



Anita Maas



Dein Natur Retreat

Mit den vier Elementen zu
innerer Ruhe und Kraft finden

Mit
Ritualen,
inspirierenden
Kraftorten und
Elemente-
Typ-Test



mvgverlag

Anita Maas

Dein Natur Retreat

Mit den vier Elementen zu
innerer Ruhe und Kraft finden

mvgverlag 

Anita Maas

Dein Natur Retreat

Mit den vier Elementen zu
innerer Ruhe und Kraft finden

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de>
abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Mike Pellinni, azarnov

Satz: feschart print- und webdesign, Michaela Röhler, Leopoldshöhe

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0547-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-922-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-925-4



**Wir produzieren
nachhaltig**
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	10
Das Element Erde – Erde trägt	18
Qualität des Elementes Erde	20
Wobei dir das Element Erde hilft	31
Naturritual – Erde	33
Daran erkennst du, dass dir das Element Erde fehlt	37
So stärkst du das Element Erde in dir	38
Kraftorte – Erde	45
Zugehörige Pflanzen	53
Naturwesen – Erde	57
Das Element Luft – Luft weht	60
Qualität des Elementes Luft	62
Wobei dir das Element Luft hilft	72
Naturritual – Luft	74
Daran erkennst du, dass dir das Element Luft fehlt	77
So stärkst du das Element Luft in dir	78
Kraftorte – Luft	85
Zugehörige Pflanzen	90
Naturwesen – Luft	93
Das Element Wasser – Wasser fließt	94
Qualität des Elementes Wasser	96
Wobei dir das Element Wasser hilft	106
Naturritual – Wasser	107
Daran erkennst du, dass dir das Element Wasser fehlt	109
So stärkst du das Element Wasser in dir	111
Kraftorte – Wasser	117

Zugehörige Pflanzen	128
Naturwesen – Wasser	131
Das Element Feuer – Feuer brennt	132
Qualität des Elementes Feuer	134
Spirituelle Bedeutung	148
Wobei dir das Element Feuer hilft	152
Naturritual – Feuer	153
Daran erkennst du, dass dir das Element Feuer fehlt	156
So stärkst du das Element Feuer in dir	157
Kraftorte – Feuer	162
Zugehörige Pflanzen	167
Naturwesen – Feuer	171
Das Element Äther - Äther verbindet	172
Das 5. Element	174
Der Raum für alles	176
Alles ist mit allem verbunden	178
Natur-Retreats	180
Die Elemente im Tagesablauf	182
Elemente in dir und in den Lebensphasen	184
Den Ausgleich herstellen	186
Mit allen Sinnen wahrnehmen	193
Der Ruf der wilden Seele	199
Die Natur als Spiegel	202
So kann dein Natur-Retreat aussehen	206
Test: Was für ein Elementetyp bist du?	238
Auswertung	243
Literatur	252
Dank	253
Über die Autorin	254
Bildnachweis	255



Erde, mein Körper.

Wasser, mein Blut.

Luft, mein Atem.

Feuer, meine Seele.

Vorwort

Um es gleich vorwegzunehmen: Ich wünsche diesem Buch viele, viele Leser und Leserinnen und dass sie alle Geschenke der Natur, so wie sie in diesem Buch beschrieben sind, erleben. Möge es vielen Menschen den Weg zurück in die Natur ebnen.

Es ist ein wichtiges Buch, gerade in unserer jetzigen Lebenssituation, in der die meisten von uns mehr Zeit in der digitalen Welt verbringen als in der Natur. In der die Natur fast keinen Stellenwert mehr hat und viel zu wenig geschätzt wird. Als wir noch in der Steppe lebten, war es überlebensnotwendig, die kleinste Bewegung des Steppengrases wahrzunehmen, hinter der sich eine Gefahr verbergen konnte. Auch heute noch schauen wir nach allem, was sich bewegt, und das ist einfach zu viel!

Wir müssen lernen, unsere Aufmerksamkeit dorthin zu wenden, wo sich nichts bewegt, wo eine Bewegung harmonisch ist, wo Ruhe herrscht. Um diese Ruhe, auch in uns selbst, zu finden, greift das uralte bewährte Mittel wieder: hinaus in die Natur! Am besten ganz weit weg von dem Lärm der Motoren und Maschinen, vielleicht in die Berge, an einen Bach, auf eine Wiese oder mitten in den Wald hinein. Dort finden wir Ruhe, Stille und Aufatmen, dort finden wir die Kraft der Natur und verbinden uns mit dieser Quelle. Wir spüren wieder, wie gut das tut und wie sehr das nährt. Über eine solche Atempause kommen wir in die Konzentration, in unser Zentrum, in unsere Mitte. Wir merken deutlich, wie wichtig es ist, sich zu erden und in der echten Welt, in der Welt der Natur, in der Welt, die man anfassen kann, die voller Gerüche ist, voller Geräusche und voller großer und kleiner Wunder, achtsam unterwegs zu sein.



Genau dafür ist dieses Buch ein einladender Leitfaden. Es hilft dabei, den Zugang zur Natur wiederzubekommen oder immer weiter zu vertiefen. Es führt weg von der »Leistungsgesellschaft«, weg von dem anstrengenden Streben nach Macht, Ruhm, Anerkennung und Geld. Es führt hin zu einem selbstbestimmten Leben mit der Natur, in dem wir uns jeden Tag neu ausprobieren können.

Es wird nicht lange dauern, bis wir merken, wie gut das tut, wie schnell die Regeneration zu spüren ist. Und wie wichtig es ist, sich mit der Natur zu verbinden. Wie wichtig es ist, die Basis allen Lebens, die Elemente Erde, Luft, Wasser, Feuer und auch den Äther wieder wahrzunehmen, ihre Qualitäten zu erleben, sie in der Natur zu finden und sie auch in sich selbst zu entdecken. Das sind Momente, in denen wir alle unsere Sinne brauchen, nicht nur die Augen, die sowieso überstrapaziert sind, sich aber auch wieder bei all den Grüntönen im Wald erholen. Wir brauchen in der Natur und im Alltag auch unsere Ohren, die Nase, den »Spürsinn« und den Geschmack, wir brauchen all unsere Sinne als inneren Wegweiser.

Wenn unsere Wahrnehmungen aktiv sind, erleben wir Momente, in denen wir Kraftfelder spüren, das Fließen um uns herum und in uns selbst. Das sind Momente voller Freude. Und voller Kraft. Diese Momente verändern uns, unser Erfahren von der Welt und damit auch unser Leben. Die Leichtigkeit des Seins und das Lächeln kehren zurück.

In diesem Sinne wünsche ich dem Buch eine weite Verbreitung in unserer Zeit und einen guten und beständigen Fluss zu allen Menschen, die es brauchen. Möge es ihnen und unserer Umwelt guttun.

Alles fließt – panta rhei – und du fließt mit.

Dr. Ursula Stumpf

Apothekerin und Heilpflanzenexpertin

Einleitung

Ruhst du in dir und fühlst du dich geborgen und sicher? So sollte es sein, denn das ist der Ort, von dem aus du dein Leben gestaltest.

Allzu leicht lassen wir uns ablenken und sind mit dem beschäftigt, was um uns herum passiert oder sich in der digitalen Welt abspielt. Dadurch verlieren wir uns selbst. Wir suchen danach im Universum der unendlichen Möglichkeiten, aber finden uns nicht. Am Ende wissen wir gar nicht mehr, wonach wir suchen.

In einer Welt aus Beton und Plastik spüren wir mehr und mehr, wie sehr wir uns von der Natur abgeschnitten haben, und eine verborgene, tiefe Sehnsucht danach, uns mit unserem natürlichen Zuhause zu verbinden und aus der prallen Vitalität allen Lebens wieder Kraft zu schöpfen.

Der Weg zurück zur Natur ist ganz einfach: Statt dich in die digitale Welt ziehen zu lassen, gehe in die lebendige und wunderschöne Natur. Über das Wahrnehmen all dessen, was real existiert, ziehst du deine Aufmerksamkeit wieder zurück zu deiner unmittelbaren Umgebung. Die vier Elemente Erde, Luft, Wasser und Feuer sind die Grundsteine, auf die alles Leben zurückgeführt werden kann. In diesem Buch machst du dich mit der Qualität jedes einzelnen Elementes vertraut und erfährst, wie du dich wieder stärker damit verbinden kannst.

So zeigt dir die Erde, wie du festen Boden unter den Füßen bekommst, das Element Luft lässt dich aufatmen und weckt deine Kreativität, mit dem Element Wasser kommst du in den Flow und lässt deine Gefühle fließen und das Element Feuer hilft dir, deine Leidenschaft zu entdecken und deine Begeisterung zu entfachen.

Wenn du lange genug draußen bist, wirst du feststellen, dass draußen eigentlich drinnen ist, so beschrieb es der amerikanische Naturforscher John Muir. Denn dann bist du in der Natur zu Hause und hast den Schlüssel zu deiner eigenen Natur gefunden.

Du bist in dir, verbunden mit deiner Seele, deine innere Stimme spricht deutlich zu dir, du gehst ruhig und bestimmt deinen Weg, voller Freude und Kraft.

Das Buch ist so aufgeteilt, dass jedes Element zunächst mit seinen Qualitäten ausführlich vorgestellt wird. Es ist eine Einladung, in die Natur zu gehen und dich mit diesem Element eingehend zu beschäftigen und einen tiefen Zugang dazu zu finden. Daran schließt sich an, woran du erkennst, dass dir ein Element fehlt, und beschreibt, wie du dieses Element in deinem Leben stärken kannst, damit alle Elemente in dir im Einklang sind.

Zu den Elementen werden Naturrituale vorgestellt, deren Kraft du für deinen persönlichen Prozess nutzen kannst.

Abgerundet wird das Buch durch die Vorstellung von Pflanzenpersönlichkeiten, die das jeweilige Element verkörpern.

Zum Schluss weise ich auf die Naturwesen hin, die dieses Element regieren.

So dient das Buch dazu, die Grundbausteine der Natur und ihr Zusammenwirken auf einer tiefen Ebene zu erfassen. Es ermöglicht den leichten Einstieg in die Naturverbundenheit und bereichert auch langjährige Naturliebhaber mit neuen Inspirationen.

Also reiß die Fenster und Türen auf, geh hinaus und verbinde dich wieder mit den puren Elementen der Natur. Spüre, wie sehr du selbst aus diesen Elementen gemacht bist, wie sie durch dich hindurchströmen, dich prägen, dich beflügeln und bewegen. Werde wieder lebendig und sei erfüllt von der Lebenskraft, die alles auf Erden durchdringt.

Die vier Elemente

Alles, was auf dieser Erde existiert, ist in unterschiedlichen Erscheinungsformen auf die vier Elemente zurückzuführen.



Die Erde ist der fruchtbare Boden, aus dem alle Pflanzen hervorgehen und zu dem jedes Lebewesen wieder wird, wenn seine Zeit vorbei ist. Aus diesem immerwährenden Kreislauf entstehen eine ungeheure Fülle und großer Reichtum. Die Erde produziert Nahrung für alle im Überfluss. Wenn du dein Vertrauen in das Leben stärken möchtest, dann widme dich dem Element Erde. Du bekommst wieder festen Boden unter den Füßen und findest Halt.

Das Element Luft umgibt uns. Vom ersten Atemzug bis zum letzten sind wir mit der Luft aufs Innigste verbunden. Wir teilen unseren Atem mit allen anderen Geschöpfen auf dieser Welt. Das Element Luft steht für Inspiration (lateinisch *inspirare* = einatmen). Brauchst du also Anregungen, dann kannst du deine Kreativität durch das Element Luft stärken.

Wir kennen das Element Wasser, wie es hell und klar aus der Leitung kommt, in unseren Flüssen fließt, als Regen vom Himmel fällt und in Seen und den Meeren die größte Fläche auf unserem Erdball einnimmt. Wasser ist aber auch unser Blut und der Zellsaft der Pflanzen. Über die Beobachtungen des Wassers in all seinen Facetten erkennen wir seine Qualität und können sie verschiedenen Prinzipien zuordnen. So steht das Wasser für unsere Gefühle: Es zeigt sich in den Regentropfen, die wie unsere Tränen über das Gesicht rinnen. Manchmal überschwemmen uns auch unsere Gefühle oder sie hüpfen und springen wie ein munterer Gebirgsbach.

Feuer knistert und brennt, wenn es Holz verzehrt, es kommt als Wärme und Licht von dem Feuerball der Sonne zu uns. In uns brennt das Verdauungsfeuer und verwandelt unsere Nahrung in Energie. Feuer ist eine treibende Kraft für Transformation. Möchtest du in deinem Leben etwas verändern, hilft dir das Element Feuer dabei und gibt dir den notwendigen Energieschub.

Harmonischer Ausgleich der Elemente

Ein Ort in der Natur wird als besonders angenehm empfunden, wenn alle vier Elemente zu gleichen Teilen vorhanden sind: zum Beispiel, wenn du an einem Baum stehst, die Sonne durch die Blätter scheint, in der Nähe ein Bach plätschert und ein leichter Wind die Zweige hebt und senkt. Wenn nur ein Element komplett fehlt, kann sich das unerträglich anfühlen. Stell dir vor, du bist auf dem offenen Meer mit gleißender Sonne und Wind, aber ganz ohne Erde! Oder du bist in einer extrem trockenen Savanne, wo die Sonne vom Himmel brennt und heißer Wind weht. Nirgendwo Wasser! Oder du befindest dich in einem Land, in dem es heftig regnet und stürmt und die Sonne fehlt.

Diese Vorstellungen sind sehr leicht nachzuvollziehen. Genauso ist es mit deinem ganzen Leben, deiner Ernährung, deiner Wohnung, deiner Arbeit oder deiner Partnerschaft. Solange Feuer, Erde, Wasser und Luft in gleichen Teilen vorhanden sind, läuft es gut und du bist zufrieden. Fehlt ein Element oder ist unterrepräsentiert, bist du unzufrieden und unglücklich. Deswegen ist es so wichtig, darauf zu achten, dass alle Elemente im harmonischen Gleichgewicht sind. Bei jedem Element findest du in dem entsprechenden Kapitel heraus, ob dir dieses Element gerade fehlt und wie du es stärken kannst, damit der Ausgleich wiederhergestellt ist.

Was ist ein Ritual?

Rituale sind Handlungen, die mit einer ganz speziellen Intention ausgeführt werden. Unsere Absicht spielt dabei eine zentrale Rolle. Du kannst eine Hand entweder heben, um jemanden zu grüßen oder deinen Segen zu schicken. Es ist dieselbe Bewegung, hat aber eine ganz andere Funktion und Wirkung.



Die wichtigste Zutat für dein Ritual ist deine volle Aufmerksamkeit. Alles andere ist Beiwerk. Es kann sein, dass die innerliche Vorbereitung dafür Stunden oder sogar Tage und Wochen dauert. Wenn du dich zum Beispiel damit beschäftigst, dass du immer noch einen tiefen Groll gegen jemanden hegst, und findest, dass es an der Zeit ist, ein Vergebungsritual zu machen, so kann es lange dauern, bis du das wirklich erfasst hast und voll dahinterstehst. Es ist, als würdest du die Energie, die mit dem Thema zusammenhängt, aufschütteln wie Frau Holle, die die Betten macht. Du beschäftigst dich damit, holst alles noch mal hervor und schaut in jede Ecke, bis das Thema ganz präsent ist in dir. Dann bist du perfekt vorbereitet, um die Energie dieses Themas mit aller Konzentration zusammenzuschieben. Du bündelst alles, was damit zu tun hat, und legst alle Gefühle, die damit zusammenhängen, in diese eine Handlung. So kannst du zum Beispiel das, was du abgeben möchtest, in ein Stöckchen pusten, einen mit dem Thema aufgeladenen Gegenstand in den Fluss werfen, eine Brücke überschreiten und dabei etwas hinter dich werfen, einen Brief verbrennen oder einen symbolhaften Gegenstand beerdigen. Deiner Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Du kannst das Ritual allein machen, wenn du ungestört sein möchtest. Manchmal ist es aber sehr unterstützend, wenn du das Ritual zusammen mit anderen in einer kleinen Gruppe machst, die auch etwas verabschieden möchten. So oder so wirkt es stark bekräftigend, wenn du deine Worte dazu laut aussprichst und nicht nur in Gedanken formulierst. Es macht einen Unterschied. Du bezeugst vor dir selbst oder auch vor anderen, was du gerade mit deiner rituellen Handlung tust. Du hörst dich selbst reden und versprichst es sozusagen vor Gott.

Die Wirkung des Rituals hängt davon ab, mit wie viel Überzeugung und Kraft du es machst. Wenn du den Bund der Ehe vor Zeugen

schließt, wirst du das Jawort auch mit einer gewissen Ernsthaftigkeit aussprechen. Ebenso nachdrücklich kannst du dein Ritual mit einigen (wenigen) Worten begleiten. Ein bekräftigendes »So ist es« schließt das Ritual ab.

Ein Ritual macht man nicht zum Spaß oder nimmt es auf die leichte Schulter. Wenn du mit ganzem Herzen dabei bist, wird die Wirkung nicht ausbleiben.

Was ist ein Kraftort?

Ein Kraftort ist ein Platz in der Natur, an dem viel Energie zusammenkommt. So gibt es große Kraftorte, die schon seit Urzeiten für Rituale genutzt werden und an denen zu ihrer Erkennung Steinkreise errichtet wurden. Es kann sein, dass sich dort zum Beispiel Kraftlinien, sogenannte Leylines, kreuzen oder dass sie sich durch andere besondere Begebenheiten auszeichnen. Bei den Kelten galten Orte, an denen sich ein Berg, eine Höhle und eine Quelle befinden, als Kraftorte. Häufig sind es aber auch Plätze mit nur einer Besonderheit. So findet man beispielsweise an Orten mit einer Quelle kleine oder größere Mariengrotten. Hier wird gebetet und gebeten, gedankt und gehuldigt. Besonders bekannt ist die Quelle in Lourdes, zu der jedes Jahr Hunderttausende pilgern und Wasser von dort mitnehmen.

Ebenso sieht man auf Anhöhen und Gipfeln oft ein Kreuz oder eine Kapelle. Dies sind Zeichen, dass meistens schon weit vor der Zeit der Christen diese Orte zu heiligen Handlungen genutzt wurden.

Für mich ist jeder Berg, jede Höhle und jede Quelle ein kleiner Kraftort. Wenn du auf deinen Streifzügen durch die Natur unterwegs bist, wirst auch du garantiert auf besondere Plätze stoßen. Das kann ein außergewöhnlich gewachsener Baum sein oder eine Stelle mit üppi-



gem Wachstum, die sehr lebendig erscheint. Alte Wurzeln zum Beispiel, die mit Farnen und Moosen bewachsen sind und auf denen im Frühjahr der Sauerklee mit seinen zarten lila gestreiften weißen Blüten wächst. Vielleicht stößt du auf einen kleinen Felsen oder einen Baumstamm, in dem du ein Gesicht erkennst.

Es gibt also Kraftorte, die von Natur aus da sind und die häufig andersartiges oder üppiges Wachstum zeigen. Du kannst dir aber auch selbst einen kleinen Kraftort gestalten, in deinem Garten oder an einem Platz in der Natur, den du öfters aufsuchst. Bringe kleine Geschenke wie Blumen, Nüsse, Früchte oder Edelsteine mit, lege dort Symbole für die vier Elemente hin oder gestalte ein Naturmandala. Dieser Ort eignet sich vielleicht auch für das eine oder andere Ritual. Auf jeden Fall kannst du hier deine Gebete sprechen und mit dir selbst und Gott in Kontakt gehen. Dadurch erschaffst du dir im Laufe der Zeit durch deine Gedanken und Handlungen einen eigenen kleinen heiligen Raum.

Das Wesen von Pflanzen

Pflanzen verkörpern für mich Persönlichkeiten. Ich liebe es, sie zu beobachten, zu beschreiben und ihnen Namen zu geben, die sie charakterisieren. Das hat nichts mit der botanischen Kategorisierung nach Linné oder mit der Zuordnung nach Planetenkräften zu tun. Es ist einfach meine Art, die Pflanzen zu sehen. Zu jedem Element habe ich zwei Pflanzen herausgesucht, die meines Erachtens sehr gut dazu passen und es auf eine bestimmte Art verkörpern. Die Beschreibungen der Pflanzen unterstützen dich dabei, das Wesen des Elementes zu verstehen. Darüber hinaus ist es auch eine Einladung an dich, dir deine eigenen Gedanken zu den Pflanzen zu machen, die dir auf deinem Weg begegnen oder die dich anziehen.

Welt der Naturwesen

Das Reich der Elfen und Zwerge wird oft den Märchen und Fantasiewelten zugeschrieben, weil sie für die meisten Menschen nicht sichtbar sind. Und doch gibt es immer wieder Menschen, vor allem Kinder, die sie sehen oder fühlen oder ahnen können. Ebenso wie Engel sind sie feinstoffliche Wesen, die sich auf besondere Art bemerkbar machen und mit denen wir telepathisch kommunizieren können. Inzwischen gibt es einige Bücher und Kartensets dazu, die von Menschen geschrieben sind, die einen wahrhaften, engen Austausch mit den Naturwesen haben und uns einen Einblick in deren Beschaffenheit geben.

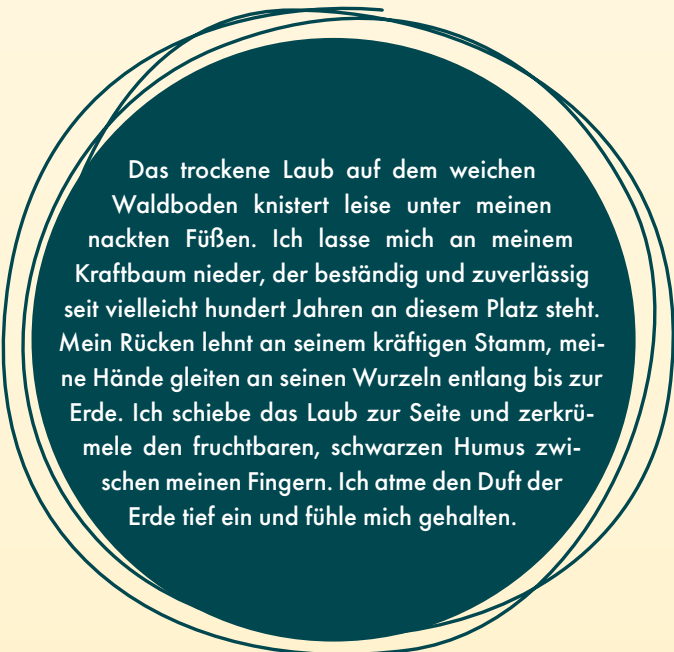
Ihre Aufgabe ist es, sich um die Natur zu kümmern, um jedes Element und jedes Lebewesen darin. Dort, wo sie sich zurückgezogen haben, zumeist weil der Mensch ihren Lebensraum zerstört hat, kann sich die Natur nur schwer erholen. Naturwesen kümmern sich darum, dass die Flüsse sauber bleiben und die Pflanzen gut gedeihen. Sie bewachen heilige Plätze und hüten die Schätze der Erde. Wer mit ihnen zusammenarbeitet, wie zum Beispiel die Gemeinschaft in Findhorn (eine spirituelle Lebensgemeinschaft in Schottland), weiß ihren Einfluss auf das Wohl aller zu schätzen. In Island gibt es Elfenbeauftragte, die bei Neubauprojekten zurate gezogen werden. Baut man nämlich eine Straße oder ein Haus auf einem Elfenhügel, werden jede Menge Hindernisse und Schwierigkeiten auftreten.

Ich werde hier nicht in die Tiefe gehen, aber ich möchte deine Augen, Ohren und alle deine Sinne schärfen für die Anwesenheit der Naturwesen. Nur wenn wir etwas überhaupt für möglich halten, können wir es sehen. Mich bereichern die Ausflüge ins Reich der Elfen und Zwerge. Es gibt so viel zwischen Himmel und Erde, das wir nicht sehen können.



DAS ELEMENT ERDE – ERDE TRÄGT





Das trockene Laub auf dem weichen Waldboden knistert leise unter meinen nackten Füßen. Ich lasse mich an meinem Kraftbaum nieder, der beständig und zuverlässig seit vielleicht hundert Jahren an diesem Platz steht. Mein Rücken lehnt an seinem kräftigen Stamm, meine Hände gleiten an seinen Wurzeln entlang bis zur Erde. Ich schiebe das Laub zur Seite und zerkrümele den fruchtbaren, schwarzen Humus zwischen meinen Fingern. Ich atme den Duft der Erde tief ein und fühle mich gehalten.



Qualität des Elementes Erde

Das Element Erde wird unserem Körper zugeordnet. Unser Fleisch und unsere Knochen sind wie die Erde. Wenn du mit dem Flugzeug über die Erde fliegst, siehst du die kahlen Gebirgsketten, die wie ein Skelett aus dem Fleisch der Erde herausragen.

Den Schamanen sind die Berge heilig. Sie sind unsere Großväter, denn sie sind die ältesten Wesen der Erde. In ihnen ruht eine ungeheuer große Kraft. Berggeister sind mächtig. Wer auf einem Berg herumklettert, sollte wissen, mit welch mächtigem Wesen er oder sie zu tun hat, und ihm respektvoll begegnen.

Die fruchtbare Erde ist wie unser Fleisch. Sie ist durchzogen von feinen Kapillaren, die mit Wasser gefüllt sind, so wie unser Gewebe mit Blut. In ihrem natürlichen Zustand ist die Erde immer von Wiesen oder Wäldern bedeckt, die sie vor dem zu starken Einfluss von Sonne, Wind und Regen schützen. Dieser grüne Belag ist wie die Haut der Erde. Wenn es irgendwo eine Wunde gibt, dann schließt sie sich rasch wieder, indem Gras darüber wächst.

Wenn wir sterben, geht unser Körper wieder zur Erde zurück: »Erde zu Erde, Staub zu Staub«. Diese Worte werden bei einer Beerdigung gesprochen. Mit diesem Ritual geben wir der Erde unseren Körper nach dem Tod zurück, während wir uns ein ganzes Leben lang von ihren Früchten ernährt haben.

Die Erde zeigt uns deutlich den ständigen Kreislauf von Wachsen und Vergehen: Ein Baum treibt im Frühjahr aus den Knospen neue Blätter aus, bis sich ein gigantisches Blätterdach ausbildet. Im Herbst fallen die Blätter zu Boden und werden dort von unzähligen Mikroorganis-

men zu gutem Humus zersetzt, der wiederum über die Wurzeln den Baum mit Nährstoffen versorgt. Die Erde recycelt alles. Alles, was entsteht, wird auch wieder in den Kreislauf eingeschleust.

Zum Element Erde wird außer dem Erdboden, dem Humus, Sand, Kies, Steinen und Bergen, auch alles gezählt, was die Erde hervorbringt: Alle Pflanzen, Gräser, Blumen, Kräuter, Sträucher, Bäume und unsere Gemüsepflanzen gehören dazu.

Fruchtbarkeit in Hülle und Fülle

Erde steht für Fruchtbarkeit, denn sie bringt alle unsere Früchte hervor. Jedes Getreidekorn und jeder Apfel können nur auf unserem Tisch liegen, weil der Same dafür vorher in fruchtbarer Erde gekeimt und gewachsen ist. Fruchtbare Erde ist das wertvollste Gut, das wir haben. Gute, mit Nährstoffen angereicherte Erde voller Mikroorganismen ist die Grundlage für jedes Wachstum. Wir nennen fruchtbare Erde zu Recht »Mutterboden«, denn sie ernährt jede Pflanze, die in ihrem »Körper« wächst, mit ihrem Substrat. Man müsste ein Festgewand anziehen, wenn man auf den Acker geht, vor lauter Ehrfurcht vor dem Boden.

Wo es fruchtbares Land gibt, ist uns ein Leben in Hülle und Fülle garantiert. Es herrschen paradiesische Zustände: Alles wächst und gedeiht. Eine üppige, grüne Landschaft ernährt unzählige Lebewesen, von den Insekten bis zu den Hirschen und natürlich uns Menschen.

Es herrscht ein Überfluss an allem. Eine ausgewachsene Eiche trägt jedes Jahr Tausende von Eicheln. Es ist genug für jeden da: Einige Eicheln werden von Eichhörnchen oder Wildschweinen gefressen, andere verrotten in der Erde, und wenige keimen aus und wachsen zu einem neuen Baum heran. Die Blumen blühen und produzieren Nek-

tar im Überfluss für die Bienen und Insekten. Wohin man schaut, gibt es alles in Hülle und Fülle. Schau dir an, wie viele Äpfel im Herbst unter einem Baum liegen! Mutter Erde gibt und gibt und gibt. Wenn alles im Gleichgewicht und im natürlichen Einklang ist, herrscht nirgendwo Mangel. Im Gegenteil! Sei dir der Großzügigkeit der Erde bewusst und bade in dem Gefühl, von Fülle umgeben zu sein!

Wir tun also gut daran, die Erde zu hegen und zu pflegen. Für uns sesshafte Menschen ist es besonders wichtig, uns um die Qualität unseres Ackerbodens zu kümmern, da wir nicht einfach weiterziehen und die Erde sich wieder erholen kann. Ausgelaugte Böden bringen nur unter Einsatz von Kunstdünger eine Ernte hervor. Der Einsatz von Dünger spornt das Wachstum so sehr an, dass die Erde sich völlig verausgabt. Zurück bleiben leblose Krumen, die kein Wasser mehr halten können.

Die Natur macht uns vor, wie die Erde dauerhaft für alle Bewohner dieses Planeten fruchtbar bleibt, denn sie produziert »Grünmasse« im Überfluss, die den Bodenlebewesen als Nahrungsgrundlage dient. Das zersetzte und verrottete Pflanzenmaterial reichert die Erde mit Nährstoffen für das neue Wachstum an. Bei der Dreifelderwirtschaft wird ein Stück Land alle drei Jahre ruhen gelassen, damit es sich wieder erholen kann. Der Ertrag wird im darauffolgenden Jahr die Zeit der Brache wiedergutmachen. Auch in der Permakultur widmet man sich ausgiebig der Anreicherung des Bodens, um fruchtbare Erde zu erzeugen.

Der Kreislauf von Wachsen und Vergehen

Zur Fruchtbarkeit gehört ebenso das Sterben. Erst der Tod, das Absterben, ist die Grundlage für neues Wachsen. Stelle dir einmal diesen gigantischen Kreislauf von Wachsen und Vergehen vor! In jeder Sekunde wächst und stirbt es überall auf und in der Erde. Manchmal

sind die Zyklen lang wie bei einem Baum, der 1000 Jahre alt werden kann, manchmal ganz kurz wie beim Leben der Eintagsfliege. Sehr anschaulich ist dieser Kreislauf jedes Jahr im Herbst zu sehen, wenn die Pilze nach kräftigen Regengüssen in der warmen Herbstsonne über Nacht in allen Farben und Formen aus dem Boden schießen und schon wenige Tage später wieder zerfallen und im Erdreich aufgehen, als wären sie nie da gewesen. Unterirdisch ist das Myzel weiter lebendig und wird im nächsten Jahr wieder die Fruchtkörper hervorbringen. Das Erscheinen und Verschwinden der Pilze zeigt dir wie im Zeitraffer deutlich, dass alles Leben vergänglich ist, auch unseres. Genau diese Erkenntnis, dass wir alle irgendwann sterben werden, ist unser wichtigstes Lebenselixier. Denn im Bewusstsein, dass alles stirbt, genießen wir die Fülle und Schönheit, welche die Erde hervorbringt, umso mehr.

Die Erde verkörpert auch das Prinzip der Hoffnung. Wir können uns voll und ganz darauf verlassen, dass nach jedem Winter ein neuer Frühling kommt. Nach einer langen Trockenzeit wird es irgendwann auch wieder regnen und das vertrocknete Land wird wieder grün.

Und noch etwas ist sehr ermutigend, wenn du die Erde mit all ihren Bewohnern betrachtest: Jede und jeder findet hier seinen Platz. Jede Spezies, jede Kreatur hat ihre ureigenen Qualitäten und passt ganz genau in die Nische, die wie für sie gemacht ist. Auch für dich gibt es den einen Platz, der zu dir mit deinen Eigenschaften und Qualitäten, die so nur in dir zusammenkommen, passt. Ist das nicht eine sehr beruhigende Vorstellung?

»Das fällt auf fruchtbaren Boden.«

Du kennst es bestimmt auch, dass sich manchmal Dinge recht schnell realisieren lassen. Dann nämlich, wenn eine Idee auf »fruchtbaren Bo-