

Die Einzigartigkeit *der Natur*



Barfuß über den nassen Waldboden laufen, reife Wildhimbeeren probieren oder einfach nur den Vögeln lauschen ... Seit frühester Kindheit ist Heilerin, Heilpflanzenexpertin und Autorin Tala Mohajeri von der Natur fasziniert, die uns zahlreiche Lebensräume und eine (neue) Lebendigkeit offenbart, wenn wir uns ihr nur zuwenden.

Sie lebt und arbeitet am liebsten im Wald. Ein Ort der Kraft und Ruhe. Hier hat die gebürtige Iranerin ihr Zuhause und ihren Lebensquell gefunden. Als Kind wurde sie sehr früh aus ihrer gewohnten Umgebung herausgerissen. 1983 floh sie als Dreijährige mit ihrer Mutter und Schwester aus dem Iran nach Deutschland. Von Berlin ging es für sie über Braunschweig und Buchholz nach Hamburg. Dort entdeckte Tala ihre Liebe und Verbundenheit zum Wald und zur Natur. Bei einem gemeinsamen Waldspaziergang erklärt sie, wie jeder mit Hilfe der Natur wieder mehr in Einklang mit sich selbst kommen kann.

Tala, in deiner ersten Zeit in Deutschland hat dich vor allem die Natur fasziniert und aufgenommen. Wie war dies für dich?

Ich habe schon als Kind gefühlt, dass in meinem Leben zwei Kulturen aufeinander prallen. Ich sollte in Deutschland ankommen, aber ich war mit der Sprache nicht vertraut und habe gemerkt, dass da zwei große Pole sind, in die ich hineinwachsen soll. Deswegen bin ich in die Natur gegangen. Ich habe gemerkt, dass dies der Platz ist, an dem mich keiner bewertet. Es war für mich wie ein großer Abenteuerspielplatz, auf dem meine kindliche Neugier gestillt wurde. Ich durfte und konnte alles entdecken, ohne dass mir jemand sagte, das ist jetzt richtig oder nicht.

Konntest du deine Mutter und deine



Bewusst wahrnehmen

Tala Mohajeri lebt in einem kleinen Haus vor den Toren Hamburgs. Ihre enge Verbundenheit mit der Natur begleitet sie bis heute und stärkt sie in jeder Lebensphase. In ihrem Buch „Die Wildnis in dir – Entdecke deine Einzigartigkeit“ beschreibt sie die Sehnsucht danach, das eigene Leben wieder bewusster wahrzunehmen.

Schwester auch für die Natur begeistern?

Tatsächlich gar nicht. Meine Mutter war nach der Flucht traumatisiert und meine große Schwester ist einen ganz anderen Weg gegangen. Für mich waren die Plätze in der Natur heilige Räume, die ich für mich haben wollte. Meine Mutter war mit den Folgen des Ankommens hier beschäftigt, deswegen hat sie mir diese Freiheit geschenkt. Sie konnte vertrauen, dass es gut ist, wo ich bin.

Was braucht es, um anzukommen und sich „zu Hause“ zu fühlen? Bei einem Neuanfang, Umzug oder neuen Job.

Geduld. In einer neuen Wohnung solltest du einmal die vier Jahreszeiten erleben. Von außen wahrnehmen, was für Qualitäten bringt der Ort mit? Ein gutes Zuhause braucht Pflege, Hinwendung und Geborgenheit. Das vermittelt auch die Natur. Hier kannst du zur Ruhe kommen. Wenn du gut ausatmen kannst, dann ist es ein gutes Gefühl.

Die Liebe und Verbundenheit zur Natur hat sich durch dein ganzes Leben gezogen – bis heute. War diese Vertrautheit immer da?

In der Pubertät gab es natürlich auch eine Sturm-

und-Drang-Zeit, in der ich in der Stadt unterwegs war und ganz normal auf Partys gegangen bin. Aber diese Verbundenheit zur Natur hat mein Leben gesichert: Sie half mir „heimisch zu sein“, die Kultur kennenzulernen und mich hier mit dem Land zu verwurzeln. Aber auch zu begreifen, dass die Landschaften die deutsche Kultur prägen. Was macht dieses „Grün“ mit den Menschen? Wie weit stehen wir in Verbindung mit der Natur? Was kann sie uns vermitteln? Schon als Kind bin ich sehr interessiert gewesen. Das hat mich dazu bewogen, Heilpraktikerin zu werden.

Ein Autor hat 2012 behauptet, dass „die Liebe der Deutschen zum Wald kaum zu überbieten ist“.*

(lacht)... zum Glück! Es ist ja auch eine alte heidnische Kultur. Das darf man nicht vergessen. Die Belebung von Naturheilkräften und das Einsetzen von alternativer Medizin ist eigentlich eine alte Tradition. Wenn du in den Wald schaust, dann fühlt dein Körper eine Resonanz. Es gibt kaum Menschen, die sich im Wald nicht wohlfühlen. Die meisten finden irgendwo eine Ecke, die sie an ihre Heimat erinnert.

Es gibt es gerade eine starke Bewegung, dass viele Menschen unbedingt in der Stadt leben wollen, dann aber wiederum eine Auszeit von der Lärmkulisse und dem Stress suchen. Sie gehen in die Natur, um Stille und Ruhe zu erfahren, aber in der Natur ist es ja nicht ruhig.

Viele junge Menschen gehen in die Stadt hinaus, suchen Kreativität, sammeln Eindrücke und wollen über einen Beruf ihre Seele entwickeln lassen. Aber je älter sie werden, desto öfter merken sie, dass sie anfangen, anders zu denken. Beispielsweise beim Thema Familienplanung: Bietet das Stadtleben wirklich den Raum, in dem ich mein Kind aufziehen möchte? Welche Gefahren gibt es in der Stadt? Das hat auch viel mit Reizüberflutung zu tun. Die ‚Auszeit in der Natur‘ hingegen hat mit Vertrautheit zu tun. Wenn du Vogelgezwitscher hörst, das Rauschen des Windes oder das Knistern von Feuer, dann kommt dir das sehr bekannt vor.

Das heißt, wir müssen diese Vertrautheit einfach wiederentdecken? Kommen deswegen auch viele Menschen zu dir, die wieder zu sich finden wollen?

Meine Arbeit ist geprägt von Erinnerungsarbeit. Ich versuche zu vermitteln, dass wir das Wissen bereits in uns tragen. Deine Heilkraft ist in dir.

Heilerin und Autorin Tala Mohajeri zeigt Menschen, wie sie die eigene innere Kraft und somit auch eine neue Lebendigkeit entdecken können.



*Christopher Pramstaller, „Wo die Deutschen ihre Seele finden“, SZ.de (22. August 2012)



Das bewusste Wahrnehmen der Natur schult unser Gehirn: Wer barfuß läuft, spürt die unterschiedlichen Untergründe des Waldbodens.



Ich glaube, dass es eine ganz tiefe Form von intuitiver Wahrnehmung gibt. Letztlich weißt du selber, was du brauchst, um ins Gleichgewicht zu gelangen. Die Menschen, die zu mir kommen, wollen eine Form von Lebendigkeit in sich fühlen. Lebendigkeit bedeutet auch zu merken, dass wir hierher gehören und tief verbunden sind. Aus diesem Grund ist es für mich wichtig, Naturspiritualität und Achtsamkeitstraining zu vermitteln. So zum Beispiel auch die Frage zu stellen, was du in einem Baum siehst. Was bedeutet dieser abgeschnittene Ast für dich? Die Natur ist ein Therapieraum. Spazieren gehen sollte deswegen auch bedeuten, die Welt um sich bewusst wahrzunehmen und mit Achtsamkeit nach außen zu gehen.

Bei vielen ist die Achtsamkeit, das genaue Hingucken, jedoch verloren gegangen. Ich hatte ein Erlebnis mit meinem Neffen, als ich ihn auf einen Vogel aufmerksam machte und er ganz selbstverständlich antwortete: „Nein Nina, das ist eine Amsel“...

(lacht)... super!

Man hat überall Natur um sich. Aber oft fährst oder gehst du vorbei und siehst nichts. Lässt sich dieser Blick wieder schärfen, um bewusster auf die Natur und seine Umwelt zu schauen?

Es hat sehr viel mit Achtsamkeit und Hinwendung zu tun. Wenn alle Pflanzen nur noch Bäume und Menschen nur noch Menschen sind, dann ist etwas nicht richtig. Du musst schauen: Wer ist mein Gegenüber, was bringt er mit? Und das wiederum hat viel mit Kommunikation zu tun. Wenn du bar-

fuß durch den Wald läufst, spürst du, dass es unterschiedliche Untergründe gibt. Wenn du Bäume berührst, merkst du, dass alle unterschiedliche Oberflächen haben, sich anders anfühlen. Der Tastsinn, Gerüche wahrnehmen, die nicht durch etwas Künstliches erschaffen worden sind – all das schult unser Gehirn. Die Neuronen brauchen diese Reize, damit sie sich gut entwickeln können. Wenn wir immer nur Künstliches wahrnehmen, dann werden wir auch künstlich und können nicht mehr unterscheiden.

Warum ist es für uns Menschen schwierig, sich frei in der Natur zu bewegen und mit ihr in Kontakt zu treten? Die Natur selbst steht ganz eng in Kontakt mit- und untereinander: Nicht nur Tiere, sondern auch Pflanzen und Bäume ,kommunizieren‘ miteinander.

Letztlich funktioniert diese Kommunikation über Pilze. Die Sporen der Pilze bilden ein umfangreiches Geflecht, welches die Bäume miteinander verbindet. Diese geben dann Signale ab: „Achtung,

20_Ct_Anzeige - MP 37-39 NEU
(id #1374816)
200.0 mm x 280.0 mm



„Wildnis ist die Ursprünglichkeit, auf die der Mensch keinen Einfluss hatte“, sagt Tala Mohajeri. Ähnlich wie unsere Emotionen, die sich immer wieder ausdrücken möchten.

Die Wildnis zeigt sich in ihrer Fülle und Vielfalt.



ein Fressfeind“ oder „Es herrscht Trockenheit“. Es ist sogar messbar, dass Bäume ein bestimmtes Geräusch abgeben, wenn lange große Trockenheit herrscht. Auch Pflanzen reagieren unterschiedlich auf bestimmte Schwingungen.

Das zeigt ja, dass Kommunikation da ist, auch wenn man sie nicht sieht.

Genau, wir müssen begreifen, dass diese Kommunikation eine Form von Lebendigkeit hat. Wir sind aus dieser Lebendigkeit nicht ausgeschlossen, sondern in dieses Netz eingebunden. Die Welt als ‚Umwelt‘ sehen, die uns umgibt – dieses Zusammenspiel, diese Zusammengehörigkeit sollte ich als Mensch respektieren und fühlen.

Nicht nur der Respekt gegenüber der Natur geht verloren, sondern auch untereinander.

Ja, auch das hat mit Achtsamkeit zu tun. Wenn du nicht lernst, Respekt für deine Umwelt zu haben, dann kannst du auch nie Respekt für dich selbst empfinden. Das ist unmittelbar miteinander verbunden. Wenn wir die Natur immer nur als Ressource unserer Bedürfnisse wahrnehmen, ständig eingreifen und alles nehmen, dann wird es einsam. Wenn wir

keine Insekten, keine Vögel mehr hören und sehen, wird es still. Dann würden wir Angst bekommen.

In deinem Buch schreibst du nicht nur über die enge Verbundenheit zur Natur, sondern auch, warum es so wichtig ist, die „eigene Wildnis zu entdecken“. Was ist der Unterschied zwischen „Natur“ und „Wildnis“?

Natur bedeutet eine Art Kulturlandschaft. Wildnis ist die Ursprünglichkeit, auf die der Mensch keinen Einfluss hatte. In der Natur finden sich viele kleine Ecken, in denen die Wildnis durchkommt. Ein anderes Beispiel ist der Hund. Er ist domestiziert. Der Wolf hingegen ‚wächst‘ wild. Wildnis ist immer etwas, was außerhalb unserer Kontrolle ist.

Findest du, dass die Menschen zu viel in die Natur eingegriffen haben?

Wir haben schon viele Landschaften geformt, aber die Wildnis ist das ursprünglichste, was die Natur besitzt. Es ist die Bewegung der Natur und bedeutet Fülle, aber auch Vielfalt. Sie nimmt sich einfach den Platz. Das ist ähnlich wie bei uns: Stimmen und Emotionen, die immer wieder hochkommen.

...irgendwann brechen sie einfach aus?

Absolut! Die Seele ist einfach etwas sehr wildes, weil sie letztlich Fülle bedeutet. Sie ist vielfältig in der Ausdrucksform. Zur wilden Seele gehören alle Formen der Emotionen. Mein wichtigstes Anliegen ist es, diesen Emotionen Ausdruck zu verleihen, sie zu spüren. Nicht immer nur leistungsaktiv zu sein oder Freude zu haben. Sondern auch zu merken, dass es Trauer und Wut in mir gibt – das sind Ausdrücke von meiner wilden Natur. Je besser ich meine innere Wildnis kenne, mich mit meinen Emotionen auseinandersetze, umso besser kann ich mich verstehen lernen.

Viele Menschen trauen sich nicht, diesen inneren Emotionen Raum zu geben. Warum nicht?

Das ist eine tiefe Konditionierung. Wir sind geprägt, leistungsorientiert zu sein. Wenn ich meinen inneren Emotionen Raum gebe, gehört dazu auch, nicht immer positiv gestimmt zu sein. Es gibt Phasen, in denen du Räume der Stille brauchst. Das hat mit Fülle zu tun und macht einen vollkommenen Menschen aus. Die Gefühlspalette ist bunt, sie besteht nicht nur aus schwarz und weiß. Und diese Fülle ist das, was wir hier in der Natur sehen. Es kann alles nebeneinander existieren, wertet sich nicht gegenseitig. Aus dieser Fülle können wir lernen.

Wir Menschen nutzen zu oft die Ellen-



bogen und sehen nicht, dass wir alle gemeinsam hier sind. Meinst du, die Natur dient uns da als ein besseres Beispiel?

Ja, die Effizienz der Natur zeigt, dass wir gemeinsam viel mehr erreichen können. Tiere leben das vor: Es gibt kaum ein Tier, das ein Einzelgänger ist. Das ist auch ein großes Thema in der Kultur. Einsamkeit. Wir fallen derzeit etwas aus der Familienkultur heraus. Wenn du anfängst, dich mit der Natur zu beschäftigen und siehst, dass zum Beispiel allein das Wurzelwerk Gemeinschaft vermittelt, dann kannst du das auch, denn die Seele wächst am „Du“ – am Gegenüber.

Warum sollten oder müssen wir sogar gerade in der heutigen Zeit den Kontakt zur Natur suchen und diese Beziehung beleben?

Ich glaube, dass wir unsere motorischen Wahrnehmungen und die Schulung unserer Sinne effizient in der Natur üben können. Wenn wir die Natur nicht wieder in unser Leben lassen und das Leben als immer abstrakter empfinden, dann stumpfen wir ab. Die Menschen werden ängstlich, möchten alles kontrollieren. Um aber das Spektrum unseres Wissens auszuschöpfen brauchen wir als Mensch die Erkenntnis, dass wir unseren Intuitionen trauen können. Wissen kann man nicht immer nur über eine Suchmaschine erlangen. Es manifestiert sich besser, wenn wir dabei alle Sinne aktivieren und nutzen. So verankert es sich ganz anders.

Lieben Dank für das schöne Gespräch, Tala!

Therapieraum Natur

Unser hektisches und leistungsorientiertes Alltagsleben entfremdet uns mehr und mehr von der Lebenswelt, der wir ursprünglich entstammen: der Natur. Tala Mohajeri, Heilerin und Heilpflanzenexpertin, beschäftigt sich seit Jahren mit dem spirituellen Erleben der Natur und der Rückgewinnung der eigenen „Wildnatur“. Durch Schulung der Wahrnehmung, der Suche nach Kraftplätzen und praktische Naturrituale finden Mensch und Natur wieder zu einer Einheit zusammen.



Die Wildnis in dir: Entdecke deine Einzigartigkeit von Tala Mohajeri, Irisiana Verlag, 192 Seiten, 19,99 Euro