

Dirk Woltmann

Lernt von den Blumen!

Atmen, wahrnehmen, staunen

Achtsamkeit und Spiritualität in der Natur



Dirk Woltmann
Lernt von den Blumen!

T V Z

Dirk Woltmann

Lernt von den Blumen!

Atmen, wahrnehmen, staunen
Achtsamkeit und Spiritualität
in der Natur

T V Z

Theologischer Verlag Zürich

Der Theologische Verlag Zürich wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2021–2025 unterstützt.

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

Umschlaggestaltung
Simone Ackermann
Unter Verwendung eines Bilds von 123rf

Druck
gapp print, Wangen im Allgäu

Satz
Weiß-Freiburg Grafik und Buchgestaltung

ISBN 978-3-290-18689-0 (Print)
ISBN 978-3-290-18690-6 (E-Book: PDF)

© 2025 Theologischer Verlag Zürich

www.tvz-verlag.ch
Alle Rechte vorbehalten

Für Ella und Kirstin

Inhalt

Ein geistlicher Weg mit der Schöpfung

Vorbemerkungen 6

Einfach da sein

Vom Sehen als spiritueller Übung 34

Mittendrin sein

Vom Atmen als spiritueller Übung 44

Der Kosmos singt

Vom Hören als spiritueller Übung 52

«Von Erde bist du genommen»

Erdreich als spiritueller Stoff 62

Blumen, Gräser, Blüten

Pflanzen als spirituelle Wegweiser 70

Die Säulen der Erde

Was Bäume sind 82

Verwandte und Zeitgenossen

Die Tiere 94

... und das alles

ein Netz von Beziehungen 104

«In ihm leben, weben und sind wir»

Versuche zur Rede von Gott
auf einem Weg mit der Schöpfung 114

Grenzerfahrungen

Epilog und Ausblick 128

Anhang 136

Verzeichnis der zitierten Literatur 154

Endnoten 158

Ein geistlicher Weg mit der Schöpfung

Vorbemerkungen



1. Eine Polemik vorweg

Die Vorstellung, wir seien autonome Wesen, ist der allgemeine Irrglaube unserer Zeit.

Wir sind es nicht. Oder ist es Ihnen beispielsweise schon einmal gelungen, einen Tag lang ohne Atmen auszukommen? Der Atem aber verbindet uns mit allem. Der hohe Sauerstoffanteil in der Atmosphäre ist das Jahrmillionenwerk der Fotosynthese betreibenden Lebewesen auf dem Land und im Wasser.¹ Wir sind von ihnen abhängig. «Die Luft, die wir atmen, ist nicht eine rein geologische oder mineralische Realität – sie ist nicht einfach nur da, sie ist keine Auswirkung der Erde an sich –, sondern sie ist tatsächlich der Atem anderer Lebewesen», schreibt der französische Philosoph Emanuele Coccia (*1976) – er wird uns öfter in diesem Buch begegnen.² Wie oft haben Sie geatmet, während Sie diese Sätze gelesen haben? Wenn Sie aus dem Fenster schauen und Pflanzen sehen können, insbesondere Bäume, wissen Sie, bei wem Sie sich bedanken können! Und das meine ich nicht nur metaphorisch. Die australische Zen-Lehrerin Susan Murphy schreibt sehr treffend:

«Unsere zunehmende Unverschämtheit (um ein Wort zu verwenden, das ursprünglich nicht nur Grobheit, sondern auch einen Mangel an Verehrung bedeutete) besteht darin, dass wir irgendwo auf dem Vormarsch der ›Zivilisation‹ das demütige Staunen darüber verloren haben, dass wir die Erde und uns selbst als ein gewaltiges und unverdientes Geschenk des Universums empfinden. Wie konnten wir uns nur zu den selbsternannten Herren der

Welt machen und wie verwöhnte Kinder all diese Demut und Dankbarkeit aus dem Fenster werfen?»³

Dieser Irrglaube ist spätestens seit der Aufklärung zum kaum hinterfragten Sediment unseres Denkens geworden. Und natürlich hat die jüdisch-christliche Tradition ihren Anteil daran, wenn sie in ihren Hauptströmungen lange Zeit den Menschen nicht nur als Sonderfall, sondern auch als ein Gegenüber zum Rest der Schöpfung gesehen hat.

Ich glaube mit vielen anderen, dass dieser Irrglaube die Wurzel der meisten Übel unserer Zeit ist. Wir haben uns systematisch von allem getrennt – und wundern uns dann über unser Gefühl kosmischer Einsamkeit.⁴ Wir nehmen Welt als irgendwie uns umgebende Umwelt wahr, als könnten wir sie von aussen betrachten und nicht als Medium, in das wir unlöslich eingebunden sind – und das unlöslich in uns eingebunden ist. Wir kommunizieren ständig mit der Welt, als Erstes über unseren Atem und dann natürlich über das Essen, Trinken und unsere Sinneswahrnehmungen. Wir sind «fluid und transparent in die Welt eingebettet», schreibt die Schweizer Kulturjournalistin und Philosophin Catherine Newmark (*1976). «Jede unserer Zellen ist hergestellt aus Teilen der Welt, die wir aufgenommen und verwandelt haben.»⁵

Wir sind ein dynamischer Teil einer dynamischen Welt. Wir haben keine Aussensicht auf sie. Wir sind ganz und gar abhängige Weltwesen.

Ich bin mir sicher: Dass wir das vergessen haben, macht auch das Gefühl der Unbehaustheit des Menschen aus, der Sinnleere, die viele Menschen empfinden. Beides ist selbstgemacht und, da unbewusst, ein Verhängnis.

Wir haben unser Haus selbst abgerissen und die Welt vom Sinn entleert, ohne es zu merken. Gleichzeitig haben wir es aber auch in der Hand: Wir *könnten* die Welt in allen ihren Dimensionen als Haus verstehen: Das griechische *oikos* war die Haus- und Wirtschaftsgemeinschaft, die den Lebensmittelpunkt darstellte.

Und dass wir das vergessen haben, macht auch erst diesen Umgang mit dem Ökosystem Erde möglich. Denn sonst wüssten wir instinktiv: Wir sind ja selbst dieses Ökosystem und haben keinen Ort ausserhalb.

Ich schreibe dieses Buch, um einen bescheidenen Anstoss zu geben, diesen Irrglauben zu überwinden. Gelernt habe ich von vielen anderen Autorinnen und Autoren. Mir liegt daran, einen möglichst einfachen, aber wissenschaftlich aufgeklärten Weg aufzuzeigen, auf dem Sie ganz praktisch an Ihren Grundeinstellungen arbeiten können. Er steht in der langen Tradition geistlicher Übungen (mit dem für mich eher unschönen Fachwort: in der Tradition der Exerzitien). Ertragreich kann dieser Anstoss werden, wenn Sie sich auf diesen Weg, auf dieses Buch einlassen mögen, es nicht nur lesen, sondern Denkanstösse und Übungen nachvollziehen. Sie werden selbst entdecken, was für Sie inspirierend ist und was nicht.

Für mich ist es ganz natürlich, dass ich als evangelischer Theologe und Pfarrer auf der Grundlage meiner Wertschätzung für die biblischen Traditionen schreibe. Auch damit dürfen Sie frei umgehen.

2. Schilf, Bombentrichter und Wiesen. Biografische Erinnerungen und Prägungen

Ich bin ein Stadtkind. Aber immerhin: Ich bin Ende der 60er-, Anfang der 70er-Jahre des letzten Jahrhunderts in einer nicht zu grossen Stadt in Norddeutschland am Stadtrand aufgewachsen. Hier gab es nicht nur den kurz gehaltenen Rasen zwischen den Mietshäusern, sondern auch direkt hinter dem Spielplatz den Schilfgürtel zwischen Bahnlinie und Hauptstrasse. Er war voller lockender Geheimnisse und Abenteuer und verbarg die beiden kleinen, aber tiefen Tümpel, die wir Kindern liebten. Diese Tümpel waren in Wirklichkeit Überbleibsel des Zweiten Weltkriegs: mit Grundwasser vollgelaufene Bombentrichter, die 25 Jahre später zu besonderen Feuchtbiotopen geworden waren. Ich weiss nicht, wie oft ich mit anderen Kindern aus der Nachbarschaft gespannt und geduldig an ihrem Rand gesessen habe, ausgerüstet mit Mutters Einweckgläsern und kleinen Keschern. Dieser Schilfgürtel, ein Art Randzone erahnter Wildnis – Schilfrohr wird immerhin bis zu vier Meter hoch, wir Kinder verschwanden im imaginierten Dschungel der Halme –, gehört zu meinen frühen Naturerfahrungen, wie die unzähligen Kaulquappen, Wasserskorpione, Taumelkäfer, Wasserläufer, Gelbrandkäferlarven, Pferdeegel, Stichlinge und manchmal Frösche und Teichmolche, die auf Zeit in den Einweckgläsern landeten, ausgiebig studiert und später wieder ins offene Wasser entlassen wurden.

Der zweite Natur-Erlebnisraum meiner Kindheit war in der gleichen Zeit das Gelände des ehemaligen Hofes mei-

ner Tante und meines Onkels in einem abgelegenen Dorf in der damaligen DDR, weit im Osten, nahe der polnischen Grenze. Zu den langen Sommerurlaubeu dort im Zweijahresrhythmus gehörten Schäferhund, Katzen, Hühner und Kaninchen und die ersten wirklichen Wiesen-Erfahrungen. Das Gras auf dem grossen Grundstück diente als Futter für Hasen und Hühner. Dementsprechend wurde es von meinem Onkel nicht als Zierrasen kurz gehalten. Es wuchs aus und wurde dann mit der Sense geschlagen und zu duftenden Matten in der Scheune geschichtet. Mein Onkel sah es nicht gerne, wenn ich durch diese Wiese streifte und entsprechende Gänge im dichten Gras hinterliess, die ihm später die Arbeit erschweren würden. Aber die Anziehung war zu gross: Früh faszinierten mich die unterschiedlichen Blütenstände der Gräser, die Blütenpflanzen dazwischen, die Vielzahl der Insekten mit ihren oft skurrilen Formen und schillernden Farben – auch wenn ich mir etliche Mücken-, Stechfliegen-, Bremsenstiche und Zeckenbisse einhandelte –, die Vögel, die die Insekten jagten und natürlich auch die Frösche und Erdkröten, die es zu entdecken gab. Und es war wunderbar, in der Scheune mit den Katzen im Heu zu liegen. Später verlor ich an diesem Ort meine Spinnen-Phobie: Es gab hier einfach zu viele von ihnen. Und sie waren einfach zu interessant, um mich von ihnen fernzuhalten.

Die ganze Natur, Pflanzen und Tiere, aber auch die Faszination der Gesteine und etwas später des Sternenhimmels, nicht zu vergessen die Sensation von Apollo 8, als die Menschheit 1968 zum ersten Mal ihren Planeten von aussen wahrnahm, die belebte und unbelebte Natur also, sie war