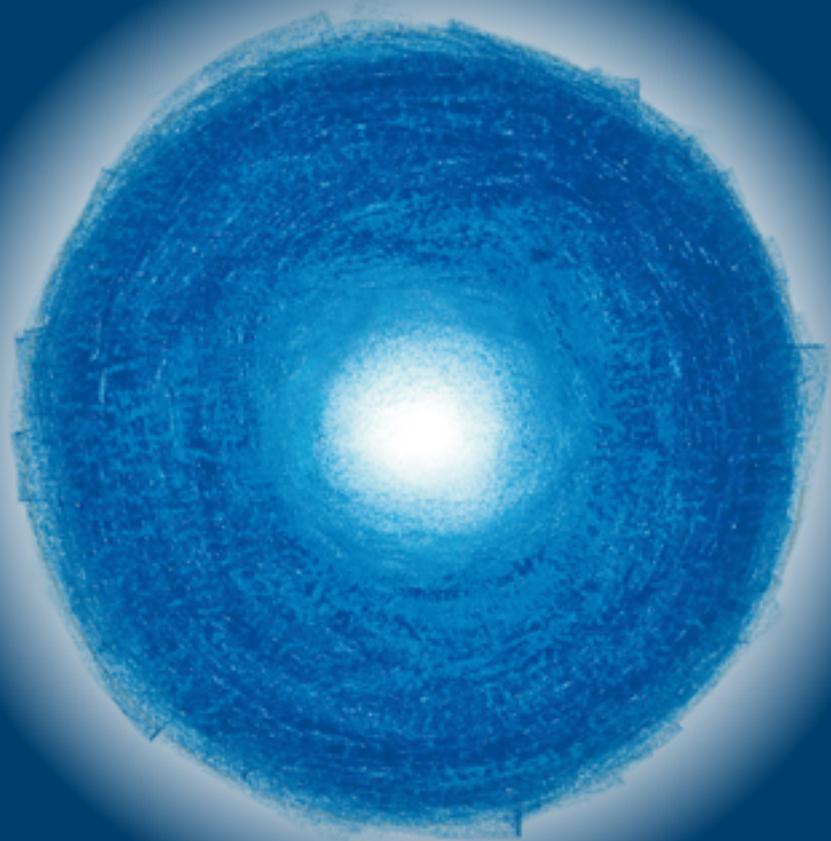
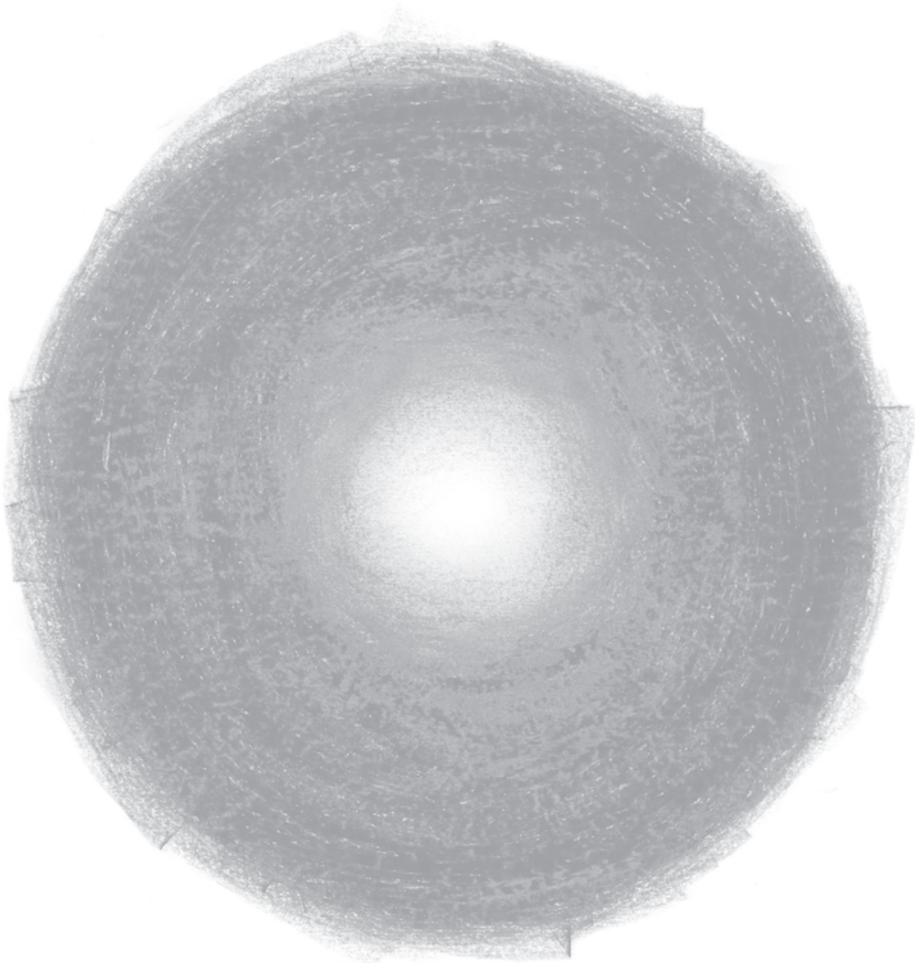


Ursula Seghezzi

# Macht Geschichte Sinn



Macht  
Geschichte  
Sinn



## **Widmung**

Dieses Buch ist meinen Eltern gewidmet.

Sie sind der Anfang meiner Geschichte.  
Sie haben mir das Leben geschenkt;  
und darüber hinaus noch vieles mehr.

Ursula Seghezzi

# Macht Geschichte Sinn

Was uns mitteleuropäische Mythen, Sagen  
und Bräuche über unsere Zukunft erzählen

van Eck Verlag

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Herausgabe dieses Buches wurde großzügigerweise unterstützt von

Karl Mayer Stiftung  
Valüna Stiftung



Überarbeitete und korrigierte Auflage

[www.vaneckverlag.li](http://www.vaneckverlag.li)

Copyright 2011 © Ursula Seghezzi

Korrektorat: TransWrite – Erika Krammer-Riedl

Gestaltung und Satz: zengarten.com

Druck: Himmer AG

Printed in Germany

10 9 8 7 6 5 4 3 2

ISBN 978-3-905881-18-9

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Innehalten</b> .....	9
Die kollektive Krise .....	11
Anamnese der Geschichte .....	12
<b>Die Natur als Lehrmeisterin des Lebens</b> .....	15
Die vier Jahreszeitenqualitäten .....	17
Zyklisch, wertfrei und polar: die Grundgesetzmäßigkeiten des Lebens .....	30
Und noch eine kleine Bemerkung zum Thema Weltuntergang .....	35
<b>Warum sind wir so geworden? –</b>	
<b>Eine Reise durch die mitteleuropäische Kulturgeschichte</b> .....	37
Die Geschichte mit der Geschichte .....	39
Wer kennt die europäischen Eingeborenen? .....	43
Seit wann ist ein Mensch ein Mensch? – die Altsteinzeit in Europa .....	44
In der Krise kreativ – die Jungsteinzeit in Europa .....	59
Zu Besuch bei jungsteinzeitlichen Siedlungen in der Schweiz .....	76
Wir waren wohl einmal ganz anders... ..	82
Die Welt war friedlich – wer wollte eigentlich Herrschaft? .....	87
Und wieder eine Umbruchzeit – die Bronzezeit .....	88
Was machen denn die Kelten in der Schweiz? .....	100
Schlag auf Schlag: Römer, Germanen, Alemannen .....	123
Zu guter Letzt das Christentum .....	138
Und plötzlich glaubten alle an Gewalt... ..	156
So sind wir geworden! .....	158
<b>Innensicht von Geschichte – Mythen setzen uns mitten ins Bild</b> .....	163
Die Urmutter im Gewand der vier Jahreszeiten .....	182
Viele Puzzlesteine ergeben plötzlich ein ganzes Bild .....	215
Geschichten erzählen Geschichte .....	217
Die Eingeborenen werden überlagert, verfolgt, verdrängt .....	218
Goldmarie und Pechmarie als Protagonistinnen einer feudalen Zweiklassengesellschaft .....	227
Wohin sind sie gegangen? .....	238
Kindergeschichten – Menschheitsgeschichten... ..	244

<b>Kollektive Seelenbilder – Der Schatz in den Alpenbräuchen</b> .....	<b>263</b>
Die Frühlingsbräuche .....	273
Von Licht und Reinigung – 1. Februar .....	274
Vom grünen Mann und dem Winter–Sommer-Kampf – Frühlings-Tag- und-Nacht-Gleiche .....	277
Auferstehung oder irdische Lebensfreude? .....	307
Die Sommerbräuche .....	311
Vom Anbändeln und Ausfahren – 1. Mai .....	313
Von Hoch-Zeit und Lendenfeuer – Sommersonnwende .....	339
Die Lust ist nicht totzukriegen! .....	347
Die Herbstbräuche .....	349
Von Höhenfeuern und Kornschnitt – 1. August .....	350
Vom Danken und Teilen – Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche .....	356
Mäßigung und Selbstbeschränkung sind nicht unsere Stärken ... ..	360
Die Winterbräuche .....	362
Von Ahnenorakeln und Geisterbesuch – 1. November .....	363
Von Seelenzügen und Wiedergeburt – Wintersonnwende .....	376
Möge die Hingabe wiederkehren! .....	416
Das Rad der Kraft .....	418
... und die Fragmente von Entgleisungen .....	421
Durchschaut .....	422
<b>Innen halten</b> .....	<b>425</b>
Es wird uns die herrschaftliche Weltsicht kosten .....	426
Positives Denken und die Rückkehr ins Paradies? .....	435
Möge das Bewusstsein springen! .....	440
Einladung zur Auszeit im Nichts .....	445
<b>Epilog</b> .....	<b>451</b>
Bibliografie .....	454
Bildnachweis .....	459
Danksagung .....	460

Farbige Abbildungen befinden sich auf den Seiten 247 bis 262.

## Vorwort

Macht Geschichte Sinn? Diese Frage stellt sich nur ein Mensch. Ein Reh oder ein Grashalm kümmert sich weder um Macht noch Geschichte und auch nicht um Sinn. Wir Menschen aber erleben die Welt nicht nur, wir hinterfragen sie, deuten sie und sprechen ihr Sinn zu. Zeiten, in denen uns der Lebenssinn abhanden kommt, empfinden wir als Krise. Dann trägt die bisherige Deutung nicht mehr und eine neue Orientierung ist noch nicht in Sicht. Nicht nur im persönlichen Leben finden Krisen statt, periodisch vollziehen sie sich auch auf kollektiver Ebene. Heute befinden wir uns in einer kollektiven Sinnkrise – wenigstens wir Menschen der westlichen Industrienationen, denen ich mich zugehörig fühle. Das Ungute ist offensichtlich geworden: Gewalt, Neid, Krieg, Perversion, Unterdrückung, Egoismus, Mobbing, Burn-out, Ressourcenknappheit, Überbevölkerung, Umweltkatastrophen, Nuklearbedrohung... Es scheint uns allen klar, dass wir auf diese Weise nicht weitermachen können. Aber wie anders?

Zur Bewältigung einer Krise gehört als erster Schritt der aufrichtige und ehrliche Blick zurück. Denn alles, was wir denken und tun, ist – wenn oft auch unbewusst – von Kultur und Geschichte geprägt. Deshalb beschloss ich, in meinem Bestreben um eine «bessere Zukunft» zuerst innezuhalten und einen Blick in diese Geschichte zu werfen. In welchen Bereichen sind wir Menschen gescheitert? Gibt es aus der überlieferten Geschichte auch einen Schatz zu heben? Erst wenn das Ungute angenommen und das Kraftvolle erkannt ist, können die Herausforderungen im Hier und Jetzt mit neuem Sinn und neuer Ausrichtung angegangen werden. Ich begann, die in Europa überlieferte Kulturgeschichte einer genauen Untersuchung zu unterziehen. Ich durchstöberte die mitteleuropäische Mythologie und beschäftigte mich mit den Alpenbräuchen. Ich machte mich auf eine lange Reise durch die Vergangenheit, um sie – und damit mich – zu *verstehen*.

Was sich mir an Kraft und Weisheit in der Überlieferung unserer Vorfahren offenbarte, befriedigte nicht nur meinen intellektuellen Hunger nach Verständnis der heutigen Welt, sondern berührte mich tief in meinem Herzen. Zum ersten Mal fühlte ich ein grundsätzliches Einverständnis mit dem Menschsein und der Verwurzelung in meiner eigenen Kultur. Ich konnte den Schmerz benennen und fühlte Hoffnung und Freude. Mir wurde klar, dass dieser Wissensschatz über den rein wissenschaftlichen Diskurs hinausreicht. Geschichte ist ein Thema, das uns alle angeht, uns alle beeinflusst und uns alle prägt – mehr als wir denken. Wissen Sie, dass jemand 700 Jahre hart daran gearbeitet hat, Ihnen die Polygamie auszutreiben? Wissen Sie, dass der Adventskranz, den Sie alljährlich aufstellen, keine 50 Jahre alt ist – und dennoch etwas mit den Kelten zu tun hat? Wissen Sie, wer ein großes Interesse daran hatte, Frau Holle ins Kinderzimmer abzuschieben, obwohl sie

einst die verehrteste Göttin Europas war? Wissen Sie, dass die Zwerge in den Alpensagen gar keine Zwerge sind, sondern das in die Alpen verdrängte Volk der kleinwüchsigen Eingeborenen? Haben Sie schon mitbekommen, dass Krieg unter den Menschen erst in den letzten paar Minuten der Menschheitsgeschichte auftauchte?

Dieses Buch ist eine Schatzkiste. Es erzählt nicht die bereits bekannte Geschichte der Herrschenden, sondern die Geschichte des kleinen Volkes der abgedrängten Eingeborenen und deren Sagen. Es erzählt die Geschichte der Unterschicht und deren Bräuche. Und es erzählt die Geschichte der Frauen und deren Hausmärchen.

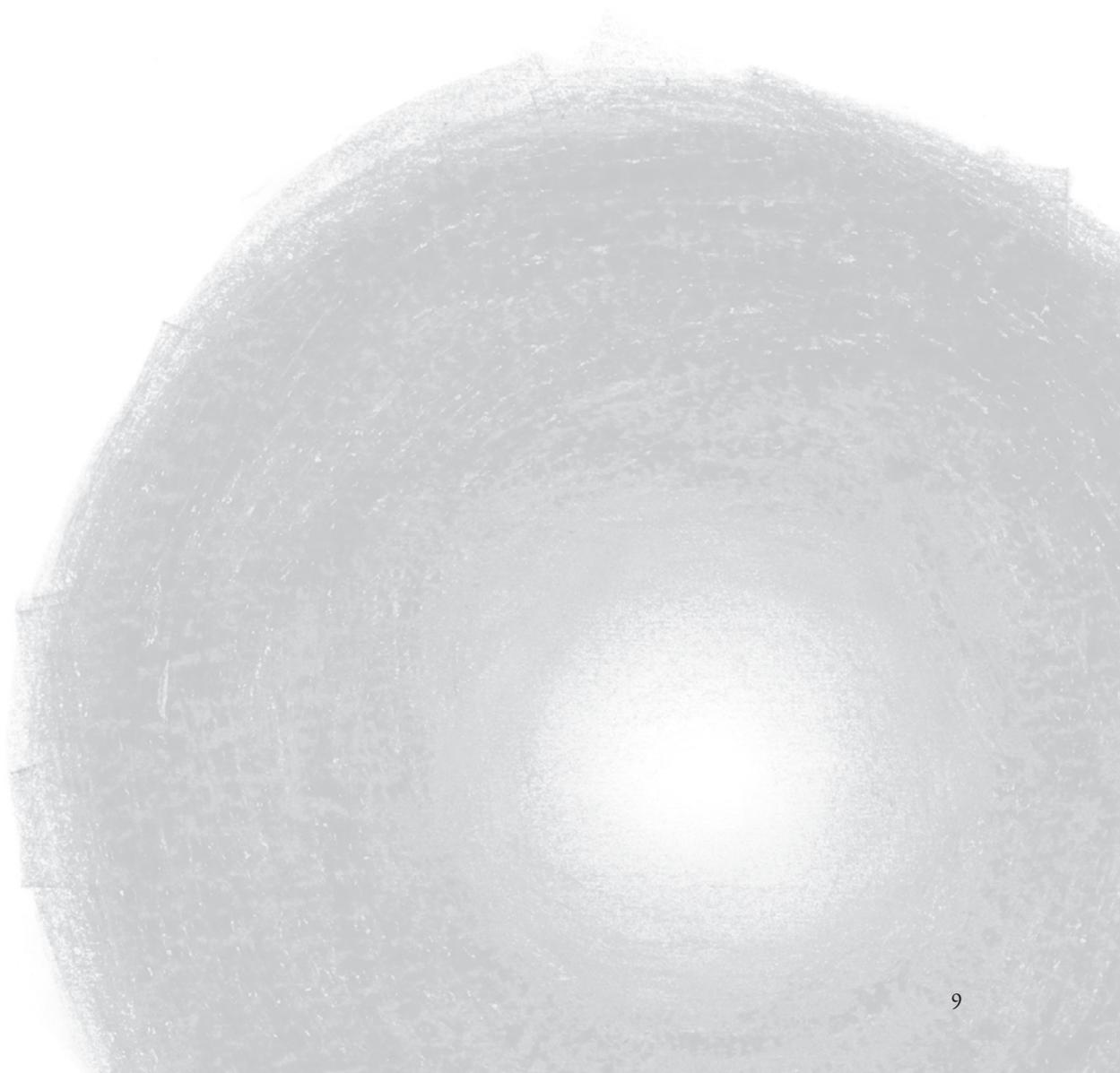
Dieses Buch vermittelt Geschichte auf eine ganz andere Art und in einer verständlichen Sprache, die sowohl Wissen vermittelt als auch die Gefühle anspricht. Denn erst wenn uns Geschichte, Mythologie und Brauchtum *berühren*, wird jene Brücke geschlagen, die von der Vergangenheit bis in unseren heutigen Lebensvollzug reicht. Ich bin überzeugt, dass die überraschenden Erkenntnisse aus unserer Kulturgeschichte auch Ihr eigenes Leben bereichern werden.

Ich schreibe ein Buch über die *Vergangenheit*, aber ich schreibe es für die *Zukunft*. Denn zunächst und vor allem lebe und schreibe ich aus der Perspektive einer liebenden Mutter. Ich schreibe aus mütterlicher Sorge um die Welt meiner beiden Töchter, ihrer zukünftigen Kinder und aller Kindeskindest dieser Welt. Und ich schreibe für alle erwachsene Menschen, die auf der Suche nach einem wahrhaftigen, sinnerfüllten Leben sind. Denn die Probleme heute sind groß, die Herausforderungen immens, die Ressourcen immer knapper ... Meine Forschungen und Überlegungen sind Teil meines eigenen, erwachsenen Beitrags an eine «enkeltaugliche Zukunft».

Ich freue mich, wenn Sie sich dieser langen und überaus spannenden Reise durch die Vergangenheit anschließen. Denn soviel sei verraten: Dieses Buch ist wie ein spannender Krimi. Es erzählt die Geschichte unseres kollektiven Seins in dieser Welt, die Geschichte unserer Niederlagen und unserer Kreativität. Eine Geschichte mit noch völlig offenem Ausgang...

Ursula Seghezzi  
Zu Mittsommer 2011

# Innehalten



Die Spezies Mensch ist einfach genial. Sie hat eine Fähigkeit wie kein anderes Wesen auf dieser Erde: nachdenken. Menschen können *denken* – sie sind also mehr als nur Instinkt. Und sie können dies *nach*(her) tun – sie können ein Erlebnis noch einmal überdenken und Schlüsse daraus ziehen. Der moderne Begriff dafür ist reflektieren. Wir Menschen verfügen über einen inneren Ort, durch den wir Abstand zum unmittelbaren Erleben gewinnen können. Dieser innere Abstand macht es uns möglich, über viele weitere Reaktionsmöglichkeiten zu verfügen. Der Anthropologe Facchini nennt das ein «Aufblitzen von Intelligenz», die «Fähigkeit, zu denken, zu planen, auszuwählen oder Haltungen einzunehmen, die nicht rein biologischen Bedürfnissen entspringen, zum Beispiel Moral, Religion und Kunst.»<sup>1</sup> Wir sind das einzige Wesen dieser Welt, das die geistige Freiheit besitzt, die Welt zu deuten und sinnstiftend zu gestalten. Deshalb nennen wir uns stolz «Homo sapiens» – der wissende Mensch. Ich selber gehöre gerne zu den Menschen, denn ich bin eine leidenschaftliche Nach-Denkerin.

Da gibt es aber noch eine andere Seite an der Menschheit, die mir nicht gefällt und auf die ich nicht stolz bin. Hat die Spezies Mensch die Freiheit zur Sinngebung dazu genutzt, sich mit seinen besonderen Fähigkeiten in den *Dienst* der Natur zu stellen? Das wäre als «Krone der Schöpfung» in ihrer Macht gewesen. Doch weit gefehlt, wie es uns dieser Witz treffend vor Augen führt:

Es treffen sich Mars und Erde im Weltall. Sagt Mars zur Erde: «Du siehst aber schlecht aus. Bist du krank?» Die Erde stöhnt leise. Mars besorgt: «Du meine Güte, was hast du denn?» Die Erde röchelt: «Homo sapiens!» Mars nickt verständnisvoll: «Ach, das ist nicht so schlimm, das geht vorbei!»

Vielleicht geht der Witz zu weit, aber Tatsache ist, dass wir Menschen im Laufe unserer Geschichte zu einer großen Belastung für die Erde geworden sind. Wir beuten sie aus, rauben ihre Rohstoffe über alle Maßen, holzen die Wälder schneller ab, als sie nachwachsen können, verbauen und verändern ihre Oberfläche und betrachten die Erde nicht mehr als unsere Mutter, sondern als einen Selbstbedienungsladen. Die Erde ist erkrankt, weil eines ihrer Teilsysteme, nämlich die Menschheit, krank geworden ist. Die gute Botschaft in dem Witz ist, dass die Erde selber vielleicht gar keinen so grundlegenden Schaden von uns davontragen und überleben wird. Die schlechte Botschaft ist: ohne uns!

---

1 Facchini, 2006, 232

## Die kollektive Krise

Die heutige Krise offenbart, in welch erschreckendem Maße wir auch inzwischen zu einer Belastung *füreinander* geworden sind. Die größte Bedrohung für den Menschen ist der Mensch. Wir sind die einzige Spezies, die sich selber bekämpft und zerstört. Die Schlagzeilen des Tages, an dem ich diesen Text schreibe, lauten: «Schüler schießt wild um sich und tötet 7 Personen» – «Mann (89) erwürgt seine Frau (87)» – «Für Geld: Buben schauten bei Porno-Rentner Sexfilme» – «Bonusauszahlung in Millionenhöhe» – «Depression für das Jahr 2020 als Volkskrankheit Nr. 1 prognostiziert» – «Mutter rast über die Autobahn, weil Sohn (3) es so wollte» – «Teenie-Schlägerin raubt Frau (45) aus» – «Sparmaßnahmen: Polizei rückt bei Einbruch nicht mehr aus!» – ... Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen, aber die Themen wiederholen sich: Perversion, Gewalt, Egoismus, Ausbeutung, Depression, Selbstmord, Tendenz steigend. Das sind die Symptome unserer kollektiven Krise. Wir können sie jeden Tag in den Zeitungen lesen und in den Nachrichten hören. Wie konnte das geschehen? Was ist mit uns passiert, dass sich unser wunderbares Potenzial gewissermaßen in sein Gegenteil verkehrt hat? Entschuldigung könnten wir einwenden, dass wir Menschen erdgeschichtlich die jüngste Gattung sind, sozusagen das jüngste Kind von Mutter Erde. Oder wir könnten uns mit der Vermutung herausreden, dass Zerstörung und Aggression zu den Grundeigenschaften des Menschseins gehören, wir also gar nicht anders können. Außerdem könnten wir als Argument anführen, dass ein Einzelner sowieso nichts an diesen kollektiven Problemen ändern kann. Wollen wir uns aber wirklich in dieser kindlichen Haltung selber entschuldigen und damit entmündigen? Oder ist es nicht vielmehr höchste Zeit, die volle Verantwortung für unser Denken und Handeln in der Welt zu übernehmen?

In diesem Buch wollen wir unsere ureigene Fähigkeit nutzen und gründlich über uns nachdenken. Der *krankte Patient*, um den es in diesem Buch gehen soll, *sind wir selber* – wir Menschen der sogenannten zivilisierten Welt. Wir stecken heute mitten in einer kollektiven Krise, die inzwischen lebensbedrohliche Ausmaße angenommen hat. Weil diese Krise, ausgehend von den westlichen Industrienationen, die ganze Erde erfasst hat, nennen wir sie globale Krise: Was bisher unsere Vorstellung vom stetigen wirtschaftlichen Wachstum war, entpuppt sich als fatales, zerstörerisches Konstrukt. Das Bild vom Zusammenleben als Kleinfamilie bröckelt. Die feste kirchliche Moral und Autorität zerbricht und macht spiritueller Orientierungslosigkeit und Beliebigkeit Platz. Der Klimawandel und zunehmende Naturkatastrophen werfen uns aus der Bahn.

Krisen machen Angst. Angst ist ein Kennzeichen von schweren Krankheiten und Krisen, manchmal tauchen sogar Todesängste auf. Das Gleiche gilt für kollektive Krisen. Die

Ängste erscheinen dann in Form von Weltuntergangsvorhersagen und sind ein klares Signal dafür, dass in der Gesellschaft etwas fundamental nicht in Ordnung ist. Die erste Reaktion auf Krankheit und Krise ist Verdrängung und Weitermachen wie bisher. Die Symptome verschlimmern sich, bis sie nicht mehr zu ignorieren sind. Die zweite Reaktion ist Resignation. Die Angst lähmt, der einzelne Mensch fühlt sich handlungsunfähig – Weltuntergang scheint die einzige Lösung. Die dritte Reaktion ist der verzweifelte Versuch, die Symptome zu bekämpfen. Im gesellschaftlichen Kontext heißt das zum Beispiel: größere Gefängnisse, härtere Strafen, bessere Überwachungssysteme. Diese Maßnahmen helfen vielleicht kurzfristig, bleiben aber immer oberflächlich und führen darum nicht nachhaltig zu Gesundheit. Die Krankheit bricht an anderer Stelle mit doppelter Wucht aus. Die vierte Reaktion schließlich fasst *Krise als Chance* auf und mobilisiert die Bereitschaft zu einer ehrlichen Auseinandersetzung. Die selbstkritische Analyse beginnt: Warum sind wir so geworden, wie wir sind? Welchen Sinn macht das alles?

## Anamnese der Geschichte

Jedem kranken Freund raten wir in einer solchen Situation: «Geh zu einem Arzt oder zu einer Ärztin und hole dir Hilfe!!»

Wenn dann der Patient zur Türe hereinkommt, weiß die Ärztin zunächst nichts über ihn. Dieses Nicht-Wissen ist ihr Ausgangspunkt – ja im Grunde ihre Stärke. Denn das Nicht-Wissen wird sie veranlassen, sich Zeit zu nehmen und von Anfang an sehr aufmerksam die ganze Geschichte des Patienten zu hören. Sie lässt ihn von gesunden Zeiten, von Symptomen und von Verschlimmerungen erzählen. Sie fragt nach, wo es am meisten schmerzt, wie lange die Schmerzen schon vorhanden sind und was der Auslöser für die Krankheit gewesen sein möge. Sie tut lange nichts anderes als zuhören und Hinweise sammeln.

Dieser Vorgang wird Anamnese genannt. Das Wort stammt vom altgriechischen *anámnesis* und bedeutet Erinnerung. Der Patient soll sich an möglichst viele, vielleicht zunächst unzusammenhängende Details seiner Lebensgeschichte erinnern und dabei körperliche, psychische und soziale Faktoren berücksichtigen. Ziel der Anamnese ist die Erstellung einer Diagnose. Diese wiederum ist Voraussetzung für eine Therapie. Auch wenn die Anamnese selbst keine therapeutische Absicht hat, so bewirkt alleine das Zuhören der Ärztin oder des Arztes ein Gefühl von Angenommensein und eine Verschiebung des Blickwinkels. Damit ist der erste Schritt Richtung Heilung getan.

In diesem Buch ist der Patient die westliche Menschheit in ihrem konkreten Umfeld Mitteleuropas – wir sind dieser Patient. Und gleichzeitig sind wir auch die Ärztinnen und

Ärzte. Wir werden unseren Patienten motivieren, sich zu erinnern. Er soll seine Geschichte erzählen – in diesem Fall ist es die ganze Kulturgeschichte Europas, die Geschichte unserer Vorfahren von ihrer Kindheit über die erste Besiedlung Europas in der Altsteinzeit bis heute. Es ist eine Geschichte, die rund 2,5 Millionen Jahre umfassen wird. Als gute Ärztinnen und Ärzte wollen wir uns Zeit nehmen und *innehalten*, um uns ganz auf die Geschichte unseres Patienten einzulassen. Wir werden nicht an der Oberfläche der Symptome hängen bleiben, sondern uns durchwühlen bis zum Kern dessen, was den Patienten krank gemacht hat. Was sind die Ursachen seiner Krise? Worin liegt die Chance?

Ein schlechter Arzt sieht den Patienten nicht an und befragt ihn nicht. Er hat ein vorgefertigtes Bild über die Krankheitsursache, zieht voreilige Schlüsse und projiziert seine eigene Weltsicht auf den Patienten. Ein guter Arzt indessen wird sich hüten, zu früh ein Urteil zu fällen. Er wird sein Augenmerk nicht nur auf die Krankheit selber legen, sondern immer den Gesamtzustand des Patienten, also auch seine *Ressourcen*, im Auge behalten.

Auch wir wollen in diesem Buch dem Patienten möglichst aufmerksam und vor allem unvoreingenommen zuhören und Fakten sammeln. Wir erheben die Anamnese ganzheitlich, d. h. wir erfassen neben den körperlichen Fakten (das wären in unserem Fall zum Beispiel archäologische Tatsachen) die emotionalen Befindlichkeiten und die Weltanschauung des Patienten. Diese werden uns durch die Mythen, Märchen, Sagen und Bräuche zugänglich. Die erhobenen Daten dürfen wir zunächst nicht werten. Wir müssen unsere eigenen Vorurteile beiseitestellen. Für die Untersuchung unseres konkreten Patienten «westliche Menschheit» könnte das bedeuten, dass kein Bereich der Überlieferung als unwichtig eingestuft wird. Die Märchen dürfen zum Beispiel nicht als Kinderkram abgetan werden. Im Gegenteil: Oft sind es genau jene Geschichten, die zu überraschenden Erkenntnissen führen, welche bisher als lächerlich erscheinend verschämt verschwiegen und in die Hinterzimmer der Seele gesperrt wurden!

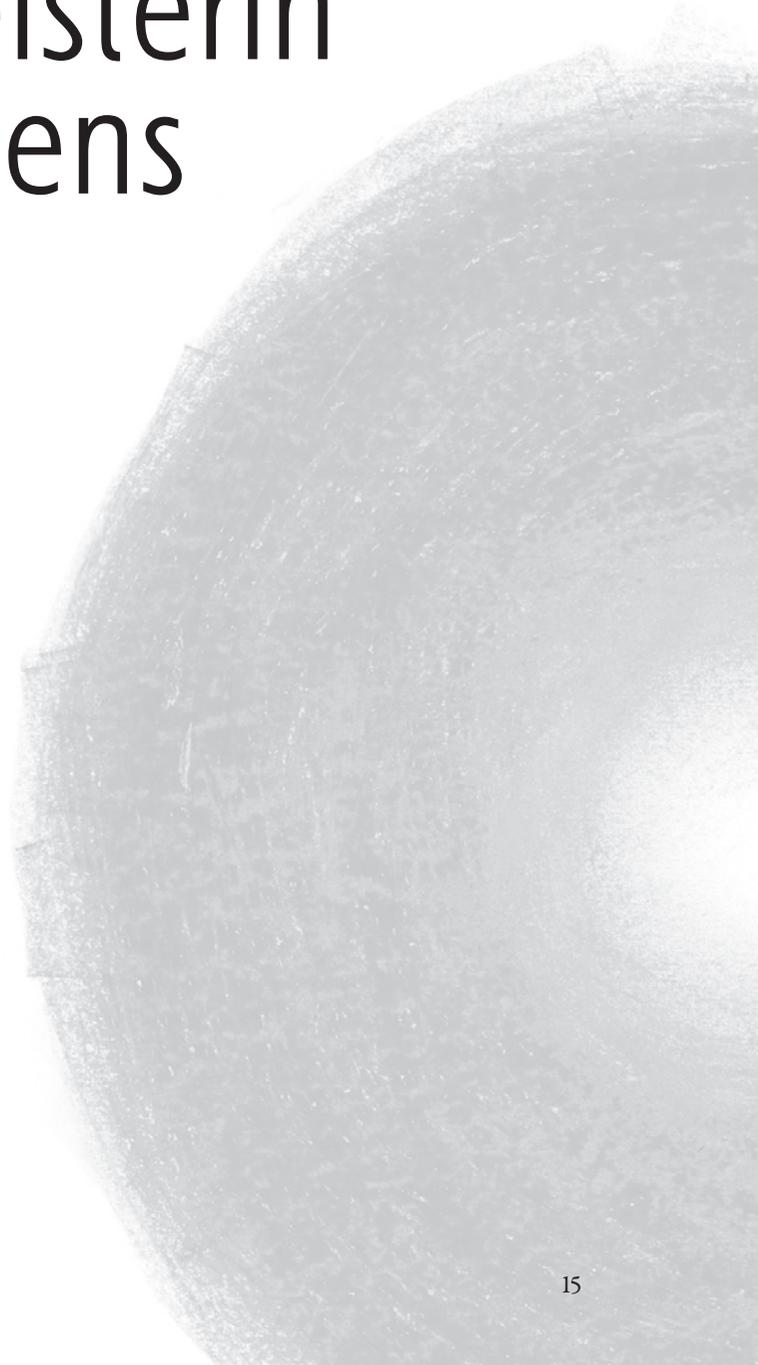
Als Ärztinnen und Ärzte weben wir die einzelnen Hinweise, egal woher sie stammen, nach und nach zu einem ganzen Bild zusammen. Dies ist ein anspruchsvoller Vorgang, denn wir wollen ein differenziertes Bild vom jetzigen Zustand des Patienten gewinnen, das bis tief in die Vergangenheit reicht und zu verstehen versucht, wann sich wodurch welche Symptome geformt haben. Untersuchen wir, wie in unserem Fall, eine ganze Kulturgeschichte mit ihren unzähligen Strömungen und verschiedenen Einflüssen, dann erfordert die Untersuchung alle unsere kombinatorischen Fähigkeiten. Damit wir uns nicht in den Details verlieren, richten wir uns an den großen Entwicklungsbögen der Menschheitsgeschichte aus.

Krise ist dadurch gekennzeichnet, dass das innere Selbstbild des Patienten in einzelne Fragmente zerfallen ist und kein Sinnzusammenhang mehr besteht. Auf unsere europäische Kulturgeschichte übertragen heißt das, dass Sie und ich aufgrund unserer Schulbildung zwar bereits über historisches Grundwissen verfügen, dass dieses Wissen aber aus einzelnen Puzzlesteinen besteht und uns Geschichte als Ganzes keinen Sinn vermittelt. Gerade im Bereich der Mythologie ist diese «sinn-lose» Fragmentierung besonders deutlich. Von diesem Zusammenfügen der Fragmente erhoffen wir uns also – nebst etlichen Aha-Erlebnissen –, dass unsere Kulturgeschichte trotz aller Irrungen und Wirrungen irgendwie Sinn machen möge...

Unser Patient wartet schon im Vorzimmer. Er ist blass und kraftlos, gleichzeitig sehr erregt. Seine Augen schweifen unruhig umher, er sucht nach Halt und Sicherheit. Er versucht, sich im Außen zu orientieren und müht sich eifrig, allen äußeren Erwartungen zu entsprechen. Aber dieses Bemühen vermag in keiner Weise die innere Orientierungslosigkeit zu beheben. Er funktioniert und erfüllt seine Pflicht bis zur Erschöpfung, ohne zu wissen, wieso und wozu. Er ist tendenziell aufsässig, gelegentlich gewaltbereit, wenn es nicht nach seinem Willen geht oder er sich nicht gehört fühlt. Gleichzeitig versucht er seine Kraft zu ignorieren und gefällt sich als ohnmächtiges Opfer äußerer Umstände. Er wartet ungeduldig auf seine Untersuchung.

Aber halt. Eine grundlegende Frage ist noch ungeklärt: *Was ist eigentlich Gesundheit?* Wie sollen wir Krankmachendes überhaupt erkennen und benennen können, wenn wir keine gemeinsame Vorstellung von Gesundheit haben? Es wird zum Wohle des Patienten sein, wenn wir ihn noch für einen kurzen Moment im Vorzimmer warten lassen und uns die Zeit nehmen, den gesunden Lebensprinzipien auf die Spur zu kommen. Aber wer könnte uns etwas über Gesundheit erzählen?

# Die Natur als Lehrmeisterin des Lebens



Wenn wir bei unserem Patienten die gesunden Lebensqualitäten von den krankmachenden Entgleisungen unterscheiden wollen, ist es notwendig, dass wir *Gesundheit* auch konkret *benennen* können. Dieses Anliegen führt uns direkt zum Kern: Was bedeutet *Leben* und wie funktioniert es?

Unsere eigene europäische kulturelle Überlieferung können wir dazu nicht befragen, denn sie hat uns ja genau in jene Orientierungslosigkeit geführt, die uns jetzt überhaupt diese Frage stellen lässt. Andere Kulturen könnten wir heranziehen, aber wie erkennen wir, ob deren Aussagen über Lebensqualität und Gesundheit auch für uns in Europa Gültigkeit haben?

Für mich gibt es nur einen Ort, wo wir jenseits von kultureller oder individueller Prägung eine Antwort auf die großen Fragen des Lebens erhalten können. Und es gibt nur einen Ort, der gleichzeitig die Menschen mit allen anderen Wesen verbindet: *die Natur*. Die Natur existiert aus sich selbst heraus und gedeiht nach bestimmten Lebensgesetzen – vor allem dort, wo wir sie lassen. Sie reguliert sich selber nach einem bestimmten Prinzip und bleibt damit in gesunder Balance. An ihr können wir erkennen, was die *gesunden Qualitäten des Lebens* sind und *welche Verfahren angewendet werden müssen, um diese Gesundheit zu erhalten*.

Die Natur als Lehrmeisterin für gesundes Menschsein? Um sie als das annehmen zu können, müssen wir bereits die erste kulturell bedingte Begrenzung überschreiten. Denn einer jener krankmachenden Irrtümer, in die uns unsere Kultur geführt hat, ist die Meinung, wir Menschen seien *getrennt* von der Natur, wir stünden sozusagen außerhalb der Natur, wir Menschen seien Kultur, während der Rest aller Wesen zur Natur gehöre... Wir betrachten die Natur als Objekt, als innerstädtisches Begleitgrün oder als Naherholungskulisse für sportliche Aktivitäten. Sie ist aber weit mehr als das.

Die Trennung von Mensch und Natur ist vollkommene Illusion. Die Natur ist kein Objekt außerhalb von uns, sondern wir Menschen *sind* Natur: Wir bestehen aus nichts anderem als Natur. Wir atmen wie die Tiere, verstoffwechseln wie die Pflanzen und pflanzen uns wie die Säugetiere fort. Wir leben und sterben wie alles andere, das dem Kreislauf des Lebens angehört. Gewiss, wir Menschen haben im Unterschied zu den anderen Geschöpfen eine besondere Eigenschaft: Wir können über uns selber nachdenken. Aber bedeutet diese Fähigkeit, dass wir deshalb außerhalb der Natur stehen? Eine Raupe hat die besondere Fähigkeit, sich zu verpuppen und sich im Kokon komplett aufzulösen, um sich dann in einen Schmetterling zu verwandeln. Bedeutet diese Besonderheit der Raupe, dass sie deshalb außerhalb der Natur steht und von ihr getrennt ist?

Mit dem Verstand können wir einfach nachvollziehen, dass wir Teil der Natur sind. Weit aus schwieriger ist es aufgrund unserer kulturellen Prägung, diese Natürlichkeit auch in uns *zu fühlen*. Was hält uns also von der Überwindung dieser künstlichen Trennung ab?

Wenn ich längere Zeit alleine in der Natur verbringe, dann erfasst mich ein ganz bestimmtes Gefühl. Es durchdringt jede meiner Zellen und ich kann mich ihm nicht entziehen. Die Trennung ist mit einem Mal wie weggesprengt. Die Vorstellung von mir als Individuum wird in den Hintergrund gedrängt. Mein Herz fühlt Eins-Sein mit der Natur. Ich fühle Geborgenheit. Ich fühle Angenommensein. Und ich fühle, dass es nichts außerhalb davon gibt. Dieses Gefühl ist umfassend und vor allem: *überwältigend*.

In seiner Heftigkeit ist die Erfahrung von Eins-Sein also nicht nur wunderbar, sondern zunächst vor allem beängstigend. Die Überwindung der Trennung erfordert von uns Zeit, Rückzug, Alleinsein und bedingungsloses Einlassen. Das ist nicht so einfach. Gerade heutzutage ist es jedoch notwendig und Notwendend, dass wir diese Angst vor der Überwältigung überwinden, und Schritt für Schritt wieder *fühlen* lernen, dass wir Teil der Natur sind. Dieser Zugang zur menschlichen und nicht-menschlichen Natur setzt kein intellektuelles Wissen voraus. Er ist unmittelbar und jedem Menschen zu jeder Zeit zugänglich. Er beginnt direkt vor der eigenen Haustüre.

Der zweite Hinderungsgrund, sich als Teil der Natur wahrzunehmen, bezieht sich auf die Ebene der Handlungen: Die Überwindung der Trennung von der Natur hat *Konsequenzen*. Wir müssten unser Leben in der westlichen Welt weitgehend umstellen. Veränderung verunsichert und ist mit Mühen verbunden. Davor schrecken wir zurück. Aber würden wir die Bäume als unsere Brüder und die Tiere als unsere Schwestern ansehen, die Erde als unsere Mutter und den Wind als unseren Onkel, dann wären wir nicht mehr fähig, sie bis an den Rand der Vernichtung auszubeuten und uns ihrer Ressourcen ungehemmt zu bedienen, ohne zu fragen und ohne zu danken. Erst wenn die Illusion der Trennung von Mensch und Natur aufgegeben wird, kann sich eine nachhaltige ökologische Sorge für uns und unsere Mitgeschöpfe entwickeln. Sie kommt dann nicht mehr nur aus dem Verstand, sondern auch von Herzen.

## Die vier Jahreszeitenqualitäten

Die Gesetzmäßigkeiten, wie Leben entsteht, sich entfaltet, zur Blüte kommt und wieder vergeht, können wir besonders in jenen Gegenden dieser Erde beobachten, in denen die Natur starke jahreszeitliche Schwankungen aufweist. Mitteleuropa gehört dazu.

Ich möchte Sie auf eine Reise durch die Jahreszeiten mitnehmen, um Ihre Aufmerksamkeit auf die vier Jahreszeiten*qualitäten* zu lenken. Ich werde die Natur beschreiben, wie sie sich vor meiner eigenen Haustüre zeigt: Ich wohne mitten in der Schweiz, zwischen Seen und Bergen. Meine Wälder bestehen aus Laubbäumen und Tannen, die Wiesen bringen Wildblumen hervor, im Winter bedeckt Schnee die Landschaft und im Sommer ist es ordentlich warm. Meine Beschreibung der Jahreszeiten einer voralpinen

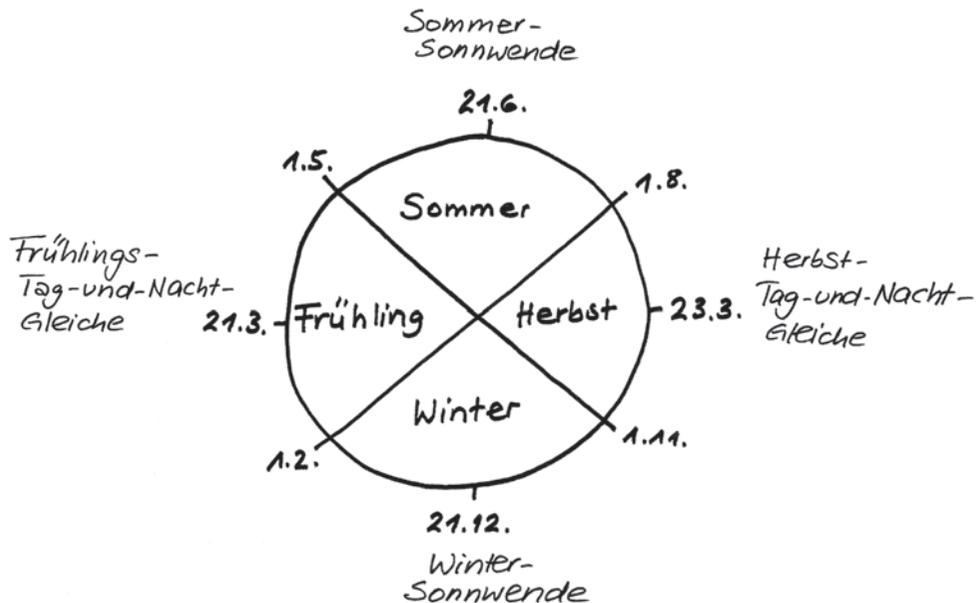
Landschaft entspricht vielleicht nicht Ihrem eigenen persönlichen Lebensraum. Sie dient vielmehr dazu, in Ihnen den eigenen Bezug zu den Jahreszeiten wachzurufen, wie sie sich in Ihrem eigenen Garten, auf der eigenen Wiese vor Ihrem Haus und im nächstgelegenen Wald zeigen. Die Natur mag bei Ihnen anders aussehen, aber die dahinterliegenden Qualitäten werden dieselben sein. Außerdem sind die folgenden Beschreibungen eine liebevolle Hommage an die Natur und all ihre Wesen, an den größeren Zusammenhang, in dem sich unser Leben abspielt.

Bei der Wahrnehmung der Jahreszeitenqualitäten gilt, was grundsätzlich über Wahrnehmung ausgesagt werden kann: Wahrnehmung existiert nicht unabhängig von der Person, die wahrnimmt. Um die Qualitäten der Natur beschreiben zu können, gehe ich also von meiner eigenen, menschlichen Perspektive aus und stelle fest, wie die Natur in ihren Jahreszeiten auf mich als Mensch wirkt. Diese lebendige Beschreibung beinhaltet also auch Gefühlsaussagen und ist darum subjektiv. Für die Herausarbeitung von Grundqualitäten, die auch unsere menschlichen Lebensqualitäten widerspiegeln sollen, ist diese emotionale Subjektivität aber nicht hinderlich, sondern beabsichtigter Zugang. Die Beschreibung der Jahreszeitenqualitäten aus der Sicht eines Fuchses oder eines Apfelbaumes sähe ziemlich sicher anders aus, aber diese Perspektive ist für unser Anliegen hier nicht von Relevanz. Der Gewinn einer menschlich-emotionalen Beschreibung ist, dass wir daraus Rückschlüsse auf die Qualitäten unseres Menschseins ziehen können. Erschrecken Sie also nicht, wenn der folgende Text Sie für eine «Jahreszeitenrunde» mitten ins Gefühl führt. Erlauben Sie sich, dieser Bewegung zu folgen. Ihr Verstand wird später wieder auf seine Rechnung kommen, wenn wir das Gefühlte reflektieren und die Reise durch die Kulturgeschichte antreten.

Die Jahreszeiten zeigen unterschiedliche Qualitäten, die vor allem durch die unterschiedlichen Einwirkungen der Sonne hervorgerufen werden. Die Hauptpunkte des Sonnenverlaufes im Jahreskreis sind die beiden Sonnwenden im Winter und im Sommer, die in der Fachsprache Solstitium genannt werden. Zu den Sonnwenden steht die Sonne an ihrem höchsten bzw. niedrigsten Punkt im Jahr. Dazwischen liegen die beiden Tag-und-Nacht-Gleichen im Frühling und im Herbst, welche auch Äquinoktium genannt werden. Dann halten sich Tag und Nacht bzw. hell und dunkel für einen Moment die Waage.

In der Darstellung der Jahreszeiten folge ich nicht der heute üblichen Einteilung, die den Sommerbeginn an der Sommersonnwende am 21. Juni und den Winterbeginn an der Wintersonnwende am 21. Dezember ansetzt. Ich benutze die ältere Einteilung, die in Europa bei den Kelten nachgewiesen ist. Sehr wahrscheinlich wurde sie auch schon von der vorkeltischen Urkultur Europas benutzt. Mit dieser Einteilung wird es einfach sein, die Mythologie und die Alpenbräuche, die ebenfalls auf dieser (vor-)keltischen Jahresein-

teilung beruhen, zu untersuchen und zu deuten. Umgangssprachlich ist diese Einteilung noch überliefert: *Mittsommer* und *Mittwinter* sind die Mitte ihrer jeweiligen Jahreszeit. In dieser Einteilung beginnt der Frühling am 1. Februar und erreicht zur Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche am 21. März seinen Höhepunkt. Der Sommer beginnt am 1. Mai und entfaltet sich um die Sommersonnwende am 21. Juni am deutlichsten. Die Herbstqualität taucht am 1. August auf und entfaltet sich an der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche am 23. September in seine Kraft. Der Winter schließlich nimmt seinen Anfang am 1. November und erreicht seinen Höhepunkt zur Wintersonnwende am 21. Dezember.



### Die alte Jahreszeiteinteilung

*Es ist Anfang Februar und ich spüre es deutlich: **Der Frühling** zeigt sich – zunächst zart. Das Sonnenlicht wird stärker, die Tage werden länger. Anfängergeist liegt in der Luft. Schneeglöckchen läuten ein neues Jahr ein. Es ist, als ob nicht nur sie ihre Köpfchen durch die Schneedecke strecken, sondern auch ich selber erwache wie aus einem Winterschlaf. Ich hebe meinen Kopf und meine Nase schnuppert Frühlingsduft. Die Erinnerung an Sommerwiesen und Draußensein schießt in mich, und damit die Vorfreude auf das bevorstehende Jahr. Was wird es dieses Mal zum Blühen bringen?*

*Nicht alles, was als Knospe angelegt ist, wird seinen Weg zur Entfaltung bringen können. Denn der Frühling bringt neben der Wärme auch Kälteschübe. Immer wieder ringt der Winter um seine Vorherrschaft. Es ist ein Hin und Her zwischen Schnee und Schmelze, zwischen kalten Stürmen und den ersten milden Tagen. Es ist, als ob die kleinen Schlüssel- und Leberblümchen, der zarte Huflattich am Waldrand und die Krokusse im Garten geprüft würden, ob sie wirklich auf die Welt kommen oder lieber im bergenden Erdenschoß bleiben wollen. Die Vögel erheben auch diesen Frühling aufs Neue ihre Stimme. Die Luft erwacht aus ihrer Stille. Plötzlich trägt sie Lebendigkeit von Baum zu Baum. Mit den ersten Blüten erwachen auch die ersten Insekten. Wie aus dem Nichts kriechen sie aus den Spalten und Ritzen hervor und breiten ihre Flügel für den ersten Flug aus.*

*Ich gehe durch den Garten und schaue staunend, wie sich die Erde öffnet und Spitzchen um Spitzchen die längst vergessenen Pflanzen durch das trockene Laub stoßen. Wie gut, dass ich im Herbst die Tulpenzwiebeln ins Erdreich gestoßen habe. Jetzt werde ich jeden Tag mit neuen Farben beschenkt. Knallrot, rosa, gelb, violett und stolz strecken sie sich der Sonne entgegen.*

*Obwohl ich im Herbst den Garten in Ordnung gebracht habe, muss ich im Frühling nochmals aufräumen. Die Winterstürme haben viel Astwerk abgeschlagen und auf dem Rasen liegt wahllos das trockene Laub vom letzten Jahr. Auch innen im Haus erfasst mich die Frühlings-Putzfee. Die Fenster öffnen sich fast von alleine, um die reinigende Frühlingsluft hereinzulassen. Der frische Wind bläst durch alle Schränke und nimmt den alten Winterstaub mit sich. Mein Haus öffnet sich, so wie sich alle meine Sinne öffnen und sich nach außen wenden. Ich hole die Gartenstühle aus der Garage und genieße draußen den ersten Kaffee. Aber wie jedes Jahr wird die Gartengarnitur nochmals mit Schnee bedeckt. Da stehen meine Stühle nun, wie skurrile Skulpturen, und mahnen mich, langsam voranzugehen. Die erwachende Kraft darf nicht sofort verausgabt werden. Die Bewegung des Wachsens benötigt zwischendurch Sammlung, um dann mit neuem Schub voranzustoßen. Der Frühling fordert Geduld und ein Gefühl für den rechten Augenblick.*

*Auch der Wald verwandelt sich langsam. In das winterliche Dunkelgrün der Tannen und Stechpalmen mischt sich nun das zarte Hellgrün der Buchen – zuerst in kleinen Punkten, dann in immer größeren Flächen. Meine Schuhe sind vom Waldspaziergang ganz schmutzig, der Boden ist noch nass. Am nächsten Tag ist es warm. Ich gehe barfuß über die Wiese, aber meine Füße frieren. Bis die Sonne den Boden ganz erwärmt hat, wird es noch einige Zeit dauern. Und wieder: sich langsam öffnen, nicht zu früh mehr wollen als passt. Warten bis die Zeit reif ist und dann mit voller Kraft in die Entfaltung...*

*Ostern ist vorüber, als sich im Garten die grüne Explosion ereignet. Mein Wildblumenbeet lag eben noch ganz zerzaust da, niedergedrückt vom letzten Schnee. Und jetzt bin ich überwältigt von der neuen Kraft. Die Engelswurz gewinnt dieses Jahr den Schnellwachspreis – in wenigen Tagen schießt sie einen halben Meter in die Höhe. Daneben reckt sich die Licht-*

nelke und öffnet ihre rosa Blüten. Jeden Tag entdecke ich neue Pflanzen, die gelben Blütchen des Schöllkrauts neben den großen, starken Blättern des Frauenmantels. Der Farn beginnt sich zu entrollen – wo er wohl das Wissen über die «Ent-Wicklung» her hat? Zuletzt erwachen auch die schon längst abgestorbenen und vertrocknet scheinenden Äste des Weinstocks. Zu dieser Zeit steht der Apfelbaum schon längst in voller Pracht. Die zartrosa-weißen Blüten duften um die Wette, denn Bienen gibt es in diesem Jahr nicht viele. Der Winter hat den Kampf um den Schnee inzwischen zwar endgültig verloren, aber mit seiner Kälte hält er den Baum noch wacker in seinen Klauen. Ich finde Fuchsdreck im Wald. Wenn es hier Bären gäbe, würde ich vor der Höhle warten, bis die Bärin mit ihren Jungen hervorkriecht. Wie erstaunlich, dass sie im Winter ihre Jungen zur Welt bringt, sie unter der Erde warm hält und sie erst herauslässt, wenn die Frühlingssonne genügend Kraft hat.

Der April macht seinem Ruf alle Ehre. Schnelle Wetterwechsel, große Temperaturschwankungen, ein Hin und Her ohne jede Konstanz. Die Art des Frühlings erinnert mich an mein eigenes Heranwachsen als Jugendliche. Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt. Und das im Halbstundentakt. Wer in dieser Jahreszeit auf Konstanz bauen will, ist fehl am Platz. Beweglichkeit ist gefragt. Wachstum ereignet sich in Schüben. Was meine Pflanzen im Garten wohl über diesen Winter–Sommer-Kampf denken? Sie scheinen ihn hinzunehmen. Ja vielmehr, sie scheinen daran zu wachsen und erst genau dadurch ihre wahre Stärke zu entfalten.

Inzwischen ist es Mai geworden. **Der Sommer** schleicht sich langsam an. Ich sitze im Straßencafé und genüsslich lasse ich die Sonne auf meine nackten Arme scheinen. Das für den Frühling so charakteristische Hin und Her zwischen Anziehen und Ausziehen lässt langsam nach. Die Wärme wird zuverlässiger. Ich treffe einige Bekannte. Wo sie wohl alle den Winter über waren? Wir lachen und schäkern. Es ist uns allen zum Flirten zumute. Die Vögel machen es uns vor, immer zu zweien bauen sie wacker an ihren Nestern. Die ersten Kleinen sind schon geschlüpft. Gestern fand ich drei nackte Vogelkörperchen auf dem Gehsteig – aus dem Nest gefallen. Ich weiß, es gibt keine Garantie auf Leben, auch wenn ich mir das wünsche. Nur zu oft bricht der Tod mitten ins Werden ein. Dann ist die Trauer besonders groß, denn wir trauern vor allem um das, was nicht gelebt werden konnte.

Stolz stehe ich in meinem Garten. Er ist mittlerweile prall und grün geworden. Ich weiß, seine Schönheit ist nicht mein Verdienst. Die Kraft zum Wachstum kommt ganz woanders her, aus der Tiefe der Erde und aus der Höhe des Himmels. Meine Aufgabe liegt nur darin, jeden Tag bei allen Pflanzen vorbeizugehen und ihr Wachstum zu bezeugen. Mich zu freuen an den neuen Blättchen und den neuen Blüten. Und zwischendurch regulierend einzugreifen, wenn allzu zarte Pflanzen in Bedrängnis kommen und in der Fülle der anderen unterzugehen drohen. Auch meine Töchter kann ich nicht wachsen machen. Ich kann nur zusehen und mich jeden Tag an ihrer immer sichtbarer werdenden Schönheit freuen.

*Besonders im Auge habe ich meine Rosen. Im Frühling habe ich ihnen einen zünftigen Schnitt verpasst und mit ihnen ums Überleben gezittert, als nochmals Kälte hereinbrach. Jetzt aber belohnen sie mich mit einer Fülle von frischen Blättern und da und dort erkenne ich die ersten Knospen. Schon bald wird sich die erste Blüte öffnen, um mich den ganzen Sommer lang immer und immer wieder mit Farbe und Duft zu beschenken.*

*Ich höre meine Nachbarn in ihrem Garten plaudern, sie haben Freunde eingeladen. Die kleinen Kinder spielen Ball. Das Leben scheint im Sommer so leicht zu sein. Sonnenzeit eben.*

*Die Schönheit des Gartens beschert mir aber auch einiges an Arbeit. Wo ich im Winter meine Ruhe hatte, schneide ich jetzt wacker den Rasen, biete den wuchernden Brennnesseln Einhalt und zupfe die verwelkten Blüten der Osterglocken und Tulpen, damit sich der Saft wieder in den Zwiebeln sammeln kann. Das Schöllkraut ist dieses Jahr besonders stark im Vormarsch. Wenn es stimmt, was die Alten sagen, dann wächst dasjenige Heilkraut im Garten, das die Bewohnerinnen besonders brauchen. Die Leber reinigende Wirkung des Schöllkrautes nehmen wir dieses Jahr gerne entgegen.*

*Schmetterlinge flattern und Wildbienen brummen, die Luft schwirrt. Das Jahr dreht sich dem Höhepunkt des Sonnenjahres entgegen. Ende Juni ist das Leben endgültig in seiner Veräußerlichung angekommen. Die Erde hat alles preisgegeben, was sie den Winter über gehütet hat. Ich erlebe den längsten Tag des Jahres, das Maximum an Licht. Was jetzt folgt, ist der Übergang von der Blüte zur Frucht. Die Kirschen sind prächtig, dunkelrot hängen sie an den Bäumen und warten darauf, gepflückt zu werden. Welche Süße! Welche Köstlichkeit! Schlag auf Schlag folgen die Beeren. Meine Johannisbeerstauden biegen sich unter ihrer roten Last. Säuerlich und doch süß knacken sie zwischen den Zähnen auf. Stachelbeeren, Brombeeren, Holunderbeeren – der Überfluss ist groß. Ich hole alle leeren Gläser aus dem Keller und koche ein, was das Zeug hält. Konfitüren, Kompott und Säfte, blutrot und köstlich. Ich habe vorausschauen gelernt. Der nächste Winter kommt bestimmt, und wenn dann ein Glas mit schwarzen Kirschen auf den Tisch kommt, weiß ich, dass das Leben immer weitergeht, in nie endenden Kreisen sich durch die Unendlichkeit zieht...*

*Ich liege im Gras, meine Nase mitten in den Wildblumen, Moosduft und Abendkühle streicheln mich. Ich betrachte den Sonnenuntergang, die Berge glühen ein letztes Mal. Das Lagerfeuer knistert leise vor sich hin, und ich rede, singe und lache noch lange in der Gemeinschaft mir liebgewordener Menschen. Draußen im 1000-Sterne-Hotel zu übernachten – das ist in den Alpen nur im Sommer möglich. Ich verkrieche mich in meinen Schlafsack. Der Nachthimmel spannt sich über mir auf. Wenn es nur immer Sommer wäre, ich würde kein Haus um mich bauen! Wie gut, dass ich nie verlernt habe zu genießen.*

*Zum Sommer gehört aber auch, dass die Hitze zuweilen so groß wird, dass die Luft schwül und feucht über dem Land stehen zu bleiben scheint. Das Wasser wird hier in den Bergen selten knapp, aber dennoch stehen die Felder trocken und die Bauern zittern um ihre Ernte. Wird die Hitze groß, baut sich die Spannung im gleichen Maße auf wie sich die weißen*

*Wolken am blauen Himmel auftürmen. Dann ist es fast unerträglich. Der einzige Ausweg ist Entladung. Mit lautem Getöse und großer Wucht zieht ein heftiges Gewitter übers Land. Es blitzt und donnert fürchterlich. Die aufgestaute Energie entlädt sich in heftigen Ausbrüchen, Chaosqualität. Immer wieder. Bis ich eine leichte Kühle wahrnehme. Als alles vorüber ist und der kühle Regen in Stille übergeht, stehe ich draußen. Das Wasser läuft mir über die Haare, das Gesicht hinunter. Die Tropfen sind meine Tränen, vor Berührtheit, vor Freude weine ich, vielleicht auch schon vor Trauer, dass auch diese schöne Zeit vorübergeht.*

*Der August bringt die ersten kühlen Nächte. **Der Herbst** streckt seine Arme aus. Tagsüber ist es noch heiß, aber der Blick zum Himmel verrät, dass die Tage bereits wieder kürzer werden. Die Energie beginnt ganz langsam abzusinken, sammelt sich in den Früchten und im Gemüse, um sie ganz auszureifen. Die Sonne legt ihre Kraft noch einmal in alle Heil- und Küchenkräuter. Jetzt sammelt sich das ätherische Öl und entfaltet seine größte Heilkraft. Der Augustvollmond tut noch das Seine dazu. Äpfel und Birnen können geerntet werden. Das Korn wird geschnitten, gedroschen und gemahlen. Ist es nicht interessant, dass es zum Ausreifen nicht die pralle Sommersonne, sondern die Milde des Herbstes braucht? Der Herbst bringt mit seiner Fülle noch einmal Arbeit, und zwar nicht mehr die Arbeit des Pflegens und Hegens wie im Sommer, sondern die Arbeit des Erntens, des Einmachens, des Haltbarmachens. Altweibersommer wird diese Zeit genannt. Das Wolljäckchen hole ich bereits hervor, aber noch sitze ich auf der Gartenbank und genieße die wärmenden Sonnenstrahlen.*

*Nach der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche ändert sich die Energie merklich. Alles wird in die Tiefe gezogen, ins Innere geholt. Das Vieh wird von der Alp getrieben, zurück in den warmen Stall im Tal. Die Bäume verfärben sich, ergießen noch einmal ihre Farbenpracht über die Hügel und die Berghänge herunter, um dann nach und nach kahl zu werden.*

*Der Oktober bringt Regen, Kühle, Stürme. Einer jener Herbsttage kündigt sich schon am Morgen mit einem starken Wind als besonderer Tag an. Der Wind wird immer stärker und entwickelt sich rasant zu einem jener Oktoberstürme, der an den Fensterläden rüttelt und mitreißt, was nicht niet- und nagelfest ist. Er fegt die Blätter von den Bäumen, lose Äste fallen zu Boden, Laub wirbelt in Kreisen auf und nieder. Es ist ungemütlich draußen. Eine wilde Energie lässt mich erzittern. Ich verziehe mich ins Hausinnere.*

*Wie im Frühling wechseln sich Kälte und Wärme ab. Aber das Licht wird immer fahler. Und manchmal, an klaren Herbsttagen, liegt besondere Reinheit in der Luft. Dann sehe ich von meinem Haus aus die einzelnen Bäume auf den Bergkuppen, erkenne die kleinen Berghöhlen mit bloßem Auge. Mächtig stehen sie dann da, die Berge, wie Könige und Königinnen, die in ihrem Land nach dem Rechten sehen, mit klarem Blick, dem nichts entgeht. Majestätische Erhabenheit.*

*Unaufhaltsam sinkt die Energie nun unter die Erde. Die Bäume ziehen ihren Saft in die Tiefe, die Kräuter verlieren ihre Kraft, die Vögel sammeln sich in Scharen und fliegen davon,*

die Dunkelheit schiebt sich vor. Alles scheint mir zu entschwinden. Wehe, wenn ich jetzt an der Sommerenergie festhalte, wenn ich das Leben jetzt noch oberhalb der Erde suche. Mitsinken muss ich, hinab in die Tiefe, hinein in das Innere meiner Seele. Einkehr ist angesagt. Schlafen und Träumen. In diesem verborgenen Reich liegen jetzt Kraft und Weisheit. Seit ich dies verstanden habe, leide ich nicht mehr unter Energiemangel im Herbst. Ich lasse mich einfach fallen und sinke mit, dem Winter entgegen.

Im fahlen Novemberlicht liegt mein Garten ruhig da. **Der Winter** greift langsam um sich. Die Bäume und Büsche sind geschnitten, die Blätter zusammengereicht und zu einem Haufen geschichtet, damit die Igel einen Unterschlupf finden. Sie werden sich jetzt zur Ruhe begeben, ihre Körpertemperatur senken und den ganzen Winter verschlafen. Mein Kräutergarten ist abgeerntet. Ich habe die letzten Büschel zusammengebunden und ins Haus zum Trocknen genommen. Die empfindlichen Gewächse sind mit Ästen zugedeckt und eingehüllt. Die bevorstehende Kälte wird ihnen zu schaffen machen. Heute hüllt Nebel das Land ein, die Sicht ist schlecht. Oder nur anders? Der Nebel lässt die klaren Konturen verschwinden, die übliche Orientierung über die Augen funktioniert nicht mehr. Mein Blick richtet sich nach innen, ich gebe Weichheit in meine Knie, lasse mich federnd tragen. Wenn ich jetzt klare Sicht bewahren wollte, würde ich um das Geschenk gebracht, das mir der Nebel offenbart. Was für ein herrliches Gefühl, mich seiner Formlosigkeit zu übergeben! Überhaupt spielt sich das Leben jetzt ganz im Haus ab. Im Garten gibt es nichts mehr zu tun. Die Gartenmöbel sind geputzt und versorgt, die Sommergrilladen sind nur noch Erinnerung. Was jetzt nicht getan ist, muss warten bis zum nächsten Frühling.

Der November bringt oft Nieselregen. Wie ein Vorhang aus Fäden reicht er vom Himmel bis zur Erde. Das Licht folgt dieser Bewegung – von oben nach unten. Jeden Tag ein wenig mehr. Die Tage werden kürzer, die Dunkelheit nimmt sich unaufhaltsam immer mehr Raum. Das Aufstehen am Morgen fällt schwer, wenn das erste Licht ein künstliches sein muss. Und abends falle ich dankbar ins Bett, denn meine innere Uhr hat sich bereits schon am Ende des Nachmittags auf Schlaf eingestellt.

Draußen ist es ungemütlich und kalt geworden und ich mache es mir mit einem Buch am Kaminfeuer gemütlich. Oder ich lasse meine Finger durch die Fäden gleiten und stricke ein neues Gewebe. Schlinge um Schlinge, Masche um Masche, immer das Gleiche in ruhigem Rhythmus. Ein meditatives Tun, das den Gedanken freien Lauf lässt, dorthin zu reisen, wo die Erinnerungen wohnen und die Wünsche geboren werden.

Ein Spaziergang im Wald lässt mich die Winterstille auf andere Weise erfahren. Die Vögel sind in Schwärmen längst weggezogen, die zurückgebliebenen sind verstummt. Die Bäume stehen kahl und offenbaren ihre Struktur. Wunderschön sind die Gerippe, sie erinnern mich an mein eigenes Skelett, an das Totengerippe, das ich selber eines Tages sein werde, wenn der Herbst des Lebens hinter mir liegt und ich in das Reich des Winters übergegangen sein werde.

*Und dann kommt er! Der erste Schnee! In leisen Flocken überzieht er das Land, die Wiese vor meinem Haus wird eine weiße, weiche Decke. Was vorher noch düster, dreckig und dunkel war, erfährt jetzt eine besondere Verzauberung. Das milde Dezemberlicht spiegelt sich selber auf der Wiese, die Sterne scheinen vom Himmel gefallen zu sein und strahlen jetzt von unten her. Ich wage kaum, die unberührten Matten zu betreten, werde meiner eigenen Fußspur gewahr. Ich erkenne auch die anderen Spuren – die Spuren jener Tiere, die sonst unsichtbar bleiben und sich im Unterholz versteckt halten. Der Schnee macht sichtbar, dass das Leben trotz der Winterstille doch weitergeht. Vor allem Rehspuren finde ich in meinem Wald. Sie haben nicht mehr viel zu futtern, diese zarten und doch zähen Tiere. Der Winter geht hart mit ihnen um. Wer nicht fit genug ist, überlebt diese Brachzeit nicht. Das Gleiche galt früher, vor den Zeiten gefüllter Supermarktstände, auch für die Menschen: Wer nicht genügend Vorräte in der Unterwelt seines Hauses – im Keller – anlegen konnte, musste hungern. Wer nicht genügend Holz zusammengetragen hatte, fror. Die Brachzeit des Winters genießen zu können, bleibt jenen vorbehalten, die einen guten Sommer gehabt haben. Für alle anderen zeigte der Winter sein hässliches, hartes Gesicht.*

*Am 21. Dezember ist der Tiefpunkt erreicht. Die längste Nacht macht sich breit, hüllt alles ein in Dunkelheit und Leere. Wer jetzt nicht ruht, wird es zu spüren bekommen, wird sich im Winterschoß nicht eingehüllt und geborgen fühlen, sondern ausgelaugt und der Kräfte beraubt. Auf der Erdoberfläche regt sich kein Leben mehr. Die Käfer schlafen, die Igel schlafen, die Pflanzen schlafen, und wenn der Schnee kräftig genug ist, schläft sogar für kurze Zeit der Verkehr. Die Welt scheint still zu stehen. Unendlich still.*

*Irgendwann im Januar – zuerst unmerklich, dann plötzlich in mein Bewusstsein tretend – steigt das Licht wieder und die Tage werden länger. Der Winter zeigt immer wieder seine freundliche Seite: Hell und klar strahlt der Himmel, blau über weiß. Die Luft ist klirrend kalt, die Berge strahlen und strecken ihre weißen Gipfel hoch hinaus, dem Licht entgegen. Sie stehen mir so nah, und sind doch Zeugen einer anderen Dimension von Raum und Zeit.*

*Ich bemerke, wie auch an den Bäumen eine Verwandlung eingetreten ist. Unmerklich haben sich die ersten Knospen gebildet. Wie kleine Knöpfe hängen sie an den Ästchen. Noch ganz geschlossen, noch ganz eingehüllt in die schützende Haut, den kommenden Frühling verbeißend. Ungeduld kommt manchmal auf, gerade wenn die Schneedecke nicht durchgehend und die Kälte sich mit wärmeren Tagen abwechselt. Aber es wird noch lange gehen, bis das neue Leben hervorkommt. Die Luft ist immer noch sehr still, kein Vogel pfeift. Es lohnt sich, so lange in der Stille zu bleiben, bis die Umstände für die Entfaltung günstig sind.*

*Ich entdecke im hintersten Winkel meines Gartens das erste Schneeglöckchen. **Und wieder Frühling!** Meine Freude ist groß. Also doch! Ein neues Erwachen, ein neues Jahr, eine neue Chance, dass die Natur und ich als Teil davon sich großzügig entfalten.*

*Wieder beobachte ich genau, was denn dieses Jahr seinen Weg aus der Tiefe an die Oberfläche findet. Und siehe da. Mein Garten zeigt sich anders. Diesen Frühling wird es schon früher warm als vergangenes Jahr. Viel mehr Insekten, die Bienen schon früh unterwegs. Damit verhalten sich auch die Blüten anders. Der Apfelbaum macht dieses Jahr Pause, er trägt nur alle zwei Jahre Früchte. Das Schöllkraut scheint es dieses Jahr nicht so eilig zu haben, dafür entdecke ich am Osthang meines Gartens ein ganzes Feld von jungen Brennnesselpflanzen. Eigenartig, die waren letztes Jahr überhaupt nicht da. Ob wir dieses Jahr ihre blutreinigende Kraft besonders brauchen? Unglaublich: derselbe Garten, dieselben Anlagen. Aber jedes Jahr andere Voraussetzungen und Umstände. Und schon verwandelt sich das Bild, kommen andere Wesen sichtbar zum Vorschein, zeigen sich andere Varianten des Gleichen...*

Die einzelnen Jahreszeiten zeigen sich zwar jedes Jahr auf etwas andere Art und Weise, die dahinterstehenden Qualitäten sind aber grundsätzlich immer dieselben. Wenn wir davon ausgehen, dass das Jahresrad alle Lebensqualitäten durchläuft und es keine Manifestation außerhalb davon gibt, dann erhalten wir durch die Beobachtung der Jahreszeiten ein *vollständiges* Bild über die Qualitäten des Lebens und können sie auf ein gesundes Menschsein übertragen. Um später die europäischen Mythen und Bräuche zu verstehen, benötigen wir dieses Wissen um die vier Grundqualitäten des Seins.

**Die Qualitäten des Frühlings sind Formwerdung und Kraftentfaltung.** Die Stoßrichtung des Frühlings ist klar: nach oben und nach außen. Formwerdung und Kraftentfaltung sind die Qualitäten, die sich in dieser Jahreszeit zeigen. Auf die Pflanzenwelt bezogen ist es die grüne Explosion, die sich jeden Frühling ereignet und Sinnbild für diesen Ausbruch in die Materie ist. Keiner Pflanze würde es in den Sinn kommen, auf halbem Weg kehrtzu machen und wieder in die Erde zu verschwinden, bevor sie sich bestmöglich entfaltet hat. Sie kann nicht anders, als zu wachsen, sicht- und fühlbar zu werden in den Dimensionen von Raum und Zeit. Alles in ihr *drängt* dazu.

Die Beobachtung der Natur im Frühling zeigt uns auf, wie diese Entfaltungsbewegung vor sich geht. Der Winter ringt mit dem Sommer, die Kälte wechselt sich mit Wärme ab. Entfaltung ereignet sich also nicht stetig, sondern in Schüben. Dies ist eine wichtige Beobachtung, denn wir heutigen Menschen meinen allzu oft, es müsse in der Entfaltung «immer nur aufwärts» gehen. Wintereinbrüche im Frühling zwingen die Entfaltungsbewegung dazu, für kurze Zeit innezuhalten und die Kraft zu sammeln, bevor sich ein neuer Wachstumsschub ereignet. Diese Entfaltung hinein in materielle Form braucht Geduld, denn «machen» können wir Wachstum nicht. Der Psychotherapeut und Mystiker Karlfried Graf von Dürckheim hat dies treffend mit dem Satz ausgedrückt: «Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.» Neben Geduld braucht Entfaltung auch Wachsamkeit für den richtigen Moment und die günstigen Bedingungen. Damit das im Samen

angelegte Potenzial zur materiellen Entfaltung kommen kann, braucht es Wärme, Licht und Wasser. Eine Pflanze wählt nicht, wann sie zu wachsen beginnt. Sie *lässt* sich wachsen, wenn die äußeren Bedingungen stimmen. Wir modernen Menschen haben verlernt, *mit* den Bedingungen zu gehen und Wachstum ganz von alleine geschehen zu lassen. Wir meinen, selber entscheiden zu können, *wann* wir wie wachsen und wie schnell wir uns entfalten wollen. In dieser eigensinnigen Gangart sind unsere Entwicklungsbemühungen aber von viel Anstrengung gezeichnet. Oder aber wir verpassen «die günstige Stunde», landen im nächsten Schneesturm und fühlen uns blockiert.

**Die Qualitäten des Sommers sind Vielfalt und Verausgabung.** Der Sommer steht für maximale persönliche Entfaltung in Einzigartigkeit. Gleichzeitig offenbart er, dass diese einzigartige Entfaltung eingebunden ist in die große Entfaltung des Lebens. Die Entfaltung unserer Persönlichkeit ist also nicht Selbstzweck, sondern steht im Dienste der viel größeren Bewegung des Lebens: Das Leben will durch uns weitergegeben werden!

Wenn eine Pflanze im Sommer ihre volle materielle Entfaltung erreicht hat, wächst sie sozusagen über sich hinaus und bildet neue Samen. Tiere und Menschen werden geschlechtsreif und zeugen Nachkommen. Das ist ihre Bestimmung. Entfaltung bedeutet nicht, dass sich die Pflanze im Sommerlicht sonnt und sich mit ihrem nun entfalteten Potenzial zur Schau zu stellt und um Anerkennung heischt. Vielmehr geht es im Höhepunkt der Entfaltung darum, sich zu verausgaben: Das, was wir selber als Geschenk erhalten haben – nämlich das Leben –, will als Gabe weitergegeben werden. Sommer ist Erfüllung. Wir sind gefüllt mit Kraft und fließen über. Damit ist aber auch der Tod besiegelt. Denn das Leben in irgendeiner Form weiterzugeben, verbraucht Materie, verbraucht den Körper, verausgabt und vergibt ihn. Mit der maximalen Entfaltung ist der Prozess des Sterbens eingeleitet. Wer sich also völlig entfalten will, muss bereit sein zu sterben. Haben viele Menschen darum Angst davor, sich ganz in ihre Kraft hinein zu entfalten?

**Die Qualitäten des Herbstes sind Sammeln der Essenz und Sterben.** Es ist die Aufgabe des Herbstes, die materiellen Strukturen aufzulösen. Wir könnten auch sagen: zu zerstören. Zerstörung ist nur für Menschen, die sich an die Materie klammern, eine schwierige Qualität. Für die Natur ist Auflösung überlebensnotwendig. Die Natur reguliert ihr Wachstum durch Vergehen und Wandlung. Dass der Organismus stirbt, ist aber nur die eine Seite des Herbstes. Die andere Seite ist, dass durch diesen Prozess der materiellen Zersetzung die *Essenz* gewonnen und in die Tiefe geführt wird. Die Essenz der Bäume sammelt sich in den Säften und wird in das Wurzelreich gezogen. Die Essenz der Blumen sammelt sich in den Samen und verschwindet unter der Erde. Die Essenz der Säugetiere ist die Zeugung neuen Lebens, das «im bergenden Schoß» ausgebrütet wird.

Die Themen des Herbstes sind Sammlung und Sinken. Der Herbst sammelt das Wesentliche, bündelt die Energie und führt sie nach unten und nach innen. Analog zum Frühling ereignet sich dieser Vorgang in Schüben – im Wechsel von warm und kalt. Nichts kann sich dieser Bewegung entziehen, sie *stößt*. Als Gegenpol zum Frühling ist der Herbst *Involution*, oder anders: nach innen gerichtete Entfaltung. Entfaltung hinein in das Unmaterielle, Unfassbare, Unaussprechliche, Formlose.

**Die Qualitäten des Winters sind Ruhe und Verinnerlichung.** Wenn im Winter die Materie von der Erdoberfläche verschwunden ist und in der Tiefe ruht, befindet sich das Leben sozusagen auf einer geistigen Ebene: Es schlummert in seinem Potenzial. Das Leben ist in diesem Stadium des Seins «nur» Plan, eine in der DNA festgelegte Idee, eine im Samenkorn enthaltene Information, eine im Mutterschoß befruchtete Eizelle. Alles ist möglich, aber noch nichts ist manifest. Dieser Zustand entzieht sich unseren Augen, liegt im Verborgenen, im Geborgenen. Die Qualitäten, die durch den Winter erfahrbar werden, sind (Winter-)Schlaf, Pause, Ruhe, Stille, Regeneration, Unsichtbarkeit, Schutzbedürftigkeit, Empfangen. Das Ruhen in dieser verborgenen, geistigen Welt kann und darf nicht übersprungen werden, auch wenn das in unserer heutigen Kultur oft so gehandhabt wird. Denn Sinken und Ruhen erschließen uns die stille Quelle der Kraft, bringen uns in Verbindung mit dem «Woher» und «Wohin» des Lebens. Verinnerlichung ist die Voraussetzung für Veräußerlichung.

Wenn wir die Qualitäten zusammenfassend in eine modellhafte Darstellung legen, dann erhalten wir eine Landkarte der gesunden Qualitäten. Sie macht die Bewegung der Energie in den Dimensionen von Raum und Zeit sichtbar: von der Tiefe des Winters über den Frühling aufsteigend bis zur Ausdehnung des Sommers, um im Herbst wieder abzusinken in die Tiefe. Diese Qualitäten sind universell gültig, beschreiben also auch die Qualitäten eines gesunden Menschseins. *Was diesen Grundqualitäten und dieser grundsätzlichen Energiebewegung zuwiderläuft, können wir als pathologische Entgleisung erkennen.*

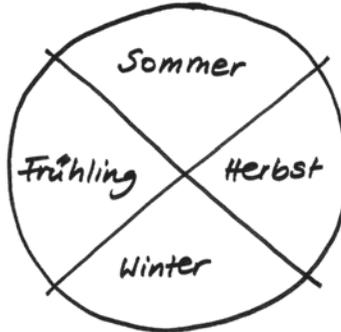
Blühen, Vielfalt  
Über sich hinaus wachsen  
(Samenbildung)

Ausdehnen



Aufsteigen

Formwerdung  
Kraftentfaltung  
(in Schüben)



Absteigen

Zerstörung der  
Materie  
Essenzgewinnung  
(in Schüben)



Zusammenziehen

Ruhen, verwandeln  
Reines Potential

Die vier Jahreszeiten und ihre Themen

# Zyklisch, wertfrei und polar: die Grundgesetzmäßigkeiten des Lebens

## Alles ist rund ...

Die Beschäftigung mit den Jahreszeiten hat bereits klargemacht, dass die Entfaltung des Lebens kreisförmig geschieht. Energie bleibt immer erhalten, sie wandelt sich lediglich im Verlauf des Jahres: Mal ist sie mehr materiell, mal mehr geistig. Alles, was lebt, bewegt sich kreis- und spiralförmig. In der Natur gibt es keine geraden Linien. Die Linie ist Illusion. Sie ist eine Erfindung des Menschen zum vereinfachten Verständnis des Lebens. Selbst wenn uns zum Beispiel ein Küstenabschnitt gerade erscheint, erkennen wir bei näherer Betrachtung eine gewellte Grenze zwischen Land und Wasser. Auch der dünne Bleistiftstrich auf dem Papier ist unter entsprechender Vergrößerung ein geschlängeltes, kurvenreiches Gebilde. Auch die Vorstellung von seelischer Entwicklung als gerader Linie von Zustand A nach Zustand B ist eine komplette Illusion. Weiten wir den Blick, dann erkennen wir, dass ein seelischer Streckenabschnitt immer eingebettet ist in eine größere Kreisbewegung. *Wir bewegen uns ständig in verschiedenen, ineinandergreifenden Kreisbewegungen.* Tageskreise, Mondkreise, Jahreskreise, persönliche Entfaltungskreise, Lebenskreise, Sternkreise, Geschichtsepochenkreise, kosmische Kreise. Unser Verstand kann diese ineinandergeschachtelten, komplexen zyklischen Bewegungen nicht erfassen. Er vereinfacht sie auf sein begrenztes Begriffsvermögen und denkt sich als Hilfsmittel die Linie aus. Diese lineare Vereinfachung ist nützlich, aber nicht das wirkliche Leben.

## Alles hat Wert ...

Die vorherigen Jahreszeitenbeschreibungen waren sehr liebevoll, gelegentlich geradezu «bildschön». Sie fragten sich beim Lesen vielleicht, ob ich denn das Grausame und Böse zu beschreiben vergaß? Ich finde nichts Grausames und Böses in der Natur. Für die Natur selber liegt in keiner ihrer Manifestationen eine Wertung. Der Winter ist nicht besser als der Frühling und der Sturm nicht schlechter als ein milder Herbsttag. Der Winter *ist*. Der Frühling *ist*. Genauso wie der Stein ist und die Fleisch fressende Pflanze. Sie sind alle einfach nur Manifestationen verschiedener Aspekte des Lebens. Die Natur gibt allen Luft zum Leben – den Heiligen wie den Verbrechern. Sie wertet nicht. Gut und Böse sind keine Kategorien der Natur und keine natürlichen Gesetzmäßigkeiten. Wertungen entstehen, wenn Menschen das, was sie erleben, *auf sich selber beziehen*. Als gut betrachten wir, was uns nützt. Als schlecht und böse verdammen wir, was uns zuwiderläuft. Ein Tsunami oder eine Schneelawine *erscheinen* uns Menschen in ihrer Kraft vielleicht grausam. Ein Wolf, der ein Lamm reißt, *erscheint* uns Menschen vielleicht böse. Diese Betrachtungsweise entspringt aber lediglich einer rein menschlichen Bewertung. Gut und Böse als na-

türliche Gegebenheiten anzusehen zeugt von einer Entgleisung, die Anthropozentrismus genannt wird.

Wertfreiheit im Sinne der Natur ist Grundvoraussetzung für Gesundheit. Denn jede der oben beschriebenen Qualitäten hat einerseits ihre Berechtigung, und andererseits ihre Entsprechung in unserem Inneren. Gehen wir wertfrei mit den verschiedenen Qualitäten der Jahreszeiten um, dann werden sie sich auch in uns als Qualitäten entfalten können. Umgekehrt gilt: Krank macht, wenn wir eine oder mehrere der grundsätzlichen Lebensqualitäten ignorieren oder ausklammern.

### **Alles ist ein Pol von etwas anderem ...**

Wie funktioniert die Natur? Wie hält sie das Leben aufrecht?

Um das zu verstehen, müssen wir einen Aspekt beleuchten, der jenseits der einzelnen Qualitäten der Naturerscheinungen liegt. Es geht um das Grundprinzip des Lebens: Alles, was existiert, existiert als Pol von einer anderen Erscheinung. Zum Beispiel stehen sich in den Jahreszeiten die Qualitäten der Sommersonnwende und jene der Wintersonnwende gegenüber. Im Sommer steht die Sonne am höchsten: Die Entfaltung der Wesen in ihre materielle Form steht an ihrem Höhepunkt, die Tage sind am längsten. Der Winter hingegen verkörpert den anderen Pol: Die Sonne steht an ihrem tiefsten Punkt, die materielle Form ist zerfallen, die Tage sind am kürzesten und die Nächte am längsten. Oben und unten, Weite und Enge, Ausdehnung und Verdichtung, hell und dunkel, Gestaltung und Auflösung, Feuer und Wasser, Materie und Geist sind jeweils Gegenpole. Die Liste lässt sich beliebig fortsetzen. Das Grundprinzip des Lebens ist ein polares Prinzip. Um Gesundheit benennen zu können, müssen wir ein hinreichendes Verständnis für dieses polare Prinzip entwickeln.

Die Pole existieren nicht unabhängig voneinander. Helligkeit ist nur zu erkennen, weil Dunkelheit existiert. Höhe können wir nur beschreiben, wenn wir den Gegenpol der Tiefe kennen. Einzelne Erscheinungen sind deshalb für uns Menschen wahrnehmbar und benennbar, *weil* es einen Gegenpol davon gibt. Sie können sich die Pole vorstellen wie die zwei Endpunkte eines Pendelausschlags. Hell und dunkel sind die Pole des Pendels Licht. Männlich und weiblich die Pole des Pendels Menschseins etc.

### **Alles existiert nur in Bezug auf etwas anderes ...**

Die Qualität eines Poles ist nie absolut. Sie definiert sich immer in Bezug auf den Standpunkt der Betrachtung. Die chinesische Medizin, die das polare Prinzip heute noch als ihre Grundlage verwendet, bezeichnet die Pole mit Yin und Yang. Die Schriftzeichen von Yin und Yang entschlüsseln die Bedeutung der Bezogenheit: Yin steht für die Schatten-seite eines Hügels, Yang für dessen von der Sonne beschienene Seite. Wandert aber die Sonne, dann wird die Yin-Seite des Hügels in die Yang-Qualität wechseln und umgekehrt.

Pole definieren sich also nicht aus sich heraus, sondern immer *in Bezug* auf etwas, in unserem Beispiel in Bezug auf den Sonnenstand. Darin liegt keine Wertigkeit, sondern polare Zuordnungen sind eine sachliche Beschreibung der einzelnen Erscheinungen in Bezug auf einen bestimmten Standpunkt. An einem anderen Beispiel ausgedrückt: Der Stamm eines Baumes ist Yin im Verhältnis zu den Ästen, denn er ist dicht und unten, während die Äste oben und weit verzweigt sind, also Yang. Im Verhältnis zu den Wurzeln ist der Stamm jedoch Yang, denn er ist oben und sichtbar, während die Wurzeln die Yin-Qualität des Unteren und Tiefen verkörpern. Der Baumstamm – und wie er jede Erscheinung – ist also sowohl Yin wie auch Yang, je nach Standpunkt und Sichtweise.

### **Alles beinhaltet das andere...**

Betrachten wir die Bewegung eines Pendels, so können wir die Endpunkte als Pole bezeichnen. Was geschieht genau an diesem Punkt der maximalen Ausdehnung einer bestimmten Qualität? Für einen Moment hält das Pendel inne, dann dreht sich die Bewegungsrichtung um: Aus dem einen Pol wird der andere Pol «geboren». Das bedeutet, dass in der Extremposition die Information über den anderen Pol enthalten sein muss, sonst könnte sich die Bewegung nicht drehen. Zum Beispiel ist zu Mittsommer der Tag am längsten. An diesem Punkt kippt die Bewegung gewissermaßen um und die Qualität des Winters wird hervorgebracht. Ab dann sinkt die Energie, die Blätter fallen, die Tage werden kürzer, die Dunkelheit dehnt sich aus, bis wir schließlich zu Mittwinter die längste Nacht erleben. In dieser dunkelsten Nacht wiederum ist die Information des Sommers enthalten: Das neue Licht wird geboren. Auf diese Weise verhält es sich mit allen Erscheinungen dieser Welt. Ein Pol trägt die Qualität des anderen Poles immer in sich. In der Natur gibt es nichts Absolutes und nichts von etwas anderem Abgetrenntes. Alles ist miteinander verbunden.

### **Alles ist in ständiger Bewegung...**

Nichts, was existiert, ist starr. Die Pole befinden sich in ständiger Bewegung. Selbst die Berge, die aus unserer menschlichen Wahrnehmung sehr statisch erscheinen, sind in eine zwar langsame, aber stete Bewegung von Entstehen und Abtragen eingebunden. Diese ständige Bewegung erfasst alles. Ihre Zellen schwingen ständig. Das Haus, in dem Sie sich vielleicht gerade befinden, bewegt sich leicht. Das Holz des Stuhles, auf dem sie gerade sitzen, zersetzt sich gerade unter ihnen ... Mit unserem Verstand ist diese komplexe, ständige Bewegung nicht zu erfassen. Kaum greifen wir nach etwas, entgleitet es uns wieder. Die Vorstellung von Festigkeit ist – gleich wie die Linie – eine Illusion. Sie ist eine nützliche Hilfskonstruktion unseres beschränkten Verstandes zur Handhabung des Alltags, aber nicht das Leben selbst.

## **Alles bewegt sich nach einer Gesetzmäßigkeit ...**

Die Frage ist also nicht, ob sich die Pole bewegen, sondern *wie* sie sich bewegen. Gibt es Gesetzmäßigkeiten, nach denen sich das Leben zwischen den Polen hin- und herbewegt? Die Pendelbewegung ist eine vereinfachte Darstellung. Die Bewegung ist eher kreisförmig (oder dreidimensional). Im Zusammenhang der Jahreszeiten haben wir bereits davon gesprochen. Dabei bewegt sich die Energie von einer Qualität zur anderen, und zwar nach einem ganz bestimmten Muster. In den Jahreszeiten erkennen wir zum Beispiel die Abfolge Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Nie ist die Reihenfolge anders. Nach der maximalen Entfaltung des Sommerpols kommt nicht der Frühling mit noch mehr Entfaltung, sondern zuerst der Herbst mit Abstieg und Auflösung und der Winter mit Ruhe und Regeneration. Diese Abfolge zeigt die Grundgesetzmäßigkeit der Entfaltung des Lebens: Die Qualitäten des Sommers und jene des Winters stehen sich als Pole gegenüber, während Frühling und Herbst jeweils die Bewegungsrichtungen dazwischen beschreiben.

Wir erkennen in der Natur also nicht nur die einzelnen gesunden Qualitäten, sondern wir erkennen auch, *wie sie sich zueinander verhalten*. Diese Grundgesetzmäßigkeit der Entfaltung und Regulation des Lebens können wir in allen Lebensbereichen erkennen. Denken Sie zum Beispiel an Ihr nächstes Projekt. Es beinhaltet die Pole Idee und Manifestation. Zuerst ist die reine Idee (Winter). Darin ist die Kraft der Ausführung angelegt. Dieser Pol der Idee wird sich nun durch Planung und Durchführung der ersten Schritte Richtung Ausführung bewegen (Frühling), bis Ihr Projekt vollständig in die Welt gekommen ist (Sommer). Ist es erfolgreich durchgeführt, dann kippt die Bewegung in die Auflösung (Herbst). Aufräumen, Nachbesprechen, Fazit ziehen, die Essenz herausholen und Abschließen münden schließlich in einer Leere, aus der eine neue Idee geboren werden kann (Winter).

## **Alles stirbt ...**

Wir können jedes Jahr beobachten, dass eine Pflanze Form annimmt, wächst, blüht und reift – und dann stirbt, sinkt und ruht, um im nächsten Jahr eine neue Runde der Entfaltung anzutreten. Es braucht zum Leben immer beide Pole: Werden und Vergehen. *Das Sterben gehört also genauso zum Leben wie die Geburt*. Wie sähe unsere Erde aus, wenn die Gräser immer weiter wachsen und die Bäume ständig und immer mehr Früchte produzieren würden? Die Natur *reguliert* ihr Wachstum und ihre Entfaltung durch Zerstörung und Sterben. Loslassen und Auflösung sind also wesentlicher Teil der Gesunderhaltung und damit der Qualitätssicherung. Sie tragen keine Wertung in sich.

## **Alles hat das Potenzial zur Entgleisung...**

Das polare Prinzip ist ein Prinzip der Balance, ein Prinzip des Ausgleichs und der Rückkoppelung. Es gewährleistet, dass Leben in geordneten Bahnen und in geordnetem Maß verläuft. Gleichzeitig ist im polaren Prinzip das *Potenzial zur Entgleisung* mit enthalten. Jede Balance ist fragil und kann jederzeit zerfallen. Worin besteht Entgleisung?

Entgleisung entsteht dann, wenn sich ein Pol vom anderen abkoppelt. Dann schlägt das Pendel nicht mehr zurück, sondern der Pol verselbstständigt sich. Abgetrennt vom Gegenpol wächst er ohne Regulation. Eine Blattlauskolonie zum Beispiel kennt keine Grenzen beim Abfressen einer Pflanze. Die Läuse fressen die Pflanze ganz ab. Am Ende stirbt die ganze Kolonie. Auf die Menschen bezogen führt Abgetrenntheit ebenfalls zu frühzeitigem Tod. Dabei ist es egal, welche Qualität sich verselbstständigt. Wenn sich Traurigkeit vom Lebendigen abkoppelt, verlangsamt sich unser Stoffwechsel und gerät durcheinander. Aber auch Wachstum führt bei Abkoppelung zu frühzeitigem Tod. Krebs zum Beispiel ist eine Form von unkontrolliertem, verselbstständigtem, nicht mehr rückgekoppeltem Wachstum. Die Krebszellen haben vergessen, wie man stirbt. Sie vermehren sich einfach, wuchern und bringen schließlich das ganze System Mensch zum Kollaps.

Wir haben bereits darüber gesprochen, dass jede Polarität mit ihrer kreisförmigen Bewegung eingebettet ist in weitere Polaritäten von größeren Kreisen. Auf diese Weise hat sich Leben auf diesem Planeten immer weiter differenziert. Einzeller zum Beispiel sind nicht sehr differenzierte Wesen, während wir Menschen in uns viele verschiedene Kreisläufe bewegen, die es zu regulieren gilt. Wir gehören zu einer der differenzierteren Spezies dieser Erde. Unser Gleichgewicht aufrechtzuerhalten ist eine komplexe Angelegenheit. Wir können uns die Ausdifferenzierung als sich verzweigende Stufen von Polaritäten vorstellen.

Entgleisung durch Abkoppelung vollzieht sich nach einer bestimmten Logik: Durch das Entgleisen eines Teilbereichs entgleist der Gegenpol und damit stirbt das ganze Wesen. Entgleisen mehrere Wesen, stirbt die Gattung usw. Entgleisung bedeutet also zunächst nicht Untergang des Gesamtsystems, sondern die Herabsetzung des Ganzen auf eine weniger differenzierte Entfaltungsstufe.

Warum ich mir diese Gedanken mache? Auf die Menschheit bezogen hieße das: Bekommen wir unsere menschlichen Entgleisungen nicht in den Griff, folgt daraus das frühzeitige Aussterben der Gattung Homo sapiens. Das bedeutet nicht zwangsweise auch den Untergang des gesamten Planeten. Vielleicht würde die Erde lediglich in eine weniger differenzierte Entfaltungsstufe zurückkehren, um dort ihre Balance neu zu finden. Von diesem Regulationsmechanismus erzählte uns bereits der Witz eingangs dieses Buches. Erfasst eine Störung aber viele Teilsysteme, dann *kann* tatsächlich der ganze Planet dabei untergehen.

## Und noch eine kleine Bemerkung zum Thema Weltuntergang

Wenn ich das polare Prinzip als Lebensprinzip ernst nehme, dann gibt es noch einen ganz anderen Gedanken zum Thema Weltuntergang, der unsere Sicht auf die Welt und vor allem auf unsere Gattung erschüttern könnte.

Wenn ich das polare Prinzip als Lebensprinzip konsequent durchdenke, komme ich zum Schluss, dass die Welt irgendwann einmal untergehen wird – gesetzmäßig. Denn nach der Entfaltung und Differenzierung der Lebewesen auf diesem Planeten wird es auch eine Phase von Auflösung und Leere geben müssen. Wir kennen dieses Entstehen und Vergehen auch von anderen Planeten. Die Vorstellung von ewiger Beständigkeit entspringt nur unserem beschränkten Verstand. Natürlich fällt es uns Menschen mit einer Lebensspanne von vielleicht 80 Jahren nicht einfach, solche großen Zyklen von planetarischem Werden und Vergehen überhaupt zu erfassen, vor allem wenn es den eigenen Planeten betrifft. Nur schon die Vorstellung, dass wir uns zurzeit in einer Zwischeneiszeit befinden, ist schwierig zu begreifen.

In welcher Phase befindet sich wohl unsere Erde? Befindet sie sich in einer Phase des Wachstums oder bereits in der Phase der Auflösung? Wenn Auflösung angesagt ist, stellt sich die Frage: Hat die Erde uns Menschen hervorgebracht, *damit* wir durch unsere Verücktheit den Job der Zerstörung übernehmen? Vielleicht sind wir also gar nicht krank, sondern erfüllen nur unsere Bestimmung?

Wir werden diese großen Zyklen des Universums nicht erfassen können. Wir werden uns beugen müssen, wenn sich unser Planet verabschiedet. Dies kann jetzt sein, oder erst in 5 Milliarden Jahren. Was wir als heutige Menschen aber tun *müssen*, ist hinschauen und verantwortungsvoll *unterscheiden*, ob Zerstörung natürlicherweise geschieht und wir Menschen Teil einer großen Auflösungsbewegung sind, oder ob Zerstörung – *entgegen* der natürlichen Bewegung der Erde – durch die heutige, erkrankte und entgleiste Menschheit hervorgerufen wird. Wir kennen nun die gesunden Qualitäten und haben eine Vorstellung vom gesunden polaren Prinzip, nach dessen Grundgesetzmäßigkeiten sich die Erde selber reguliert.

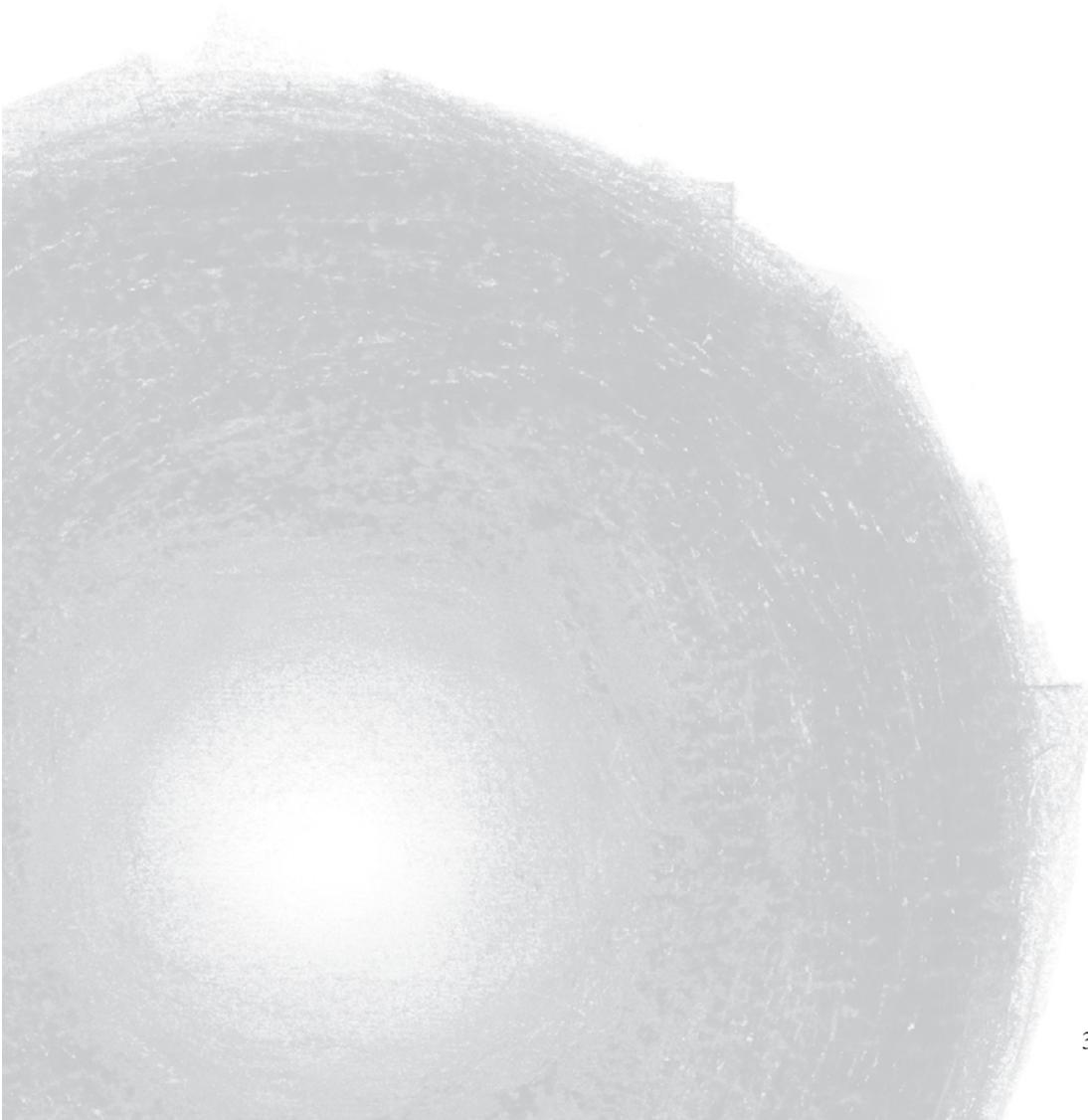
Die Fragen, die unsere Untersuchung leiten werden, heißen: Sind wir entgleist oder nicht? Folgen wir dem polaren Prinzip oder haben wir uns als Gattung davon abgekoppelt und steuern damit unserem Untergang zu? Wo haben sich die natürlichen Lebensqualitäten der Menschheit im Laufe ihrer Geschichte verändert und in welchen Bereichen?

Diese Untersuchung wollen wir nun vornehmen. Wir bitten unseren Patienten ins Sprechzimmer. Wir werden zuhören, was er über seine Geschichte zu erzählen hat und an was er sich erinnert. Wir wollen mitbekommen, an welcher Stelle er lacht und bei welchen Geschichten er weint. Wir werden Fakten sammeln und mitfühlen. Die Reise durch die Geschichte beginnt *jetzt*.



# Warum sind wir so geworden?

**Eine Reise durch die mitteleuropäische Kulturgeschichte**



Wir wollen nun mit der Untersuchung unseres Patienten beginnen. Da unser Patient die «europäische Menschheit» als Kollektiv ist, umfasst seine Lebensgeschichte die gesamte Kulturgeschichte Europas. Sie beginnt mit dem Auftauchen des Homo sapiens als eigener Gattung und der ersten Besiedlung unseres Kontinentes, und zieht sich hin bis zum heutigen Tag – ein immenses Unterfangen. Unsere Patientenanamnese wird die kulturgeschichtliche Entwicklung in ihren Grundzügen zu skizzieren versuchen. Dabei konzentriere ich mich auf die geschichtlichen Bewegungen in Mitteleuropa. Um die Möglichkeit zu haben, in gewissen Fragen ins Detail zu gehen und in kleinräumiger Arbeit die notwendigen Fakten zusammenzutragen, lege ich gelegentlich den Fokus auf die Schweiz. Denn die Abgeschlossenheit und Unzugänglichkeit der Bergtäler bewirkte eine zeitliche Verschiebung der gesellschaftlichen und kulturellen Entwicklungen im Vergleich zum Mittelmeerraum um ca. 2000 Jahre. Die Entwicklungen – und womöglich auch die Entgleisungen – liegen also zeitlich weniger weit zurück als in anderen Gegenden Europas. Überblick und Detailarbeit werden sich also in unserer geschichtlichen Anamnese abwechseln.

Ob im Mittelmeerraum oder in den Bergtälern – die *Mechanismen* von Entwicklung und Entgleisung sind dieselben. Das Ziel unserer Patientenuntersuchung wird sein, diesen Mechanismen auf die Schliche zu kommen. Die Erkenntnisse darüber bilden die Voraussetzung, dass wir in den darauf folgenden Kapiteln die Mythen, Sagen, Märchen und Bräuche geschichtlich einordnen und verstehen können.

In diesem Kapitel lassen wir uns von unserem Patienten die Fakten seiner Krankengeschichte erzählen: *Wann* hat sich *was* zugetragen. Auf unsere kulturgeschichtliche Untersuchung bezogen bedeutet dies, dass wir in einem ersten Schritt die archäologischen Bruchstücke und bisherigen kulturhistorischen Forschungsergebnisse zusammentragen. Aus diesen Puzzlesteinen versuchen wir ein möglichst umfassendes Bild von unserer Vergangenheit zu gewinnen. Dieses Zusammentragen vor allem der archäologischen Fundstücke scheint auf den ersten Blick eine etwas trockene Angelegenheit zu sein. Seien Sie aber versichert: Bereits das Zusammentragen dieser Daten fördert erstaunliche Erkenntnisse zutage! Ich mache gelegentlich kurze Zwischenstopps, um diese Erkenntnisse zu formulieren. Sie finden sie jeweils in den mit *bemerkenswert* markierten, im Text hervorgehobenen Textpassagen.

Folgende Fragen werden unsere erste Patientenuntersuchung leiten:

*Wer ist dieser Patient?* Welche besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten zeichnet die Gattung Mensch aus? Welche Herausforderungen für das Leben haben sich aus diesen spezifischen Eigenschaften ergeben?

*Was bedeutet Gesundheit für diesen Patienten?* War die Menschheit je gesund oder ist sie, seit sie aus den hochentwickelten Primaten entstanden ist, in gewisser Hinsicht krank? Anders gefragt: Gehören Aggression, Gewalt und Perversion zu den Grundeigenschaften

ten der Spezies Mensch? Wenn auch für unsere Vorfahren die Definition von Gesundheit nach dem polaren Lebensprinzip Gültigkeit hat, wird sich die Frage stellen: Welches waren ihre konkrete Lebensweise und die entsprechende Weltanschauung?

*Wann ist die Erkrankung zum ersten Mal aufgetaucht?* Falls es so etwas wie einen gesunden Lebenswandel und eine gesunde Gesellschaftsordnung gegeben hat, stellt sich die Frage, ab wann und vor allem *unter welchen Umständen* Entgleisungen geschichtlich aufgetaucht sind. Welches waren die Auslöser für die pathologischen kulturellen Entwicklungen?

## **Die Geschichte mit der Geschichte**

Stellen Sie sich vor, Sie sind tatsächlich Arzt oder Ärztin und der Patient, der vor Ihnen sitzt, ist nicht ein Unbekannter, sondern Ihr Nachbar. Sie kennen seinen Lebenswandel also bereits ein wenig. Der Nachbar sitzt nun vor Ihnen und vertraut sich Ihnen an. Es wird für eine gute Diagnose absolut erforderlich sein, dass Sie sich ihm öffnen, um unter Umständen ganz neue Seiten an ihm kennen zu lernen und neue Details seines Lebens zu erfahren, die Sie ihm vielleicht gar nicht zugetraut hätten. Anamnese erfordert absolute Offenheit des Herzens und des Geistes. In unserem Fall bedeutet dies, dass wir das, was wir bisher über uns und unsere Kulturgeschichte wissen, immer wieder überprüfen, kritisch hinterfragen, gegebenenfalls verwerfen und unsere Sicht erweitern. Weil wir es hier mit unserer eigenen Kulturgeschichte zu tun haben, sind vorab einige Bemerkungen unabdingbar.

### **Die Erforschung der Frühgeschichte – kein einfaches Unterfangen**

Bis noch vor Kurzem begann der Geschichtsunterricht in der Schule mit den antiken Kulturen der Griechen, Ägypter und Römer. Was uns von diesen Schriftkulturen der vergangenen 4000 Jahre überliefert wurde, galt als Geschichte. Die Millionen Jahre Menschheitsgeschichte davor wurden als Vor-Geschichte angesehen. Wenn wir die Geschichte der Menschheit aber auf einem Zeitstrahl betrachten, dann umfasst die Geschichte der letzten 4000 Jahre lediglich das letzte Prozent der menschlichen Gesamtgeschichte! Nur diesen kurzen Zeitraum als Geschichte zu betrachten, ergibt ein völlig verzerrtes Bild. Das wäre, wie wenn wir unseren Patienten zur Erfassung seiner Lebensgeschichte nur darüber erzählen lassen würden, was sich in den letzten 5 Minuten im Wartezimmer ereignet hat. Mit dieser reduzierten Betrachtung würden wir seinem Wesen nicht gerecht und könnten auch niemals eine fundierte Diagnose stellen. Für unsere Untersuchung gilt deshalb als Voraussetzung, dass wir die gesamte Menschheitsgeschichte als Geschichte betrachten und würdigen.

Wie kam es zu diesem verengten Blick auf unsere Geschichte? Dass Menschen nach ihren Wurzeln, nach ihren Vorfahren und ihrer geschichtlichen Entwicklung fragen, ist ein verhältnismäßig junges Phänomen. Erst im 18. Jahrhundert, im Zusammenhang der zwei geistigen Hauptströmungen dieser Zeit (der Aufklärung und der Romantik), tauchte die Archäologie als Fach- und Forschungsgebiet auf. «Denn bis ins 18. Jahrhundert galt in weiten Teilen der Welt als unangefochtene Wahrheit, was die Bibel über die Erschaffung des Menschen sagt: <Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Frau.> Dann aber traten Naturforscher auf, darunter Charles Darwin, die die biblisch verbriefte Sonderrolle des Menschen anzweifelten und seine Entwicklung in den Kontext einer Evolutionstheorie stellten. Untermuert (und auch modifiziert) wurde die Theorie seither durch zahlreiche Funde von Skelettteilen, Werkzeugen und Siedlungsüberresten. Deren Zuordnung, Datierung und Auswertung durch die moderne Technik machten immer präzisere Vorstellungen von den Anfängen möglich.»<sup>1</sup>

Der naturwissenschaftliche Ansatz und der Rationalismus der Aufklärung relativierten erstmals die christliche Schöpfungslehre und untersuchte ältere Spuren der Menschheit, ohne noch eine differenzierte Vorstellung von der gesamten Menschheitsgeschichte zu haben. Furger schreibt dazu: «Das British Museum in London wird 1753 eröffnet. Alles Vorrömische wird pauschal dem Volk zugerechnet, das literarisch als Vorläufer der Römer bekannt ist, die Kelten.»<sup>2</sup>

Auch die mehr gefühlsbetonte Geschichtsforschung der Romantik lenkte den Blick auf vorrömische Monumente und fragte nach den nichtchristlichen Wurzeln der eigenen Kultur. Der Fokus wurde erstmals auf die vom materiellen Wert unabhängige, ideelle Bedeutung der archäologischen Bodenfunde gelegt. Deutungsversuche wurden gewagt. Das Problem dabei war und ist zum Teil bis heute noch, dass die eigene Perspektive auf Geschichte nicht reflektiert wurde. Damit sind geschichtlichen Rückprojektionen Tür und Tor geöffnet. Der selbstkritische Blick wissenschaftlicher Forscher und Forscherinnen kam erst im ausgehenden 20. Jahrhundert auf. Sich mit Geschichte zu befassen, bedeutet, nicht nur die geschichtliche Überlieferung kritisch zu betrachten, sondern auch die Weltsicht und Absicht der Überlieferer kritisch unter die Lupe zu nehmen. Wer gräbt und findet Fundstücke? Wer deutet sie? Wie entsteht Geschichtsschreibung? Ist das, was über die frühen Kulturen ausgesagt wird, Tatsache oder eher eine Aussage über die Weltsicht der Forscher und Forscherinnen selber?

Niemand kann sich seiner eigenen Subjektivität entziehen. Auch meine Darlegung der Geschichte wird dem Blickwinkel einer modernen Frau des 21. Jahrhunderts folgen und auch ich habe eine Absicht – ich bin auf der Suche nach Sinn. Das Einzige, was ich aber

1 Delius, 2005, 17

2 Furger, 1998, 23

verantwortungsvoll tun kann, ist die Bewusstwerdung meines Blickes, die Darlegung meiner Absicht und die ständige Hinterfragung und Erweiterung meines eigenen Weltbildes.

### **Die Geschichtsschreibung aus der Sicht der Herrschenden – ein Problem**

Geschichte ist in den meisten herkömmlichen Geschichtsbüchern aus der Sicht der Herrschenden verfasst und gibt den Standpunkt der Herrschenden wieder. Dabei engt sich der Blick in mehreren Punkten ein. Zum Ersten beschränkt eine herrschaftliche Perspektive die Geschichte auf die westlichen Hochkulturen von der frühen Antike bis zur Gegenwart. «Sie lässt die übrigen Völker in ihrer kulturellen Eigenständigkeit entweder weg oder behandelt sie von einem eurozentrischen und weißrassistischen Standpunkt aus. Afrikanische, asiatische und indianische Völker werden nur durch ihre Berührung mit den Weißen erwähnt oder kommen erst im Kapitel <Entdeckungen> (der Kolonialisten) vor. Wie wenn ihre alten Kulturen vorher nicht existiert hätten! Afrikanische und ozeanische Kunst überlässt man der Ethnologie und den Völkerkundemuseen.»<sup>3</sup> Interessant für unser Anliegen ist, dass das Gleiche auch für die eigene Geschichte Europas gilt: Auch hier wird eine Sicht vermittelt, als ob die antiken Hochkulturen der Griechen und Römer «aus dem kulturellen Nichts» entstanden wären. Dabei wird die lange andauernde europäische Urgeschichte und die Weltansicht des europäischen alt- und jungsteinzeitlichen Urvolkes Europas aus der offiziellen Geschichtsschreibung ausgeklammert und bestenfalls der Archäologie überlassen. Der herrschaftliche Standpunkt zeigt sich zweitens «in der Vernachlässigung der sozial Benachteiligten innerhalb der Welt der Weißen, das heißt der Untergebenen, der Bauern und der Arbeiter; in der Vernachlässigung der ethnischen Minderheiten und in der Nichtbeachtung der Geschichte der Besiegten und der Geschichte des Widerstandes».<sup>4</sup> An dieser Stelle finden wir eine Erklärung dafür, warum die europäische Frühgeschichte in der offiziellen Geschichtsschreibung so oft unterschlagen wird: denn die benachteiligte Unterschicht setzte sich in Europa – wie wir noch ausführlich behandeln werden – aus den Frühvölkern Europas zusammen. Die Untergebenen und Besiegten zu vernachlässigen bedeutet, die Geschichte und das Weltbild derjenigen Völker, die *vor* den Kelten, den Römern und Germanen in Mitteleuropa lebten, einfach zu unterschlagen. Dass dies nicht Nachlässigkeit war, sondern zur Herrschaftsstrategie der Überlegenen gehörte, wird aus den geschichtlichen Ausführungen noch ersichtlich werden.

Der herrschaftliche Blick auf Geschichte äußert sich in einem dritten Punkt «vor allem auch in der Einengung der Geschichte als reine Männergeschichte. In ihr wird die männliche Sicht als die allgemeinmenschliche dargestellt. In ihr kommt die geschichtliche Rolle der Frauen (...) nicht vor. In ihr werden weibliche Lebens- und Kulturformen

---

3 Schneider, 1999, 10

4 Schneider, 1999, 10

konsequent unterschlagen, verdrängt oder bestritten ...»<sup>5</sup> Auch hier gibt es eine Entsprechung in Europa: Die geschichtliche Frühphase Europas war nämlich geprägt von einer geschlechterregalitären Gesellschaft, in der die Frauen eine hohe und maßgebliche Stellung innehatten. Männliche Forscher untersuchten hauptsächlich die Tätigkeiten und Errungenschaften der Männer in der europäischen Alt- und Jungsteinzeit. Das Wissen, die Tätigkeiten, Errungenschaften und damit der kulturelle Beitrag durch die Frauen wurden unterschlagen. Auf diese Weise hat sich das Bild von den «wilden Jägern» der Steinzeit in uns festgesetzt. Im detaillierten, 620 Seiten umfassenden Buch über «Deutschland in der Steinzeit zwischen Nordseeküste und Alpenraum» von Ernst Probst<sup>6</sup> zum Beispiel finden sich neben dem fundierten Text viele Bilder zur Illustration. Bei genauerer Betrachtung fällt jedoch Folgendes auf: Die 24 Bilder umfassende Darstellung der altsteinzeitlichen Lebensweise weist große Unterschiede zwischen Männern und Frauen auf. Drei Bilder zeigen gemischtgeschlechtliche Gruppen beim Arbeiten, wobei jeweils nur eine Frau neben vielen Männern pro Bild erscheint. 19 der 24 Bilder sind männlichen Tätigkeiten gewidmet: 15 davon zeigen, teils dramatisch im Doppelseitenformat, Männer bei der Jagd und vier stellen Männer bei kultischen Handlungen dar. Gerade mal auf zwei Bildern wird das Leben der altsteinzeitlichen Frau gezeigt, wobei sie einmal arbeitet und einmal Schmuck präsentiert. Nebst der konkreten Botschaft der Bilder suggeriert also alleine die Überbetonung von männlichen Tätigkeits- und Lebensfeldern, dass vor allem Männer in der Altsteinzeit aktiv und wichtig waren. Wir wissen heute, dass in der Altsteinzeit der Nahrungsbeitrag der Männer durch die Jagd nur etwa ein Fünftel ausmachte, während die restlichen vier Fünftel der Nahrung durch Sammeln von Wurzeln und Beeren, maßgeblich durch die Frauen, beschafft wurde. Außerdem spielten die Frauen beim Kult, so wir in der Steinzeit von einem Kult sprechen können, eine wichtige Rolle. Die Bilder stellen also weniger die Lebensrealität unserer steinzeitlichen Vorfahren dar, sondern verraten eher den eingeengten Blick der Herausgeber.

Fügen wir die Geschichte der Frühvölker und im Speziellen die Geschichte der Frauen zur herkömmlichen Geschichtsschreibung hinzu, ergibt sich ein vollkommen anderes Bild der verschiedenen Schichten unserer Vergangenheit – ein «vielschichtigeres» Bild eben. Dieses Andere und Unterschiedliche der frühen europäischen Kulturen wird bemerkenswert sein.

Umgekehrt möchte ich in der Darstellung der europäischen Kulturgeschichte aber auch das Selbstverständliche als bemerkenswert herausstreichen. Denn genau an dem, was uns menschheitsgeschichtlich als «normal» erscheint – wir sind uns ja selber am selbstverständlichsten –, erkennen wir die spezifischen Eigenschaften des Menschseins.

5 Schneider, 1999, 10

6 Probst, 1999

Um keinen christlich-konfessionellen Blick auf vorchristliche und nichtchristliche Geschichtsepochen zu werfen, verwende ich für die Zeitangaben die neutrale, in der Religionswissenschaft und Ethnologie gebräuchliche Formulierung v. d. Z. (vor der Zeitrechnung) und d. Z. (dieser Zeitrechnung).

## Wer kennt die europäischen Eingeborenen?

In diesem Kapitel wollen wir uns mit den grundsätzlichen Fragen beschäftigen, ab wann ein Mensch ein Mensch ist, was ihn vom Primaten unterscheidet und welche kulturellen Errungenschaften mit diesem Schritt verbunden sind. Wie sahen sich die frühen Menschen selber? Welches Bild machten sie sich vom Göttlichen? Auf welche Art fühlten sie sich eingebettet in die Welt bzw. was war für sie «die Welt» überhaupt? Wie korrespondierte ihre Sicht von der Welt mit ihrer Sozialform und ihrem alltäglichen Lebensvollzug? Welche Auswirkungen hatte ihr Handeln auf die Geschichtsepochen nach der Steinzeit?

### Zeiteinteilung der Ur- und Frühgeschichte

Altsteinzeit (Fachbegriff: Paläolithikum)

Alte Altsteinzeit	um 2,5 Mio. – 250 000 v. d. Z.	
Mittlere Altsteinzeit	um 250 000 – 30 000 v. d. Z.	
Junge Altsteinzeit	um 30 000 – 10 000 v. d. Z.	Europa 8000 v. d. Z.

Jungsteinzeit (Fachbegriff: Neolithikum)

Jungsteinzeit	um 10 000 – 4000 v. d. Z.	Europa 8000 – 1800 v. d. Z.
Bronzezeit	um 4000 – 1000 v. d. Z.	Europa 1800 – 800 v. d. Z.
Eisenzeit	ab 1100 v. d. Z.	Europa ab 800 v. d. Z.

Wir erkennen an dieser Zeiteinteilung<sup>7</sup>, dass die gesellschaftliche und kulturelle Entwicklung in Mitteleuropa etwas zeitverschoben stattfindet. Dies liegt daran, dass die Vergletscherung besonders im Alpenraum länger andauerte und das Gebiet Mitteleuropas später besiedelt wurde als die fruchtbaren Regionen des Vorderen Orients, Chinas oder des Mittelmeerraums.

<sup>7</sup> Delius, 2005, 18

## Seit wann ist ein Mensch ein Mensch? – Die Altsteinzeit in Europa

Die Entwicklung zum Menschen hat vor rund 6 Millionen Jahren stattgefunden. Ihren Ausgangspunkt nahm sie vermutlich in Afrika, wo die ältesten menschlichen Funde gemacht wurden. Inzwischen sind verschiedene Hominidenarten entdeckt worden, von denen aber nicht alle direkte Vorfahren des modernen Homo sapiens sind. Diese verschiedenen Arten von Hominiden starben im Laufe der Zeit aus, darunter in Europa auch der Neandertaler. Überlebt hat einzig die Gattung Homo sapiens.

Der vor 2,3 – 1,5 Mio. Jahren lebende Hominide, Homo habilis genannt, besaß bereits ein größeres Gehirn und erweiterte die bisher rein pflanzliche Nahrung um Fleisch und tierische Fette. Diese Frauen und Männer verließen als Erste den Wald, um in der Savanne zu jagen und zu sammeln. Ihnen ordnet man die ältesten behauenen Steinwerkzeuge zu. Aus dem Homo habilis entwickelte sich der Homo ergaster, der direkte Vorfahre des Homo sapiens. «Homo ergaster, der vor ca. 1,8 – 1 Mio. Jahren ganz Afrika besiedelte, ähnelte in Größe und Proportionen bereits dem modernen Menschen. Er ging nur noch aufrecht, legte Nahrungsvorräte an und fertigte Steinartefakte. Es handelt sich dabei um die vor 1,6 Mio. Jahren vollständig bearbeiteten Faustkeile, die als Hacken und Beile verwendet wurden. Mit Homo ergaster (Homo erectus) gelangten die Hominiden über Afrika hinaus und besiedelten Asien und Europa.»<sup>8</sup> Der Homo erectus nutzte bereits das Feuer und möglicherweise auch schon eine Art von menschlicher Sprache. «In Europa setzten sich klimabedingt robuste eiszeitliche Jäger (und Sammlerinnen, Anm. US) durch, deren Hauptvertreter der Neandertaler und Cromagnonmensch waren.»<sup>9</sup> Ein Fund bei Heidelberg im 19. Jahrhundert belegte den Neandertaler als ältesten Urmenschen Europas. «Er war ein gedrungener gebauter, maßiger, eiszeitlicher Jäger mit dem größten Schädelvolumen unter allen bisher bekannten Hominiden, einer breiten Nase und großen Nasenhöhlen, die an ein kaltes Klima angepasst waren.»<sup>10</sup>

Etwa um 40 000 v. d. Z. kam eine neue Gattung von Menschen nach Europa: der sich ebenfalls aus dem Homo ergaster entwickelte Homo sapiens. Dieser Menschentyp «war größer und schlanker und ein ausdauernderer Läufer als der Neandertaler. Er lebte mit diesem aber noch etwa 10 000 Jahre parallel in Europa. Über dieses Zusammenleben und die Ursachen der Verdrängung des Neandertalers existieren zahlreiche Theorien. Allgemein geht man davon aus, dass es eine gegenseitige Beeinflussung gab, es jedoch nicht zu einer Vermischung der beiden Hominidengattungen kam.»<sup>11</sup> Die auf Europa und den

---

8 Delius, 2005, 19

9 Delius, 2005, 20

10 Delius, 2005, 20

11 Delius, 2005, 20

Nahen Osten beschränkten Neandertaler starben vermutlich um 35 000 v. d. Z. aus.<sup>12</sup> Im Jahr 1964 wurde im hinteren Teil der Höhle von Cotencher (Kanton Neuenburg) der Oberkiefer eines Menschen, wohl einer Frau, gefunden, die mit rund 40 Jahren verstorben sein mag. «Dieser Fund repräsentiert den ältesten, gesicherten, fossilen Rest eines Menschen auf dem Gebiet der heutigen Schweiz. Er ist einer kleinzahnigen Bevölkerung aus der Spätzeit des Neandertalers zuzurechnen.»<sup>13</sup> Das nahezu vollständige Skelett einer mit 40–45 Jahren verstorbenen Frau aus der Basisgrotte von Birmatten (Kanton Basel-Land) ist der älteste Überrest eines nacheiszeitlichen *Homo sapiens* auf dem Gebiet der heutigen Schweiz.<sup>14</sup> Sie hat den Namen Una bekommen und wird als «älteste Schweizerin» bezeichnet.

Um sich die Besiedlung und die Lebensweise unserer steinzeitlichen Vorfahren vorstellen zu können, müssen wir immer von der Landschaft und im Besonderen den klimatischen Bedingungen ausgehen. Im Zeitraum von 600 000 v. d. Z. bis 10 000 v. d. Z. traten weltweit große Klimaschwankungen auf. Mehrere extreme Kälteperioden (Eiszeiten) wechselten mit warmen Zwischeneiszeiten ab. Die einzelnen *Eiszeiten* und *Zwischeneiszeiten* dauerten jeweils mehrere 10 000 Jahre. Heute leben wir wieder in einer *Zwischeneiszeit*.

«Die Temperaturen sanken so stark, dass durch Vergletscherung weite Teile Europas, Asiens und Nordamerikas von dicken Eisschichten bedeckt wurden. In dieser Periode begannen sich die frühen Menschen, vielleicht infolge der besonders schwierigen Lebensbedingungen, schneller zu entwickeln. Ihre Fähigkeit zur raschen Anpassung und Veränderung könnte ein Vorteil gegenüber anderen, weniger intelligenten Arten gewesen sein. Der *Homo sapiens* kam am besten mit den extremen Bedingungen zurecht. Durch die Vergletscherung der nördlichen Teile Europas und Amerikas war der Meeresspiegel abgesunken und hatte zwischen den meisten Kontinenten Landbrücken freigelegt. Solche Brücken verbanden Asien mit Amerika, Japan und Indonesien mit Asien und die britische Insel mit dem europäischen Kontinent.»<sup>15</sup> Auf diesen Landbrücken erfolgte auch die menschliche Besiedlung von Afrika aus in alle Gegenden der Erde. In der Altsteinzeit waren die Alpen noch nicht besiedelt, denn die eiszeitliche Vergletscherung ließ noch kein menschliches Überleben zu. Bis 8000 v. d. Z. lag die Eisoberfläche auf ca. 800 m.<sup>16</sup>

---

12 Santon, 2005, 10

13 Etter, 1993, 114

14 Etter, 1993, 116

15 Santon, 2005, 12

16 Auf die Zentralschweiz bezogen bedeutete dies, dass der obere Teil des Berges Rigi nicht mit Eis bedeckt war. Das Schweizer Mittelland muss eine tundraartige Steppe gewesen sein. Rentier- und Mammutfunde in Merlischachen und Cham (Innerschweiz) belegen eine späteiszeitliche Tierwelt.

### ***Bemerkenswert: Die Ausbreitung der Spezies Mensch***

*Wir wollen für einen Moment innehalten und uns die Tatsache der Ausbreitung der Spezies Mensch vor Augen halten. Was uns als «normal» erscheint – die menschliche Besiedlung der ganzen Erde –, ist eigentlich eine Ungeheuerlichkeit: Dass sich der Homo sapiens über die ganze Welt ausgebreitet hat, bedeutet, dass sich die Spezies Mensch von seinen Anfängen an anzahlmäßig stetig vergrößerte. Das ist eine bemerkenswerte Tatsache. Wie konnte das geschehen? Der Gattung Mensch war es offensichtlich bereits in der Altsteinzeit und unter schwierigen klimatischen Bedingungen möglich, sich – zwar über lange Zeiträume, aber doch konstant – über seine Maßen zu vermehren. Nur die Ausdehnung des Lebensraumes auf noch nicht besiedeltes Gebiet – und das war damals noch reichlich vorhanden – konnte das Überleben sichern. Seit es den Menschen gibt, pflanzt er sich also in zunehmendem Maße fort – früher wie heute.*

Kennzeichnend für diese frühe Entwicklungsphase ist die **erstmalige Herstellung und Handhabung von Werkzeugen**, vor allem behauenen Steinen. Nicht grundsätzlich, sondern vielleicht nur im Ausmaß des Gebrauchs unterscheiden sich die Menschen darin von den hochentwickelten Primaten. Was wir aber, als Korrektur zu unserem Bild über unsere Vorfahren, in Bezug auf diese Werkzeuge anfügen können, ist die Bedeutung der Frauen. Die Anthropologie stellt immer wieder Analogien mit anderen Primaten her. Zu den wesentlichsten Erkenntnissen aus der langjährigen «Beobachtung von Schimpansen – sie gehören zu den nächsten Verwandten des Menschen, ist doch beiden Spezies über 99% ihres genetischen Materials gleich – wurden zum Beispiel die hohen Fertigkeiten der Weibchen in der Herstellung von Werkzeugen zur Nahrungsmittelzubereitung und in der Entwicklung von pädagogischem Talent zur Vermittlung dieser Fertigkeiten in der Verständigung innerhalb der Gruppe festgestellt. Zoologen wie der Basler Christoph Boesch stellen aufgrund dieser Tatsachen die Hypothese auf, dass auch beim menschlichen Primaten die Herstellung und Nutzung von Werkzeugen während der ersten Millionen Jahre Menschheitsgeschichte in allererster Linie Sache der Frauen gewesen sei.»<sup>17</sup>

Die wesentliche kulturelle Errungenschaft, welche die Menschen erstmals von ihren tierischen Verwandten und allen anderen Wesen dieser Welt unterschied, ist die Handhabung des Feuers. Noch heute basieren praktisch alle Erfindungen in irgendeiner Form auf der Feuerkraft. Vermutlich vermochten die Menschen das Feuer erstmals zu nutzen, wenn es bei Steppenbränden oder Blitzeinschlägen entstand. Später lernten sie, das Feuer mit Hilfe von Feuersteinen selbst zu erzeugen. Die Handhabung des Feuers war ein Sprung in der Entwicklung der Menschwerdung und veränderte das Alltagsleben maßgeblich. Es wurde

---

17 Schneider, 1999, 15