



Samstag, 22. August 2026, 15:57 Uhr
~16 Minuten Lesezeit

Slow Food für die Seele

Naturmeditation ist idealer Ausgleich und Kraftquelle, gerade auch für Menschen, die zum politischen Grübeln neigen.

von Roland Rottenfuß

Bild: Collage mit Fotos von Shutterstock.com (New Africa, Prostock-studio, Sankya 99)

Manchmal laufen wir durch eine wunderschöne Landschaft und werden dabei von dunklen Gedanken

gejagt: „Das Gaza-Massaker ... russophobe Propaganda ... die neuen Pläne zur Chatkontrolle der EU ... Eine Unverschämtheit! Wir müssen etwas dagegen tun!“ Und während wir uns so das Gehirn zermartern, übersehen wir den lila blühenden Sommerflieder mit den auf ihm munter hin- und herflatternden Distelfaltern. Das ist schade. Andererseits braucht es politische Aufklärung und die Gedankenarbeit, die dazu nötig ist. Die Schlussfolgerung kann nur ein Kompromiss sein: Die Betrachtung der Schmetterlinge kann das Bombardement in Iran nicht beenden. Sie kann die Welt überhaupt nicht auf direktem Weg verändern. Aber sie kann uns verändern. Wir werden heiterer und resilienter. Wir halten länger durch und gehen später mit gestärkten Kräften wieder zu unserer politischen Arbeit. Wir können diesen Effekt auch bewusst einüben und zu einem wesentlichen Teil unseres Lebens machen: durch Naturmeditation im Gehen oder im Sitzen. Mit „Meditation“ meint der Autor hier nur dies: vor und mit einem Naturphänomen anwesend sein. Seine Schönheit wahrnehmen und das, was uns mit ihm verbindet.

Zu meinen liebsten Naturschauspielen nahe meinem Wohnort

gehört die Leberblümchenblüte in der Ammerschlucht. Ich habe das Privileg, im bayerischen Oberland fast alle wichtigen Landschaftsformen in einem Umkreis von einer halben Autostunde zu haben: Wälder, Blumenwiesen, Vorgebirge, unberührte Moorlandschaft und Flusstäler. Der König-Ludwig-Steig an der Ammer ähnelt einem Hochgebirgspfad mit Felsen, gesicherten

Wegen, steilen Auf- und Abstiegen sowie einer abwechslungsreichen Vegetation. Im März sprenkeln Felder von Leberblümchen in einem wunderbaren Lila-Blau den Waldboden. In manchen Momenten, wenn die Sonne durch die noch nicht ergrüneten Baumkronen dringt, wirkt der Wald wie verzaubert.

Ich entschloss mich, nur mit halber Wandergeschwindigkeit zu gehen und außerdem kein „Grübelprogramm“ mit auf den Weg zu nehmen. Ich ließ außerdem die Absicht fallen, ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder zu „trainieren“. Keine andere Aufgabe stellte ich mir als zu schauen, zu spüren, der Natur wirklich nah zu sein. Schon bald bemerkte ich erstaunliche Effekte: Alle Geräusche schienen lauter: der Gesang der Vögel oder das Knacken der Äste. Ich spürte den Wind um meine Ohren wehen. Die Bäume im Vordergrund wanderten in Zeitlupe am Himmel entlang, wo zwischen bleiernen Wolken manchmal leuchtendes Hellblau durchschien. Ich nahm mir Zeit, die Leberblümchen-Matten und die Büschel von Märzenbechern, die sich zwischen Moos und Gehölz leise im Wind bewegten, wirklich wahrzunehmen. Ich kniete inmitten der Pracht und betrachtete ausgiebig die feinen Formen der Blüten und die Linien der Blätter.

Innen und außen sind eins

Kann man eine solche Erfahrung überhaupt „Meditation“ nennen? Tatsächlich lehren viele Meditationsschulen, die äußere Welt völlig auszublenden. Im Zen-Buddhismus sitzen die Schüler zum Beispiel mit den Gesichtern zur Wand. Die Augen sind geschlossen oder auf den Boden vor den Meditierenden gerichtet. Auch die christliche Kontemplation betont eher die Introversion. Tatsächlich ist es aber unnötig, Meditation im „stillen Kämmerlein“ und Naturmeditation gegeneinander auszuspielen.

Das, was der Meditierende sucht, kann hier wie dort gefunden werden, auf dem Grund seiner Seele wie in jedem Leberblümchen oder Frosch: der „Seinsgrund“ — der Bereich, wo wir nicht länger dies oder das und getrennt voneinander sind, sondern eng und liebevoll miteinander verbunden.

Seeleninnenraum und Außenwelt gehören zusammen, spiegeln und durchdringen einander. „Durch alle Wesen reicht der eine Raum — Weltinnenraum“, schrieb Rainer Maria Rilke. Wir gehen durch einen Wald, durch Luft, Düfte und Geräusche. Aber es ist auch umgekehrt: „Die Vögel fliegen still durch uns hindurch“ (Rilke). Sie tun dies zumindest als inneres Bild in unserer Wahrnehmung. Innen und außen; es ist nicht weise, einen der beiden Bereiche abzuwerten. Wichtig ist, zunächst zu begreifen: Meditation ist überall möglich. Es gibt keine sinnvolle Spaltung unseres Erlebens in „spirituelle Zeiten“ und „banale Zeiten“, in heilige (Innen-)Räume und profane (Außen-)Räume. Der Unterschied ist: „Kammerlein“-Meditation wird in vielen Kursen gelehrt, Naturmeditation braucht besondere PR, weil sie nicht nur in politischen, sondern auch in spirituellen Kreisen meist kein Thema ist.

Gottes unmittelbare Sprache

Kommunikation, ja Kommunion mit der Natur ist möglich. Dichter, Künstler und Mystiker haben dies erkannt. In der schönen Szene „Karfreitagszauber“ aus Richard Wagners „Parsifal“ heißt es: „Wie dünkt mich doch die Aue heut so schön! (...) doch sah ich nie so mild und zart die Halme, Blüten und Blumen, noch duftet’ all so kindisch hold und sprach so lieblich traut zu mir.“ Ist es wahr?

Können Blumen, Bäume und Felsen zu uns sprechen? Auf ihre Weise ja. Aber um ihre Sprache zu erlernen, braucht es Einübung in Achtsamkeit, Geduld und eine

Verlangsamung unseres Lebens- und Wahrnehmungsrhythmus. Natur ist Slow Food für die Seele.

Der Schweizer Naturlehrer und Künstler Kari Joller schreibt in seinem lesenswerten Buch „Naturerfahrung mit allen Sinnen“:

„Wir müssen in uns wieder die Freude entdecken, uns auf die Natur einzulassen, achtsam unterwegs zu sein, immer wieder innezuhalten. Dazu braucht es die Fähigkeit zur Hingabe, zum Eintauchen in die Erfahrungswelt unserer Sinne. Nicht zuletzt ist dies eine Frage der Beziehungsfähigkeit überhaupt. Sind wir fähig, wach und aufmerksam durch die Welt zu gehen, uns von etwas beeindrucken und ergreifen zu lassen?“

Naturerleben verbindet Menschen über Nationalitäten, Altersstufen und andere Grenzen hinweg, während Technik oft trennt. Oma telefoniert, Mama schreibt Mails, der Enkel simst, skypt und bingewatcht. Die Erfahrung, einem Büschel Blutweiderich am Kanal oder einem Eichhörnchen auf einem Fichtenast zu begegnen, hat dagegen etwas Zeitloses. Schon unsere Vorfahren können das ähnlich erlebt haben.

Gehmeditation: Die Erde heilt

Zu den spirituellen Lehrern, die eine Brücke zwischen introvertierter und Naturmeditation schlagen, gehört der vietnamesische Zen-Mönch Thích Nhất Hạnh, der ein lesenswertes Büchlein über Geh-Meditation geschrieben hat. Geh-Meditation verkörpert Weltzugewandtheit statt Weltflucht, sanfte Aktivität statt körperlicher Starre, waches Sein im Augenblick statt esoterischer Spekulation. Sie ist deshalb das gelebte Musterbeispiel für Thích Nhất Hạnhs Philosophie des „Inter-Seins“, der wechselseitigen

Verbundenheit allen Lebens. Geh-Meditation ist ideal geeignet für alle, die sich mit der Sitz-Meditation schwer tun, aber auch für jene, die ihr bewährtes spirituelles Übungsprogramm um eine dynamische Methode erweitern wollen.

Thích Nhất Hạnh beschreibt, wie man geht und dabei lächelt und wie man jeden Schritt — ganz im Geist des Bodhisattva-Gelübdes — dem Frieden auf der Erde und dem Wohl der Wesen widmet. Das Gehen, oft als Mittel zum Rennen und Hetzen missbraucht, erhält so seine ursprüngliche Bedeutung zurück. Es geht nicht darum, irgendwo anzukommen, sondern um das Gehen selbst als Erfüllung und Genuss dieses Augenblicks. Geh-Meditation ist somit auch geeignet, psychische Unausgeglichenheit, Unrast, Ängste und Ärger zu heilen. Bei einem gemächlichen Naturspaziergang verstärkt sich der heilsame Effekt des achtsam-liebvollen Gehens durch einen zweiten, der mit dem Naturerleben selbst zu tun hat.

Trotzdem ja zum Leben sagen

Ein berühmtes Buch von Viktor Frankl heißt „Trotzdem Ja zum Leben sagen“. Mit „trotzdem“ meinte er vor allem: trotz der furchtbaren Verhältnisse, in denen er in einem Konzentrationslager der Nazis leben musste. Unsere Lebenssituation ist weitaus besser. Wir können das Frankl-Motto aber für uns etwas modifizieren: Einfach das Lebendige, das uns umgibt, ohne Vorbehalte bejahen — trotz der negativen Nachrichten, mit denen wir als politische Journalisten und als Leser politischer Nachrichten täglich konfrontiert sind. Betrachten wir einen Garten oder einen Platz in der Natur, den wir häufig aufsuchen.

Gerade bei Bäumen hat man oft das Gefühl, dass sie eine wohltuende „Gleichgültigkeit“ gegenüber den belastenden Themen ausstrahlen, die uns umtreiben. Sie sind eigentlich schon immer da gewesen. Sie waren

vor Corona da, sie waren da, als Coronaregeln erlassen wurden. Sie waren da, als die Regeln wieder aufgehoben wurden. Sie waren da, als der Ukrainekrieg begann ...

Allein dies Überlegung zeigt: Gewalt gegen Pflanzen, also zum Beispiel das Abholzen eines Baumes, ist eine wirkliche Sünde.

Während der Coronazeit flüchtete ich oft in die Einsamkeit und die Natur. Pflanzen und Tiere schien es nicht zu stören, dass ich ungeimpft war und die falsche Meinung zu Corona hatte. Während Menschen mich verstießen, nahmen mich Pflanzen und Tiere selbstverständlich in ihre Mitte auf. Dies war erholsam und tröstlich. Ich ging durch eine weitgehend menschenleere Landschaft; keine Horden von Maskierten kamen mir dort entgegen.

Manchmal ging ich auch zu den Gattern von Weidetieren, Schafen zum Beispiel. Wenn man eine Weile bei Schafen stehen bleibt und sie freundlich anschaut, kommen sie oft nach vorne an den Zaun. Mitunter starren sie uns Menschen an, als seien wir selbst die skurrilen Zootiere. Nach einer Weile verziehen sich die Schafe dann wieder in den Hintergrund. Ihre Neugier ist gestillt. Nach meinem Impfausweis oder meiner Gesinnung fragt kein Tier, und kein Baum belehrt mich über die Gefährlichkeit der AfD. Herbert Grönemeyer, der politisch auch nicht immer den richtigen Ton trifft, sang treffend: „Die Erde ist freundlich – warum wir eigentlich nicht?“

Die ansteckende Stille der Pflanzen

Ich möchte betonen: Sich der Natur zu widmen, ist kein Eskapismus, keine Flucht vor der Realität. Wir sehen nur eine *andere* Art von Realität – eine, die uns Kraft schenkt, anstatt uns Kraft zu rauben. Wir alle wissen, dass es bei schwerer geistiger Arbeit Ausgleich braucht, Entspannung, Ablenkung, Freude ... Die meisten von uns

haben ein Hobby, das sie ohnehin pflegen. Viele dieser Interessengebiete sind geeignet, den Geist aufzufrischen und Grübeleien rund um welterschütternde Themen – etwa den Leihmutterskandal Jens Spahns – für einige Zeit vergessen zu machen. Wer aber zum Beispiel historische Romane liest, um abzuschalten, der beansprucht sein Gehirn auf ähnliche Weise wie beim Lesen politischer Nachrichten. Er bleibt in einer Wortwelt. Sein Gehirn rechnet permanent bestimmte Buchstabenfolgen in einen bestimmten Sinngehalt um. Das Besondere an Natur ist, dass sie in einem Raum außerhalb der Worte existiert. Das Besondere an Natur ist die Stille, die sie ausstrahlt – das gilt nicht für alle Tiere natürlich, aber für viele Tiere und alle Pflanzen sowie Gesteine.

Eckhart Tolle, der spirituelle Lehrer und Autor des Bestsellers „Jetzt!“, erlebt Natur als einen für alle begehbaren Weg in die Stille, die auf dem Grund aller Dinge auf uns wartet.

„Sobald du deine Aufmerksamkeit auf etwas Natürliches richtest, auf irgendetwas, dessen Existenz sich ohne menschliches Zutun entfaltet, trittst du aus dem Gefängnis des begrifflichen Denkens heraus und hast bis zu einem gewissen Grad Anteil am Zustand der Verbundenheit mit dem Sein, in dem sich alles Natürliche noch befindet.“

Tolle gibt auf diese Weise eine liebevolle Einführung in die Naturmeditation:

„Einem Stein, Baum oder Tier Aufmerksamkeit zuzuwenden, heißt nicht, an sie zu denken, sondern sie einfach wahrzunehmen und im Bewusstsein zu halten. Dann teilt sich dir etwas von ihrem Wesen mit. Du spürst, wie still sie sind, und dabei entsteht dieselbe Stille auch in dir. Du spürst, wie tief sie im Sein ruhen – wie sie vollkommen eins sind mit dem, was sie sind und wo sie sind. Indem du das wahrnimmst, findest auch du tief in dir selbst einen Ruheplatz.“

Stirb und werde!

Pflanzen sind still, aber nicht unbeweglich. Sie unterliegen Veränderungen, haben dabei aber einen eigenen, viel langsameren Rhythmus. Dieselben Orte und dieselben Bäume in verschiedenen Jahreszeiten aufzusuchen, ist eine Meditationsübung für sich. Wir spüren die Traurigkeit, dass Schönes vergeht, wissen aber auch: „Immer wieder wächst das Gras“ (Gerhard Gundermann). Es lohnt sich, quasi auch aus philosophischen Gründen, einen Garten zu pflegen. Ich habe mit meiner Frau einen kleinen. Meine Morgen-Meditation besteht darin, täglich als Erstes die Pflanzen zu besuchen und zu gießen. Dabei bemerke ich: Welche haben sich gut entwickelt, welche kommen leider nicht so gut? Welche explodieren fast vor Kraft und welche sind in ihrem Zyklus schon in die Phase des Niedergangs eingetreten? Auf den Blütenblättern unserer apricotfarbenen Rosen perlen Regentropfen. Hummeln brummen auf den hochstieligen rosa Herbstanemonen, als hätten sie noch nie vom Insektensterben gehört. Manchmal ist das magisch. Aber Herbst und Winter sind auch nicht mehr allzu weit.

Goethe schrieb in seinem Gedicht „Selige Sehnsucht“:

*Und solange du das nicht hast,
Dieses: Stirb und werde!
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde.*

Wir trüben Gäste

So gesehen, sind wir vielfach „trübe Gäste“. Aber man kann seine Sinne für Naturschönheit bewusst schärfen. Um eine andere Dimension von Pflanzen kennenzulernen, empfehle ich auch gern, sich **Filme über aufblühende und wieder verblühende Blumen im**

Zeitraffer (https://www.youtube.com/watch?v=pZVdQLn_E5w)

anzuschauen. Wir erhalten durch die Beschleunigung Zutritt zu einer ganz anderen Welt, die uns sonst verborgen wäre. Pflanzen sind höchst dynamische Lebewesen, alles andere als langweilig. Wir erhalten durch die bewegten Bilder auch einen Eindruck vom Charakter und vom Charme der Pflanzen, wenn einige zum Beispiel während des Wachstumsprozesses zu zittern scheinen oder sich Blüten in der Entfaltung zuerst zaghaft, dann fast explosionsartig öffnen.

Warum empfinden wir in der Regel nichts oder wenig, wenn wir Pflanzen begegnen? Vielleicht auch weil wir uns nicht die Zeit nehmen, sie länger auf uns wirken zu lassen. Weil wir gleich wieder vorüberhasten, während unser Geist um die Dämonisierung Putins kreist.

Bäume, Blumen und ein plätschernder Bach werde so zu einer minder interessanten Kulisse für unser geschäftiges und scheinbar so weltbewegendes menschliches Wirken degradiert. Der Philosoph Blaise Pascal sagte: „Das ganze Unglück der Menschen rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.“ Ebenso schwer fällt es uns für eine Weile ruhig auf einer Wiese zu sitzen und einfach zu schauen. Ist unser Körper einmal in Ruhestellung, so wandert und leidet unser Geist. Erst wenn wir selbst still sind, wenn wir genau hinschauen und der Beziehung zwischen dem Naturphänomen, zum Beispiel der Pflanze, und uns Zeit geben, sich zu entfalten, treten Berührung und eine tiefergehende Erholung ein.

Wir meditieren eigentlich schon immer

Da es mir selbst schwerfällt, auf „nichts“ zu meditieren und vollkommene Gedankenstille in mir zu erzeugen, meditiere ich am liebsten auf einen bestimmten Inhalt. Und im besten Fall sind das

nicht schon wieder Worte. Die Natur eignet sich ideal. Blumen zum Beispiel haben eine bestimmte Gestalt, die wir mit unseren Augen bewundernd abtasten können: die Blüten, den Stängel, die Blätter ... Wir können wahrnehmen, wie sie ein harmonisches Ensemble bilden und mit ihrer Umgebung interagieren. Wie sie riechen. Wie sie klingen, wenn sie von einem Windstoß ergriffen werden. Je länger wir hinschauen, desto mehr Bewunderung benötigen sie uns ab. Blumen sind oft wie kleine Kunstwerke, deren Farben und Einzelteile in einer bestimmten Harmonie zueinanderstehen. Versuchen Sie einmal, mit Wasserfarben oder Filzstiften eine neue Blume zu erfinden, die so schön und so vollkommen ist wie die echten Pflanzen, die wir vorfinden. Es ist gar nicht leicht.

Ist Naturmeditation nun eine abseitige „esoterische“ Technik, die allenfalls von Exzentrikern ausgeübt wird und die der Rest von uns nicht braucht? Ich glaube, viele von uns meditieren bereits über Pflanzen und Naturphänomene, ohne das so zu nennen. Meist auf Spaziergängen, was ideal ist, weil es zugleich den Körper aktiviert. Die Gedanken kommen dabei oft zur Ruhe und ordnen sich. Dunkle Gedanken lösen sich auf. Sie haben neben den fantastischen Natureindrücken einfach keinen Raum mehr.

In den besten Momenten wird das, was wir lieben, in uns so groß, dass der Raum für das, was wir hassen, zusammenschrumpft. Die Verzweiflung über die Weltlage passt da einfach nicht mehr rein. Denn Pflanzen und andere Naturphänomene sind ein Stoff gewordenes Ja zum Leben.

Können Pflanzen uns wahrnehmen?

Jetzt noch etwas Wichtiges: Nicht nur wir nehmen Pflanzen wahr, sie nehmen auch uns wahr. Dazu empfehle ich Ihnen den Spielfilm „Silent friend“ von Ildik Enyedi

<https://www.youtube.com/watch?v=pAqEchckBY0>). Dort wird ein Baum, ein riesiger Gingko im Botanischen Garten von Marburg, so gefilmt, dass der Eindruck entsteht, er beobachte die Menschen zu seinen Füßen. Durch Kameraführung und Geräusche wird suggeriert, dass da „jemand“ präsent ist und Wachstumskräfte am Wirken sind. Der Student Hannes, der anfangs angibt, Pflanzen zu hassen – sie haben ihm als Sohn eines Landwirts zu oft Mühe gemacht –, kümmert sich im weiteren Verlauf der Handlung rührend um eine schlichte Geranie, die als eigenständige, „handelnde“ Figur ins Bild kommt. Ist das nur filmische Träumerei? Abgesehen von spirituellen Deutungen über die Sinneswahrnehmungen von Pflanzen, gibt es auch ein paar wissenschaftlich nachgewiesene Effekte:

- Pflanzen nehmen Wärme und Kälte wahr.
- Sie nehmen die Form unserer Körper wahr, wenn wir vor der Sonne stehen und einen Schatten werfen.
- Sie nehmen Wasser wahr, das wir ihren Wurzeln geben.
- Sie nehmen das CO₂ wahr, das wir ausstoßen, während sie ihrerseits Sauerstoff geben.
- Sie kommunizieren über winzige Botenstoffe, Terpene genannt, die durch die Luft schweben.
- Sie können einander zum Beispiel vor Fressfeinden über ein Kommunikationssystem in den Wurzeln warnen, das mit dem Netzwerk der Pilz-Myzele interagiert. Peter Wohlleben hat diesen Prozess schön in „**Das geheime Leben der Bäume**“ <https://www.youtube.com/watch?v=JMxMjRKlZj8> beschrieben.

Es ist bei Pflanzen wie bei Tieren: Sie erscheinen uns umso intelligenter und komplexer, je länger und genauer wir uns mit ihnen beschäftigen. Wir entwickeln dann mit der Zeit Bewunderung. Primitiv oder irrelevant erscheinen sie nur demjenigen, der flüchtig über sie hinweggeht.

Eine Basisübung der Naturmeditation

Hier ist eine Basisübungen der Naturmeditation, die einfach und fast immer durchführbar ist:

- Nehmen Sie sich einen Stuhl oder setzen Sie sich auf eine Wiese zu der Pflanze, die Ihnen bei Spaziergängen durch den Garten, im Park oder im Wald vielleicht schon aufgefallen ist. Tiere sind weniger geeignet für ruhige Meditationen. Sie sind etwas hektisch. Möglich ist es aber oft, zum Beispiel das Kommen und Gehen von Insekten auf Blüten zu beobachten.
- Nehmen Sie ein paar ruhige Atemzüge. Öffnen Sie alle Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Spüren – vielleicht den Wind. Sie können Ihre Lieblingspflanze auch vorsichtig betasten.
- Fokussieren Sie sich auf das Naturphänomen Ihrer Wahl und lassen Sie Ihre Augen darüberwandern. Nehmen Sie abwechselnd verschieden Pflanzenteile wahr – Blüten, Blätter, Stängel, Wurzeln, Rinde, Insekten, die auf der Pflanze Platz nehmen –, dann wieder das Ganze. Nehmen Sie dann auch die Umgebung der Pflanze in den Blick. Wie sieht es um sie herum aus? Das ist gerade in der freien Natur kein Zufall. Es ist Ökologie.
- Schauen Sie, ob Sie bei der Betrachtung etwas empfinden. Wenn ja: was?
- Machen Sie sich bewusst, dass die Pflanze auf verschiedene Arten auch Sie wahrnimmt und dass Sie im Austausch mit ihr sind.
- Bleiben Sie mindestens 10 Minuten so sitzen, am besten länger. Schauen Sie, ob Sie sich mit der Zeit erholter, ruhiger, besser gelaunt fühlen.

Eine Übung wird zum Lebensstil

Das Schöne ist: Diese Übungen kann beliebig oft wiederholt werden. Suchen Sie sich zu Hause Lieblingsplätze, Lieblingsspaziergänge. Freunden Sie sich mit bestimmten Plätzen, mit einem bestimmten Baum, einem Blumenbeet oder eine Schafherde an, bis diese Ihnen vertraut geworden sind. Kümmern Sie sich um Ihre Zimmerpflanzen oder Ihren Garten, falls vorhanden. Und dann schauen Sie, ob sich mit der Zeit etwas verändert.

Ein schneller, dramatischer Effekt ist nicht zu erwarten.

Wir haben uns zu lange an eine ganz andere Lebens- und Wahrnehmungsweise gewöhnt, als sie die Naturmeditation darstellt. Oft haben wir unsere natürliche Umgebung nur wahrgenommen wie eine Tapete, vor der wir uns bewegen, mit der wir aber nie in Beziehung treten. Es lohnt sich, ein bisschen zu üben.

Schauen Sie, ob sich auch bei Ihrer Wahrnehmung politischer Nachrichten etwas verändert. Ob Sie mehr Kraft spüren, all diese dunklen Dinge auf Ihre Seele zu nehmen. Ob sich vielleicht sogar ein Ausweg zeigt. Und falls nicht: Sehen Sie es einfach als eine besonders schöne Art, Pause zu machen vom selbstaufgelegten Zwang, wie der Titan Atlas in der griechischen Mythologie die Last der ganzen Welt zu tragen. Fühlen Sie sich vielmehr getragen von dem Leben, das Sie umgibt.

Buchtipps:

Kari Joller: Naturerfahrung mit allen Sinnen. AT Verlag. 160 Seiten, 28,39 €

Eckhart Tolle: Stille spricht. Wahres Sein berühren. Arkana Verlag.
125 Seiten, 18 €

Thich Nhat Hanh, Anh-Huong Nguyen: Gehmeditation. Arkana
Verlag. 96 Seiten, 16 €

Viktor Frankl: Trotzdem Ja zum Leben sagen. Penguin Verlag. 192
Seiten, 12 €

Peter Wohlleben: Das geheime Leben der Bäume. Heyne Verlag. 224
Seiten, 14 €



Roland Rottenfuß, Jahrgang 1963, war nach dem Germanistikstudium als Buchlektor und Journalist für verschiedene Verlage tätig. Von 2001 bis 2005 war er Redakteur beim spirituellen Magazin **connection**, später für den **Zeitpunkt**. Er arbeitete als Lektor, Buch-Werbetexter und Autorensout für den Goldmann Verlag. Seit 2006 ist er Chefredakteur von **Hinter den Schlagzeilen** (<https://hinter-den-schlagzeilen.de/>). Von 2020 bis 2023 war er Chefredakteur vom Rubikon, seit April 2023 ist er Mitherausgeber und Chefredakteur von Manova.