

# TAU

magazin für barfußpolitik

## glücklich Mensch sein

genügt vergnügt?

entschieden

Schönes, Genuss und Freude stärken

*Gut, dass es uns gibt!*

## Dem eigenen Herzschlag folgen

Was bleibt, wenn alles still wird? Wie kann man sich dann mit und in der Natur selbst finden?



Gerald Ziegler

ermutigt, inspiriert und ermöglicht Entwicklungs- und Entfaltungsprozesse von Menschen und Organisationen. Seine Vision ist eine Zukunft mit einer lebensdienlichen Wirtschaft, die Menschen stärkt und dem großen Ganzen dient. Autor, Podcaster, Speaker.

[www.thechangemaker.at](http://www.thechangemaker.at)

Gerald Ziegler: *Neugeboren aus dem Wald – Eine Vision gesucht, mich selbst gefunden.* Berger, Horn 2026.



Ein sonniger Tag neigt sich dem Ende zu. Ich sitze allein im Wald – fastend und ohne Zelt. Was ich habe, ist eine Plane am Boden und eine zweite, die ich zwischen zwei Bäume gespannt habe. Man nennt dies Tarp. Ich möchte mich ganz der Natur hingeben und bin gespannt, was auf mich zukommen wird.

Ich habe den Eindruck, es kündigt sich ein Gewitter an. Also bereite ich mich auf einen möglichen Regen vor und spanne meinen Regenponcho auf der Kopfseite über die Dachplane. Hinter mir ist ein kleiner Hügel, es könnte also Wasser herunterlaufen. Daher grabe ich um meine Bodenplane mit einem Holzstock kleine Wassergräben. Ich hoffe damit, in meiner Matte und meinem Schlafsack trocken zu bleiben. Kaum bricht die Dämmerung ein, hört man in der Ferne auch schon den Donner grollen. Es dauert nicht lange und Blitze erhellen den nächtlichen Himmel – das Gewitter kommt näher. Wind zieht auf, wird immer stärker, meine Plane droht davonzufliegen. Es hält. Kurz darauf höre ich die ersten Tropfen. Zuerst bleibt der Regen in den Bäumen hängen, dann wird er intensiver, es beginnt richtig zu schütten. Die Tropfen verursachen laute Geräusche auf meiner Plane. Dazwischen immer wieder Blitze und Donner. Dies ist die Prüfung, ob meine Konstruktion hält.

Ich taste immer wieder den Boden rund um meine Matte ab. Zum Glück ist alles trocken. Die Bäche rinne entlang der Dachplane hinunter. Lediglich am Fußteil, dort wo das Tarp offen ist, wird mein Schlafsack nass. Also spanne ich einen großen Müllsack darüber und stecke auch meine Schuhe hinein. Der Rucksack liegt neben mir. So sollte alles trocken bleiben.

Das Gewitter dauert an. Ich liege im Schlafsack und beginne es zu genießen. Immer wieder erhellen Blitze meine Plane. Irgendwann zieht das Gewitter ab. **Da ich keine Uhr habe, kann ich nicht sagen, wie lange es gedauert hat.** Aus den Bäumen tropft es weiterhin auf die Dachplane. Der Donner ist aus der Ferne noch zu hören. Die Temperatur ist merklich gefallen. Ich kauere mich zusammen und spüre den kühlen Hauch in meinem Gesicht.

Meine volle Blase drängt mich schließlich aus dem warmen Schlafsack. Ich richte mich auf und krabbele vorsichtig hinaus. Vor mir eröffnet sich ein Naturschauspiel der besonderen Art: Der Vollmond durchdringt das Blätterdach. Verschwommen sehe ich die Konturen der riesigen Bäume. Sie stehen mystisch in ihrer ganzen Kraft vor mir. Die Luft ist voller kleinster Wasserteilchen, die Feuchtigkeit legt sich auf meine Haut. Doch das ist kein klassischer Nebel – Milliarden feinsten Wasserteilchen stehen in der Luft und umspielen mich. So etwas habe ich noch nie gesehen.

Ich bin ergriffen, stehe mit staunenden Augen da und bewundere das Schauspiel. Der Wald atmet mich ein, ich atme ihn ein, wir atmen gemeinsam – wir sind eins.



Das ist eines meiner Erlebnisse bei einer Visionssuche (Vision Quest) im September 2025 in der Wildnis eines jahrhundertealten Waldes in Norddeutschland. Bei einem Vision Quest handelt es sich um ein spirituelles Initiationsritual, das man bei Lebensübergängen oder für Neuausrichtungen absolviert. Es dauert 12 Tage, davon 4 Tage Vorbereitung, 4 Tage und Nächte alleine, ohne Essen und ohne Zelt im Wald, und 4 Tage Nachbereitung und Rückkehr.

### Was bleibt, wenn alles still wird?

Wenn du alles abgibst, was dich ablenken könnte – Ausweise, Geld, Bücher, Handy, Laptop –, was bleibt dann?

Zuerst rebelliert der Verstand und möchte dir erklären, dass dies gerade gar nicht gut ist. Doch der Wald IST einfach: Er fragt nicht, er wertet nicht und er verurteilt nicht. Jeder Stein, die Erde, die Pflanzen waren schon lange vor uns Menschen da und werden noch lange nach uns da sein.

Wer sind wir als Spezies Mensch, dass wir uns so aufführen auf diesem Planeten? In meinem Tagebuch notiere ich: „In den nächsten Tagen geht es darum, mich völlig nackt und pur zu machen und mich hinzugeben. Ich bin Mensch, ohne Schutz und Halt – reines Sein. Ego und Verstand dürfen in den Hintergrund rücken.“

In den nächsten Tagen gelingt es mir, völlig in die Seele des Waldes einzutauchen. Demütig beobachte ich die Bäume dabei, wie sie sich im Winde wiegen, sehe freudig den Vögeln zu und beobachte wie ein kleines Kind alles rund um mich. Der Wald kennt keine Konkurrenz – er verschenkt sich pausenlos. Leben verschenkt sich. Die Natur ist einfach da – mehr braucht es nicht! Ich spüre unendliche Dankbarkeit und große Freude – ich darf mich hingeben und den Lauf des Lebens annehmen. Ich muss mich nicht durchsetzen oder behaupten.

## Wer bist du? Heute, Jetzt, Hier...





**Joe Knauer** **www.visionssuche.jetzt**  
Visionssuchen • Übergangsrituale • Schwitzhütten

Visionssuchen - Medizinradseminare - Jugendinitiationen  
Ausbildungen & transformative Selbsterfahrung  
seit über 25 Jahren



## SHAMBHALA WILDERNESS SCHULE

Visionssuche in den Nockbergen 26.7.-5.8.26  
Visionssuche in Istrien 1.-11.10.26 **WWW.WILDERNESS.AT**

NATURVERBINDUNG  
MENSCHENVERBINDUNG  
VERBINDUNG ZU DIR SELBST





**www.wildniscamps.at**

## ZukunftsLab: WIRTSCHAFT 2040

Wir entwerfen gemeinsam inspirierende  
Zukunftsbilder einer lebensdienlichen Wirtschaft!

Salzburg, 16. Oktober 2026






Führungs- & Organisationsentwicklung



Weitere Infos  
& Anmeldung:

Was will

DURCH MICH

in die Welt kommen?

Informationen zum Buch **Neugeboren aus dem Wald – Eine Vision gesucht, mich selbst gefunden**, und die Anleitung zu einem Schwellengang:



Wenn es ganz still wird, nimmst du dich in deinem Körper wahr, spürst deinen Herzschlag und kannst deiner Seele lauschen. Dies ist der Ort, wo die Liebe und deine Lebendigkeit wohnt, wo deine persönliche Lebensspur beginnt, wo du der Frage nachspüren kannst: **Wer will ich sein?**

### Zuversichtlich und mutig die Zukunft gestalten

Unsere moderne Zeit ist geprägt von linearem und maschinenhaftem Denken, von Machbarkeitsvorstellung und Kontrollwahn, von Wettbewerb und Kampf. Wir werden beherrscht von Sozialen Medien, einer einseitigen Berichterstattung und einem andauernden Aktivitätslärm. Dies schürt vor allem Missgunst, Neid, Schuldgefühle und Angst. Wir werden laufend verführt, Geld und materielle Güter anzuhäufen. Doch, sind wir deshalb glücklich?



Fotos: Gerald Ziegler

Zukunft fällt nicht plötzlich und unerwartet vom Himmel. Wir alle gestalten diese mit. Wenn wir still werden und unserem inneren Sein zuhören, dann erkennen wir, was wirklich wichtig ist und wie wir in Zukunft leben wollen:

Wer will ich sein?

Was will durch mich in die Welt kommen?

Wie will sich das zeigen und entfalten?

Was ist mein Beitrag für eine lebenswerten Zukunft?

Die Natur, der Lebensraum aller menschlichen und nicht-menschlichen Wesen, bietet den idealen Raum, sich diesen Lebensfragen zu stellen. Dieser Raum lädt dich ein, deine innerste Essenz zu spüren, zu hören, zu fühlen.

Ich möchte dich ermutigen, probier es aus! 🌱

