

abgeschnitten. Das Leben in geschlossenen Räumen und die Auswirkungen dieser Entfremdung untergraben nicht nur unser ganzheitliches Wohlbefinden, sondern auch unser Gefühl von Individualität und Verbundenheit zu anderen. Es stellt sich die Frage: Wie können wir uns wieder mit der Natur verbinden?

»Psst, hör auf die Bäume, sie werden dir den Weg zeigen«, mahnt Na'vi, die weibliche Hauptdarstellerin im Film *Avatar* von 2009. Sie ist eine blauhäutige Humanoide, die ihr Bewusstsein mit Bäumen, Schmetterlingen und allen Bereichen ihrer natürlichen Umgebung teilt. Trotz harter Konkurrenz von Superhelden und epischen Geschichten über Liebe und Tragödien auf dem Meer und im Weltraum ist *Avatar* seit unglaublichen zehn Jahren der umsatzstärkste Film aller Zeiten. Dafür gibt es mehrere Gründe, darunter die außergewöhnlichen Spezialeffekte des Films,

aber der wichtigste Grund für den herausragenden Erfolg von *Avatar* ist zweifellos das gelungene umgesetzte und von *Pocahontas* inspirierte Zurück-zur-Natur-Thema. Anscheinend hat die Idee, dass die Natur uns etwas sehr Wichtiges mitzuteilen hätte, wenn wir nur wüssten, wie wir uns mit ihr verbinden und ihr zuhören könnten, einen Nerv getroffen – und tut dies auch weiterhin.

Immer, wenn Sie einen herrlichen Sonnenuntergang, einen majestätischen Berg oder einen glitzernden See bewundern oder sich durch Vogelgesang, den Anblick eines Regenbogens oder eines vorbeiflatternden Schmetterlings beruhigt fühlen, immer, wenn Sie ein aufgeregtes Kribbeln spüren, weil Blitze den Himmel erhellen, Regen niederprasselt oder Bäume sich im Wind wiegen oder Sie einfach nur die Schönheit fallender Herbstblätter, eines sternbesetzten Himmels oder diamantener Tautropfen an

einem frischen Morgen bestaunen, werden Sie von etwas verzaubert, was der romantische Dichter John Keats »die Poesie der Erde« nannte. Sie vernehmen die Stimme der Natur, die Sprache der Erde, die Ihnen ihre lebensverändernde Weisheit vermittelt.

Jüngsten Forschungen zufolge hebt die Ehrfurcht, die wir beim Anblick schöner Natur empfinden, nicht nur unsere Stimmung, sondern wirkt sich auch positiv auf unser Verhalten und die restliche Welt aus.<sup>1</sup> Denn immer, wenn wir Ehrfurcht empfinden, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass wir großzügig und freundlich zu anderen sind. Kurz gesagt: Wenn wir unsere Zeit damit verbringen würden, die Schönheit der Natur wertzuschätzen, wäre unser Planet ein mitfühlenderer und liebevollerer Ort.

## **ÜBER DIESES BUCH**

*Kraft aus der Natur* ist ein dreiwöchiges

Programm mit täglichen Ritualen, die Ihnen dabei helfen sollen, sich wieder mit der nährenden Weisheit und Kraft der Erde zu verbinden. Bei jedem Ritual wird erklärt, wie und warum es wirkt, damit Sie vollkommen verstehen, warum es sich lohnt und wie es Ihre Gesundheit verbessern und Ihr Glück steigern kann.

Egal, ob Sie ein Naturliebhaber sind oder nicht, dieses Buch wird Ihnen neue Impulse geben. Wenn Sie in der Stadt leben oder keine Zeit für Naturaktivitäten haben, ist es besonders hilfreich. Auch wenn in diesem Buch Rituale, Visualisierungen und Zeremonien vorkommen, die mystische Erfahrungen in der Natur begünstigen und die Naturverbundenheit wiederherstellen sollen, basiert es weder auf einer Naturreligion noch auf einem Glaubenssystem. Es geht weder um Umweltschutz noch um einen ökologischen Lebensstil noch um eine auf Bio-

Lebensmitteln basierende Ernährung.

Dieses Buch dreht sich einfach um die Wirkkraft von alltäglichen Ritualen, die Sie sowohl drinnen als auch draußen durchführen können, um Ihre Verbindung mit der Natur wiederherzustellen – eine Verbindung, die Ihr natürliches Geburtsrecht ist. Jedes Ritual legt den Schwerpunkt allein auf Sie und ist darauf ausgerichtet, Ihr ganzheitliches Wohlbefinden zu steigern und alle Aspekte Ihres Lebens zum Besseren zu verändern, indem Sie wieder eine heilige Verbindung zur Natur herstellen.

## **EINE URALTE SEHNSUCHT**

Vor vielen Jahrhunderten lebten wir alle im Einklang mit der Natur, weil uns nichts anderes übrigblieb. Wir wurden in der Natur geboren und unser Überleben hing von der Fähigkeit ab, die Natur zu deuten. Innerhalb von Stammeskulturen gab es normalerweise Individuen, die sich mehr als andere darauf