

# Was nährt uns wirklich?

**Text: Puria C. Kästele**



**Wir leben in einer Zeit** und Gegend, in der nahezu alles, was es gibt auf diesem Planeten, allen und jedem zur Verfügung steht. Natürlich ist es eine Frage des Geldes, zunehmend auch der Zeit, aber wir haben zumindest theoretisch die Möglichkeit, nahezu alles zu erwerben oder in Anspruch zu nehmen, was früher ein Privileg der Könige war. Aber wie geht es uns mit dieser Fülle von Gütern und Dienstleistungen aller Art? Wie genährt fühlen wir uns? Und wie ergeht es unserem Heimatplaneten damit?



iesmal kam ich nicht umhin, das Angebot anzunehmen, einen Artikel für diese Ausgabe zu schreiben, zumal ich gerade zum Thema dieses Heftes mein Leben lang geforscht habe. Ich habe mehrere Jahre in verschiedenen Ländern in Asien gelebt und mit Heilern und spirituellen Lehrern unterschiedlicher Traditionen viel über Heilung und Bewusstseinsweiterung gelernt. Mittlerweile führe ich seit mehreren Jahren eine eigene Praxis für Heil- und Bewusstseinsarbeit und habe mit zwei Kolleginnen vor etwas mehr als einem Jahr die „Höllbachhof-Stiftung für nachhaltiges Leben“ gegründet. Hier befassen wir uns innerhalb unserer kleinen, aber doch stetig wachsenden Lebensgemeinschaft, gemeinsam mit Praktikanten oder Seminargästen, unter anderem sehr stark mit folgenden Fragen: Was nährt uns wirklich? Wie viel Konsum brauchen wir? Welche Bereiche des Menschseins brauchen welche Art von Nahrung? Was braucht „Mutter Erde“ von uns als Erdenbewohnern?

Ganz persönlich kann ich sagen: Ich habe im vergangenen Jahr so wenig Geld wie noch nie in meinem Leben ausgegeben, einen Großteil meiner Arbeitsleistung ehrenamtlich erbracht, also „umsonst“ gearbeitet, es ständig mit großen Herausforderungen zu tun gehabt – und mich kaum jemals so erfüllt gefühlt wie in diesen letzten Monaten. Wie kommt das? Entspricht es doch so gar nicht unserem Bild vom erstrebenswerten Leben. Bei der Beantwortung dieser Frage möchte ich gerne verschiedene Aspekte beleuchten.

### Wie nahrhaft ist unsere Nahrung?

Meine Beziehung zu Nahrungsmitteln hat sich grundlegend geändert, seit ich merke, wie viel Einsatz für einen eigenen Garten notwendig ist. Die Wertschätzung ist wesentlich gestiegen. Und der Nährwert von frisch geerntetem Gemüse oder Obst aus dem Garten ist dem aus der Massenproduktion weit überlegen.

Schon als ich vor mehreren Jahren dazu überging, mich weitestgehend biologisch zu er-



nähren, fiel mir auf, dass ich, obschon die einzelnen Produkte teurer waren, kaum mehr Haushaltsgeld benötigte, weil sich die notwendigen Mengen reduzierten. Lebensmittel aus eigenem Anbau zu verarbeiten und zu verzehren scheint das noch zu überbieten. Man hat eine Beziehung zu den Pflanzen entwickelt, wenn man sich um

...der bewusste Umgang und eine wertschätzende Zubereitung, sind meiner Erfahrung nach nahrhafter, als irgendwelche Inhaltsstoffe es je sein können.“

sie kümmert und sie langsam, Tag für Tag, über mehrere Wochen wachsen sieht. Diese persönliche Beziehung zu dem, was ich meinem Körper zuführe, der bewusste Umgang und eine wertschätzende Zubereitung, sind meiner Erfahrung nach nahrhafter, als irgendwelche Inhaltsstoffe es je sein können.

### Natur – was gibt sie uns, was geben wir ihr?

Nun habe ich das Glück, am Rande eines Naturschutzgebietes leben zu dürfen. Jeden Tag bin ich dankbar, hier sein zu dürfen. Von dieser kraftvollen Natur umarmt zu sein fühlt sich sehr

# Was nährt uns wirklich?

behütet an. Meine Beziehung zur Natur, speziell zu den Bäumen, den Steinen und dem Wasser, hat sich grundlegend verändert. Nun kann ich immer mehr nachvollziehen, warum unsere Vorfahren, besonders jene aus indigenen Kulturen, allen Lebewesen gegenüber ihre Hochachtung ausdrückten. Warum sie um Erlaubnis fragten, wenn sie ein Tier töteten oder eine Pflanze ernteten. Warum sie jede Gabe von Mutter Natur ehrten und schätzten. Besonders die Reinhaltung der Gewässer war ihnen ein wichtiges Anliegen.

Sie hatten ein tiefes Wissen um den Zusammenhang aller Lebewesen. Sie fühlten sich als Teil des großen Organismus „Erde“. In diesem Bewusstsein in der Natur zu sein lässt mich nicht nur mit Lebensenergie auftanken, sondern hat mich gar manches Mal zu Tränen gerührt. Zu erleben, wie uns die Erde nach wie vor, trotz all der Qualen, die wir ihr bereiten, trotz all der Ausbeutung, geduldig nährt und (er)trägt. Es wurde mein persönliches Anliegen, diesen Dank an „Mutter Natur“ auf unterschiedlichste Weise, auch gemeinsam mit anderen Menschen, zum Ausdruck zu bringen.

## Wir haben verlernt, wirklich füreinander da zu sein

Ein wesentlicher Faktor, an dem der Großteil der Bevölkerung Mangel leidet, ist zwischenmenschliche Nähe. Die zunehmende Vereinamung nicht nur bei Singles, sondern auch innerhalb des Kleinfamilienmodells, hinterlässt ihre Spuren. Da leben wir zwar gemeinsam unter einem Dach, sind jedoch fast ausschließlich damit beschäftigt, genug Einkommen zu erwirtschaften, um die immer höher steigenden Lebenshaltungskosten und den enormen Lebensstandard halten zu können. In der Freizeit haben wir die Qual der Wahl, womit wir uns etwas „Gutes“ tun wollen – und auch das ist meistens mit Ausgaben verbunden. Unsere Kinder wollen wir optimal unterstützen und hetzen sie von einem Förderangebot zum nächsten.

Aber wo bleibt bei all dem Agieren, Funktionieren und Produktivsein unser sensibler Wesenskern, unsere Seele? Welchen Stellenwert hat das Miteinandersein? Wann sind wir wirklich füreinander da, nehmen uns in den Arm, hören uns zu, teilen offen unsere innigsten Anliegen miteinander oder sitzen gar in Stille zusammen? Dabei bin ich davon überzeugt, dass

dies das Wertvollste ist, was wir füreinander tun können – mit offenen Herzen da zu sein, sowohl unsere Freuden als auch unsere Sorgen miteinander zu teilen, ohne nach Lösungen zu suchen oder etwas loswerden oder festhalten zu wollen – dies ist ein zutiefst menschlicher Akt, dessen „Nährwert“ auf der emotionalen und anderen subtilen Ebenen auf der Werteskala weit oben rangiert.

## Wie viel Raum geben wir unserem Sein?

Ich kann mich nicht mehr erinnern, wo ich diesen Satz gehört habe und wer ihn ausgesprochen hat, aber er kommt mir in diesem Zusammenhang gerade in den Sinn, deshalb möchte ich ihn an dieser Stelle weitergeben: „Wir sind human beings, nicht human doings.“

Ich konnte vor ein paar Monaten im Zuge einer längeren Krankheit am eigenen Leib spüren, wie stark wir uns über das Tun und Produktivsein definieren. Spüren, wie schwer es mir fiel, eine Daseinsberechtigung zu empfinden, ohne eine Leistung erbringen zu können. Ich hatte Mühe, in dieser Phase dem Rest der Gemeinschaft in die Augen zu sehen, weil ich mich bei den täglich anfallenden Aufgaben nicht einbringen konnte, weil mein Körper nicht leistungsfähig war. Ich war einfach „nur“ da.

Im Nachhinein bin ich sehr dankbar für diese Erfahrung, denn es wurde an tief verwurzelten Konditionierungen gerüttelt und es fand eine Bewegung statt, die immer wieder vom Verstand zum Herzen führte und mich ganz genau prüfen ließ, wofür ich die wenige Energie, die ich hatte, einsetzen wollte.

## Bewusster Umgang mit unseren mentalen Kräften

Der Intellekt hat in unserer Gesellschaft einen sehr hohen Stellenwert. Das können wir ganz besonders an der Ausrichtung unseres staatlichen Schulsystems erkennen. Außerdem steht der Großteil der Bevölkerung unter der Alleinherrschaft des Verstandes. Oder wer ist bei Ihnen der Chef? Welchen Anweisungen folgen Sie? Wer gibt pausenlos seine Kommentare ab, plappert ungefragt und nimmt sich wichtig, selbst wenn er ständig Wiederholungen produziert, die meistens nicht mal besonders geistreich sind?

Wohin hat uns diese Machtstellung des Verstandes gebracht? Können wir wirklich stolz

auf ihn sein, wenn wir uns die globale Situation auf diesem Planeten anschauen? Ich möchte nicht versäumen, die Errungenschaften des technischen Fortschrittes zu würdigen, aber dennoch möchte ich zu bedenken geben, wie sehr wir diesen wundervollen Planeten heruntergewirtschaftet haben. Meiner Meinung nach werden wir kaum eine Chance haben, wenn wir uns auf den ausgetretenen Spuren des Altbekannten weiterbewegen. Doch was wäre, wenn wir uns mit dem Modell anfreunden könnten, dass wir mehr sind als unser Verstand – was zugegebenermaßen zunächst einmal sehr verunsichern kann. Aber vielleicht kann er sich sogar entspannen, weil er nicht mehr die ganze Verantwortung zu übernehmen braucht, weil es etwas Größeres gibt, in das er sich hinein entspannen kann. Weil es da dieses Unbenennbare gibt, aus dem das Leben entsteht – das selbst das Leben ist. Wenn wir uns in dieses Feld hineinsinken lassen können, in diesen Augenblick, dann können uns aus dieser Verbindung mit etwas, das man auch als „Höhere Ordnung“ bezeichnen könnte, Impulse erreichen, die eine weitaus größere Relevanz für uns haben als angehäuftes Wissen.

In diesen Raum begeben wir uns auch, wenn wir mit den Mentalkräften, den so genannten Indigokräften, arbeiten. Dieser Zugang zu einem Teil unseres mentalen Apparates, der zumeist ungenutzt bleibt, ermöglicht es uns, zu bewussten Schöpfen unserer Realität zu werden. Er hat mein Leben grundlegend verändert.

### Was will ich in die Welt bringen?

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber mir reicht es schon lange

nicht mehr, zu arbeiten, um meine Brötchen bezahlen zu können. Irgendwann kam der Moment, in dem es mir einfach nicht mehr möglich war, meine Energie für etwas zur Verfügung zu stellen, das ich nicht zu 100 Prozent unterstützenswert fand. Als ich bereit war, Altes und Vertrautes loszulassen, an erster Stelle Sicherheit, und mein Leben ganz und gar auf das auszurichten begann, was ich für sinnvoll erachte und was ich in die Welt bringen möchte, erwachten Energien in mir, von denen ich nicht einmal ahnte, dass sie existieren.

Seither habe ich immer mehr Freude daran, Menschen zu ermuntern, ihrem inneren Ruf zu folgen, sie dabei zu unterstützen, durch notwendige Prozesse zu gehen, und das zur Verfügung zu stellen, was gebraucht wird, um an einem Bewusstseinsprung mitzuwirken, der den „großen Wandel“ möglich macht. Ich teile mit einer immer stärker wachsenden Menschengemeinschaft die Vision von einer Kultur der ökologischen Nachhaltigkeit, sozialen Gerechtigkeit und spirituellen Erfüllung.

Vielleicht spüren auch Sie, dass es Zeit wird, Verantwortung zu übernehmen, aus der Ohnmacht herauszuwachsen, sich zu verbinden und Teil des Wandels zu werden. Es braucht jeden von uns; jeder spielt eine wichtige Rolle. Wie lange wollen Sie noch warten? ▲

[ PURIA C. KÄSTELE ]

Informationen über die Stiftung Höllbachhof (von der UN ausgezeichnet als Projekt für Nachhaltigkeit) und zu „Welt im Wandel“ finden sich unter [www.hoellbachhof.net](http://www.hoellbachhof.net) und [www.be-the-change.de](http://www.be-the-change.de).

Ein Indigo-Grundlagenseminar findet Anfang Dezember statt, Informationen unter [www.i-n-d-i-g-o.net](http://www.i-n-d-i-g-o.net)

## EIN VERLEGER in Zeiten der TRANS- FORMATION



208 Seiten, geb. mit SU,  
€ 18,- (D) / € 18,50 (A)  
ISBN 978-3-942166-14-0

Als Erfolgsverleger gefeiert, als Hasardeur kritisiert – Christian Strassers Lebensweg ist der eines leidenschaftlichen Büchermachers, der für seine Überzeugungen auch unbequeme Wege ging. Es ist jedoch auch der Weg einer spirituellen Suche, in deren Verlauf er sein Leben nach einem neuen Wertesystem ausrichtete. In seinem biografisch inspirierten Buch analysiert Christian Strasser scharfsichtig die tiefe Spaltung in unserer Gesellschaft. Vor allem aber appelliert er für einen grundlegenden Bewusstseinswandel: Nur wenn wir unser Ego transformieren, werden wir lernen, Verantwortung für das große Ganze zu übernehmen.

[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)