

Das Wort Klimawandel, wir hören es jeden Tag überall mehrfach und in mehrerlei Bedeutung. Und plötzlich, wenn man genau zuhört, liest und hinschaut, gibt es vielerorts eine Rückkehr zu Natur, zu ursprünglichen Zuständen, zu dem, was die Natur selbst einmal geschaffen hat. Auf jeden Fall scheint eine Veränderung in der Luft zu liegen, eine politische Herausforderung allemal, aber sicher auch eine Überprüfung unseres eigenen Lebensbildes. Da tut ein bisschen Hintergrundwissen ganz gut. So ganz anderes Hintergrundwissen, auf das man sich einlassen muss. Von **BARBARA WEGMANN**



Sie fühle sich als Brückenbauerin, sagt die Autorin, als Wandlerin zwischen den Welten, Wegbegleiterin, Medizinfrau und schamanisch Praktizierende. Sina Lucia Kottmann ist Kulturanthropologin, Unternehmensberaterin und Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung. Energiemedizin, das ist ihr Anliegen, indigene Heilweisen und immer wieder die Naturverbindung. »Feuer, Wasser, Erde und Luft. Wie alles Lebendige bestehen auch wir aus den vier Elementen. Sie sind Teil unserer Lebendigkeit.« Was uns vielleicht nicht jeden Tag bewusst ist, das entpuppt sich im Laufe des tatsächlich sehr interessanten Buches als so eine Art innerer Stimme, führt zu unserer Intuition, unserer Geschichte und Herkunft.

Es ist ein Blick nach innen, mit der Erkenntnis, über welches Potential wir verfügen. »..ihren Körper, ihren Geist, ihr Empfinden, ihre Seele. Darin liegt großer Zauber und große Heilkraft.« Entschleunigen ist das Stichwort. Und: sich besinnen. »Wer in sich die Elemente fühlt und sie um sich wahrnimmt, kann sich nicht mehr so leicht abtrennen und Erde vergiften, Ressourcen plündern, Wasser verschmutzen, Meere plündern. Luft mit Feinstaub und Pestizidwolken belasten und das Feuer in Form von Atomkraft beherrschen.«

Mit Bildern aus alten und neuen Zeiten beleuchtet die Autorin die Elemente, geht auf Spurensuche, dorthin, wo wir ihnen im Alltag begegnen, schildert ihre Geschichte und Heilkraft. Wenn das Land krank ist, dann bist auch du krank, so zitiert Sina Lucia Kottmann australische Aborigines. Sie hätten, wie alle naturverbundenen lebenden Kulturen eine sehr weit gefasste Vorstellung von Gesundheit als ausgeglichenem Zusammenspiel von Menschen, Land, Tieren und Pflanzen. »Wir als Menschen sind nur eines der Organe im großen Körper der Natur.«

Was ich tun kann, um die Magie der Elemente zu spüren, das vermitteln einzelne Übungen und Tipps. Und so weit weg und ungewohnt für Manche die Thematik des Buches aus sein mag, schnell beginnt man, die Faszination der vorgeschlagenen Übungen zu fühlen. Das muss nicht gleich der Feuerlauf sein, um das »Feuerelement zu einem Verbündeten« zu machen, aber bewusstes Atmen, das Anlehnen an einen Baum im Wald, das Beobachten der Wellen, der Blick in die Weite, wenn ein Berg erklommen ist, vielleicht auch das Alleinsein und das Erfahren in der Natur, all das ist nicht nur heilsam, es macht unsere Verflechtungen mit der Natur bewusst, wie abhängig wir von ihr sind, aber es macht auch etwas mit uns selbst: Entspannung, innere

Ruhe empfinden, Gedanken loslassen, sich leichter fühlen. Dinge und Momente, die dann heilsam sind, für Seele und Gesundheit gleichermaßen.

Man muss sich Zeit nehmen für dieses Buch, sich vielleicht auch etwas öffnen für eine Thematik, die man nicht jeden Tag auf der Agenda hat, vielleicht nehmen sie das Buch für Momente und Stunden, in denen sie ohnehin Ruhe und keinen Stress empfinden. Wie weit jeder in und mit dem Buch geht, das bleibt dem Leser überlassen, dennoch: Einblick, ein Beginn, hineinriechen sozusagen, das alles ist sehr spannend und eröffnet neue Denk- und Empfindungswege. »Wir können so viel mehr von der Welt, die uns umgibt, lernen, als wir ahnen. Die Bewegungen der Winde, die Stimme des fließenden Wassers, das Leuchten und Lodern des Feuers und die stille Weisheit der Erde sind wichtige Ressourcen von Selbsterkenntnis, Resilienz und Kreativität- ganz besonders in Zeiten des Wandels.«

| [BARBARA WEGMANN](#)

Titelangaben

[Sina Lucia Kottmann: Natur erleben](#)

208 Seiten, 32 Euro

Stuttgart: Kosmos / Nymphenburger Verlag 2021

| [Erwerben Sie dieses Buch portofrei bei Osiander](#)

Reinschauen

| [Leseprobe](#)