



Sabine Simeoni

MIT DER NATUR VERBUNDEN

Mit wildem Handwerk
zu den eigenen Wurzeln finden



atVERLAG

Inhalt

Für Christian

Materialien, die in diesem Buch verwendet werden



Baum und Strauch



Erde



Wildpflanzen



Materialien von Tieren

© 2020

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Asta Machat, München

Fotos: Seiten 44 unten, 51 unten rechts, 55 oben rechts

und unten links: Pixabay, alle übrigen: Sabine Simeoni

Grafische Gestaltung und Satz: AT Verlag

Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a. s.

Printed in Czechia

ISBN 978-3-03902-047-8

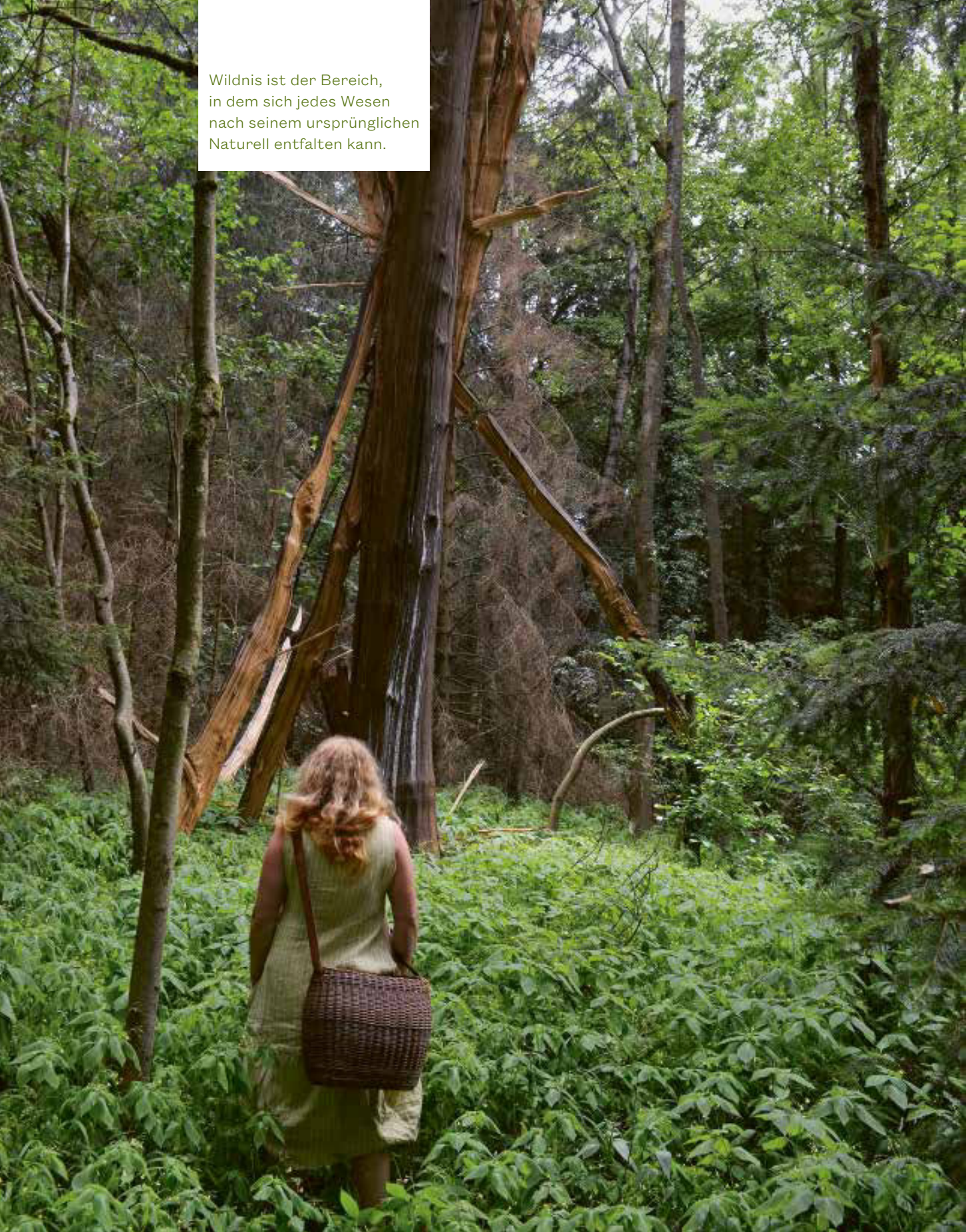
www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

- 9 Mit wildem Naturhandwerk zu tiefer Naturverbindung
- 9 Brauchen wir Naturverbindung und Naturerfahrungen?
- 10 Wie gelingt es, sich wieder verbunden zu fühlen?
- 12 Der natürliche Kreislauf des Lebens
- 12 Die vier Jahreszeiten und das Lebensrad – ein symbolisches Abbild der Schöpfung
- 16 Das Rad der Kreativität
- 19 Mit Alltagsroutinen friedvoll und gelassen leben
- 19 Naturhandwerk
- 19 Sitzplatz
- 22 Danksagung
- 22 Naturtagebuch
- 23 Seelenzeit
- 23 Redekreis
- 25 Redezeit für Paare
- 26 Kunst der Einfachheit – unsere tiefe Sehnsucht nach Ursprünglichkeit
- 26 Nachhaltig leben – vom Kaufrausch in den Lebensrausch
- 26 Der Klang des einfachen Lebens in unserer lauten Zeit
- 30 Mit Naturverbindung zu einem glücklichen und zufriedenen Leben finden
- 31 Entfache dein inneres Feuer
- 32 Naturmaterialien und Sicherheit im Verarbeitungsprozess
- 32 Weniger ist mehr
- 32 Naturmaterialien von Tieren
- 32 Werkzeuge für eine solide Grundausstattung
- 34 Baum und Strauch
- 34 Birke
- 38 Schwarzer Holunder
- 41 Weide
- 42 Haselnuss
- 43 Walnuss
- 46 Wacholder
- 49 Buche
- 50 Ahorn
- 50 Robinie
- 52 Japanischer Staudenknöterich
- 52 Totholz
- 53 Wildpflanzen
- 53 Brennnessel
- 53 Beifuß
- 54 Pflanzenjournal
- 56 Frauenmantel
- 56 Goldrute
- 57 Johanniskraut
- 57 Spitzwegerich

58	Erde	96	Trockenkorb flechten
58	Tonerde	100	Färben mit Pflanzen
58	Lehm	108	Ecoprinting – Pflanzendruck
58	Stein	110	Pflanzengefärbtes Haarband mit Filzsnüren
61	Materialien von Tieren	112	Nadeln aus Holz fertigen
61	Rohhaut	116	Nadeldose aus Staudenknöterich
61	Leder	118	Patchworkdecke häkeln
61	Knochen	122	Werkzeugtasche filzen
61	Sehnen	126	Laptoptasche aus Leder
61	Horn	130	Flötenbau
61	Wolle	136	Steinmesser herstellen
62	Vogelfeder-Journal anlegen	140	Körbe aus Gräsern und Kräutern wickeln
63	Federn	146	Naturschnüre herstellen
		148	Räucherschale aus Lehm
		152	Ring aus einer Baumperle schnitzen
64	Naturmaterialien zum Räuchern	156	Körperpflege aus der Natur
68	Heimische Pflanzen zum Räuchern	156	Blütenkernseife
68	Beifuß	158	Festes Seifenstück für Haut und Haar
68	Johanniskraut	158	Flüssigseife
68	Holunder	159	Haarpflege
68	Wacholder	159	Zahnpflege
69	Rainfarn	161	Creme aus Wald und Wiese
69	Harze	163	Pflanzenwasser
69	Rinden		
70	Projekte	164	Heilmittel aus der Natur
72	Mit Handwerk zur Naturverbindung finden	164	Tinktur
74	Handwerk-Schnittbank aus Grünholz	165	Pflanzliches Schmerzmittel aus Weidenrinde
82	Finnische Holztasse schnitzen	165	Harzbalsam
86	Wildes Keltenschach Kubb	168	Ölmazerat-Heilöl
90	Laterne aus Rohhaut	169	Körperbutter gegen Mücken
		173	Danksagung
		174	Die Autorin





Wildnis ist der Bereich, in dem sich jedes Wesen nach seinem ursprünglichen Naturell entfalten kann.

Mit wildem Naturhandwerk zu tiefer Naturverbinding

Brauchen wir Naturverbinding und Naturerfahrungen?

Die meisten von uns leben in einem fordernden und eng getakteten Alltag. Freizeitaktivitäten und Aufenthalte in der Natur können da einen wertvollen Kontrapunkt setzen und unser Leben in gesunder Balance halten. Die Werte in der modernen Gesellschaft werden zunehmend von sozialen Medien geprägt und durch einen rasanten, auf Konsum ausgerichteten Lebensstil bestimmt. Nichtsdestotrotz sind wir naturverbundene Wesen, ob aktiv gesucht oder unbewusst – auch wenn wir ein Leben führen könnten, ohne uns der Natur auszusetzen, ohne jemals geschlossene Räume zu verlassen und ohne eine direkte Berührung mit der uns umgebenden Umwelt.

Dennoch sind wir mit der uns umgebenden Natur verbunden. Wir leben in einer Welt, mit der wir von dem Tag unserer Geburt an vernetzt sind. Ob wir uns darin wahrhaft heimisch fühlen, wird in unserer Kultur nicht als überlebenswichtig angesehen. Die gesellschaftlichen Werte haben sich für viele auf Dinge wie Geld, Auto, Luxus und Urlaub reduziert. Die bestmögliche Schulbildung und ein akademisches Studium sind die Ziele, die junge Heranwachsende zu verfolgen haben. Wir fahren auf der Autobahn des Lebens und separieren uns zunehmend von der Lebendigkeit und Vielfältigkeit des Seins.

Doch zuweilen klopft sanft eine tiefe Sehnsucht an, weist auf innerste Wünsche und verborgene Träume hin und stellt die angenehme Routine infrage. Hinzu kommen grundlegende Überlebensfragen, die immer

»Die Ältesten wussten, dass das Herz eines Menschen, der sich der Natur entfremdet, hart wird. Sie wussten, dass mangelnde Ehrfurcht, Wertschätzung von allem Lebendigen und allem, was da wächst, bald auch die Ehrfurcht und Wertschätzung vor den Menschen absterben lässt. Deshalb war der Einfluss der Natur, der die jungen Menschen feinfühlig machte, ein wichtiger Bestandteil ihrer Erziehung.«

*Luther Standing Bear,
Lakota (1868–1939)*

augenscheinlicher unsere Umwelt betreffen und die Menschheit vor neue große Herausforderungen stellen. Vermeintliche Lösungsstrategien wie Verdrängung durch Konsumverhalten und Ablenkung greifen nicht mehr. Wir erkennen, dass zurechtgelegte Bewältigungsstrategien nicht mehr über die Tatsache hinwegtäuschen können, dass durch Macht, Einfluss und Bewertungen unsere essenziellen Bedürfnisse infrage gestellt werden. Das Erkennen und Anerkennen dieser Wahrheit verlangt von uns, die Komfortzone zu verlassen, Gewohnheiten zu hinterfragen und den Mut aufzubringen, unsere Perspektiven zu verändern.

Die Menschheit hat die längste Zeit ihrer Existenz in einer engen Verbinding mit der Natur gelebt. Unsere Gehirne verfügen immer noch über archaische Muster, die auf ein Überleben in der freien Natur trainiert sind. Leben wir heute auch auf dieser Welt ein modernes und von der Natur entferntes oder gar entfremdetes Leben, so treibt uns doch eine uns innewohnende

Acht Merkmale für Naturverbinding

nach Jon Young, Vorreiter des Naturmentorings

- innere Ruhe
- gesunder Menschenverstand
- Lebendigkeit und Geschicklichkeit
- Wissbegier und Konzentration
- umsorgen und behüten
- Ehrfurcht und Wertschätzung
- Selbstständigkeit
- Dienst an der Gemeinschaft

Kraft an, die nach Sinn und Orientierung sucht. Jedes menschliche Wesen hat von Geburt an die Veranlagung, lebendig und schöpferisch tätig sein zu wollen. Wir sehnen uns nach Gestaltungsräumen, die vielfältig und authentisch sind. Nach der Freiheit, unser Dasein selbstbestimmt und selbstverantwortlich mit Einsatz unseres angeborenen Potenzials zu entfalten. Der Mensch wird dort lebendig, wo er gestalten kann, und das gelingt auf Dauer nur unter weiten und unbeschränkten Bedingungen. Dieser Raum für die Ausbildung des gesamten, uns innewohnenden Spektrums ist die Natur auf diesem Planeten.

Wie gelingt es, sich wieder verbunden zu fühlen?

Wir leben Naturverbundenheit mit den Menschen, denen wir in unserem täglichen Leben begegnen. Wir als Menschen sind nämlich nicht abgekoppelt von der Natur, wir leben nicht in einem abgesonderten System, sondern sind ein Teil der Welt – mit unserer menschlichen Natur.

Wirkliche Begegnungen mit anderen, ohne eigene Interessen zu verfolgen, dafür aber echte Beziehungen zu pflegen, das ist eine sehr wichtige Komponente in unserem Leben. Ohne beständige Interaktion mit unserer Mitwelt wären wir nicht überlebensfähig. Ich behaupte sogar, dass unser

aller Seelenheil entscheidend davon abhängt.

Unsere innere Wahrnehmung zu stärken, gelingt am besten, wenn die Wahrnehmung im Außen vertieft und gebildet wird. Die innere Wahrnehmung leistet somit eine intensive Beziehungsarbeit für das umfassende Dasein auf der Erde.

Es ist an uns, Wandlungsräume entstehen zu lassen und in Resonanz zu gehen mit unserer direkten Umwelt. Die Natur ist vielfältig, die Jahreszeiten sind ständiger Veränderung unterworfen und in zyklischen Prozessen immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt. Wir alle tragen eine Sehnsucht nach Ursprünglichkeit in uns, ohne gesellschaftliche Zwänge und Regeln unsere wahre Natur ganz aus uns heraus zu leben. Dafür brauchen wir kein pädagogisches und fachliches Wissen aus Büchern und Naturführern, die uns bloß die Inhaltsstoffe einer Löwenzahnblüte auflisten, sondern echte Berührungen.

Um eine wahrhafte Verbundenheit zu erfahren, helfen uns unsere Sinne. Die Sinne (Sehen, Hören, Riechen und Schmecken, Fühlen) sind immer aktiv; doch unsere Gehirnmuster filtern sie danach, worauf unsere Aufmerksamkeit gerade gerichtet ist.

Indem wir Interesse und Aktivität absichtlich verändern, ist es uns möglich, unsere Sinne gezielt zu stärken und gewohnte Gehirnmuster zu verändern.

Im Naturmentoring gibt es wesentliche Kernelemente, um eine tiefe Verbindung zur Natur entwickeln zu können. Forschungsergebnisse aus Studien mit Naturvölkern zeigen: Es gibt wesentliche Grundlagen in der Erziehung ihrer Kinder und im Zusammenleben miteinander in

einer sogenannten unsichtbaren Schule, die tiefe Naturverbinding fördern. Es sind Lebensgewohnheiten, die sich ausbilden und eine neue Lebendigkeit spüren lassen, um die Beziehung im Gewebe des Lebens bewusst zu empfinden. Genauso können auch wir in unserer modernen Gesellschaft üben, den Verstand nicht davonziehen zu lassen, ohne dass unser Herz folgt.

Für eine tiefere Verbindung zur Natur ist es nicht unbedingt notwendig, Überlebensstechniken zu erlernen oder ein Survivaltraining zu absolvieren. Begeisterung und Neugierde für das Lebendige zu wecken – das ist der Weg. Denn die Natur nimmt uns immer sorgsam und wohlwollend auf und begleitet uns auf dem Pfad der eigenen »Verwilderung«. Sich verwildern zu lassen meint hier, sich seinen inneren Bildern und dabei aufkeimenden Gefühlen hinzugeben.

Kernroutinen zur Naturverbinding

- Naturhandwerk
- die fünf Sinne erweitern
- Sitzplatz
- umherstreifen
- mit dem inneren Auge sehen
- Naturtagebuch führen
- Danksagung sprechen
- Vogelsprache
- Redekreis
- Überlebensstechniken
- Spurenlesen und Fragen stellen
- Tierformen
- Beobachtung und Fragen stellen

Es gibt zentrale »Techniken«, die uns dabei behilflich sein können, unsere erprobte Komfortzone zu verlassen und uns auf eine neue Entdeckungsreise in die Welt zu begeben. Diese Methoden helfen uns, unseren konditionierten Abwehrmechanismus – unser gewohntes Konzept, oftmals Berührungen zu vermeiden – infrage zu stellen und zu überwinden. Auch ist die Kräftigung einer Naturverbinding nachweislich gesundheitsfördernd.

Das ziellose Umherstreifen in der Natur ist eine Kernroutine, die zu tiefer Naturverbinding führen kann.



Baumstamm entfernen. Voller **Begeisterung** macht sie sich auf den Nachhauseweg, die einzigartig schöne Baumperle fest in ihrer Hand. Ideen entstehen in ihr und eine Vorstellung, was sie aus ihrem Fund basteln könnte. Die Qualitäten des **Ostens** sind in ihr geweckt.

Süden

Zu Hause kommt sie sofort ins **Tun**. Sie wird **aktiv**, bereitet alles zum Handwerken vor und beginnt, **konzentriert** ihre Idee umzusetzen. Ihre Energie ist voll und ganz auf die Bearbeitung und die Gestaltung des Fundstücks gerichtet. Die Energie des Südens bringt sie ins Schaffen. Ihr Fokus liegt auf dem Schnitzen, die Welt um sie herum rückt ganz und gar in den Hintergrund. Der Kreativprozess ist lebendig, und sie ist aktiv.

Plötzlich beginnt sie an ihrem Tun zu zweifeln, der innere Kritiker erzählt ihr, dass sie eigentlich gar nicht begabt ist für handwerkliche Tätigkeiten. Ja, ihre Mutter hatte das auch immer gesagt. Die Qualität des **Südwestens** hat sie eingefangen. Nun ist die junge Frau aufgefordert, ihren Schaffensprozess nicht zu unterbrechen, ihr Tun nicht infrage zu stellen und ihrem tiefsten inneren Gefühl zu vertrauen. So überwindet sie ihre eigenen Grenzen und ist von ihrem Tun erfüllt und zufrieden.

Westen

Unvermittelt bemerkt sie, dass der Tag zu Ende geht. Sie hält ihr Werkstück in den Händen, betrachtet es **zufrieden** und ist zutiefst **erfüllt** von der Arbeit mit ihren Händen. Sie hat die Baumperle in ein wunderschönes Schmuckstück ver-

arbeitet. Ihr Werk ist vollendet, und sie inspiziert es nochmals eingehend.

Einige Minuten später kommt unerwarteter Besuch zu der jungen Frau. Sie ist glücklich und zeigt ihrem Besuch sofort ihr Tagwerk. Stolz erzählt sie ihre Geschichte des Tages und teilt ihr Erlebnis und ihre Erfahrungen. Sie **erntet** Lob von ihren Freunden und Anerkennung für ihr künstlerisches Talent. Die Freunde sind auch daran interessiert, so etwas Schönes zu basteln, und die junge Frau gibt gerne und begeistert ihre Erkenntnisse weiter.

Norden

Als sie am Abend alleine auf ihrem Balkon sitzt, erreicht sie die Energie des **Nordens**, und sie **reflektiert** über den Tag, über das Vollbrachte und hat das Gefühl, in ihrem Leben einen Raum aufgemacht zu haben, in dem Neues erblühen darf. Sie ist sehr **zufrieden** mit sich und ihrem Tag, schaut in den Sternenhimmel der **Nacht** und genießt das Gefühl, durchdrungen zu sein von der geheimnisvollen **Quelle** ihrer Kreativität.

Im **Nordosten**, geschützt von der Dunkelheit der Nacht, wandern die Gedanken zu neuen Ideen und Projekten.

Mit Alltagsroutinen friedvoll und gelassen leben

Sich wieder in den natürlichen Kreislauf des Lebens zu begeben, sollte eine freudvolle und erfüllende Beschäftigung sein. Es sollte zu einem gemächlichen Dahinfließen werden, ohne Leistungsdruck und zu hohe Erwartungen an sich selbst. Einfache, leicht umsetzbare Alltagsroutinen, die in den Tages-, Wochen- und Monatsablauf integrierbar sind, bringen Gelassenheit und Ruhe in dein Leben.

Sie können helfen, dich zu zentrieren, Anforderungen, Sorgen und Ängste des alltäglichen Lebens anzunehmen und gelassener mit diesen Herausforderungen umzugehen. Dein Gehirnmuster beginnt, sich zu verändern, und deine Wahrnehmung weitet sich. Das kannst du dir ähnlich wie folgendes Phänomen vorstellen: Wenn du dich für ein neues Rad interessierst, dir ein bestimmtes Modell aussuchst, und plötzlich begegnet dir dieses eine Radmodell überall. Unser Gehirn stellt sich auf die Dinge ein, mit denen wir es nähren. So werden dir auch bei deinen Routinen immer wieder neue Entdeckungen auffallen. Du wirst an Bäumen plötzlich Merkmale wahrnehmen, die vorher für dich nicht erkennbar waren, und du nimmst dich selbst vielleicht auch neu und anders wahr.

Naturhandwerk

In diesem Buch wird es primär um das Naturhandwerk gehen. Das Handwerk verbindet Kunst und Kultur unserer Ahnen, befasst sich mit dem alten Wissen und trägt es in die moderne Zeit. Handwerken kann zu einer leidenschaftlichen Alltagsbeschäftigung werden, die dich mit deiner inneren

»Unser ultimatives Ziel beim Mentoring ist es, die natürlichen Gaben jeder Person zum Vorschein zu bringen und ihr zu helfen, ihre Beziehung zu den verschiedenen Gemeinschaften aufzuspüren, den menschlichen wie den natürlichen. (...) Es geht auch um die Verbindung mit der eigenen menschlichen Natur – die Entdeckung des wahren Selbst.«

Jon Young, Coyote Guide

Natur wie auch mit der äußeren Natur verbindet. Das Naturhandwerk ist ein ursprüngliches Handwerk, welches sich auf die Tätigkeit mit einfachsten Mitteln und Werkstoffen aus der Natur beschränkt. Es entstehen im Tun ganzheitliche Prozesse, und neue Zusammenhänge erschließen sich. Das überträgt sich auf deine Wahrnehmung und deine Sichtweise auf die Dinge in der Welt. Beginne mit einem einfachen Werkstück, denn es geht im Naturhandwerk nicht um Perfektionierung von Techniken und Methoden, sondern um die Erfahrungen, die du machst.

Neben der Entwicklung der eigenen Schöpferkraft und Kreativität im Naturhandwerk gibt es einige elementare Routinen, die es sich lohnt auszuprobieren.

Sitzplatz

Das Herzstück der Übungen zur Naturverbinding ist der Sitzplatz. Dabei geht es nicht darum, sich einen Platz tief im Wald, im undurchdringlichen Dickicht auszusuchen, der nur schwer zugänglich ist. Ein Sitzplatz sollte schnell und gut erreichbar

Seite 20/21:
Redekreis in der Gemeinschaft,
Sitzplatz in der Natur,
Naturtagebuch.



Erde



Unsere eigene Lebendigkeit ist dicht verwoben mit dem Planeten Erde. Ihre Vielfältigkeit und Bedeutung für unser Menschenleben und auch für den Erdboden, welcher uns nährt, ist schon im lateinischen Begriff *humanus* für menschlich erkennbar. *Humanus* setzt sich zusammen aus *homo*, der Mensch, und *humus*, der Erdboden. Allein an dieser Ableitung erkennt man, dass wir Menschen seit je mit der Erde verbunden sind bzw. sogar »eins« mit ihr sind.

Tonerde (feine Wascherde)

Bekannt ist diese Erde auch unter den Begriffen Lavaerde/Wascherde oder dem arabischen Begriff Ghassoul (sprich: Rhassoul). Die Bezeichnung *Lava-* hat allerdings nichts mit dem Lavagestein zu tun, sondern leitet sich von dem lateinischen Begriff *lavare* ab, was waschen bedeutet.

Wascherde besteht aus fein gemahlenem Tonmineral, das, mit Wasser vermischt, zur Körperreinigung verwendet wird. Die feinen Partikel der Tonerde nehmen Schmutz und Fett auf und machen diese somit leicht abwaschbar. Der große Vorteil von Wascherden ist, dass die Haut weder entfettet, noch gereizt oder ausgelaugt wird.

Lehm

Lehm ist eine Mischung aus Sand und Ton. Um Lehm zu gewinnen, reicht es schon aus, einige obere Erdschichten abzutragen. Ton entsteht durch Ausschwemmung von Felsgestein und ist nahezu überall zu finden.

Zu fetter Lehm, mit zu hohem Tonanteil, bekommt eine bessere Konsistenz, wenn er mit Sand vermischt wird.

Lehm wird zum Töpfern am Feuer verwendet, um primitive Backöfen zu bauen oder um einfaches Mauerwerk auszukleiden.

Stein

Unter den Steinen kommt im Naturhandwerk besonders der Feuerstein zum Einsatz. Er ist ein Kieselgestein, und sein Name ist darauf zurückzuführen, dass diese Gesteinsart zum Feuermachen verwendet wurde.

Feuersteine sind weltweit an Küsten und im Landesinneren auf sogenannten Feuersteinlinien in Gebirgsregionen zu finden. Während der Steinzeit wurden zahlreiche Techniken entwickelt und optimiert, um aus Feuerstein Waffen herzustellen. Mit unterschiedlichen Abschlagetechniken wurden die Steine bearbeitet, um Grundformen für die Weiterverarbeitung zu Messern, Werkzeugen und Waffen herzustellen.

Oben: Lehm und feine Tonerde auf einem Feuerstein.

Unten: Abgeschlagener Feuerstein.



Mit Handwerk zur Naturverbindung finden

»Nach wie vor wird Begabung mit einer guten Schulnote verwechselt, nach wie vor stellen wir die analytisch-kognitiven Fähigkeiten in den Mittelpunkt. Der eigentliche Schatz, den wir fördern müssten, ist die Begeisterung am eigenen Entdecken und Gestalten, das Tüftlertum, die Leidenschaft, sich mit etwas Bestimmtem zu beschäftigen.«

*Prof. Dr. Gerald Hüther,
Hirnforscher*

Im Naturhandwerk versuchen wir, weitgehend auf industriell vorgefertigte Materialien zu verzichten, um einen gesamtheitlichen Prozess zu erfahren. Dabei verzichten wir auf eine exakte Ausarbeitung oder eine komplexe Vorbereitung und improvisieren hin und wieder bei einigen Arbeitsschritten. Dieses Buch soll eine Inspiration sein und zu einer ähnlichen Arbeitsweise anregen, da eine Tätigkeit mit ursprünglichen Materialien tief in den Prozess eintauchen lässt und die Materialien und Techniken wirklich intensiv kennengelernt und erfahren werden können. Auch lernt man, eine natürliche Autorität anzuerkennen, die des Materials nämlich. Bei allen Handwerksideen in diesem Buch sind unterschiedliche Handlungsprozesse in verschiedenen Arbeitsgängen erforderlich, immer zu seiner Zeit. Das Naturhandwerk darf sich entwickeln, entfalten und ausformen.

Dabei geht es nicht um ein perfektes Endergebnis, sondern um einen autodidaktischen Lernprozess, in dem man sich im Selbststudium durch Lesen, Übung, Probieren, Beobachtung und Erfahrungen-Sammeln Wissen aneignet. Dazu gehören auch

mehrere Versuche und Scheitern. Das soll und darf sein, denn nur so kann sich wahres Wissen begreifbar machen und auf Lebzeiten verankern.

Zudem geschieht während der handwerklichen Tätigkeit ein wesentlicher Gedankenprozess in uns, der inhaltlich formulierte Absichten, Gegenstände und Tatsachen greifbar logisch zusammenhängend nachvollziehbar macht. Die Auswahl des Materials, der Pflanzenteile und die Arbeitstechnik sind immer in sinnvollen Zusammenhängen gewählt.

In der Fachsprache spricht man dabei auch von der sogenannten Kohärenzfähigkeit als zentralem Aspekt für Gesundheit und Wohlbefinden. Indem man Zusammenhänge des Lebens versteht, entwickelt sich ein Gefühl der eigenen Lebensgestaltung und daraus wiederum ein Zugang zur Sinnhaftigkeit des Seins. Der Glaube an den Sinn des Lebens und das Eingebundensein in ein großes Ganzes geben Sicherheit und Widerstandskraft für die Herausforderungen im Leben.

So erfahren wir speziell im Naturhandwerk einen gesamtheitlichen Prozess und eine tiefgehende Tätigkeit, die zu einer tiefen und anhaltenden Naturverbindung führen kann.



»Alles Schöpferische
ist unvorausehbar.«

Karl Jaspers

Laterne aus Rohhaut



Material

- Rohhaut
- Totholz oder Wurzel
- Äste
- Kerze

Werkzeug

- Säge
- Schnitzmesser
- Nadel
- Bohrer 8-10 mm
- Schere
- Wanne und Wasser

Das natürliche Licht einer Rohhautlaterne hüllt lange Sommernächte und dunkle Winterabende in einen sanften Lichtschein. Eine Laterne aus Rohhaut zaubert mit einer Kerze als Lichtquelle ein ganz weiches Licht in die Dunkelheit, das für eine magische Stimmung sorgt. Diese Art von Lichtquelle spendet einen unaufdringlichen Schein, der nicht in den Tag-Nacht-Rhythmus eingreift. Deshalb ist es besonders schön, Nächte unter dem Himmelszelt ausschließlich mit diesen Laternen, die auch schon unsere Ahnen nutzten, zu erhellen.

Rohhaut wird die Tierhaut genannt, die gesäubert, enthaart oder entschuppt und getrocknet wurde. Sie ist nicht gegerbt und deutlich steifer als Leder. Rohhaut sieht aus wie Pergament und wird mancherorts auch als Pergamentleder bezeichnet. Wenn du ein Stück Rohhaut in das Licht hältst, scheint ein ganz warmer Schimmer durch das dünne Material.

Du kannst die Anleitung für unsere Rohhautlaterne nach deinen eigenen Ideen und Vorstellungen abwandeln.

Anleitung

Aus einem Stück Totholz lassen sich gut Boden und Deckenkranz aussägen. Der Deckenkranz sollte eine Öffnung für die Lichtquelle haben, sodass das Entzünden der Kerze leicht zu bewerkstelligen ist. Es wäre auch möglich, nur den Boden aus einem Fundstück zu sägen und für den Deckenkranz etwas aus einem anderen Material zu flechten. Deiner Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.



Die Klänge der indianischen Flöte spielen sich geradezu ins Herz. Davon erzählt die Geschichte von den Elch-Männern und dem jungen Indianer.

Der junge Indianer war ein tapferer Krieger, doch viel zu schüchtern, um das Herz des Mädchens, welches er so sehr liebte, zu erobern. Er beobachtete die anderen jungen Männer des Stammes, wie leicht und charmant sie um die hübschen Indianerinnen warben, und er selbst wurde dabei immer trauriger und mutloser. Deshalb sah er nur noch einen Ausweg, nämlich seinen Stamm zu verlassen. Voller Trauer wanderte er einsam umher. Gedankenlos schoss er aus Langeweile einen Pfeil in die Luft ab. Zu seinem Erstaunen fiel dieser Pfeil nicht mehr zurück auf die Erde, sondern flog am Himmel immer weiter. Der junge Indianer folgte der Richtung des Pfeils, bis dieser am Abend an einem Bach plötzlich wieder herabfiel. Der junge Indianer verbrachte dort die Nacht, und am nächsten Morgen schoss er den Pfeil gespannt wieder in die Luft. Und tatsächlich zeigte dieser ihm erneut einen Pfad, dem er gespannt folgte. So ging es noch drei weitere Tage, bis er am Abend am Rande eines Waldes erschöpft einschlief.

Im Traum erschienen ihm zwei Elch-Männer. Sie erzählten ihm, sie seien gekommen, um ihm zu helfen. Einer der Elch-Männer hielt eine Flöte in den Händen, und als er darauf zu spielen begann, ertönten so wunderschöne Klänge, dass der Wald den Atem anhielt, um zuzuhören.

Da sprach der Elch-Mann zu ihm: »Diese Flöte ist aus Zedernholz gefertigt, weil Zedern dort wachsen, wo die Winde blasen. Ein Specht hämmerte die Grifflöcher mit seinem Schnabel in das Flötenrohr. Und alle Vögel und Tiere halfen dabei, dieser Flöte ihren bezaubernden Klang zu verleihen. Ihre Stimmen singen mit ihr, wenn du diese Flöte für das Mädchen deines Herzens spielen wirst.«

Als der junge Indianer aus seinem Traum erwachte und seine Augen öffnete, lag neben ihm, auf duftenden Salbeiblättern gebettet, die Flöte. Zaghaft nahm er sie in die Hände und blickte sich suchend nach den Elch-Männern um. Niemand war zu sehen, er war ganz alleine im Wald.

Leichten Herzens und zuversichtlich machte sich der junge Mann mit der Flöte auf den Weg zurück in sein Dorf. Während er durch den Wald wanderte, spielte er auf der Flöte, und die Vögel des Waldes stimmten in sein Spiel mit ein. Vier Tage wanderte er und spielte die Flöte gemeinsam mit den Stimmen und Geräuschen der Tiere im Wald. Seine Melodie wurde immer lieblicher, und als er das Lager erreichte, drangen die Klänge augenblicklich in das Herz der jungen Frau. Das Mädchen wusste sofort, dass die Musik des jungen Mannes direkt zu ihrem Herzen sprach. Sie verließ ihr Tipi und ging dem jungen Indianer entgegen. Als sie sich trafen, lauschte sie seinen Worten in der Musik, die mehr ausdrücken konnte, als seine Stimme je vermochte.



Körperpflege aus der Natur



Minimalistisch schön gepflegt und natürlich gut versorgt

Beginnen wir, uns zu »verwildern«, uns also immer mehr der Natur und einer natürlichen Lebensweise zuzuwenden, entsteht intuitiv das Bedürfnis, die eigene Lebensgestaltung auch auf weitere Lebensbereiche auszudehnen.

Nur wenige Zutaten genügen, um eine Pflegecreme oder einen heilenden Balsam herzustellen. Mit einfachen Mitteln und Grundrezepten und geringem Aufwand kannst du inspirierende Produkte selbst herstellen, ausprobieren und sie dann nach individuellen Bedürfnissen weiterentwickeln. Denn nur so macht das Selbstherstellen in dem sehr persönlichen Bereich der Körperpflege, der unterschiedliche Bedürfnisse anspricht, tatsächlich Sinn und kann mühelos in den Alltag integriert werden.

Die hier aufgeführten Rezepte habe ich selbst entwickelt, immer wieder verfeinert und auf wesentliche Inhaltsstoffe reduziert, um über eine bestmögliche, natürliche und minimalistische Ausstattung für den täglichen Bedarf zu verfügen. Mit den Rezepten aus natürlichen Zutaten besteht die Sicherheit und Kenntnis über die Inhaltsstoffe, die verwendet werden und wofür sie einsetzbar sind. Außerdem ist die ökologische Verantwortung ein entscheidendes Auswahlkriterium, da alles, was ich nutze, zurück in die Umwelt gelangt. Beim Aufenthalt draußen über mehrere Tage mit mehreren Menschen auf einem Zeltplatz wird dies besonders deutlich vor Augen geführt. Deshalb sind biologisch abbaubare Produkte ausgesprochen wichtig.

Blütenkernseife

Material

- Bio-Olivenseife oder Bio-Kernseife
- Küchenreibe
- Schüssel
- Kräuter/Blüten nach Wahl
- Schneidebrett
- Messer
- Mandelöl
- Pflanzenwasser oder Leitungswasser
- Ausstechformen

Mit einem Stück Kernseife oder Olivenseife aus dem Bioladen und frischen Kräutern lassen sich schnell und einfach Seifen herstellen, die keine Reifezeit oder chemische Zutaten benötigen.

Anleitung

Seifenstücke mit einer groben Küchenreibe zu Flocken in eine Schüssel reiben.

Deine gesammelten Kräuter mit einem Messer auf einem Schneidebrett klein schneiden oder die Blüten klein zupfen und

