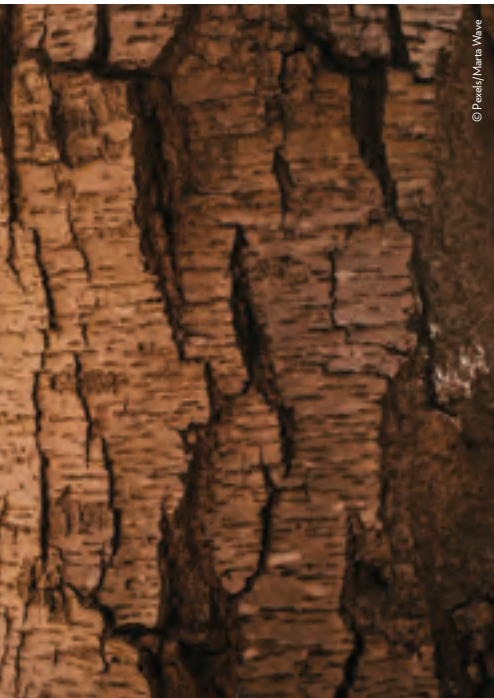


Eine Reise zu sich selbst.



© Pexels/Maria Waver



© Unsplash/Lera Nino

Zwölf Tage in der Natur, vier davon allein und fastend im Wald – ohne Handy, Uhr oder Kontakt zur Außenwelt. Für den Salzburger Gerald Ziegler wurde diese Visionssuche zu einer intensiven Begegnung mit sich selbst.

REDAKTION: Elisabeth Trauner

In seinem Buch „Neugeboren aus dem Wald“ beschreibt Gerald Ziegler, wie Stille, Angst und radikale Reduktion nicht nur persönliche Erkenntnisse hervorbrachten, sondern auch seinen Blick auf Führung, Wachstum und unternehmerisches Handeln veränderten. Im Gespräch erzählt er von inneren Wendepunkten, Dankbarkeit – und davon, was moderne Unternehmen von den Zyklen der Natur lernen können.

Herr Ziegler, Sie haben sich zwölf Tage lang auf eine Visionssuche im Wald eingelassen. Was hat Sie dazu inspiriert?

Gerald Ziegler: Ich war schon immer ein sehr naturverbundener Mensch und habe in den letzten Jahren bemerkt, dass wir uns – wenn wir uns weiterentwickeln wollen – so entwickeln sollten, wie es uns als Menschen am natürlichsten entspricht. Wir leben sehr abgetrennt von der Natur, und das fällt uns mehr oder weniger auf die Füße. Dabei sind wir selbst Natur, wir sind ein Teil dessen, was diesen Planeten ausmacht.

Können Sie das Ritual näher beschreiben?

Es handelt sich um ein sehr ursprüngliches, altes Ritual – ein sogenanntes Übergangsritual, das früher auch bei uns in Europa angewendet wurde. Heutzutage wird es vor allem noch bei indigenen Völkern praktiziert. Es geht darum, dass Menschen, die ins Erwachsenenalter kommen, zur Prüfung in die Natur beziehungsweise in den Wald geschickt werden. Danach kehren sie sozusagen als Erwachsene zurück – durch diese innere Reifephase.

Das Ritual dauert insgesamt zwölf Tage, mit bestimmten Vorbereitungen, Fragestellungen und einzelnen Prüfungen, die im Wald stattfinden. Die inten-

sivste Phase dauert vier Tage, in denen man alleine im Wald ist und fastet. Man hat lediglich eine Plane, um sich eine einfache Behausung zu bauen. Nach diesen vier Tagen kehrt man zurück und tauscht mit den anderen, die das Ritual ebenfalls gemacht haben, die Erfahrungen aus.

Gab es einen Schlüsselmoment im Wald, der Ihr Leben nachhaltig verändert hat?

Es gab viele Schlüsselmomente. Zum Beispiel einen Moment, in dem ich extreme Ängste, ja beinahe Todesängste hatte. Wenn man diesen Ängsten begegnet und sich ihnen stellt, lernt man viel über sich selbst – warum man sie hat und was dahintersteckt.

Sie sehen die Natur als Spiegel und Lehrmeisterin. Was kann die Natur uns über unser eigenes Bewusstsein lehren?

In diesem Ritual gibt es die Situation, dass man keinerlei Außeneinflüsse hat. Man ist alleine im Wald. Ich hatte kein Handy dabei, keine Ausweise, keine Uhr – also nichts, was mich an die Alltagswelt erinnern hätte. Das bringt einen in eine Situation, in der der Verstand zunächst rebelliert, weil er so etwas nicht gewohnt ist. Durch das Fasten verliert man zudem die Gedanken daran, was man heute isst. Man hat nur sich selbst, und es geht um das pure Sein. Das löst viele innere Prozesse aus, die einen in ein anderes Bewusstsein führen. →

Der Wald fragt nicht, wer man ist.

Gerald Ziegler





© Pexel/Marek Bojczuk



© Pexel/Olena Bilohovik

NEUGEBOREN
AUS
DEM WALD

Winter alles unter der Schneedecke ruht.

Für Unternehmen ist es wichtig zu erkennen, dass auch sie Zyklen unterliegen. Sich bewusst von etwas zu trennen, ist gesund, damit Neues entstehen kann. Beseelt ist ein Unternehmen dann, wenn es dem Leben dient und nicht nur der Kapitalvermehrung.

Sie sprechen von einer Übergangszeit, in der sich das Alte auflöst. Woran erkennen Menschen, dass sie selbst an so einem inneren Wendepunkt stehen?

Wendepunkte erkennt man daran, dass sich das Gewohnte nicht mehr richtig anfühlt. Das kann im Beruf, oder in der Partnerschaft, oder wo auch immer sein. Oft sendet auch der Körper Signale. Wenn man sich diesem Übergang wirklich hingibt, wird man innerlich ruhiger und entwickelt ein anderes Bewusstsein.

Sie verwenden die Bezeichnung „beseelte Unternehmen“. Woran erkennt man im Alltag, ob ein Unternehmen wirklich beseelt ist?

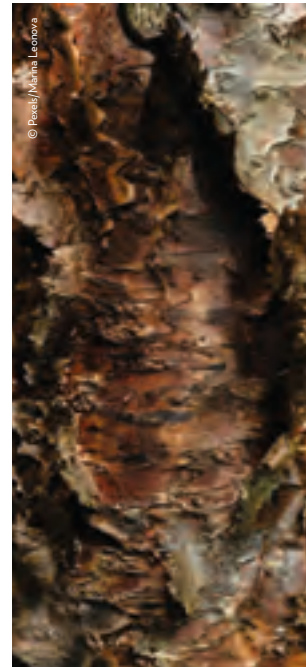
Ich denke, wir stehen an einer Wende, in der auch andere Qualitäten eine Rolle spielen dürfen – nämlich zyklische Qualitäten. Unternehmen haben oft den Anspruch, ständig wachsen zu wollen. Doch permanentes Wachstum ist nicht natürlich. Die Natur wächst aus sich heraus, aber sie tut das in Zyklen – sie lässt auch los und stirbt ab, wenn im Herbst die Bäume ihre Blätter verlieren oder im

Welche alte Überzeugung über sich selbst mussten Sie im Wald loslassen?

Dass ich als Mensch genug bin – ohne mich ständig beweisen zu müssen. Der Wald fragt nicht, wer man ist.

Wofür sind Sie sich heute selbst am dankbarsten?

Grundsätzlich dafür, dass ich hier leben darf. Dass ich gesund bin – und für meine Familie. Wenn man dieses Ritual erlebt hat und mehrere Tage allein im Wald ohne irgendetwas verbringt, merkt man, dass man nicht viel zum Glückhasein braucht. ●



© Pexel/Matthias Lenz



© Hannes Krüger