



» Und wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, so würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.«

Eine Reise zu dir selbst

Mit diesem Satz lade ich dich ein, dich in die Natur zu begeben und zu fragen, was Bestand in deinem Leben hat. Ebenso anzuerkennen, wenn etwas auseinandergefallen ist oder nicht mehr hält, was es verspricht. Tritt einen Schritt zurück aus dem Hamsterrädchen, drücke eine Pausetaste und schau an, was ist. Einmal genau hinsehen, wenn etwas unwiederbringlich zu Ende gegangen ist und das Neue noch nicht in den Startlöchern steht. In dieser Lücke, in das Nichtwissen, in das »UND« lade ich Menschen ein, für ein paar Tage allein, fastend und ohne Ablenkung in die Natur zu gehen. Andere Kulturen nennen es Visionsuche, denn der Wunsch ist, eine Idee, ein Bild, eine Vision von der Gegenwart und der Zukunft geschenkt zu bekommen. Die Zeit allein draußen in der Natur bekommt dabei einen rituellen Rahmen geführt durch Älteste, denn dieser besondere Raum der Natur kann gewaltige Eindrücke hinterlassen. Es ist ein Ritual, welches den alten Kulturen entlehnt ist, angepasst an westliche Menschen, in der Tradition der Alten und Weisen.

Die Visionsuche ist eine Reise zu sich selbst mit den Fragen, die jeder einzelne in sich trägt. Sie ist so gestaltet, dass man einmal durch alle Lebensthemen wandert: Sterben, Auferstehen, Neuwerden, Blühen, Verblühen. Da folgt die Visionsuche einem universellen Muster, dem alles Leben grundsätzlich unterworfen ist: dem Losgehen und Verabschieden, dem Durchleben von Alleinsein und Schweigen, der Rückkehr in die Gemeinschaft und dem Empfangen werden. Dabei



Diese Worte soll der Kirchenreformer Martin Luther in unsicheren und kriegsgerischen Zeiten einst gesagt haben. Belegt ist dies zwar nicht, aber die Hoffnung, die durch diesen Satz über die Jahre geteilt wird, ist unverwüsthch.

Und wie aktuell: Wie gelingt es, angesichts von Verzweiflung, Krieg, Not und Zerstörung auf dieser Welt, die Hoffnung nicht zu verlieren? Wie kann es gelingen, sich immer wieder zu erinnern, anzubinden an die Hoffnung der anderen, zu schöpfen aus den Quellen, die zutiefst nähren?

Gern würde ich eine gefällige und leichte Antwort schreiben, ein Patentrezept, eine einfache Liste mit fünf Punkten mit dem Titel »Alles was du wissen musst, um immer Hoffnung zu haben, Punkt fünf wird dich überraschen!«. Ihr wisst, was ich meine, oder? Im Instagram-Dschungel scheint es manchmal ganz leicht zu sein, in fünf Punkten die Welt zu retten. Doch der Alltag meiner Welt ist nicht in fünf Punkten auf ewige Hoffnung programmiert. Für mich ist es auch immer Arbeit, Hoffnung in meinem Leben zu verankern.

Was ist eigentlich diese Apfelbaum-Hoffnung, könnte man fragen. Es ist mehr als Optimismus, als ein »wird schon«, ein »Kopf hoch«. Es ist etwas, was zutiefst in mir wohnt und genährt werden will. Ein Glaube an das Gute, das Schöne, dass wir gehalten sind, dass es eine Kraft gibt, die über mich hinaus geht, dass es etwas gibt, was urgründlich nährt. Es ist mehr als nur eine positive Haltung zum Leben. Es ist das, was trägt, wenn alles andere fällt.



Die Samen der Hoffnung

Wie uns die Natur hilft,
Boden unter den Füßen zu finden

—
ANNE-MARIA APELT

stellen sich letztlich immer wieder dieselben Fragen: Was lasse ich los? Was geht zu Ende? Was lade ich ein? Was will wachsen? Diesen Weg gilt es immer wieder neu zu gehen. Genauso ist der Weg der Suche nach dem eigenen Sinn eine Reise, ein Prozess, eine dynamische Veränderung. Ein Absteigen und Aufsteigen.

Und dazwischen, mitten in der Auszeit, in der Leerstelle zwischen Loslassen und Empfangen, im Nichts, kommen wir manchmal in Berührung mit dem, was Mystiker den »Urgrund unserer Seele« nennen, wo sich unser Sein und das große Ganze, das All-Seiende, berühren und wir uns darin wiedererkennen, woher die Hoffnung sich speist. Das in der Natur sein nährt diese Urhoffnung in mir. Meine Anbindung und meine Verbundenheit mit allem was lebt. Es nährt mein Vertrauen. Meine Hoffnung. Ich nenne es beten. Oft sind dann nicht alle Fragen letztgültig beantwortet, denn es gibt keine kausale Garantie dafür – aber es stellt sich das Vertrauen ein.

Den Samen der Hoffnung legen

Es gibt viele Weisen, Naturrituale zu gestalten: Allein und durch Kundige geführt oder in einer Gruppe. Mit ein bisschen Übung kann man bestimmte Ritualformen auch allein durchführen. Und vielleicht magst du auf deine Art in die Natur gehen, dich anbinden und beten. Ein kleines Ritual, welches mir hilft, diese Hoffnung nicht zu verlieren, ist etwas zu pflanzen. Wie gut,



dass jetzt im Mai die Pflanzsaison im vollen Gange ist. Dabei spielt es keine Rolle, ob du Salat pflanzt oder eine Apfelwiese anlegst, ob du Wildblumensamen ausstreust oder Schwarzwurzeln säst, ob du einen Strauch pflanzt oder im Herbst Eicheln steckst. Alles davon ist eine Tat der Hoffnung, dass der Samen wachsen, erblühen und Früchte tragen wird. Du kannst dem einen Rahmen geben, indem du die Erde vorbereitest, sie berührst, ein Gebet sprichst, den Samen in die Erde legst, bedeckst und mit jedem Wässern weiter betest. Und dann ist alles getan, denn dann heißt es warten. Hoffnung lehrt warten, sehe ich an diesem kleinen Ritual, bis das Wunder da ist: es keimt, sprosst und wird.

So werde ich noch heute einen Apfelbaum pflanzen. Mich erinnern lassen von der Natur, dass es etwas gibt, was über mich hinaus geht, was mich überdauert und die Generationen umspannt. Das Ritual des Baumpflanzens gibt mir auch das Gefühl, dass ich etwas tun kann, auch wenn ich mich hilflos und wenig selbstwirksam fühle. Ich werde dabei beten und mich vom Apfelbaum lehren lassen, dass es Hoffnung gibt.



Anne-Maria Apelt (1981) wohnt im Spreewald auf einem Hof. Sie ist freiberuflich tätig als Beraterin, Autorin, Wildnispädagogin, Prozessbegleiterin und Visionssuchleiterin (SolB). Neben verschiedenen Wochenendformaten mit Ritualen in der Natur bietet sie jedes Jahr eine Visionsuche an.

www.lebensentdeckungsreisen.de