

Geleitwort

Ich freue mich, dieses Geleitwort schreiben zu dürfen. Das Konzept der 12 Tore zur Heilung und zum Spiel der Naturkräfte ist seit 75 Jahren auch unser Weg in »Menschels Vitalresort«, wo die Elemente Wasser, Wärme, Luft und Erde (Lehm) eine zentrale Rolle spielen. Wie den Autoren in diesem Buch, lag es einst Pastor Felke sehr am Herzen, dass die Menschen sich wieder in den Rhythmus der Natur begeben und die vier Elemente an Leib und Seele erleben. Nicht nur Felkes Homöopathie war erfolgreich, sondern auch sein Konzept die Menschen wieder an natürliche Prozesse wie Jahreszeiten und verschiedene Wetterlagen zu gewöhnen.

Wir, die »Schüler« von Felke, bauen auf diesem Konzept auf und leiten unsere Gäste an, Gesundheit und Lebensfreude mit und durch die Natur zu erfahren und Energie aus den Rhythmen des Jahreslaufs zu schöpfen.

Der Mensch hat im Jahreslauf nicht zwölf Monate lang immer dieselben Bedürfnisse. Körper, Geist und Seele reagieren auf Wärme und Kälte, Licht und Dunkelheit und auf das Werden und Vergehen des Lebens. Im Frühjahr strebt alles zum Aufbruch. Der Wunsch nach neuen Taten bricht aus uns heraus wie das junge Grün. Im Sommer schwelgen wir im Überfluss der Sonne und der reichen Gaben, die die Erde hervorbringt. Der Herbst schickt eine erste Ahnung von Vergänglichkeit. Unser Organismus reduziert seine Aktivität allmählich, um schließlich die Ruhe und »Langsamkeit« des Winters zu nutzen. So sammeln wir neue Kräfte.

Wer langfristig seine Gesundheit erhalten und in Harmonie mit sich selbst leben möchte, sollte auf diese natürlichen Signale hören und die daraus entstehenden Synergien für sich entdecken. Wir sind wie Harald Knauss und Rosina Sonnenschmidt davon überzeugt, dass in der Natürlichkeit der Abläufe der Schlüssel zum körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefinden liegt.

Wir setzen diese Philosophie seit Jahrzehnten mit jahreszeitlich orientierten Angeboten für unsere Gäste um und haben damit beste Erfahrungen gemacht. Es lohnt sich, wieder mehr zu lernen über das, was mit uns und in unserem Organismus im Fluss der Jahreszeiten geschieht.

Dieses Buch macht uns die vergessenen Zusammenhänge wieder bewusst und erklärt zugleich das »Woher« und »Warum«. Es hilft, das Verständnis für unsere Bedürfnisse zu vertiefen und mehr auf die innere Stimme zu hören, die uns eigentlich immer klar sagt, was uns gut tut.

Doch geht es den Autoren dankenswerter Weise nicht nur um Erkenntnis. Sie machen auch Mut, das alte Wissen in neuer Form auch praktisch umzusetzen – vielleicht entgegen den modernen Trends nach dem »Schneller, Höher, Weiter«, doch ganz sicher mit dem Gewinn für sich selbst.

Monika Menschel (Senior-Chefin von »Menschels Vitalresort« mit Felke-Therapie und Medical Wellness)

Im Dezember 2004

Unser Weg zu diesem Thema

Obgleich wir beide gerne »philosophieren« und auch gerne viel »Kopfarbeit« leisten, rühren doch alle Inspirationen, die wir in unserer Arbeit erhalten, ursprünglich von unseren Gängen durch die freie Natur und durch unseren Garten her. Wir haben das große Glück, direkt an einem großen zusammenhängenden Wald zu wohnen. Am Fuß der Vogesen breiten sich sanft geschwungene und dicht bewaldete Hügel über viele alte heilige Plätze vorchristlicher Kulturen aus. Man kann hier tagelang wandern, ohne einem einzigen Menschen zu begegnen. Die Wege sind nicht sonderlich gut ausgeschildert und es gibt weit und breit keine Landwirtschaft, nur Wälder, Auen, Wiesen, Täler und Hänge mit rotem Sandstein.

Das Gelände, auf dem wir wohnen, war früher eine Wildnis. Es gehört zum Quellgebiet der Region. Die natürlichen Quellen und ihre unterirdischen und überirdischen kleinen Wasserläufe sind unberechenbare lebendige Wesen. Man kann Haus und Garten noch so gut mit Drainagen versehen und alles berechnen – sie sprudeln und fließen letztendlich dort wo sie wollen. Sie machen unmissverständlich klar, dass sie schon länger hier leben und das ältere Wohnrecht haben. Erst als wir das merkten und respektierten, hörten sie auf, unsere Kellerböden zu durchnässen und flossen in kleinen Mäandern graziös um das Haus herum.

Ähnlich erging es uns mit den »Ureinwohnern« des Grundstücks, den

Knabenkräutern. Ihre Vielfalt war der Grund, weshalb wir diesen Platz wählten, kauften und darauf ein Haus bauten. Wir gingen davon aus, dass sie sich auf der großen freien Wiese wieder einfinden würden. Weit gefehlt! Sie mussten gebeten werden. Wir mussten ihnen versichern, dass nach den Tumulten des Baus nun wieder Ruhe in der Gartennatur einkehre und jede Wildpflanze willkommen sei. Nachdem die Blumenfeen sicher waren, dass kein »englischer Rasen« ihr Reich verdrängen würde, tauchten Jahr um Jahr die alten wilden Blumen und Kräuter wieder auf. Mit ihnen kamen die stolzen einheimischen Orchideen zurück – die Knabenkräuter.

Das gleiche galt auch für Wildtiere wie Schlangen, Eidechsen, Frösche, Hirschkäfer und seltene Schmetterlinge, die gelassen warteten, bis wir umtriebigen Zweibeiner endlich zur Ruhe kamen und der Natur ihren Lauf ließen – soweit ein Gartengestalter das zulassen kann! Seit einigen Jahren sind alle Wesen wieder da, die vormals hier lebten und die Energie der Landschaft aufgebaut hatten, in deren Genuss wir heute kommen. Wir hatten schon immer auf dem Land gewohnt, aber erst hier an diesem Ort wurde uns klar, dass wir nicht die Herrscher der Natur sind und Fauna wie Flora weit davon entfernt sind, sich von uns zu Untertanen machen zu lassen.

Das weckte in uns eine wachsende Begeisterung uns mehr und mehr in den

Jahreslauf der Natur einzufinden. Bei Wind und Wetter, bei strenger Kälte wie in gleißender Hitze, im Frühling wie im Herbst, erleben wir die Gesetzmäßigkeiten des Jahreslaufs hautnah und lassen uns von ihnen prägen. Als Gartenliebhaber wissen wir inzwischen auch, dass nicht nur das gedeiht, was dem Boden und dem Ortsklima gemäß ist. Pflanzen und Tiere kommen, wenn sie gebraucht werden. Waldbäume werden manchmal zu lebendigen Persönlichkeiten, an denen man vielleicht wochenlang achtlos vorbeigegangen ist, und die man plötzlich bewusst sieht und von ihnen genau die passende Botschaft erhält, derer man gerade bedarf. Sie sind unsere Ratgeber und Inspiratoren. Sie lehren Demut und Hingabe, öffnen unsere inneren Augen für andere Dimensionen und fördern die Heilernergie, die wir für unsere heilerische Arbeit brauchen.

Während vieler Wanderungen durch die Natur sowie zu alten keltisch-germanischen Kultplätzen wuchs die Idee zu diesem Buch heran. Felsen, Bäume und Wege rund um diese Kraftorte wurden auf einmal bedeutsam und eröffneten uns geistige Tore zum Verständnis der Naturreligion unserer frühen Vorfahren.

Wege hören vielleicht irgendwo auf, so dass man nicht weiter gehen kann. Aber es gibt immer eine Öffnung, ein Tor zu einem anderen Weg – sei es ein Felsen, der gespalten ist, sei es ein neuer Waldabschnitt, eine Lichtung oder eine offene Wiese. Auch die Wege in Wald und Auen selbst erwecken den

Eindruck, man durchschreite dauernd irgendwelche Tore – alleine schon deshalb, weil sich links und rechts des Weges die Bäume einander zuneigen.

Wir erkannten, dass auf solchen Wegen immer zwei Energien zusammenfließen: Die eigene aktive Energie des Gehens und Aufnehmens und die Energie der Umgebung, die auf einen zukommt. Ein Geben und Nehmen geschieht hier und nach einer solchen Erfahrung spürten wir stets eine kleine innere Wandlung. Mal gab es uns neue Vitalkraft, mal ein starkes Gefühl der Sicherheit Teil der Natur zu sein und teilzuhaben an ihrer Weisheit und Güte.

Alle diese wunderbaren Erfahrungen haben uns jedoch nicht zu »Gesundheitsaposteln« oder Verfechtern bestimmter Lebensregeln oder asketischer Grundsätze gemacht. Wir sind – wie viele Menschen – beruflich viel unterwegs und neigen auch öfter zu dem Irrtum, tausend Dinge in kürzester Zeit erledigen zu müssen. Es kommt erschwerend hinzu, dass wir für unsere beruflichen Aktivitäten wie Praxis und Seminar­tätigkeit immer erst hinüber nach Deutschland fahren müssen. Die uns umgebende Natur wurde zu unserem Supervisor, der uns schnell wieder auf die Erde zurück holt und jegliche hohe »Drehzahl« wieder auf ein Gleichmaß bringt, so dass Ruhe einkehrt. Landschaft, Wald und Garten nehmen uns in ihre Arme auf und wir haben gelernt, uns in sie hineinfallen zu lassen. Wir wissen daher dieses Refugium sehr zu schätzen.

Noch ein weiterer Aspekt hat uns zu diesem Buch beflügelt. Bei unserer Medial- und Heilerschulung erlebten wir immer wieder das Aufgehen innerer Tore, wenn das gleiche Phänomen auftritt wie in der Natur: Man durchschreitet ein Tor aktiv. Es kommt einem Neues entgegen und man wandelt sich, seinen Horizont und sein Bewusst-Sein. Dabei geschieht immer etwas zutiefst Heilendes. So entstand das Bild der »Heilungstore«.

Wenn wir ein Tor öffnen, schauen wir auf das, was dahinter ist. Wir können Betrachter dieses neuen Ausblicks bleiben und erst einmal stehen bleiben. Wollen wir das Neue und Fremde aber erfahren, müssen wir durch das Tor gehen und dabei seine Schwelle überschreiten. Eine Schwelle ist ein Ort der Transformation, denn hier begegnen sich das Alte und das Neue. Wir schauen, hören und fühlen also vom Standpunkt des Gewohnten in etwas Ungewohntes hinein, gehen durch Übungen auf das Neue zu und kommen so in den Genuss der auf uns zuströmenden Energiequellen. Jede Art von Grenzüberschreitung setzt ungeheure Energien frei.

Im großen Maßstab der Natur können wir diesen permanenten Wandel durch Schwellenüberschreitungen sehr gut im jahreszeitlichen Lauf beobachten. Die übergeordnete Kraft der Gestirne Sonne und Mond bestimmt die Jahreszeiten grob, doch von Jahr zu Jahr sind die Jahreszeiten doch sehr variabel. Immer gibt es den natürlichen Kreislauf von Frühling, Sommer, Herbst und Winter

und gibt es »Schwellenpunkte« wie die Tag- und Nachtgleiche im Frühling (21. März) und Herbst (21. September) und die Sonnendwendepunkte im Sommer (21. Juni) und im Winter (21. Dezember). An diesen Schwellen finden große Transformationen statt, indem etwas Altes in den Hintergrund oder in die Unterwelt tritt und etwas Neues in die Oberwelt dringt.

Stellen wir unsere Sinne noch feiner ein, gewahren wir im Laufe der zwölf Monate, die zwar am Sonnenkalender orientiert sind, jedoch ursprünglich aus dem Mondkalender stammen – zwölf Wandlungsphasen oder Tore. Jeder Monat enthält eine solche kleine Schwelle und ist deshalb auch kein linear verlaufender Zeitraum. Erst die moderne Physik des »global scaling«, die sich mit den rhythmischen Lebensgesetzen befasst, hat uns offenbart, dass in der Natur alle Vorgänge auf der Proportion von 3:1 basieren. Das zeigt sich auch in der energetischen Struktur eines Monats: Der vom Mondlauf ausgehende »natürliche« Monat dauert etwa vier Wochen. Wenn man diese vier Wochen im Verhältnis 3:1 teilt, gehören die ersten drei Wochen zu einer Qualität und die letzte Woche zu einer anderen. Der Übergang zwischen beiden liegt ziemlich genau an der Stelle, wo auch die Astrologie ein geistiges Tor erkannt hat: um den 21. des Monats herum. Die geistige und qualitative Schwelle eines Monats ist also nicht der kalendarische Beginn (der Monats-Erste), sondern der Übergang von einem Tierkreiszeichen zum nächsten. In diesem Buch folgen wir

hinsichtlich der Monateinteilung daher zwar dem astrologischen Kalender, benennen die Monate jedoch so, wie wir es kalendarisch gewohnt sind.

Der Grundgedanke, sich als Mensch in die Heilkraft des Jahreslaufes zu begeben, beruht auf sehr alten Erkenntnissen. Er ist heutzutage aber leider fast völlig in Vergessenheit geraten. Wir haben dem Buch die Gestalt eines Ratgebers verliehen, mit dem Anspruch, ein ganzes Jahr zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele zu durchlaufen. Der Jahreslauf ist ideal geeignet, unsere meist auf kurzes und schnelles Glück angelegte Gesundheitspflege oder Heilbemühung in ein tieferes Verständnis dafür zu wandeln, was die Natur für ihre Geschöpfe vorgesehen hat, mit welchen Besonderheiten jeder Monat aufwartet und wofür jedes »Heilungstor« seine Schleusen öffnet.

Wir spannen dabei einen weiten Boden und lassen verschiedene Ebenen der jahreszeitlichen Betrachtung synergetisch zusammenfließen. Da werden zunächst einmal die zwölf Monate selbst vorgestellt, mit ihren charakteristischen Ereignissen in der Natur. In sie eingebettet sind die zwölf Tierkreiszeichen, die, wie oben gesagt, zwölf Wandlungstore darstellen. Nun kommt noch ein drittes Element hinzu, das wir aus der germanischen Mythologie übernommen haben und das in vielerlei Hinsicht dem natürlichen Monatsverlauf in unserem Erdteil entspricht: Zwölf Himmelsburgen. Vor der Christianisierung waren alle europäischen Völker Stammeskulturen und es herrschte bei

ihnen der so genannte »Animismus«, der Glaube an eine beseelte Natur. Germanen, Kelten, Alemannen und Goten personifizierten die sichtbaren und unsichtbaren Kräfte der Natur. Sie sahen in den vier Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und in den Naturgewalten Göttinnen, Götter und Helden. Ihre Naturreligion integrierte auch die Wesen der unsichtbaren Welt und ging von einem kreisförmigen Denken aus. Besonders die germanische Kultur inspirierte uns dazu, ihre zwölf »Himmelsburgen« zu übernehmen. Unter einer Himmelsburg ist nicht etwa, wie man vermuten könnte, ein Ort im Himmel zu verstehen ist, sondern der Wohnsitz einer Naturgottheit, der sich in einer Landschaftsatmosphäre ebenso zeigen kann wie in Bäumen, Pflanzen, Blumen oder in verschiedenen Charakteristika der Jahreszeiten. Die »Burg« ist im übertragenen Sinne zu verstehen. Damit bezeichneten die Germanen einen von einem Gott oder einer Göttin bewohnten sicheren Ort, von dem aus gute Kräfte zur Erde fließen (der Geist von Licht, Wasser, Luft). Sie befruchten die Natur, die so die Vielfalt lebendiger Wesen hervorbringt. Immer geht es dabei auch um die Versöhnung von Erde und Himmel; das eine kann ohne das andere nicht gedeihen. So gibt es kein Oben und Unten: Eine Himmelsburg mit ihrer Göttin oder ihrem Gott kann sich im kleinsten Wesen der Natur auf und unter der Erde offenbaren.

Seit der Christianisierung sind wir daran gewöhnt, das Göttliche, Übermächtige und Unerreichbare ganz weit oben zu platzieren und ganz weit unten uns

arme, unwissende Menschlein. Wollen wir aber einen Zugang zur Natur und ihrem Kreislauf von Werden, Sein und Vergehen finden, müssen Himmel und Erde vereint und versöhnt sein.

So stellen wir in diesem Buch jedes Element – Monat, Himmelsburg und Tierkreiszeichen – aus geistiger und mythologischer Sicht vor, weil durch die einfachen Bilder sowohl unsere eigenen kulturellen Wurzeln erkennbar als auch die in der Natur waltenden Kräfte leichter verständlich werden. Auf diese Weise fließen Fragmente alter Volksweisheit und Volksheilkunde wieder zu einem sinnvollen Ganzen zusammen.

Während die Monatsenergie, die Himmelsburg und das Tierkreiszeichen dazu dienen, den geistigen Aspekt des Naturgeschehens zu verdeutlichen, sind die praktischen Monatsratschläge dazu gedacht, das Geschehen der heilsamen Tordurchschreitung für den Leser bewusst erlebbar und nutzbar zu machen. Ernährungstipps, Körperpflege, Atem- und Energieübungen sowie viele kleine Hilfen zum Wohlbefinden schlagen den Bogen vom Geistigen ins ganz Irdische, Praktische und täglich Anwendbare.

Wir vertreten keine besondere Diät- oder Religionsphilosophie, sondern schauen, was die Natur bietet. Es steht jedem frei, sich das auszuwählen, was für ihn Sinn macht und was sich in seinem Leben verwirklichen lässt. Nichts ist für jeden und immer gültig. Man muss auch nicht im Zeichen des Stiers geboren sein, um das Heilungs-

tor des März zu durchschreiten und seines Segens teilhaftig zu werden. Die Bereitschaft zum Wandel ist entscheidend und die Einstellung: »Heute darf es auch mal anders sein.« Darum gibt es in diesem Buch keine Verbote oder Gebote, sondern die Freiheit der Wahl, das eine oder andere einmal auszuprobieren oder sich wieder in den Kreislauf der Natur einzufinden, wenn ein Bedürfnis danach besteht.

Der Zweck des Buches

Wir möchten eine einfache, spannende und wirksame Hilfe geben, die jeder verstehen und in seinem Leben umsetzen kann. Somit richtet sich das Buch an jeden, der Interesse hat sich in den natürlichen Rhythmus der 12 Monate einzugeben. Jeder kann einfach dort einsetzen, wo er gerade im Leben steht und sich Rat holen, was der jeweilige Monat an interessanten Ideen zur Erbauung von Körper, Geist und Seele zu bieten hat. Wer ein Übriges tun will, kann sich von seinem Startpunkt aus in den Jahreslauf begeben.

Es gibt jedes Jahr neue Diät- und Kochbücher, die noch gesündere Nahrungsmittel und noch gesündere Rezepte verheißen. Demnach müssten wir alle ein Ausbund an Gesundheit und mit Traumfiguren versehen sein. Außer dieser quantitativen Fülle gibt es eine qualitative, die wir in diesem Buch beherrzigen. Es geht darum, wieder ein natürliches Gefühl zu entwickeln, wann welche Nahrung besonders wertvoll ist. Es gibt Zeiten, in denen zum

Beispiel Genussmittel besondere Heilkräfte entwickeln oder die als gesund geltende Rohkost in den Hintergrund tritt zugunsten wärmender Nahrung. Nichts ist immer richtig oder falsch, sondern die Natur bietet durch den Wandel ihrer Kräfte im Jahreslauf die gleiche Nahrungsgrundlage in immer neuer Variabilität der Wirkung. Nahrung ist kein notwendiges Übel, sondern ist Lebens-Mittel mit der größten Heilkraft. Wann welche »Mittel zum Leben« ihre optimalen Heilkräfte entfalten und was die Natur zu welcher Zeit anbietet, lässt uns ökonomischer im Umgang mit ihnen werden. Wir brauchen nicht immer neue Gaumenreize, immer frische Erdbeeren im tiefen Winter, ja, alles zu jeder Zeit, sondern entdecken die Vielfalt in jedem Monat neu.

Zu den praktischen Ratschlägen gehören auch Energieübungen für Körper, Geist und Seele. Sie entsprechen der Energie, die zu einem bestimmten Abschnitt des Jahres auf den Menschen einströmt. Die Übungen sind eine Anregung zur Harmonisierung und Vitalisierung. Sie sollten sanft ausgeübt werden.

Am Ende jedes Torkapitels finden sich Affirmationen, d.h. positive Bekräftigungssätze, die zur jeweiligen Energie und Monatsqualität passen. Seit Edouard Coué wissen wir, dass jeder Mensch sich und seine Energien selbst prägen und stärken kann. Das Prinzip heißt: »Die Energie folgt dem Gedanken.« Der englische Dichter Thackeray fasste das in folgende Worte:

Säe einen Gedanken
und ernte eine Tat.
Säe eine Tat
und ernte eine Gewohnheit.
Säe eine Gewohnheit
und ernte einen Charakter.
Säe einen Charakter
und ernte ein Schicksal.

Auch die Affirmationen sind nur ein Angebot. Sie sollten individuell ausgewählt und dann des öfteren laut ausgesprochen werden. Dabei kann man zur Unterstützung die Thymusdrüse (sie befindet sich hinter dem Brustbein) sanft klopfen. Die Affirmationen sind auch als Meditationsinhalt (sozusagen als Mantra) geeignet.

Der moderne Mensch

Das Buch entstand auch aufgrund der Beobachtung, dass die meisten Menschen mehr oder weniger schnell durch das Jahr »rasen« und am Ende klagen: »Dieses Jahr ging aber mal wieder schnell vorbei... Schon wieder ein Jahr älter!« Fragen wir dann: »Wie war es denn?«, so hören wir meist von einzelnen furchtbaren Geschehnissen und ein paar netten Begebenheiten und am Ende: »Aber alles in allem war es kein so gutes Jahr, wie immer viele Probleme und Sorgen.«

So werden wir heute nicht nur alt, sondern sind es die längste Zeit im Leben

eigentlich schon. Der Grund für die pessimistische Lebenseinstellung heutzutage liegt ganz einfach darin, dass wir uns von der Natur, von ihren Wundern und von den natürlichen Rhythmen abgekoppelt haben und stattdessen meinen es besser als die Natur machen zu können. Wir sind und bleiben aber ein Abbild der Naturgesetze und müssten eigentlich nur unseren Verstand mit den grandiosen Möglichkeiten unseres Bewusstseins einsetzen um ein lebensbejahendes, gesundes Leben zu führen. Das bedeutet nicht stets fit und fehlerfrei oder gar sorgenfrei und immer nur erfolgreich durchs Jahr zu eilen, sondern gelassen und kreativ auf das reagieren zu können, was uns im Leben individuell an Wachstumsmöglichkeiten geboten wird.

Es ist durchaus nicht so, als hätten wir alle Instinkte für den natürlichen Jahreslauf verloren. Viele Menschen sind zum Beispiel wetterfühlig, was jedoch meistens nur als lästiges Krankheitssymptom bewertet wird, weil damit Schmerzen, Kopfweh oder Antriebslosigkeit verbunden sind. Dahinter steht jedoch die Gabe, auf Veränderungen der Luftfeuchte oder des Luftdrucks physisch und psychisch feiner als jede Wetterstation reagieren zu können – und das lange, ehe der Wetterumschwung tatsächlich stattfindet. Manche Menschen können diese Wetterfühligkeit sogar an bestimmten Körperstellen spüren, etwa an einer alten Narbe oder in einem der Gelenke. Das Problem zeigt sich darin, dass unser Organismus die äußeren Veränderungen innerlich (Gefäße, Sekreti-

on, Biochemie des Blutes) nicht mehr schnell genug nachvollziehen kann. Sicher ist es ratsam, solche Symptome mit ganzheitlichen Heilmethoden zu behandeln, aber wir haben noch bessere Erfahrungen damit gemacht, diesen Menschen erst einmal bewusst zu machen, dass sie an die Wirkkräfte der Natur besonders intensiv angebunden sind und dass an diese Gabe die Aufgabe geknüpft ist, sich dem Wandel der Jahreszeiten mehr hinzugeben. Wetterfühligkeit kann in den häuslichen vier Wänden nicht zum positiven Wetterfühlen gewandelt werden, sondern nur indem man sich dem Wetter aussetzt. Das stärkt das Immunsystem und die Toleranz für atmosphärische Schwankungen oder Wetterlagen besser als alle Pillen.

Viele Menschen spüren es auch, wenn eine Jahreszeit nicht so ist, wie sie sein sollte. Natürlich können wir einen zu lauen Winter, einen ausgefallenen Frühling oder einen nasskalten Sommer durch Kleidung, Heizung und elektrisches Licht kompensieren und somit »gute Miene zum bösen Spiel« machen. Aber wir fühlen uns nicht wirklich wohl. Die Naturgesetze sind tief in uns verankert und wir wissen unterbewusst, wie heilsam Frühling, Sommer, Herbst und Winter sind, wenn sie ihre Zeichen am Himmel und auf der Erde zu ihrer Zeit zeigen. Unser geistiges und körperliches Wohlbefinden und unsere schöpferische Kraft sind wesentlich mehr von den Geschehnissen der Jahreszeiten abhängig als uns heute noch bewusst ist. Durch den Entschluss, uns wieder

mehr an die Natur anzubinden und ihre Botschaften im Jahreslauf wahrzunehmen, werden wir genau so kreativ wie die Natur selbst. Wir können dann darauf vertrauen, dass uns etwas einfällt, wenn Anforderungen auftauchen. So bleiben wir im Denken und Handeln lösungsorientiert.

Es gab für uns noch einen weiteren Beweggrund, dieses Buch zu schreiben:

Betrachtet man die Zahl und Auflagen der Gartenzeitschriften, so ist doch auffällig, wie viele Menschen in unserer technisierten Zeit ihren Garten lieben, hegen und pflegen. Wir empfinden es als etwas ungemein Tröstliches und Positives, dass auch in unserem modernen Getriebe der Alltagswelt Menschen Zeit und Muße finden, einen kleinen Balkon, eine Terrasse, einen winzigen Vorgarten oder einen großen Garten zu gestalten und aus diesem Abbild der Natur Kraft und Frohsinn zu schöpfen. Einer der größten Gartengestalter Englands, Beverley Nichols (1899-1989) sagte einmal in einem Interview:

»Solange es noch Gartenhände gibt, die liebevoll pflanzen, ist Frieden keine Utopie.«

Für den, der sich gerne im Grünen aufhält oder gar einen Garten hat, ist die Idee, sich in den jahreszeitlichen Kreislauf zu begeben, ohnehin sehr nahe liegend. Vielleicht wird manch einer durch die Bilder und Ratschläge in diesem Buch inspiriert, seinem Dasein mehr Zeit für Spaziergänge in der Natur oder das Anlegen eines Gartens

einzuräumen. Das ist der einfachste und direkteste Weg, die Sinne und das Bewusstsein für unsere Ur-Heimat, die Natur, zu entwickeln.

Wir würden uns wünschen, dass viele Menschen diesen Weg mit uns gehen und genau so viel Lebensfreude daraus gewinnen wie wir.

Die Autoren

Harald Knauss

und Dr. Rosina Sonnenschmidt

im Sommer 2005