

Gerne streife ich mit meinen Händen über die Kräuter auf dem Vordach. Der schlanke Schnittlauch, die glatte Petersilie, der griechische und thailändische Basilikum, die geäderte Rotampfer, der stachlige Borretsch, die stolze rote Melde, das struppige Bergbohnenkraut, diverse Pfefferminzen und andere mehr. Vermutlich gehört das tägliche Bemühen, wach zu sein, unvoreingenommen zu werden und immer wieder ein kindliches Staunen und Freuen zu finden, zu den kraftvollsten Ressourcen des Lebens.

Lukas Huppenbauer

Ich mag es, wie die Kräuter meine Haut kratzen, bürsten, kitzeln oder streicheln, wie sie sich unterschiedlich beugen oder widersetzen, zurückschwingen oder nur knapp nicken. Auch spazierend oder wandernd kann ich meine Hände nicht bei mir halten. Gräser, Getreide, Blätter in ihrer unterschiedlichen Natur ertasten. Äste, Stämme. Die glatte oder schorfige Rinde, Flechten an Steinen, moderndes Holz. Vielleicht sogar die Hand sanft auf einen Waldameisenhaufen legen. In Japan gilt übrigens *Shinrin-Yoku* - sinngemäss übersetzt als 'Bad in der Atmosphäre des Waldes', bei uns neudeutsch *Waldbaden* - seit alters her als Medizin. Unterdessen entdeckt auch die Wissenschaft soziale, energetische und weitere erstaunliche Zusammenhänge der Pflanzen und Wälder. Kostenlose, wirkungsvolle Therapie, frei zugänglich, ganz einfach. Auch Barfusslaufen oder auf der Erde sitzen, ebenfalls wissenschaftlich belegt, erdet gut, neutralisiert frei Radikale und stellt den bioelektrischen Grundzustand des Körpers wieder her. Also Erd-Baden. Oder zum Beispiel auch Sonnen-Baden!

Wach sein. Offen sein. Nicht nur die ‚äussere‘ Natur verleiht Kraft. Auch wir uns selbst. In dem wir uns in Beziehung setzen mit was auch immer. Wir erinnern uns an Kinder, wie sie sich fasziniert in das Wirken von grossen Maschinen vergucken: Apparate-Baden! Selbst Häuser-Baden, Asphalt-Baden. Ja! Ich gewinne auch der weiten Kurve einer Autobahnbrücke eine Schönheit ab, kann mich in Städten an Dachuntersichten vertun, den

Musterungen im Teer verlieren. Sich einlassen auf etwas. Zulassen. Lebendig sein.

Wach sein. Verspielt bleiben. Den Wind mag ich besonders. Das heisst, was er mit den Dingen anstellt. Die Bewegung der Bäume, der Äste und des Laubes, wie er die Vögel über den Himmel schiebt. Gräsern im Wind zuzuschauen, ich kriege nicht genug davon. Kein Tanz ist gleich wie der andere. Die Darbietung von Blättern der Kapuzinerkresse ist schon fast entrückt. Ganz grossartig was Wind mit Viehdrähten treibt, vor allem den modernen gelblichen oder orangenen... sie ins Schwingen und leise Singen bringt! Laub auf Asphalt, mal ist es auch eine achtlos weggeworfene Snack-Verpackung, der Wind haucht ihnen neues Leben ein, lässt sie mal wild, mal zart, mal grotesk durch die Gegend wirbeln. Eine Szene aus dem Kinofilm *American Beauty* hat es in verschiedensten Wiedergaben zu Millionen von Klicks gebracht: '*American Beauty plastic bag scene*': An Schönheit kaum zu überbieten.



Wach sein. Staunen. Den Vögeln zusehen. Neulich schaute ich mit jemandem aus einem Fenster meiner Wohnung auf die 20 Meter darunter liegende Aare und auch zu den auf Augenhöhe fliegenden Mauersegler, als einer dieser ungebremst auf uns zugeflogen kam und – wirklich! – knapp einen Meter vor uns die arttypische Kurve riss. So nah, kam er, dass die grossen, seitlich gelegenen Augen klar und deutlich wurden. Und tatsächlich wiederholte sich das

Spektakel kurze zwei, drei Runden später noch einmal. Während Mauersegler fast hyperaktive (und laut schreiende) Flugartisten sind, sind bei uns die Rot-Milane die coolen Meister am Himmel. Möwen scheinen den souveränen Flügelschlag und die gewisse Ruhe am Wind zu schätzen. Die Gartenrotschwänzchen fliegen irgendwie hüpfend. Bei den Enten überkommt mich hingegen das Gefühl, jeder Schlag zählt, sonst stürzt das Tier subito ab. Bergdohlen sind mir besonders lieb. Von weitem höre ich ihre Rufe, als gälten sie mir. Ist eine Höhe erreicht, hängen sie sich nicht selten sehr lässig ganz nah in den Wind und warten schlau auf ihren Anteil am Gipfelbrot. Grossartig ist der Flug der Kormorane. Knapp über der Wasseroberfläche gleiten sie dahin. Gelegentlich ritzt eine Flügelspitze die Wasseroberfläche. Dort geschehen bestimmt geheimnisvolle Dinge. Dort möchte ich auch fliegen, in dieser *Kormoran-Zone*.

Wach sein. Für *Wachmeisterinnen*: In schlaflosen Nächten beginnt das Glück frühmorgens. Bei offenem Fenster, wenn die Vogel-Uhr zu ticken beginnt, wohl geordnet nach Grad der Morgendämmerung: Vor meinem Fenster beginnt es mit den Rotschwänzchen, später Rotkehlchen und Amseln, weiter die Meisen, die Stare, Finken und Spatzen. Und *Wachmacher*: In müden Zeiten, mit trägen Beinen sich ins Wasser der kühlen Aareschlucht werfen. Wasser auf der Haut, Kopf unter Wasser. Alles wird anders, neu. Frisch halt und seidenfein.

Wach sein. Auch innen. Als ich vor einigen Jahren lernte, Flashbacks zu identifizieren und deren Entstehung zu erkennen, bin ich unabhängig davon gleichzeitig auf Inuit-Kehlgesänge gestossen. Eines Tages habe ich intuitiv im Anrollen eines Flashbacks solche Kehllaute von mir gegeben und war innert Sekunden wieder in der Gegenwart. Das war überwältigend und blieb fortan mein magisches Schwert. Schon vorher mochte ich – im Kontext der Yoga-Praxis – das Tönen. Nicht nur das Mantra-Singen, sondern einfach Vokale klingen lassen. Den Körper zum Resonanzraum werden lassen. Die Schwingungen und Vibrationen spüren und wirken lassen. Auch Interventionen mit Klangschalen habe ich schon als ausgesprochen bewegend erfahren. Aktuell

entdecke ich neben den Kehlgeräuschen, auch das **Summen** und Brummen. *Zapchen* ist eine Technik, die im Westen von *Julie Henderson* gelehrt wird. Ihr Interesse gilt vereinfacht gesagt dem *Glücklichsein*. Der wichtigste frühe Lehrer war *Milton Erickson* (prägte massgeblich die *Hypnotherapie*), seit 1975 sind es tibetanische Lehrer, die alles bisherige Erkennen transformierten.

Wach sein. Seit vielen Jahre übe ich mich – mal mehr, mal weniger - im *Stillen Sitzen*. Ich vermeide das Wort Meditation. Das ist unterdessen zu beliebig und/oder auch zu hoch gegriffen, für das, was ich selbst praktiziere. Alles was ich übe, sind einfachste Bemühungen in *Ānāpānasati*, Atemachtsamkeit. Auch hier: **Übung im Wach-Sein**. Nichts anderes als die Betrachtung des Atems. Da ich mich diesbezüglich weitgehend „im Status von Widerstand und Ablenkung“ befinde, kann ich wenig mehr darüber berichten, als das: Meine ambitionslose Form des Stillen Sitzens ist mir ein Geschenk. Nicht weil es Wohin führt. Vielleicht eher, weil es mich Da-Sein lässt. Mit dem was ist. Was auch immer es ist. Unfertig. Einfach. Oder irgendwie anders.

Einfach immer wieder versuchen und üben: Wach zu sein. Prima ist das. Und wortwörtlich unendlich viel zu entdecken gibt es.

Für euch da und herzlich grüssend: Die *Peerlen* Claudia, Ulrike und Lukas.

PEERLE-Infos: direkt ☎ : 041 319 95 03

Die Info- und Beratungsstelle ist mittwochs von 14.00 – 16.45 Uhr geöffnet.

Einzelberatung ausserhalb Öffnungszeiten nach telefonischer oder nach @ Vereinbarung.

Bisherige PEERLE-Briefe. Peer-Arbeit **traversa, Luzern**