

Der wilde Geist

Vollkommenheit ist ein Privileg der Natur

Der Neurobiologe und Autor Richard Liouv sorgt momentan weltweit mit seinem Buch „Last child in woods – saving our children from nature-deficit disorder“ für Aufregung. Er schreibt darin, dass heutige Generationen die ersten sind, die ohne Beziehung zur Natur aufwachsen. Dabei sind unsere Gehirne noch immer an die bäuerliche, naturorientierte Existenz angepasst. Das heißt z.B., dass wir noch immer Stress abbauen, wenn wir auf einen Baum klettern. Im Bereich der Ecopsychologie gibt es zahlreiche Beispiele, wie sich die Natur aufgrund evolutionärer Anpassung auf unsere Psyche auswirkt. Wenn Kinder daran gehindert werden, ihre natürlichen Instinkte auszuleben folgen Symptome wie z.B. Wahrnehmungsstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite, Überaktivität, Gewaltbereitschaft, Übergewicht. Daher ist es für die Gesundheit unserer Kinder genauso wichtig wie für den Schutz der Natur, dass die ursprüngliche Beziehung zur Natur wiederhergestellt wird. Was es dazu braucht, ist nichts weiter als motivierte Erwachsene, die Großmutterns Wissen wieder entdecken und ihren Kindern weitergeben. Jene, die sich nun fragen wie sie diese verlorengegangenen Kenntnisse wieder erlangen, seien aufgefordert mit ihren Kindern an der Hand und nichts weiter als einem Bestimmungsbuch bewaffnet hinaus in die Natur zu ziehen um Käfer, Vögel, Blumen, Bäume, Kräuter usw. endlich wieder beim Namen nennen zu können. Darauf aufbauend kann man sich über das Sammeln und Verarbeiten von Obst, Gemüse und Kräutern informieren und so bei jedem Spaziergang ein paar Schätze mit nach Hause nehmen.

Steigt man bei solch einer Wanderung zufällig in die Brennnesseln, kann sich der Kräuterkundige dann schon mal mit dem Saft des Sauerampfers Linderung verschaffen. Oder stechen einem vielleicht die Mücken, dann gibt man einfach zerquetschte Blätter des Breitwegerichs auf die juckenden Stellen. Aber das unumstrittene Wiesenwundpflaster für Kinder bei Insektenstichen und kleinen Hautaufschürfungen ist das liebliche Gänseblümchen. Leidet man schließlich an Sonnenbrand, dann helfen kühlende Auflagen mit den Blättern des großen Ampfers. Und wenn die Kinder nach all den Wehwechen schließlich der Hunger überfällt, greift man zu Brombeeren Heidelbeeren oder Erdbeeren. Mein Sohn liebt es des Weiteren, beim Spaziergang durch den Wald die Bäume nach Verletzungen abzusuchen, um zu Hause das gesammelte Kiefern-, Fichten- oder Tannenharz zu verräuchern. Zusammen mit Wacholderspitzen, Beifuß und Eisenkraut ergibt das eine wunderbar aromatisch-würzige Mischung um seinen Geist oder die Stube zu reinigen. Andere aromatische Pflanzen wie z.B. gedächtnisförderndes Basilikum, Rosmarin, Thymian, Melisse und Bohnenkraut zusammen mit der erfrischenden Pfefferminze und der stimmungsaufhellenden Zitronenmelisse ergeben ein „klug machendes Duftkissen“, das dann in der Schultasche mittransportiert wird.

Möglichkeiten um die Natur wieder in unser Leben zu integrieren, gibt es in Hülle und Fülle. Einmal den Zugang gefunden, eröffnet sich eine Welt, die alle Sinne verzaubert und den wilden Geist schließlich wieder in die ätherischen Höhen der alten Götter erhebt.