Vulkanausbrüche, Gebirgsbildungen, Überschwemmungen. Sie bewegt Luftmassen, Wassermassen und vieles mehr.

Und sie zeigt sich auch im Kleinen, wenn im Frühjahr die Pflanzen aus dem Boden stossen, die Blütenknospen aufplatzen, die Blätter sich entfalten, aber auch wenn eine Spargel den Asphalt aufbricht, wenn in einer Regenrinne eine Pflanze gedeiht, wenn in einer Felswand eine Blume erblüht, oder auf einem Gartensitzplatz zwischen Steinplatten eine wunderbare Hibiskus-Pflanze wächst, und wenn auf einem abgestorbenen Stamm, der noch ein Stück über die Wasseroberfläche schaut, mehrere neue Pflanzen gedeihen. Es ist die Kraft, die Leben schöpft, die Lebewesen, Pflanzen und somit eigentlich alles auf dieser Welt wachsen lässt.

Es ist aber auch die Kraft, die nach einem Ereignis, gross oder klein, dafür sorgt, dass die Natur sich erholen kann, sodass die vom Vulkanausbruch verwüstete Landschaft sich wieder regeneriert, dass nach einem Waldbrand die Bäume wieder heranwachsen können, dass die Waldschneise, gerissen durch einen grossen Sturm, sich wieder schliesst, indem zum Beispiel sogar neue Bäume direkt aus einem

umgestürzten Stamm emporwachsen. Und es ist auch die Kraft, die eine Wunde heilen lässt, bei uns Menschen aber auch in der Natur. Die vom Hagel aufgeschlitzte Rinde der Sträucher und Bäume schliesst sich wieder, sodass Jahre später davon kaum noch etwas zu sehen ist.

Es ist eine Kraft, die nicht zu bremsen ist. Aus der Eizelle entsteht ein Embryo, wächst zum Baby heran, kommt auf die Welt und wächst weiter, wird zum Kind und schlussendlich zum erwachsenen Menschen. Dieser Prozess ist nicht zu stoppen, egal was im Aussen geschieht, und unsere Hilfe ist nicht gefragt, nicht notwendig. Jedes Lebewesen wächst von selbst, vom Jungtier zum ausgewachsenen Tier, von der kleinen Pflanze zur grossen. Die Tulpentriebe spriessen aus dem Boden, ob es regnet, schneit oder ob die Sonne scheint. Die Knospen treiben auch aus dem abgeschnittenen Ast weiter. Die Wälder werden alle Jahre wieder grün, überall entfalten sich die Blätter aus. Nach einem Kälteeinbruch, nachdem viele junge Blätter erfroren sind, generiert der Baum einfach neue Blätter. Die Blütenknospen wachsen, werden praller und praller, bis sie aufplatzen und uns ihre wunderbare Schönheit zeigen. Auch im Winter zeigt sich die Lebens-Kraft. Es gibt Büsche, die erst bei Kälte erblühen. Sich zu zeigen, ihre Blütenpracht zu entfalten, ist einfach in der Pflanze drin: Sie kann nicht anders. Die alten Chinesen und die Japaner nennen diese Lebens-Kraft CHI, die Inder PRANA. Das heisst, ich spreche hier von nichts Neuem.

Wie zeigt sich diese Lebens-Kraft bei uns Menschen? Was kann sie für uns im Einzelnen bewirken? Sehr viel. Indem du solche Phänomene der Lebens-Kraft erkennst, sie siehst und erlebst mit all deinen Sinnen, dich mit dieser Kraft verbindest, sie in deinem Herzen fühlst, so bist du auch mit dem Leben an sich verbunden und dies macht dich lebendig.

Für die einen ist es sowieso klar, dass alles lebendig ist, auch Gesteine, für die anderen ist dies völlig abstrus. Und doch, auf der Atomebene ist bei jedem Material alles in Bewegung, nichts ist wirklich starr. In erster Linie geht es darum, zu erkennen, dass alles, und wirklich alles, in steter Bewegung und Veränderung ist und sich darauf einzulassen, um mit der gewaltigen Kraft dahinter in Kontakt zu kommen. Wie man diese schlussendlich nennt, ist für mich nicht so wichtig.

Und weshalb soll dies erstrebenswert sein? Was bringt es uns, uns mit der Lebens-Kraft zu verbinden, lebendig zu sein, uns lebendig zu fühlen? Was heisst Lebendig-Sein überhaupt?

Ein gutes Gefühl zu haben ist für uns Menschen erstrebenswert, es treibt uns an. Wir suchen es in Erfolg, Prestige, Anerkennung, Geld, Leistung, Macht, Status, Sex, Glück oder darin, etwas Besonderes sein zu wollen. Letztendlich ist es ein Wohlfühlgefühl, ein Gefühl von: es geht mir gut, ich habe mein Ziel erreicht. Doch ist dies wirklich Lebendig-Sein?

Für mich ist Lebendig-Sein eher ein Zustand, ein Sein. Nicht das Gefühl, ein Ziel erreicht, eine Aufgabe erfolgreich gelöst zu haben. Wenn ich lebendig bin, bin ich einfach, bin angekommen, verbunden, ruhig, achtsam. Ein wohliges, warmes Gefühl im Bauch und im Herzen. Ich bin nicht im Wenn und Aber und Wieso gefangen, nicht am Grübeln, Denken, nicht voller Ängste, nicht depressiv, nicht nur am Funktionieren. Das Leben ist okay wie es ist, gut und in Ordnung. Es ist ein Zurechtrücken, ich bin am richtigen Platz. Lebendig-Sein ist ein schönes, angenehmes, erstrebenswertes Gefühl. Es ist auch ein Aus-mir-heraus-Kommen, ein so-sein, wie ich wirklich bin, frei. Und manchmal zeigt sich meine Lebendigkeit dadurch, dass ich

lache, vor Energie fast platze, herumrenne, Dankbarkeit fühle, einfach SEIN, EINFACH sein.

Wer sich schon mal richtig lebendig fühlte, weiss, wovon ich spreche, möchte mehr davon und braucht keine weitere Erklärung dazu. Zudem ist es nicht möglich, lebendig zu sein und gleichzeitig in einem negativen Gemütszustand, wie zum Beispiel in einer Depression, zu verweilen. Das heisst, indem man die Lebens-Kraft mit den Sinnen um sich herum wahrnimmt, sich damit verbindet, werden Schmerzen geringer, Angstzustände oder Depressionen werden kleiner und können sogar verschwinden. Wenn man lebendig ist, hat man im äusseren Leben keinen Gewinn, man ist weder reicher, noch hat man mehr Ansehen, noch ist man beliebter oder der Status in der Gesellschaft ist verändert. Der Gewinn ist ganz persönlich. Lebendig-Sein ist nicht dasselbe wie glücklich sein. Vielleicht hast du gerade einen geliebten Menschen verloren, dann bist du sicher nicht glücklich, doch du kannst lebendig sein im Hier und Jetzt, das Leben fühlen, trotz allem. Was dir wiederum hilft, dich im Leben, trotz des schmerzhaften Verlustes, wieder zurecht zu finden.

Menschen, die vielleicht nicht so den Draht zur Natur haben, verstehen möglicherweise nicht, was ich meine, wenn ich von Lebendig-Sein spreche. Doch die Sehnsucht, sich zu spüren, irgendetwas zu spüren, das kennen viele von uns, nur sind die Wege dorthin verschieden. Extremer Sport, Aggressivität, Konfrontation, sind zum Beispiel auch Wege, sich zu spüren, doch das Gefühl ist anders, nur zum Teil angenehm und kurzlebig. Sich mit Drogen zuschütten, mit Alkohol abfüllen, sind eher Wege, um NICHTS zu fühlen, vielleicht, weil es zu schmerzhaft wäre? Oder man sucht das Fühlen über Leistung, Anerkennung, Schönheit, Sex etc. Nur, letztlich hält dies nicht, was es verspricht und das Glück ist

von kurzer Dauer, man braucht dann immer mehr davon. Doch richtiges Lebendig-Sein braucht nichts, es ist einfach.

Für mich gibt es zwei Arten, wie wir uns mit der Lebens-Kraft verbinden können, um lebendig zu sein. Entweder unbewusst oder bewusst, unbewusst kennen wir alle. Wir rennen durch den Wald, atmen stärker und tiefer, geniessen die Luft und vermutlich die Ruhe im Wald und nachher geht es uns gut, viel besser als vor dem Lauf. Dasselbe gilt bei Bergtouren. Man steht schlussendlich auf einem Gipfel mit hoffentlich herrlicher Aussicht. Und all die Probleme des Alltags sind weg, man spürt sich als Teil der Natur, «eingereiht» an einem Platz, der für uns stimmt. Man fühlt sich lebendig. Es gibt noch viele andere Sportarten, die unsere ganze Aufmerksamkeit erfordern, oder die uns tiefer atmen lassen und uns helfen, in die Gegenwart zu kommen, in das Hier und Jetzt. Oder man ist mit Menschen unterwegs, die man mag, hat Spass zusammen, lacht, geniesst das Leben. Das Grübeln, sich Sorgen machen, das ständige Gedankenkino ist einfach nicht mehr da.

Oder wir spielen mit kleinen Kindern, die sind einfach lebendig, und beginnen die Welt aus ihren Augen zu sehen, kriechen selber mal wieder über den Boden, fühlen unseren eigenen Körper wie schon lange nicht mehr. Dasselbe gilt bei jungen Tieren, vor allem bei Haustieren, die uns mit ihrem Übermut zum Lachen bringen und uns mit ihrer Begeisterung für das Leben anstecken. Es gibt noch unendlich viel mehr Beispiele. Die einen erleben ihre Lebendigkeit beim Reisen, die anderen in der Musik, im Tanzen, oder wo auch immer.

Es gibt jedoch manchmal Phasen in einem Leben, wo dies alles nicht mehr möglich ist, in denen man sich nicht mehr so leicht mit der Lebens-Kraft verbinden kann. Phasen, wo man sich vor Schmerzen windet, unter dem Verlassen

worden sein leidet, wo jemand, der einem nahe stand, gestorben ist, wo man den Job verloren hat, wo man einfach keine Perspektive mehr für das eigene Leben sieht. Und dann? Genau dann ist es nötig, sich bewusst aufzumachen, um Schritt für Schritt das Leben neu zu entdecken, direkt vor der Haustüre, die kleinen Dinge erkennen zu lernen, die Sinne zu schärfen – was höre, sehe, rieche, schmecke ich, nehme ich gerade wahr? – und sich dem hingeben, sich so richtig vom Leben anstecken lassen, sich berühren, begeistern lassen, wenn zum Beispiel die kleinen Triebe der Lilien aus dem Boden stossen und dabei nicht zu bremsen sind. Mal so einen Trieb anfassen, der weich, kraftvoll, prall, nicht brechbar und ungebremst am Wachsen ist. Dieses Buch will dazu einen Anstoss geben.

Nach einem schweren Unfall kam ich selbst genau in so eine Situation: So möchte ich durch meine eigenen Erfahrungen mit diesem Buch zeigen, dass es möglich ist, lebendig zu sein, sich lebendig zu fühlen, auch wenn die eigene Lebenssituation vielleicht überhaupt nicht toll und stabil ist. Ich realisierte schmerzlich, dass ich zum Beispiel mein soziales Umfeld nicht von heute auf morgen verändern kann und mit grosser gesundheitlicher Einschränkung schon gar nicht. Da nützte es mir nichts, dass ich mir dies so sehr wünschte. Also fehlten mir die Gespräche, das Zusammensein, und all das, was Freunde einem geben können.

Aber was ich konnte und kann, ist mich als einen Teil der Natur zu fühlen, meine Sinne zu nutzen, achtsam zu sein, mich als Teil des grossen Ganzen zu fühlen und schlussendlich bin ich dabei lebendig und in der Gegenwart angekommen. Unangenehme Gefühle, Gedanken wie: «Ich Ärmste, ich gehöre nirgendwo dazu, ich halte diese Schmerzen nicht mehr aus! Komme ich da je wieder raus?

Hat mein Leben überhaupt noch einen Sinn?», haben dann keinen Platz mehr, werden plötzlich unwichtig.

Es muss nicht unbedingt eine schwierige Lebenssituation sein, die uns anregt, uns mit dem Lebendigen zu verbinden. Jeder hat Tage, an denen es ihm nicht besonders gut geht, wo er zum Beispiel schlechte Laune hat. Ist es nicht auch dann erstrebenswert, zu verstehen, wie man wieder herausfinden kann? Wie man sich wieder lebendig fühlen kann?

Zusätzlich heilt und regeneriert der Körper rascher im Lebendig-Sein, die Stresshormone sinken, der Teil unseres autonomen Nervensystems, der für Entspannung zuständig ist, (Parasympathikus, Vagus Nerv) wird aktiv, die Verdauungsorgane können ihre Arbeit machen, positiv wirkende Hormone, die unser Gehirn dabei unterstützen, optimal zu arbeiten sowie «Anti-Aging»-Hormone werden vermehrt ausgeschüttet. Am Wichtigsten jedoch ist es, dass wir uns wohl fühlen, verbunden, dazugehörig, als Teil eines grossen Ganzen, wie auch immer wir dies nennen.

Und, oh Wunder, jemand, der sehr lebendig ist, hat eine andere Ausstrahlung, ist unwiderstehlich anziehend, ganz egal wie alt er ist. Dies wirkt sich unweigerlich auf den Kontakt mit den Mitmenschen aus. Zusammenfassend hat das Lebendig-Sein auf so vielen Ebenen einen heilenden Effekt und macht das eigene Leben lebenswert.

Lebendig-Sein hat noch eine weitere Wirkung, man erkennt Schönheit viel leichter. Zum Beispiel in der Natur: die Regentropfen, die an den Zweigen hängen und oft die Umgebung spiegeln, wunderbare Pilze, die an einem geschlagenen Stamm gedeihen, Spiegelungen im See, Fluss oder Weiher. Oder was alles bei grosser Kälte entsteht: Reif, Eisgebilde in einem Fluss mit bewegtem Wasser. Es gibt so

viele wunderbare Phänomene zu entdecken, an denen die meisten Menschen unachtsam vorbei gehen.

Oft haben so richtig lebendige Menschen einen grossen Humor. Freuen sich einfach an den kleinen Dingen des Lebens, lachen, schmunzeln gerne, auch über sich selbst. Ein wunderbares Beispiel dazu ist sicher der Dalai Lama.

Es geht mir darum, dich liebe Leserin, lieber Leser, anzuregen, dich einzulassen, deine Umgebung, die Welt um dich herum einmal anders wahrzunehmen, einfach so, aber vielleicht auch gerade dann, wenn Du in einer schwierigen Lebenssituation bist. Mit viel Spass, Freude und Unternehmungslust Neues zu entdecken, zu erfahren und zu erfühlen. Dabei all deine Sinne zu nutzen und dich schlussendlich so richtig lebendig zu fühlen. Und auf diese Weise deinem Verstand, deinem logischen Denken mal eine Pause zu gönnen. Wenn dir dies gelingt, hat mein Buch seinen Sinn erfüllt.

Im ersten Teil dieses Buches geht es um die Lebens-Kraft, im zweiten, wie sich ein Verbunden-Sein damit zeigen kann, unbewusst oder bewusst, und der dritte Teil enthält Beispiele von Lebendigkeit, Lebendig-Sein.

Wiederholungen lassen sich nicht vermeiden, das Buch ist so geschrieben, dass du darin blättern kannst und dort verweilen, lesen, staunen, wo es dich gerade hinzieht.

LEBENS-KRAFT

Zu den grössten Kräften, die auf unserer Erde wirken, zählen die Bewegungen der Kontinentalplatten, die zu Erdbeben, Vulkanismus und Gebirgsbildungen führen. In der Einleitung des nachfolgenden Unterkapitels erkläre ich die sogenannte Plattentektonik im Detail. Es gibt noch weitere Kräfte wie die Sonne, den Mond, die Umlaufbahn, Sonnensystem und andere, welche einen Einfluss auf unseren Planeten haben, doch ich beschränke mich hier auf diejenigen Phänomene, die ich kenne, mit denen ich Erfahrung habe und bei welchen eigene Fotos einen Einblick vermitteln können.

Die gewaltigen Kräfte, die unentwegt auf unsere Kontinente einwirken und in der Regel keine Zerstörung bringen, nenne ich Lebens-Kraft. Für die Weisen des alten China ist die Erkenntnis der Lebens-Kraft schon lange ein grundlegendes Wissen. Sie nennen diese allumfassende Lebens-Kraft das Chi. In Japan wird es gleich benannt. Die Inder nennen es Prana, auch seit tausenden von Jahren. Also was ich hier erzähle, ist nichts Neues. Mittels Fotos und meinen Texten möchte ich aufzeigen, wie grossartig und mächtig diese Kräfte sind.

Dieselbe Kraft ist auch verantwortlich für das Wetter, auch da ist immer alles in Bewegung. Sie ist ebenso verantwortlich für die Erosion, den Kreislauf der Gesteine, die Bewegung der Meere, eigentlich für alles. Im kleineren Massstab lässt sie alles Leben, Tier- und Pflanzenreich, auf unserer Erde entstehen. Am vertrautesten ist uns sicher der ewige Kreislauf der Jahreszeiten. Im Frühling stossen die

Pflanzen mit grosser Kraft aus dem Boden, die Blüten und Blätter explodieren geradezu, im Sommer steht alles im Saft, im Herbst können wir unsere Nahrung ernten, die Natur zieht sich zurück, die Blätter verfärben sich, fallen ab und im Winter regeneriert sich die Natur. Es sieht aus, als ob nichts geschieht. Und dann, im Frühling, beginnt wieder alles von vorne.

Auch die Tiere und ebenso wir Menschen befinden uns in einem Kreislauf. Wir entstehen aus einer winzigen Eizelle, wachsen, kommen zur Welt, sind ein Baby, werden zu Kindern, Erwachsenen, zu älteren Menschen und eines Tages, ob es uns passt oder nicht, sterben wir.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Lebens-Kraft ist die Regeneration: Die Kraft, die in der Natur wieder alles heilen lässt. Auch dazu erzähle ich mehr im Detail bei den entsprechenden Beispielen.

Die nachfolgenden Texte mit Fotos sind willkürlich ausgewählte Beispiele, um die Lebens-Kraft zu zeigen. Im ersten Unterkapitel geht es um die grössten Kräfte, welche mit der Plattentektonik in Verbindung gebracht werden können, im folgenden Unterkapitel um die Lebens-Kräfte im Kleinen und im letzten Abschnitt dieses Kapitels um die Kräfte der Regeneration.

Lebens-Kraft im Grossen

Unser Planet, die Erde, hat einen ganz speziellen Aufbau. Der sogenannte Äussere Mantel ist flüssig. Darauf liegen die Kontinente und die Ozeanböden, die sich bewegen: Sie driften auseinander, bewegen sich aneinander vorbei oder schieben sich übereinander. Schon am 6. Januar 1912 formulierte der deutsche Meteorologe und Polarforscher, Alfred Wegener, seine Theorie der Kontinentalverschiebung. Darauf kam er, weil er die Formen der Kontinente Afrika und Amerika verglich, die Gebirgszüge und vor allem die Fossilien in den Gesteinen: Diese passten auf beiden Seiten des Atlantiks zusammen. Er erntete in der Fachwelt allerdings nur Kopfschütteln. Zu abwegig schien die Vorstellung, dass die Kontinente einmal verbunden gewesen und dann auseinandergedriftet sein sollten. Richtig beweisen konnte er seine Theorien jedoch nie. Erst in den Sechzigerjahren, als man mit der Erforschung der Ozeanböden begann, konnte man seine Theorien beweisen, er selbst erlebte dies leider nicht mehr.

Seine Theorie der Kontinentalverschiebung wurde zu der wesentlichen Grundlage des heutigen Modells der Plattentektonik. Unsere Erdkruste ist lange nicht so fest, wie früher angenommen wurde. Die Bewegungen der Kontinental- und Ozeanplatten sind der Grund für die dauernde Erschütterung unseres Planeten: Die einen driften voneinander weg, wie z. B. die Europäische Platte von der Amerikanischen Platte. Mitten im Atlantik befindet sich der sogenannte Mittelozeanische Rücken. Magma steigt dort aus dem Erdinnern auf und bildet neue ozeanische Kruste und drückt kontinuierlich die ozeanischen Platten auf beiden

Seiten des Rückens auseinander. Das Aufdringen von flüssigem Gestein verläuft nicht gleichmässig, sondern dieser Prozess verläuft eher ruckartig, daher sind Ausbrüche immer mit Erschütterungen, also Erdbeben verbunden. Island liegt genau auf dieser Zone. Daher ist der Vulkanismus mit den damit verbundenen Erdbeben auf der Insel allgegenwärtig. Dies kann zu neuem Land führen wie 1963, als die Insel Surtsey durch einen submarinen Vulkanausbruch aus dem Nichts, bzw. aus dem Meer, in wenigen Tagen entstand. Oder es führt zu einem Ereignis, dass uns allen sicher noch in Erinnerung ist, als auf dem Gletscher Eyjafiallajökull ein Vulkan ausbrach. Ich hatte das Glück, genau zu diesem Zeitpunkt auf einer geologischen Reise in Island zu weilen.

Auf der westlichen Seite von Amerika, von Alaska bis nach Feuerland, finden wir einen anderen Plattenrand-Typ. Die ozeanische Platte des Pazifiks stösst gegen den Kontinent Amerika, wird dabei in die Tiefe gedrückt, es gibt einen Zusammenschub der Westküste, wodurch die Cascades, das Gebirge entlang der Küste, entsteht. Durch die Verdickung der Kontinentalkruste beginnt in der Tiefe das zusammengeschobene Gesteinsmaterial, Ozeanboden sowie Kontinentalkruste, zu schmelzen und drückt wieder nach oben. Ein Teil bleibt stecken und bildet Plutone (die wir erst nach vielen Millionen Jahren der Erosion erkennen können) oder das flüssige Gestein sucht sich den Weg weiter nach oben und dringt immer mal wieder explosionsartig in Form eines Vulkanausbruches an die Oberfläche. Da diese Vulkantypen anders entstehen als diejenigen auf Island, haben ihre Laven auch eine andere chemische Zusammensetzung. Das Entscheidende ist, dass hier Kontinentalkrustenmaterial mit aufgeschmolzen wird, was die Vulkanausbrüche explosiv macht. Das Zusammendrücken geht nicht glatt sondern ruckweise, kleinere bis grössere Erdbeben sind die Folge.

Die dritte Form der Bewegung von Platten sind sogenannte Transformstörungen. Zwei Platten, Ozean oder Kontinent, schieben sich horizontal aneinander weiter. Das bekannteste Beispiel dazu ist die San-Andreas-Verwerfung. Sie geht durch Los Angeles und durch San Francisco hindurch. Auch dies läuft nicht gleichmässig, glatt, reibungslos, daher ist dieses Gebiet akut erdbebengefährdet.

Als Geologin hatte ich die Gelegenheit, mehrere solcher Phänomene der Plattentektonik zu erleben und zum Teil in jenen Gegenden zu arbeiten. So führte mich die Geologie in den Himalaya. Dieses Gebirge ist entstanden, weil der indische Subkontinent kontinuierlich nach Norden driftet, Eurasien zusammendrückt und so das höchste und grösste Gebirge der Welt, den Himalaya, sowie das Hochplateau von Tibet geformt hat. Der Zusammenschub ist noch immer aktiv, einige Zentimeter pro Jahr. Ladakh liegt genau auf der Nahtstelle zwischen diesen beiden Kontinenten mit all den Gesteinen von Ozeanboden und Inselbögen, welche einmal zwischen dem Indien und Eurasien im Meer lagen. Es ist für Geologen extrem spannend, dort die Geologie im Detail zu erkunden und zu kartieren, zumal an anderen Stellen des Himalayas aus politischen Gründen geologische Feldarbeiten nur eingeschränkt möglich sind. Nicht zuletzt deshalb führte mich meine Dissertation zu diesem faszinierenden Flecken Erde.

Später arbeitete ich zwei Jahre in den USA, lernte die Wüstengegend kennen, wo der amerikanische Kontinent am Aufbrechen, das heisst am Sich-Auseinander-Bewegen ist. Aus diesem Grund liegt der Talboden des Death Valleys 86 m unter dem Meeresspiegel. Im zweiten Jahr lebte ich im Nordwesten der USA, im Staate Washington, wo die Hauptgesteinsart vulkanischen Ursprungs ist. Hier drückt die pazifische Ozeanplatte gegen Amerika. Der letzte Ausbruch eines Vulkans in den Cascades, der Gebirgskette entlang

des Pazifiks, war der spektakuläre Ausbruch des Mount St. Helens im Mai 1980. Er explodierte auf dramatische Art und Weise.

Wenn Geologen etwas «aktiv» nennen, ist es in der geologischen Zeitskala aktiv, das heisst, ein Ausbruch kann in den nächsten 10 Jahren, aber auch erst in einigen hundert Jahren erfolgen. Doch dass die Vulkane wirklich aktiv sind, ist direkt auf den Gipfeln, in den Kratern zu erkennen. Kleinere Erdbeben, immer mal wieder kleine Lavaausbrüche, seismische- und vor allem hydrothermale Aktivitäten sind regelmässig zu beobachten.

Für mich sind die Bewegungen entlang den Kontinentalplatten- oder Ozeanplattenrändern, ein grosser Ausdruck von Lebens-Kraft. Dass sich diese auf zerstörerische Art und Weise zeigen kann, ist Tatsache. Es ist aber auch eine Realität, dass viele Menschen in gefährdeten Zonen leben. Die meisten Erdbeben werden nur von den Erdbebenstationen registriert, weil sie im Meer, in der Wüste oder in anderen nicht besiedelten Gebieten stattfinden. Ebenso ereignen sich die meisten Vulkanausbrüche im Meer.

Vulkanausbrüche bringen Leben: In Hawaii strömt Lava direkt ins Meer. Und der grosse Mineraliengehalt der Lava, der dadurch ins Wasser gelangt, wirkt wie eine Düngung. Phytoplankton kann sich neu bilden, was auf Luftfotos und sogar auf Satellitenbildern zu sehen ist. Planktonfressende Fische werden angezogen und dadurch Fische, die die Ersteren fressen. Auch zeigen neueste Forschungen, dass im Krater des Mount St. Helens in einer Eishöhle Einzeller leben. Und im Kongo auf dem Nyiragongo Vulkan mit dem grössten Lavasee der Welt, haben Wissenschaftler in nächster Nähe, bei hohen Umgebungstemperaturen, neues Leben entdeckt. Beim Ausbruch des Eyjafjallajökull Vulkans

konnte im Meer ebenfalls ein Anstieg des Planktons festgestellt werden. Die Aschewolke entlud sich zum Teil über dem Meer, die Eisenpartikel darin wurden zur Nahrung des Planktons. Die Böden um alte Vulkane herum sind oft nährstoffreich und ziehen daher Menschen an.

In diesem Unterkapitel erzähle ich von Vulkanen in Island und in den USA, von Erdbebenspuren in der Wüste der USA und über Gebirge. Vor allem kommt der Himalaya, das grösste Gebirge der Welt, zur Sprache.

Ejafiallajökul Vulkanausbruch Mai 2010, Island

Im Mai 2010 hatte ich das Glück, genau dann nach Island zu reisen, als der Vulkan auf dem Ejafiallajökul Gletscher ausbrach. Island liegt auf dem mittelatlantischen Rücken, daher sind Vulkanausbrüche häufig und zu erwarten. Die Lava, die bei einem Ausbruch ausdringt, ist meist dünnflüssig, aus diesem Grund kann sie ohne weiteres eine grössere Fläche bedecken. An vielen Orten auf der Insel sind zum Teil riesige Lavafelder ehemaliger Ausbrüche zu entdecken.

Es war eindrücklich, schon beim Hinflug aus dem Flugzeug die Aschewolke zu erkennen, die noch höher hinaufragte als unsere Flughöhe, nämlich bis in 8000 m Höhe. In Island selber sahen wir schon aus grosser Distanz eine Rauchwolke, es sah recht harmlos aus. Wir waren eine Gruppe von Geologen, auf einer Art Geschäftsreise. Unser Leiter und Organisator, selbst Geologe, kennt Island seit langer Zeit, hatte daher gute Verbindungen und ermöglichte uns so, mit einer vier-plätzigen Cessna hinauf zum Ausbruch des Vulkans auf dem Ejafiallajökul fliegen zu können. Der Wind wehte konstant in östlicher Richtung gegen das Europäische Festland zu, deshalb brach der Flugverkehr in Nord- und Mitteleuropa praktisch zusammen. Für uns war der konstante, in gleiche Richtung wehende Wind, wunderbar. Dadurch konnten wir ohne Gefahr auf der aschefreien Seite des Berges, auf der Westseite, zum Ausbruch hinauffliegen. Wir waren alles «gestandene» Geologen und Geologinnen, wie man so schön sagt, die schon viel gesehen und erlebt hatten. Und doch, ich glaube nicht nur für mich, war dies das Imposanteste,

Unglaublichste, Eindrücklichste, was ich in meiner geologischen Laufbahn je gesehen und erlebt hatte. Das Bemerkenswerteste war die Kraft und Wucht, mit der der Vulkan riesige Steinblöcke, zum Teil mehrere Kubikmeter gross, konstant auswarf, ein richtiger Gesteinsregen. Und das Ganze auf einem Gletscher, der schon ganz schwarz von der ausgeworfenen Asche war. Einige wenige weisse Gletscherspalten und Abbrüche waren zu erkennen, sonst war alles schwarz. Ein eigenartiges, befremdliches Bild. So etwas kann man gar nicht richtig beschreiben und schwer auf Bildern festhalten.

Doch was mich so faszinierte, auch wenn ein Vulkanausbruch meist sehr gefährlich, unheimlich und auch zerstörerisch sein kann, dass gleichzeitig so viel Wunderbares und Schönes zu sehen war. Das Gletschereis, welches durch die Hitze schmolz, verdampfte, stieg als weisse Wolke in die Höhe, ich entdeckte sogar einen Geist, so sah es jedenfalls aus. Es war einfach grandios, so direkt die Kraft der Erde zu erleben, ungeschönt. Auch die verschiedenen Formen der Aschewolken waren einfach unglaublich.

Wenn jemand tagelang in einem Flughafen stecken bleibt, ist dies verständlicherweise nicht so toll. Für mich jedoch, war es einfach genial. Und, schadet es wirklich, wenn unser hektisches Leben sich mal für eine Weile verlangsamt? Bei diesem Vulkanausbruch auf Island war es für die Menschen in Europa nie gefährlich oder die Luft schädlich. Für die Isländer hingegen schon. Da verschwanden viele Felder unter der schwarzen Asche, und auch Tiere litten: Nutztiere mussten wochenlang drinnen bleiben, einige Höfe wurden evakuiert. Später im selben Jahr konnte festgestellt werden, dass die Böden in der Nähe des ausgebrochenen Vulkans durch die Asche, die sich am Boden abgesetzt hat, mit mineralsalzreichen Bodenmineralien angereichert wurden.

Übrigens ein Phänomen, das für alle Vulkane gilt. Der Boden ist danach viel fruchtbarer. Zudem konnte vor der Küste Islands ein Wachstum von Phytoplankton, Nahrung vieler Fische, festgestellt werden. Phytoplankton benötigt Eisen zum Wachstum, das nach einem Vulkanausbruch in der Asche vorhanden ist. Der grösste Schaden erlitt die Tourismusbranche, da viele Touristen frühzeitig ihre Buchungen stornierten.

Vulkanausbruch mit Ascheausstoss auf dem Ejafiallajökul im Mai 2010. Foto aus dem Fenster einer Cessna, auf gleicher
Höhe mit dem Ausbruch. Ganz weiss sind Wolken aus Wasserdampf, ursprünglich aus dem Gletschereis. Ein Geist?

Vulkan Mount St.Helens im Staate Washington, USA

Anders sieht es in den USA aus. Die Pazifische Platte stösst kontinuierlich gegen Osten vor und schiebt den Kontinent zusammen. So ist der ganze westliche Gebirgszug, Cascades genannt, der von Alaska bis Feuerland verläuft, entstanden. Die Gesteine an der Oberfläche sind vorwiegend vulkanischen Ursprungs, in der Zusammensetzung anders als die vulkanischen Gesteine auf Island, hier sind sie ein Gemisch aus ozeanischen und kontinentalen Platten (aus der Pazifischen (richtiger: Juan de Fuca Platte) und der Nordamerikanischen Platte). Der Quarz-Gehalt macht diese Vulkane eher explosiv. Ausserdem fliesst weniger Lava aus. Doch dies macht sie umso gefährlicher. Mehr dazu habe ich in der Einleitung: «Lebens-Kraft im Grossen» beschrieben. Einige der Vulkane sind heute noch aktiv. Im Staate Washington sind es fünf. Der niedrigste, mit einer Höhe von 2539 m ü. M. ist der Mount St. Helens. Der höchste dagegen, der Mount Rainier, ist 4392 m hoch. Für uns Europäer, welche die Alpen kennen, ist die Silhouette der Cascades sehr speziell. Da die Vulkane aktiv sind, wachsen sie meist mit jedem Ausbruch in die Höhe und ihre Gipfel sind manchmal sogar mehrere 100 m höher als die Berggipfel in der Umgebung. Wenn man zum Beispiel nach Seattle fliegt, kann es sein, dass unter dem Flugzeug eine Wolkendecke liegt, und plötzlich erkennt man den Mount Rainier, der viele hundert Meter über die Wolken hinausragt. Die Vulkane erheben sich von weit her sichtbar über die Berge der näheren Umgebung.

Den Mount St. Helens im Staate Washington konnte ich mehrmals besuchen, da ich ein Jahr lang als Geologin an der Central Washington University in Ellensburg tätig war. Im Mai 1980 brach der Mount St. Helens aus, seither gab es nur noch kleinere lokale Ausbrüche am Mount St. Helens. Alle anderen Vulkane sind seit vielen Jahren ruhig, schlafend. Nur in den Kratern der Vulkane ist ersichtlich, dass sie noch alle aktiv sind. 1988 war ich das erste Mal in der Gegend auf einer geologischen Exkursion. Dies war für mich sehr eindrücklich, so etwas hatte ich noch nie zuvor gesehen. Man konnte sozusagen von Weitem in den Krater hineinschauen, der 1980 entstanden war, als ein riesiger Teil des Vulkanes explosionsartig ausbrach und den obersten Teil des Vulkanes auf der Nordseite richtiggehend pulverisierte. Die vor allem durch die gewaltige Druckwelle verursachten Verwüstungen waren auch viele Jahre später sichtbar, viele tausend Quadratkilometer Wald wurden in wenigen Sekunden abgeholzt, die Bäume wie Zündhölzer umgeworfen. Grosse leere Flächen, Ödland, blieben, übersät mit Baumstämmen. Der Gipfel des Vulkanes liegt heute gute 400 m tiefer als vor dem Ausbruch. 1988, acht Jahre nach dem Ausbruch, begannen vereinzelt neue Bäumchen zu wachsen. 1992 sah es praktisch immer noch gleich aus. 2007 dagegen sah die ehemals verwüstete Landschaft definitiv anders aus, alles war grün, die Bäume schon über einen Meter hoch. Wie das Leben in diese Gegend zurückkam, erzähle ich später im letzten Teil dieses Kapitels.

Im Jahre 1992 bestieg ich den Vulkan zum ersten Mal: War das eindrücklich! Von der anderen Seite sieht man nichts von dem Ausbruch. Es ist eine relativ einfache, etwa drei-stündige Wanderung hoch zum Gipfel. Die ganze Gegend ist heute ein National-Park, nur eine bestimmte Anzahl Personen darf pro Tag auf den Gipfel. Schritt um Schritt geht es hoch und dann steht man plötzlich oben und blickt in eine Hexenküche, so kam es mir jedenfalls vor. Hinunter in