



Wald-Mensch-Tier

Mag. Elisabeth Korinek-Schönthal

Geschichte

- Seit der Entstehung der Menschheit besteht eine enge Beziehung zwischen Mensch, Tier und Wald.
- Bis heute gibt es Stämme die nach wie vor den Wald als Lebensraum nützen.



Afrika , Westpapua und Amazonas

- In den Regenwäldern Westpapas und im Amazonasgebiet leben noch zirka hundert isolierte Naturvölkergruppen.
- Am afrikanischen Kontinent im Kongo, in Zaire , Ruanda, Uganda und Burundi leben die als Pygmäen bekannten Waldmenschen. Es handelt sich dabei um Mbuti , Aka , Baka und das Volk der Twa.

Lebensweise

- Die afrikanischen Waldmenschen leben nomadisch, damit schädigen sie den Wald in keinster Weise.
- Alle paar Monate ziehen sie in ein neues Waldgebiet, entfernen dort sowohl Unterholz als auch Setzlinge und bauen unter anderem aus diesen Materialien ihre Hütten unter dem Schirm der großen Bäume.
- Der Wald bietet damit Schutz vor der Sonne, dient als Jagdgebiet und ist gleichzeitig der Raum, in dem die Waldvölker ihre Kinder großziehen.

Harmonisches Zusammenspiel

- In diesem Fall ist ein natürliches, harmonisches Zusammenspiel von Mensch, Tier und Wald gegeben.



Die moderne Gesellschaft

- Wir haben in unserer Gesellschaftsstruktur die enge Bindung zum Wald verloren.
- Manche Menschen sind dem Wald näher, weil sie darin arbeiten und der Wald ihnen teilweise Lebensraum und Unterhaltgeber ist, andere Menschen haben den Bezug komplett verloren.

Sehnsucht

- Trotzdem verbinden wir alle etwas mit dem Begriff Wald, wir fühlen uns angezogen, wollen die Stille, die Gerüche, die Geräusche genießen.
- Können wir das alles noch ?



Allein sein ?

- Sind wir noch fähig allein nur mit uns zu sein, ruhig zu bleiben, kein Radio, Telefon, Internet zu haben sondern einfach nur den Versuch zu starten eins mit der Natur zu werden ?
- Können uns dabei unsere Tiere helfen ? Auch viele unserer Tiere sind mittlerweile ein Produkt unserer Gesellschaft. Sie werden unterhalten, man spielt, macht aus einem Hundespaziergang einen sozialen Treffpunkt, wenn der Vierbeiner zu lange schnüffelt wird er meist weggerufen, bei der Reizüberflutung im Wald ist oft die Entspannung nicht besonders groß, der Hund könnte jagen, das Pferd scheuen. Eine „Extremsituation“ für alle Beteiligten die die Samstag Nachmittag Beschäftigung und damit ein entspanntes Wochenende suggerieren soll.

Lernen mit sich zu sein

- Wie aber wäre es, wenn man sich vorstellt allein in den Wald zu gehen, sich zwei bis drei Stunden unter einen Baum zu setzen und einfach nur zu fühlen? Den Wald, die Gerüche, sich selbst.
- Wie viel Angst wäre dann in uns ?
- Wie viel Angst wäre in uns diese Stunden in der Dunkelheit zu verbringen ?

Ein Gedankenspiel

- Vielleicht können wir wieder einen natürlichen Umgang erlernen.
- Mit der Bereitschaft die Natur wieder spüren zu wollen und sich selbst als Teil des natürlichen Gefüges Wald zu erfahren, könnten wir einen interessanten Weg zurück machen.

BACK TO THE

ROOTS



- Um die erste Angst zu überwinden geht man in kleinen Gruppen zwischen drei und fünf Leuten in den Wald. Als Begleiter hat man einen Gruppenleiter mit, der/die noch dazu ein Tier dabei hat, das den Wald bereits gut kennt und daher Ruhe und Frieden ausstrahlt.
- Aufgabe eins: jeder Teilnehmer der Kleingruppe setzt sich in gehörigem Abstand voneinander unter einen Baum. Seine Aufgabe ist es zu fühlen, zu riechen, zu erfahren. Nach zwei bis drei Stunden gehen alle gemeinsam zurück in die Zivilisation, wer möchte, kann sich über seine Erlebnisse austauschen.

BACK TO THE ROOTS

- Aufgabe zwei: Man geht nur mehr zu zweit in den Wald, jeder hat einen erfahrenen Menschen und ein erfahrendes Tier an seiner Seite. Stunden werden wieder im Wald verbracht. Man kann sich frei bewegen.
- Aufgabe drei: es ist jedem Teilnehmer freigestellt sein Tier mit in den Wald zu bringen. Die Voraussetzung ist, das der/die Teilnehmer/in bereits selbst die innerer Ruhe im Wald gefunden hat. Sollte das eigene Tier zu nervös sein, kann auch der Gruppenleiter anfangs die Aufgabe übernehmen dem Hund oder dem Pferd die Ruhe zu geben.



Hunde

- Hunde sind Rudeltiere, sie orientieren sich am stärksten Gruppenmitglied. Das ist oft nicht der Besitzer, vor allem nicht, wenn dieser Unsicherheit und Unruhe ausstrahlt. Damit wird der Hund selbst verunsichert und beginnt seine eigenen Wege zu gehen. Das wiederum erzeugt Stress beim Tierbesitzer. Der vierbeinige Freund wird zur Aufgabe, die Ruhe ist dahin. Daher ist es wichtig als Hunde-/Pferdebesitzer bereits in sich ausgeglichenen zu sein um mit seinem Tier in den Wald zu gehen oder aber noch die Unterstützung des Coaches in Anspruch zu nehmen.



Pferde

- Pferde sind Herdentiere, die ursprünglich vorrangig in der Steppe lebten.
- Heutzutage werden Pferde entgegen ihres Triebes immer in Bewegung zu sein, in Boxen gesperrt und nur stundenweise frei gelassen. Wenn sich die Tiere dann bewegen können, werden viele angestaute Kräfte offenbart. Pferde wollen laufen, grasen, gehen, in Bewegung sein.



Pferde

- Pferde brauchen Bewegung um die Peristaltik/Darmtätigkeit gut in Schwung zu halten.
- Sie brauchen Bewegung um die Durchblutung der Hufe und damit deren Gesundheit aufrecht zu erhalten. Bei jedem Schritt wird der Huf wie ein Schwamm ausgedrückt und nachher wieder befüllt. Damit ist der Zustrom von Nährstoffen und der Abtransport von Schadstoffen gegeben.



Bewegung für alle

- Nicht nur Pferde brauchen ausreichend Bewegung.
- Alle Lebewesen und deren Neurone, das heißt deren Nervenzellen, brauchen Bewegungsinput, um zu funktionieren und eine immer trainierte Erregungsleitung zu garantieren.
- Der Waldboden bietet hierfür eine ideale Möglichkeit. Er ist durch seine unterschiedliche Beschaffenheit eine ständige Aufgabe für das Gehirn und damit sorgt er zusätzlich für Entspannung.

Ziel

- Das Ziel der Übungen mit Pferd/Hund und Trainer sollte ein ruhiges, entspanntes Miteinander von Tier und Mensch im Wald zu jeder Tages und Nachtzeit sein.
- Sowohl Mensch wie auch Tier sollen sich an die Geräusche und Gerüche gewöhnen, sollen wieder ein Stück näher an die Natur herantreten und gemeinsam ein Teil eines ganzen Systems werden, das in ständiger Wechselwirkung zueinander steht.

Praktische Durchführung

- Es stellt sich die Frage ob, wo und wie so ein Gedanke zu verwirklichen ist:
- Erforderlich ist ein Waldstück von einer Größe von ungefähr hundert Hektar Grund.
- Man unterscheidet eine Kernzone, in der sich die Seminarteilnehmer aufhalten und frei bewegen können, und eine Randzone.
- Die Größe muss so gewählt werden, daß sich die Teilnehmer nicht begegnen. Das Gefühl mit sich, dem Tier und dem Wald allein zu sein, muss erhalten bleiben.

Strukturen im Wald

- Welche Strukturen sind in einem Wald, der für dieses Projekt geeignet ist, erforderlich ?



Bäume/Holz

- Hohe alte Bäume gemischt mit jungen, nachgesetzten Bäumen.
- Damit kann man mit ein bisschen Feingefühl deren unterschiedliche Energie spüren, wenn man ihnen nahe ist.
- Laubbäume: unter den Ästen eines alten Laubbaumes herrscht bereits ein eigenes Klima, die Wärme wird gespeichert.
- Nadelbäume: die Äste sind entweder bis zum Boden oder in einiger Höhe. Das Berühren der Bäume, das Erfühlen der Beschaffenheit der Nadeln soll genauso Teil der Übung sein wie sich einfach nur an den Stamm zu lehnen und die unterschiedlichen Energien von alten und jungen Bäumen und den unterschiedlichen Baumtypen zu erfahren.



Holz



- Der chinesische Begriff für das Element Holz ist „Krone des Wachsens“. Es beschreibt den jungen Trieb genauso wie einen bereits toten Ast.
- Damit zeigt es uns, dass einander entgegen gesetzte Dinge ein Ganzes ergeben. Kein Leben ohne Tod, keine Biegsamkeit ohne Festigkeit, keine Jugend ohne Alter.
- Kein Yin ohne Yang, keine Nacht ohne Tag.
- Holz steht für Kreativität, die auch Zerstörung erfordert, um Neues schaffen zu können.
- Es steht für starke Emotionen, die durch das Bewusstsein in Kraft und Energie gewandelt werden können.

Stein/Fels

- Felsen im Wald wären von Vorteil
- Stein speichert ebenso Energie und ist Teil der Erde, mit der wir eng in Verbindung treten sollen.
- Im Stein ist eine sehr alte Energie enthalten, die bis in die Entstehung der Erde zurückgeht.





Stein als Teil der Erde

- Die Erde bietet Allem Halt, sie gibt uns Boden unter den Füßen.
- Das Erdelement gibt uns unsere Verwurzelung, ohne die wir nicht mit beiden Füßen am Boden stehen. Ohne Erdung suchen wir Ablenkung im Alkohol, auf Festen und verlieren uns in Ablenkungen vom Wesentlichen. Damit ist die uns zu Verfügung stehende Energie blockiert.
- Erfüllung empfinden wir durch Verwurzelung mit der Erde. Die Quelle der Liebe finden wir im eigenen Innersten. Die Erde ist Symbol für das Zentrum. Durch Meditation verwurzeln wir in uns und finden innere Erfüllung.



Wasser

- Wasser ist ein Teil der Erde, es kann nicht allein stehen, noch kommt die Erde ohne Wasser aus.
- Wasser steht in der TCM für unser tiefstes Inneres, das von unseren Gefühlen unberührt bleibt, es herrscht absolute Stille.
- In dieser inneren Stille steckt ein ungeahntes Potential, das wir lernen sollten zu nutzen.
- Das Wasser soll fließen und wir sollten dem Fluss folgen.

Wasser

„Folge dem Fluss und finde das Meer“

追隨流水. 奔向大海

Feuer

- Eine Übung besteht darin ein kleines Feuer an einer vorbereiteten, gesicherten Stelle zu machen.
- Das Feuer zu beobachten und sich über seinen Stellenwert bewußt werden.





Feuer

- Feuer hat in der chinesischen Heilkunst wärmende Wirkung, es nährt den Enthusiasmus und die Freude im Leben.
- Unser Herz ist Feuerassoziiert.
- Feuer, das außer Kontrolle gerät ist verzehrend, vernichtend. Wenn es in einem Menschen zu stark, zu viel wird, richtet es sich gegen den Menschen selbst. Hektik, Unruhe, Schlaflosigkeit treiben und quälen das Lebewesen und vernichten schlussendlich seine gesamte Energie.
- Feuer in Harmonie ist Liebe. Liebe heißt Andere so zu lieben, wie sie sind, ohne sie unserem Wunschdenken anpassen zu wollen. Feuer steht für ein frohes Wesen, das gerne lacht und offenherzig ist.
- Shen bedeutet im Chinesischen das Bewußtsein und die menschliche Lebenskraft. Sie wohnt im Herzen. Hat man ein starkes Shen so zeigen die Augen Klarheit und Entschlossenheit. Lebensfreude, Freude an der Natur, an sich selbst und all den Dingen um uns herum sind Zeichen des Feuers. Das Feuer sucht immer nach mehr Bewußtsein.
- Über diese Zustände des Feuers sollten wir uns Gedanken machen, wenn wir uns am Anblick der wärmenden Flammen erfreuen.

Wildtiere

- Was allerdings passiert mit den im Wald natürlich lebenden Wildtieren ?
- Manche werden vorraussichtlich bleiben, nachdem ihr natürlicher Lebensraum nicht gestört ist.



Links:
Specht

Rechts:
Waldeidechse

Wildtiere

- Manche werden sich ein wenig zurückziehen
- In der Zeit der Seminare bleibt ihnen nach wie vor das Rückzugsgebiet der Randzone erhalten.
- Die Kernzone wird in seminarfreien Zeiten beziehungsweise auch von einigen Einzeltieren während der Seminare aufgesucht werden.

Wildtiere



Reh



Dachs

Wildtiere



Rotfuchs



Habichtskauz

Respekt

- Wichtig ist es allen Tieren mit Ruhe und Respekt gegenüber zu treten und die Ruhe auch dem begleitenden Hund oder Pferd zu vermitteln.
- Damit ist die Möglichkeit gegeben als Teil des Gefüges wunderbare Beobachtungen zu machen. Jedes Wildtier ist ein Geschenk, es ist eine ganz besondere Begegnung von deren Beobachtung wir lernen und an die wir uns noch lange erinnern werden.

Natur

- Natur und der Wald sind nicht statisch sondern vielmehr ein Resultat von Vernetzungen, gegenseitigen Abhängigkeiten und Wechselwirkungen.
- Wenn wir nur für einige Stunden Teil dieses Ganzen werden dürfen und bereit sind all die Umgebungsreize wahrzunehmen, können wir mit ein bisschen Neugier und Mut eine große Bereicherung unseres Lebens erfahren.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

