

# Umgebung gestalten, Umgebung erfahren

Was können wir tun? | Heidrun H. Horn

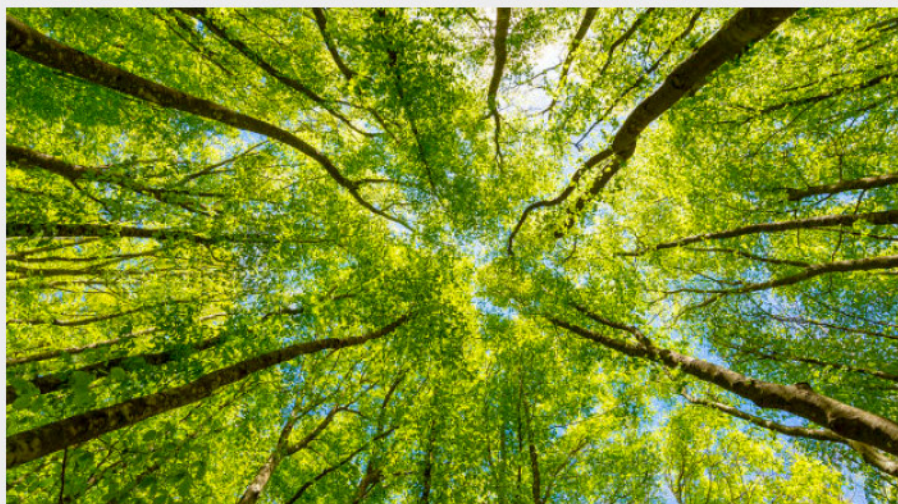
**Wir Menschen haben das Erscheinungsbild der Erde verändert und geprägt wie kein anderes Lebewesen vor uns. Durch die moderne Weltanschauung sind vor allem viele künstliche Elemente in unser Leben geflossen. Studien belegen jedoch, dass uns die Natur in ihrer unperfekten Perfektion nachhaltig gut tut. Ein Weg zurück zu natürlichen Strukturen.**

In einer kanadischen Studie vom 9. Juli 2015, in der die Auswirkung von Bäumen auf städtische Bewohner und ihre Gesundheit untersucht wurde, kam man zu folgenden Schlussfolgerungen: „Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Menschen, die in Gegenden mit mehr (und/oder größeren) Bäumen auf der Straße leben, deutlich weniger kardio-metabolische Zustände melden. (...) wir haben auch festgestellt, dass elf weitere Bäume in einem Stadtblock im Durchschnitt die kardio-metabolischen Bedingungen in einer Weise senken, die mit einem Anstieg des jährlichen persönlichen Einkommens um 20.000 US-Dollar vergleichbar ist. (...) Wir stellten die Hypothese auf, dass Straßenbäume einen stärkeren Nutzen für die Gesundheit des Individuums haben könnten, da sie für alle Bewohner eines bestimmten Stadtteils besser zugänglich sind, da die Bewohner bei ihren täglichen Aktivitäten und durch den Blick von ihren Fenstern wahrscheinlich Straßenbäumen ausgesetzt sind.“ [1]

Starke, gesunde Natur – starke gesunde Menschen, könnte man sagen. Wenn wir uns das zu Herzen nehmen, müssen wir uns ehrlich fragen, was wir in der Vergangenheit getan haben und jetzt unternehmen für eine intakte „Umwelt“.

Täglich kommen europaweit bis zu 70.000 Chemikalien zum Einsatz. Davon landet das meiste als Einträge in Wasser und Erde:

- Metalle/Schwermetalle wie Kupfer, Blei, Zink, Spurenstoffe, die sich als Komplexbildner gegenseitig verstärken können und zum Teil in die Nahrungskette einwandern,
- Pflanzenschutzmittel,
- Industriechemikalien,
- Plastik,
- Fahrradkettenöl,
- perfluorierte Kohlenwasserstoffe,



*Abb. 1: Studien belegen, dass die Natur positive Effekte auf unsere Gesundheit hat. Hier sind nicht nur Arzneimittel gemeint, sondern beispielsweise auch bewusste Spaziergänge im Wald („Waldbaden“). Kurz: Unsere Umgebung beeinflusst uns – wir müssen sie nur wahrnehmen und uns ihrer bewusst werden.*

Foto: Fotolia – proslgn

- Wasch- und Reinigungsmittel,
- Süßstoffe aus chloriertem Zucker und
- Arzneimittel, wie Verhütungsmittel (Östrogen), Schmerzmittel, die als Wirkstoff Diclofenac enthalten, Antidepressiva sowie Röntgenkontrastmitteln, die entweder direkt oder über den Urin in den Wasserkreislauf geraten.

Oder die Emissionen, die wir in die Luft schießen (z. B. Stickstoffoxide, Schwefeldioxid, Kohlenmonoxid, Blei, Cadmium, Quecksilber und Feinstaub). Selbst vor dem Weltall machen wir nicht Halt und vermüllen den Weltraum, mangels besserem Know-how, mit unseren „Kreationen“. Überall hinterlässt der Mensch Spuren, leider gehäuft nicht die besten. Das wird uns langsam deutlich klar.

Dazu kommt der Flächenfraß: Alleine Bayern versiegelt täglich eine Fläche von knapp 12 Hektar. Naturräume werden drastisch reduziert und damit nehmen auch die Lebensräume für Tiere und deren wichtige Funktionen im Ökosystem ab. Allerorts fehlende Biodiversität und Artensterben. An uns Menschen geht das nicht spurlos vorbei. Wir sind unmittelbar betroffen: Schwermetallbelastungen, Verweiblichung der männlichen Seite des Lebens, Kinder mit Burn-out, immer mehr Arbeitsausfälle aufgrund psy-

chischer Probleme. Es sind uns allen bekannte Phänomene.

## Warum tun wir Menschen, was wir tun?

„Mir liegt es sehr am Herzen, mit meiner Edelsteinenergetik einen praktischen Beitrag zur Bewusstseinsweiterung und Achtsamkeit im Umgang mit allem Lebendigen beizusteuern (...) Auf dieser seelischen Klettertour werden wir uns immer mehr der vernetzten Verbundenheit von allem bewusst (...) und (...) wo diese erwachten Menschen leben, braucht es keinen Naturschutz, (...) keinen Schutz vor uns, weil ein wacher Mensch solches Leid (...), gar nicht verursachen würde.“ [2] Der Mensch ist ohne den Bezug (Kontext) zu seiner Umwelt nicht zu denken. Immer wieder gelangt man unweigerlich zu der Frage der Verbundenheit beziehungsweise der subjektiven Getrenntheitswahrnehmung des Menschen in Bezug zum Rest der Existenz.

In meiner Philosophie, baut unser Leben auf fünf wichtigen Säulen auf, die mehr oder weniger alle zu einem Ziel führen – nämlich dem eines bewusst-kommunikativen Verbundenheitsgefühl, das in seiner Ganzheit



Inneres mit Äußerem verbindet. Das eigene Innere, Gefühle, Gedanken, Spiritualität, das Reich des Unbewussten, in Beziehung zu anderen Menschen, der natürlichen Umwelt und der menschgeschaffenen Welt mit ihren Dingen.

## Die Umwelt aus subjektiver Sicht

Aktuell ist es wichtig, uns einer Psychologie des „wie innen so außen“ zu widmen, uns einer Umwelt- und Innenwelt-Bedingtheit anzunähern. Wie konnte es überhaupt zu dieser Unachtsamkeit kommen? Haben wir so wenig von der Natur verstanden? Haben wir wirklich geglaubt, unser Treiben hätte am Ende auf uns selbst keine Auswirkungen? Der Weg durch die acht Ebenen der Kosmologischen Edelsteinenergetik eröffnet jedem Menschen, der sich auf diesen Weg einlassen möchte, die Möglichkeit all seine Sensoren zu öffnen, das menschliche Potenzial zu erwecken, um eine liebevolle Verbundenheit mit allem Lebendigen zu erfahren. Einzelne Potenziale helfen uns auch ganz konkret diese Herzenswahrnehmungen auf praktische Weise in unsere Realität umzusetzen.

Wie erleben wir Umwelt? Was genau ist Umwelt? Ein großer Teil entspricht der Natur, dem Natürlichen, das uns umgibt. Ein anderer Teil ist definiert durch unser Wirken in das Natürliche hinein. Das Ergebnis ist ein verändertes Gesicht unserer Umwelt, das uns als neu gestaltetes, kulturell, industriell verändertes Antlitz, entgegenstarrt.

Wir haben die natürliche Umwelt durch unsere ureigenen menschlichen Erfindungen geprägt und zu einem nicht geringen Anteil ersetzt: die Gestaltung unserer Städte, und Arbeitsbereiche, dazu der Raubbau an den natürlichen Ressourcen der Erde. Wir müssen uns damit auseinandersetzen, wir leben im Zeitalter des Anthropozäns!

Jedoch täuscht der Begriff „Umwelt“, der weil er suggeriert, es gäbe etwas Getrenntes von uns, dort draußen, das uns lediglich umgibt, uns umkreist, mit dem wir aber eigentlich nicht wirklich in Kontakt kommen. Es **scheint**, als könnten wir das uns Umgebende bewusst ignorieren, es ausblenden, für nicht existent erklären. Den Klimawandel, das Artensterben, die Not anderer Menschen und Tiere oder die Realität der eigenen Endlichkeit und die Verantwortung für die menschliche Gestaltungskraft. Es gibt viele Dinge, die uns umgeben, die uns abstrakt erscheinen, solange sie uns nicht unmittelbar selbst betreffen. Dass wir Umgebung eher als etwas im Außen verortetes definieren,

macht ein intensives Sich-in-Beziehung-Setzen zu dem, was ist, schier unmöglich.

## Was ist „Umwelt“?

Man könnte sagen, Umwelt ist alles, was wir wahrnehmen, bewusst, aber auch und vor allem unbewusst. Und das permanent!

Die feine Membran, die sich zwischen dem Individuum und der „Umgebung“ befindet, ist weitaus permeabler, als wir gemeinhin annehmen. Wir sind in höchstem Maße durchlässig – auf körperlicher, als auch auf psychischer Ebene – sodass wir uns nicht länger der Illusion einer Getrenntheit hingeben sollten. Zu meinen, man könnte sich selbst aus allem Geschehen herausnehmen, führt in eine gefährliche Falle, die ein Gefühl für globale Verantwortung unwahrscheinlich werden lässt.

Jede Handlung zeigt eine Wirkung. Jedes Nichthandeln hinterlässt ein ebenfalls folgenreiches Vakuum, ein kaum wahrnehmbares Ruhepotenzial, in das sich Ideen und Taten hineinräumen können. Jedoch ohne empfindsames Hin- Spüren, bleiben wir meilenweit von einem verantwortungsvollen, dem Gemeinwohl verpflichteten Leben, entfernt.

Frantisek Baluska vom Institut für zelluläre und molekulare Botanik der Universität Bonn ist der Meinung, dass sich in den Wurzelspitzen der Bäume hirnähnliche Strukturen befinden. Auf ähnliche Weise reichen wir

über unser Empfinden hinaus in unsere Umgebung. Würden wir das bewusst forcieren, fänden wir uns im Potenzial der Sensibilität und Empathie wieder. Nur auf diesem Weg gelangen wir an sensible Informationen aus der Umgebung. Es ist das sich unmittelbar in Beziehung setzen, das uns verstehen lässt.

## Wahre Spiritualität

Das Individuum ist eine Spielart des Ganzen. Eine Möglichkeit im schöpferischen Potenzial, aber überall und jederzeit in unserem vierdimensionalen Raum und darüber hinaus, mit allem was in unserem Universum agiert und geschieht verbunden.

Es ist nur ein klitzekleiner Aspekt, den wir über jahrhundertelange, intellektuelle Tradition bis zur Perfektion hochstilisiert haben, der uns vom „Außen“ trennt. Der gleiche Aspekt, der die Trennung von Kopf und Bauch bewirkt hat, und so zu der Erfahrung eines isolierten Ichs geführt hat. In Wirklichkeit ist dieses Ich ein sehr zerbrechliches Konstrukt, das uns durch Schockerlebnisse, Krankheiten oder Trauer abhandeln kommen kann.

Durch ein traumatisches Erlebnis können diese künstlichen Grenzen aufweichen. Der Mensch verliert sich und damit die Welt, da er auf nichts anderes zurückgreifen kann (Psychose). Jedoch können wir diese Grenzen auch bewusst verschwimmen lassen als positive Erfahrung in der Meditation. Die



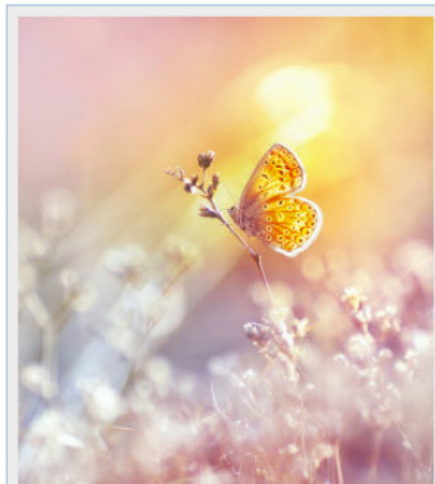


Abb. 2: Erweitern wir unsere Wahrnehmung, entdecken wir die Schönheit, die der Natur innewohnt.

Foto: Fotolia – Laura Pashkevich

beiden Wege ändern jedoch nichts an der Tatsache! Das, was wir als Trennung empfinden und geradezu zwanghaft mit unserem Kopf und der von ihm geschaffenen Welt aufrechtzuerhalten versuchen, ist in Wahrheit ein fragiles Gebilde und damit nicht aus dem Stoff der Wirklichkeit gewebt.

Wahre Spiritualität erkennt die Illusion der Getrenntheit. So gesehen sind spirituelle, transpersonale Erfahrungen ein direkter Wegweiser in den Umweltschutz. Die Edelsteine können uns, jeder auf seine Weise, einen sehr effektiven Weg der Erfahrung dieser fast grenzenlosen Verbindung aufzeigen.

## Filter und Bewusstsein

Solange wir den wichtigsten Punkt (die unmittelbare, durchlässige Kommunikation) nicht verstanden haben, können wir kaum bewusst kommunizieren – und so auch nicht die eigene Durchlässigkeit und Beeinflussbarkeit bewusst wahrnehmen. Der nächste notwendige Schritt aus der Unbewusstheit heraus ist den Informationsinput zu kontrollieren, bewusst zu verarbeiten und sich zu entscheiden, wie man selbst damit umgeht.

Gründlicher als je zuvor, prüfen unsere biologischen Systeme, ob uns die „Umgebung“, in der wir leben gut tut. Wir sind herausgefordert, uns auch eine Art „sinnliche“ Wahrnehmungshygiene zu erschaffen.

Unser Körper ist ständig damit beschäftigt, Stoffe zu identifizieren und verzweifelt häufig an der Vielfalt der unidentifizierbaren,

chemikalischen Objekte, für die er keine Sensoren hat und aufgrund fehlender Einordnung- und Verarbeitungsmöglichkeiten, resigniert. Das führt irgendwann in die Krankheit, die Allergie, den Krebs.

Unser Körper ist Natur und erkennt sich in der Natur wider. Körperzellen verarbeiten Natur und stehen ratlos vor Künstlichem. Ebenso verhält es sich mit Licht. 20 Prozent des Lichts, das wir über die Augen aufnehmen, brauchen wir für den eigentlichen Sehvorgang, der Rest fließt in die Steuerung biologischer Funktionen. Natürliches Sonnenlicht steuert alle wichtigen Lebensvorgänge: Es reguliert das ZNS, den Zellstoffwechsel, die Hormondrüsen, bestimmt über unsere Gesunderhaltung und unsere Lernfähigkeit. Warum glauben wir, dass das Leben mit uns eine Ausnahme gemacht hat?

So wie wir unser tägliches Lebensumfeld gestalten, sitzen wir die meiste Zeit in Umgebungen mit künstlichem Licht, das weder unsere Körperzellen noch unsere Hormondrüsen und erst recht nicht unsere Seele nährt. Manchmal brauchen wir einfach nur andere Umstände, eine menschengerechte Umgebung statt einer Therapie! In Schulen und Büros für Vollspektrumlicht zu sorgen wäre ein Anfang, abgesehen von dem nötigen Aufenthalt im Freien.

## Mitwelt statt Umwelt

Um zu verstehen, wie sehr uns unsere Mitwelt (für mich das treffendere Wort) prägt und beeinflusst und umgekehrt, müssen wir gleichsam, wie mit einem zweiten, feineren Körper tastend in den „Raum“ hinausreichen – nennen wir es ein Vor-Fühlen – mit dem wir uns in eine direkte Erfahrung begeben, im Gegensatz zur analytisch-distanzierten Haltung. Letztere hat uns nämlich den Schlamassel eingebrockt, indem wir uns heutzutage wiederfinden. Es geht um ein direktes Erfahren mit dem eigenen Körper – wir, als vornehmlich kopfgesteuert, nehmen ihn (den Körper) doch erst wahr, wenn er schmerzt und erkrankt.

Über unsere Sinne erreicht uns ein beständiges Feuerwerk aus Reizen und Eindrücken aus dem direkten Umfeld. Rasend schnell, aus dem kosmischen Feld (z. B. Sonnenwinde) und folglich erst einmal weniger einfangbar für unser Bewusstsein. Jedoch werden die Reize auch ohne unser bewusstes Zutun verarbeitet, unser System setzt sich mit all dem auseinander und ordnet es unmittelbar empfindend in gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm ein. Diese Übersetzungsleistung unseres Systems, von

äußeren Sinnesreizen in die Sprache unseres Körpers, unserer Gefühle und Gedanken ist eine enorme Anpassungsleistung, die unsere Existenz zunächst sichert.

Im Gegensatz zu vielen unserer Erdenmitbewohner schneiden wir allerdings, im Bereich bewusster Wahrnehmung eher schlecht ab. Wussten Sie, dass Bienen Antennen mit 60.000 Riechrezeptoren besitzen, mit denen sie die verschiedenen Düfte von Blumen erkennen können? Ein gutes Beispiel für die Wichtigkeit von direkter Wahrnehmung zur Sicherung des Überlebens – für Blume und Biene.

Pro Sekunde werden circa elf Millionen Sinneseindrücke alleine in unserem Gehirn verarbeitet. Wir nehmen jedoch einen verschwindend geringen Teil davon bewusst wahr. Diesen Ausschnitt unserer selektiven Wahrnehmung als unumstößliche Realität zu bezeichnen, grenzt schon an Übermut. Erschwerend kommt hinzu, dass es kein Vergessen gibt! Alle Wahrnehmungen, Gedanken und Bilder sind in unserem Unbewussten gespeichert, wie die moderne Hypnoseforschung eindeutig belegt hat.

Unser langsamer analytischer Verstand, in der sich selbst gefallenen Rolle als Besserwisser (behaftet mit Vorurteilen, Skepsis und Einseitigkeit) hat nur auf einen Bruchteil der Realität Zugriff. Er ist ineffizient, solange er alleine arbeitet.

## Erweiterung unserer Wahrnehmung

Die Edelsteininformation von Lapislazuli erweitert unsere Wahrnehmung, Karneol öffnet und sensibilisiert die Poren unserer Haut, sodass sich durch diese Poren feinstoffliche Nerven empfindsam tastend in das große Ganze der Wirklichkeit ausstrecken können. Unser ganzer Körper ist ein pulsierendes Gebilde aus Licht, das Informationen aufnimmt und abgibt – und da auch alles andere Natürliche auf diesem Planeten aus Licht besteht und darüber kommuniziert, können sich Mensch und Natur leicht und ohne die Notwendigkeit eines Übersetzers austauschen.

Diese unmittelbare Wahrnehmung liegt jenseits von soziokulturellen Konditionierungen. Sie ist kollektiv in allen lebendigen Organismen angelegt. Es ist die Fähigkeit lebenszuträglich Umstände zu erkennen und zu bevorzugen.

Es scheint so, als würde uns allen ein untrügliches Gespür für Harmonie und Stimmigkeit innewohnen. Wir reagieren auf sich im Wind bewegende blätterstrotzende

Baumkronen. Unser Auge wird sofort von ihnen in Bann gezogen. Ebenso reagieren wir auf Wasseroberflächen und Wellenbewegungen und erkennen in ihnen den Ausdruck natürlicher Ordnung, aber auch unsere Überlebensgrundlagen. Wir sind fasziniert von der Perfektion einer Blüte, die durch ihre Lebendigkeit eine Strahlkraft erreicht, an die nichts Artifizielles heranreicht. Wir genießen es, mit unseren Augen dem Flug eines Vogels zu folgen, verfolgen den Weg seiner schwingvollen Linien, die er in den Himmel zeichnet, sehen Wolken zu, wie sie über uns hinwegziehen und erfahren zugleich eine tiefe, selbstverständliche Verwandtschaft mit allem Lebendigen. Wir erleben eine Entspannung, die uns tief und glücklich durchatmen lässt. Das alles sind natürliche Bewegungen, vertraute Abläufe, deren Dynamik die ganze Natur durchzieht und damit auch unsere Körper. Sie schwingen sich gleichsam aufeinander ein, unterstützen und ergänzen sich.

Unser Problem ist, dass wir unserer menschlichen Natur keinen vorrangigen Wert beimessen, unsere Empfindungsfähigkeit temporär, als Pause vom Alltag, als Oase der Entspannung zelebrieren, statt sie in all unser Denken, Planen und Handeln miteinzubeziehen. Ja mehr noch: Wir könnten all unser Schaffen und Gestalten auf unseren leiblichen Empfindungen aufbauen. Wir sollten mit dem Entwicklungsstrang manch philosophischem, religiösem und wissenschaftlichem Postulat brechen, demzufolge, sich der Mensch über alles Natürliche erheben kann. Dieses Denken, das Flora und Fauna, alles Natürliche als empfindungslos ansieht und als reine Verfügungsmasse für mensch-

liches Leben mit seinem von allem losgelösten Gestalten versteht, hat die Notwendigkeit einer „Umweltmedizin“ erst möglich gemacht.

### Lichtverschmutzung durch anthropogene Lichtquellen

2016 wurde ein neuer Lichtverschmutzungsatlas veröffentlicht, der zeigt, dass mehr als 80 Prozent der Weltbevölkerung unter lichtverschmutztem Himmel leben und rund 60 Prozent der Europäer die Milchstraße nicht mehr sehen können. [3, 4] Ob das so im Sinne des Erfinders war, wage ich zu bezweifeln.

Unsere Augen sehnen sich nach Dunkelheit. Und wir brauchen den ungestörten Blick in den Sternenhimmel, um uns auf uralter archetypischer Ebene unserer Aufgehobenheit innerhalb dieses riesigen Universums zu vergewissern. Künstliche Beleuchtung, so schön sie sein kann, bedarf eines wohlbedachten Einsatzes.

Wenn wir über unsere Augen mit der Umwelt in Kontakt treten, verknüpft sich das Gesehene mit Bildern und Erlebnissen in unserer Erinnerung und führt uns so zu einer bestimmten emotionalen Gestimmtheit, aber auch in Bereiche des kollektiven Unbewussten. Ganz direkt wirkt das, was wir sehen, auf unseren körperlichen Zustand und auf unsere innere Ausgeglichenheit ein. Eine Studie von Roger Ulrich zeigte, dass die Heilung von Patienten nach Operationen schneller voranschritt, wenn sie aus ihrem Klinikzimmer einen Blick auf einen oder mehrere Bäume hatten – im Gegensatz zu

der Patientengruppe, die lediglich auf eine Betonwand hinausschaute. [5]

Das zeigt (immer noch): Wir tragen eine größere Verantwortung im Gestalten unserer Umwelt in Bezug auf unser aller Wohlbefinden, als wir ahnen.

### Achtsamkeit gegenüber unserer Mitwelt

All unsere Sinne sehnen sich nach Natürlichkeit, nach einer Sprache, die sie verstehen und die sie im Sinne eines guten Austausches an unseren Körper weiterleiten können, sodass er sich angeregt fühlt seine natürlich-geordneten Strukturen zu reparieren und aufrecht zu erhalten. Unsere Körper brauchen Natur, diese verwandten Eindrücke, die sich als Bewegungen, als die ganze Existenz durchziehende Formen und Muster eben auch in unseren Körpern widerspiegeln.

Menschen verlernen nach und nach, die Welt, in der sie leben, zu verstehen. Das liegt nicht hauptsächlich an der hohen technischen Komplexität und auch nicht alleine an der Globalisierung, sondern zu einem großen Teil daran, dass sie in den Städten immer weniger Natur vorfinden. Jedoch ist es genau sie, die ihnen seit jeher vertraut ist. Nicht von ungefähr durchlaufen wir embryonal verschiedene Stufen der Evolution, bis wir schließlich am Ende als Mensch geboren werden. Vergleicht man einen Fischembryo mit einem Menschlichen im Frühstadium sieht man praktisch keinen Unterschied. Auch wir stammen von den Urfischen ab.



Das Singen der Vögel rührt an tiefe Erinnerungen und wirkt sich unmittelbar wohltuend, stimmungsaufhellend und heilsam auf uns und die Atmosphäre aus. Wir erleben alle die Wohltat natürlicher Geräusche oder der Ruhe. Und doch haben wir uns ein akustisches Tollhaus erschaffen. Eine steigende Anzahl von Menschen, von Tieren ganz zu schweigen, erkranken an unnatürlichen und lauten Lärmquellen.

Die Umwelt, die wir uns geschaffen haben, ist uns nicht zuträglich. Dauerbeschallung in jedem Geschäft, in jedem Restaurant und Café. Haben wir Angst vor der Stille, der Dunkelheit, dem Wald, dem Wolf – kurz, vor unserer Natur?



Heidrun H. Horn

Seit 1993 ist Heidrun H. Horn selbstständige Heilpraktikerin in eigener Praxis / im Kristall Institut, für ganzheitliches Wachstum und arbeitet als psychologische Coachin, mit der von ihr entwickelten Methode der „Magischen 8“. Sie ist Begründerin der Kosmologischen Edelsteinenergetik und Autorin des gleichnamigen Fachbuches.

Heidrun H. Horn ist Mitglied der C. G. Jung Gesellschaft Bodensee e. V.. Sie arbeitet und forscht im Bereich ganzheitlicher Psychologie, die eine individuell gelebte Spiritualität und Körperbewusstheit miteinschließt. Sie leitet die Vortragsreihe Bodensee- GesundheitsForum, hält Vorträge in verschiedenen Foren und führt Schulungen zum therapeutischen Einsatz von spagyrischen Edelstein-Tinkturen für die Aurora Pharma (CH) durch.

#### Kontakt:

Tel.: 07531 / 9163589

hhh@naturheilpraxis-heidrunhorn.de  
www.naturheilpraxis-heidrunhorn.de

## Die vier Elemente

Die Sorglosigkeit, mit der wir Wasser, Luft und Erde verseuchen ist erstaunlich aberwitzig. Chemische Stoffe, Abfälle, Gifte, Müll, Plastik, „Schädlingsbekämpfungsmittel“ jeglicher Art, die wir in diese Elemente eingeben, verändern nicht nur messbar die Meere, die Erde und die Luft negativ, sondern am Ende auch uns. Die Qualität und Zusammensetzung dieser einzelnen Systeme bedingen sich wechselseitig. Unser Körper bildet seine Umgebung ab: Die Meere sind übersäuert, wir sind übersäuert. Unsere Felder sind vergiftet, unser Darm ist vergiftet. Zu hohe Stickstoffwerte belasten unsere Luft, vor allem in den Ballungszentren. Wir kennen die Risiken und müssen etwas tun, um unsere Atemwege zu entlasten. In der Waldluft schwebt bis zu 100mal weniger Feinstaub als an Straßen. Wenn wir diese Waldluft einatmen, stärkt sie nachgewiesenermaßen unser Immunsystem und noch viel mehr.

Die Elemente stehen in Korrespondenz mit uns: Die Luft mit den Atemwegen, Herz, Kreislauf, unserem Geist, dem Denken und der Kommunikation. Die Erde mit unserem Verdauungstrakt, dem Körper und Besitz. Das Wasser steht für die Flüssigkeiten in unserem Körper, Gefühle und Emotionen. Das Feuer entspricht neben dem Herzen, als reine seelische Energie, der Ebene von Klang und Licht. Somit schließt sich der Kreis mit Lärm und Lichtverschmutzung.

Es wird Zeit, dass wir aufhören, Umwelt und Umweltverschmutzung als etwas im „Außen“ zu begreifen, sondern erkennen und lernen, dass es unser eigener innerer Zustand, unsere innere Einstellung zu dem Natürlichen an sich ist.

Der Zustand der Natur spiegelt sich in uns wider. Die Ambivalenz des „Sichaufgehobenfühlers“ in den Naturgesetzen und gleichzeitig dem Zorn diesen ausgeliefert zu sein und doch mehr, nämlich anders unabhängig sein zu wollen, ist unsere Hybris. Wir müssen zu einem klugen Miteinander zu finden.

## Gestalten und Formen

Organische Formen führen den Betrachter heraus aus langweiliger Einöde in immer neue Erlebnisbereiche hinein. Diese Verläufe zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich verzweigen, uns überraschen, unvorhersagbare Wendungen nehmen und sich geschmeidig in runden Formverläufen in die Umgebung einfügen.

Die Eigenschaften des Lebendigen sollten wir uns in der Architektur und Stadtgestaltung zu Nutze machen. Fließend, uneinheitlich, abwechslungsreich, mit Licht spielend. Wenn es ehemals eine Sehnsucht nach Geradlinigkeit, Vorhersehbarkeit, Klarheit im leeren Quadrat gab, weil der Mensch mit sich und der Welt überfordert war, weil er sich das Leben einfacher bauen wollte, als es in Wirklichkeit ist, so glaube ich, dass es heutzutage eine Sehnsucht nach Wildnis gibt. Ich denke, wir haben die klare Linie überwunden, sind heute reif genug, auch das Nichtlineare, das Natürliche zu „ertragen“, ganz einfach weil es ein Teil von uns ist. Nur sich verändernde Umstände halten uns wach und jung. Das sollten wir in der Gestaltung unseres Lebensraumes berücksichtigen, damit Menschen jeden Alters beim nächsten Abbiegen um die Ecke, erstaunt ein Erlebnis mit Form, Grün, Farbe und Duft haben können.

## Fazit: Was wir tun können

Jeder Stimulus beeinflusst unser Sein! Aber jede natürliche Struktur, der wir sinnlich in unserem Umfeld begegnen, legt sich wie eine Schablone über und in unseren Körper und stimmt sich mit ihm ab, tritt sofort in Resonanz mit unserem Gehirn und führt zu einer kohärenten Schwingung, die biologische Systeme miteinander verbindet, erhält und wechselseitig stärkt.

Sind wir achtsam genug, um auf dieser Basis Umwelt/Umgebung zu gestalten? Ich will an dieser Stelle keine Empfehlungen für Verhaltensweisen ausgeben. Nicht mit dem erhobenen Zeigefinger fuchtel. Mir war es in diesem Zusammenhang wichtig, das Thema aus einer ganzheitlichen Sicht zu streifen. Diese mag uns weiterhin anregen, tiefer zu verstehen, weiser zu wachsen und zu handeln. ■

**Keywords:** Philosophie, Natur, Harmonie, Gesundheit

## Literaturhinweis

- [1] Omid Kardan, [www.nature.com/articles/srep11610](http://www.nature.com/articles/srep11610)
- [2] Heidrun H. Horn, Kosmologische Edelsteinenergetik, ML-Verlag, S. 90
- [3] [www.deutschlandfunk.de/weltatlas-der-lichtverschmutzung-kaum-noch-dunkle-nacht.732.de.html?dram:article\\_id=373290](http://www.deutschlandfunk.de/weltatlas-der-lichtverschmutzung-kaum-noch-dunkle-nacht.732.de.html?dram:article_id=373290)
- [4] [www.weltderphysik.de/gebiet/erde/news/2016/weltatlas-der-lichtverschmutzung/](http://www.weltderphysik.de/gebiet/erde/news/2016/weltatlas-der-lichtverschmutzung/)
- [5] [www.science.sciencemag.org/content/224/4647/420](http://www.science.sciencemag.org/content/224/4647/420)