

Neugeboren aus dem Wald

Ein Gespräch über die Essenz des Lebens



In seinem Buch „Neugeboren aus dem Wald“ beschreibt Gerald Ziegler die transformative Kraft der Natur. Im Interview mit *abenteuer philosophie* spricht er über archaische Rituale, die Überwindung der Trennung zwischen Mensch und Umwelt und den Mut, sich in Zeiten des Wandels auf das Nichtwissen einzulassen.

INTERVIEW von Matthias Szalay mit Gerald Ziegler

AP: Was ist eine Visionssuche eigentlich?

Übergang von einer alten in eine neue Situation.

stimmtes Ritual zu durchlaufen. Ziel ist es, das „alte Kind“ abzustreifen und das Neue kommen zu lassen.

GZ: Die Visionssuche ist ein typisches Übergangsritual, das in früheren Zeiten auch bei uns praktiziert wurde. In der Gegenwart findet man es nach wie vor bei indigenen Völkern. Wie der Name schon sagt, markiert es einen natürlichen

Klassischerweise ist dies der Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenalter. Dort werden die jungen Erwachsenen auch heute noch in den Wald geschickt, um Aufgaben zu bewältigen oder ein be-

AP: Das klingt ja wie in einem Märchen.

GZ: Ja, wir kennen das aus den europäischen Märchen der Gebrüder Grimm, wie

etwa Frau Holle oder Hänsel und Gretel. Wenn die Figuren in den Wald gehen, um dort beispielsweise der Hexe zu begegnen, ist das alles Symbolsprache: Es steht dafür, dass man sich der Natur und ihrem natürlichen Zyklus hingibt. Das Ritual dient dazu, uns Menschen in Phasen des Wandels – sei es eine neue Beziehung, ein neuer Beruf oder ein anderer Neuanfang – zu unterstützen. Wir durchlaufen dieses Ritual, um uns ganz dem zu öffnen, was uns die Welt oder die Natur in diesem Moment zu sagen hat. Das ist der Kern des Übergangsrituals.

AP: Was war Ihre wichtigste Erkenntnis aus dieser Erfahrung?

GZ: Die wichtigste Botschaft ist, dass wir ein Teil des ökologischen Systems auf diesem Planeten sind. Das ist auch der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe: Ich bin durch das Erlebnis der Visionssuche vollkommen davon über-

zeugt, dass wir eben nicht von der Natur getrennt sind. Aus meiner Sicht ist es unser größtes Problem, dass wir uns als „Krönung der Schöpfung“ betrachten und denken, „da draußen“ sei die Natur. Mit dieser Trennung haben wir uns auch von uns selbst, von unserer eigenen Natürlichkeit und letztlich von unserem Leben entfremdet.

AP: Was verändert sich, wenn wir diese Trennung überwinden?

GZ: Eine wesentliche Erkenntnis war, dass wir auf eine viel natürlichere Art und Weise leben können, wenn wir uns wieder mehr mit uns selbst verbinden. Dann fällt es uns auch leichter, eine Verbindung zu anderen Menschen aufzubauen und zu erkennen, dass wir mit allem vernetzt sind. Ein ganz einfaches Beispiel: Was ich ausatme, atmen Sie ein – und was wir ausatmen, atmet der Wald ein, um wiederum das zu produzieren, was wir zum Über-

leben brauchen. Wir sind untrennbar mit dem verbunden, was wir „Natur“ nennen. Wobei schon dieser Begriff schwierig ist, weil er bereits suggeriert, es handele sich um etwas von uns Getrenntes.

Die zweite Erkenntnis ist, dass das pure Leben in der Verbundenheit stattfindet. Wenn ich die täglichen Umweltgeräusche und die ständige Ablenkung ausschalte, kann ich schauen: Was will ich wirklich – wirklich? Was sind meine innersten Bedürfnisse? Wo liegt meine Lebendigkeit? Was will meine Seele?

Daraus ergibt sich die dritte Botschaft: Das Leben besteht letztlich aus Verbundenheit, Dankbarkeit und Liebe. Wir entstehen aus dieser Liebe, und wir kehren am Ende wieder in diese allumfassende Liebe zurück.

AP: Muss es für solche Erfahrungen gleich eine Visionssuche sein?

GZ: Es gibt durchaus andere Möglichkeiten, die ich auch im Buch beschreibe. Zum Beispiel der sogenannte Schwellengang oder Naturgang. Dabei geht man in die Natur und bleibt zu Beginn ganz bewusst stehen. Man sollte sich symbolisch eine kleine Schwelle aus dem vorhandenen natürlichen Material bauen und dann in einem bewussten Akt darüber hinwegschreiten.

AP: Was löst dieser Schritt innerlich aus?

GZ: Mit diesem Schritt verändert sich das Bewusstsein: Ich gehe in den Wald und öffne mich für alles, was mir dort begeg-

Wir sind untrennbar mit dem verbunden, was wir „Natur“ nennen.

net. Das ist ein großer Unterschied dazu, den Wald als „Sportgerät“ zu nutzen, indem man hindurchjoggt oder wandert – oder den Wald als lebendiges und beseeltes Wesen zu betrachten. Es geht darum, sich auf diese andere Dimension einzulassen und zu erkennen, dass im Wald eine Kommunikation stattfindet, die zwar nicht unserem herkömmlichen Verständnis entspricht, uns aber dennoch Botschaften schickt. Das können Tiere sein, die einem begegnen, oder Baumformen, die plötzlich einen Gedanken anstoßen. Vielleicht ist es auch ein Windstoß in genau dem Moment, in dem man an jemanden Bestimmten denkt.

AP: Wie sieht das bei Ihnen ganz konkret aus?

GZ: In Salzburg, bei der Wallfahrtskirche Maria Plain – einem echten Kraftplatz –, gibt es eine alte Linde, die sicher 200 Jahre alt ist. Dort gehe ich oft hin, um zu meditieren. Heute Morgen habe ich diese Linde betrachtet und an meine Ahnen, meine Großeltern, gedacht. In diesem Augenblick flog plötzlich etwas an mir vorbei. Ich konnte nicht genau erkennen, was es war, aber für mich war es ein Zeichen: Sie haben mich gehört.

AP: Ist Menschen, die in Städten leben, ein unnatürliches Leben vorprogrammiert?

GZ: Nein, denn das Problem liegt oft schon in unserem Verständnis des Begriffs „Natur“. Natur ist eben nicht nur „da draußen“. Wir erleben die Jahreszeiten überall, egal ob in der Stadt oder auf dem Land. Der Winter ist eigentlich jene Zeit, in der wir mehr zur Ruhe kommen und uns zurückziehen sollten, weil die Tage kürzer werden und die Dunkelheit dominiert. In der Natur zieht sich alles in den Boden zurück oder ist im Winterschlaf. Doch was tun wir? Gerade vor Weihnachten verfal-

— Das neue Buch von Gerald Ziegler: *Neugeboren aus dem Wald – Eine Vision gesucht, mich selbst gefunden*; THE CHANGE MAKER: Führungs- & Organisationsentwicklung; weitere Infos: thechangemaker.at/neugeboren



len wir in eine Hektik wie sonst kaum im Jahr. Genau das ist unnatürlich. Würden wir uns in dieser Zeit zurückziehen, uns auf uns selbst besinnen und stille Stunden zu Hause verbringen, würden wir bereits natürlicher leben – auch ohne direkt in den Wald zu gehen.

AP: Natürlichkeit zeigt sich für Sie also vor allem in Zyklen?

GZ: Die Natur ist im Grunde ein Symbol für Zyklen: Der Sommer steht für das Blühen, Wachsen und die Bewegung im Außen. Wir finden diese Natürlichkeit aber auch im Kleinen: im Wechsel von Tag und Nacht, im Zyklus der Frau oder ganz einfach in unserem Atem – wir atmen ein, wir atmen aus, und dazwischen gibt es eine kurze Pause.

Ein natürliches Leben zu führen, bedeutet eigentlich nur, sich immer wieder die Frage zu stellen: Fördere ich gerade das Leben oder tue ich es nicht? Die ständige Ablenkung durch Social Media bringt uns von unserer inneren Natürlichkeit weg. Ein natürliches Leben hängt also nicht davon ab, ob wir draußen im Grünen wohnen. Das Problem liegt vielmehr in der begrifflichen Trennung zwischen „uns Menschen“ und „der Natur“. Genau das gilt es wieder zu verbinden.

AP: Sie sprechen in Ihrem Buch von einer Übergangszeit. Was meinen Sie damit?

GZ: Wenn ich von dieser Übergangszeit spreche, meine ich, dass politisch, gesellschaftlich und wirtschaftlich vieles nicht mehr beim Alten bleibt. Eine solche Phase ist immer dadurch gekennzeichnet, dass sich das Alte noch einmal richtig aufbäumt. Das Neue hingegen kommt – genau wie in der Natur im Frühling – meist ganz sanft und leise.

Ein natürliches Leben hängt also nicht davon ab, ob wir im Grünen wohnen.

Ich erlebe immer mehr Unternehmen und Menschen, die sich intensiv mit diesen Themen beschäftigen.

AP: Wie kann der Weg im Wandel aussehen?

GZ: Das eigentliche Wesen einer naturzyklischen Transformation besteht darin, dass wir nicht sofort eine fertige Lösung parat haben. Wir müssen uns auf das Nichtwissen einlassen. Das ist genau das, was auch im Wald passiert: Man geht ohne konkreten Plan hinaus, man hat eine Idee, eine Intention. Auch beim Ritual des Schwellengangs geht es darum, sich treiben zu lassen. Man hat keinen festen Plan, ein bestimmtes Ziel oder einen Gipfel zu erreichen, sondern man schaut einfach, wohin es einen zieht. Zwar spüren wir bereits den Wunsch nach Veränderung, doch wie das Neue ganz konkret aussehen wird, lässt sich im Moment noch nicht sagen. Es darf erst einmal entstehen.

AP: Was ist unser Anteil daran?

GZ: Da müsste man zunächst die Frage stellen: Wer sind wir? Wenn wir das Bild der Metamorphose betrachten – den Übergang von der Raupe im Kokon zum Schmetterling –, dann erlebe ich bereits viele Menschen, die das Neue auf ihre Weise leben. Ich glaube, dass sich dieser Übergang gestalten lässt, wenn wir uns vernetzen und diese Impulse ausbreiten. Es ist wie bei den Imaginalzellen im Schmetterling: Diese tragen bereits die Information des Neuen, des künftigen Schmetterlings in sich. Anfangs werden sie vom alten System bekämpft, doch letztlich setzen sie sich durch.

Zukunft ist nichts, was einfach vom Himmel fällt; wir alle gestalten sie. Jeder Mensch gestaltet mit jedem einzelnen Gedanken die Zukunft mit. Wenn wir uns zusammentun – wenn sich beispielsweise die Leserinnen und Leser eines Magazins wie **abenteuer philosophie** berufen fühlen, einen positiven Beitrag zu leisten –, dann wird sich das Neue durchsetzen. Es liegt an uns, wie wir in Zukunft leben und arbeiten wollen.

AP: Möchten Sie unseren Lesern noch etwas mitgeben?

GZ: Ich möchte die Menschen einladen und ermutigen, sich wirklich von der Essenz des Lebens berühren zu lassen. Es geht darum, diese Berührung im eigenen Herzen und in der Seele zu spüren, aber auch im Kopf. Wir dürfen den Verstand nicht ausschließen; wir brauchen ihn und können froh sein, ihn zu haben. Doch wir sollten versuchen, aus unseren gedanklichen Verstrickungen herauszufinden, um das Geschenk des Lebens wieder voll wertzuschätzen und eine tiefere Dankbarkeit zu empfinden.

Vor allem wünsche ich mir, dass wir – wenn wir diese Essenz wieder spüren – ganz bewusst „Ja“ zum Leben sagen. Ein „Ja“ zu all den Herausforderungen, die uns begegnen, und ein Ausstieg aus der Opferrolle. Wir sind nicht die Opfer des Wetters, der Politik oder des Autofahrers vor uns, der nicht weiterfährt. Vielmehr stellt uns das Leben in jedem dieser Momente eine Aufgabe. Die entscheidende Frage ist: Wie kann ich die Situation, in der ich mich gerade befinde, bestmöglich nutzen? Wir sind Gestalter, das ist die Botschaft, die ich gerne mitgeben möchte. **ap**

Zukunft ist nichts, was einfach vom Himmel fällt; wir alle gestalten sie.

— Zukunft ist nichts, was einfach vom Himmel fällt; wir alle gestalten sie. Jeder Mensch gestaltet mit jedem einzelnen Gedanken die Zukunft mit

