Maren Parge & Olaf Plotz

Im Glück der Natur

Eine mystische Reise zu unseren Wurzeln



Im Glück der Natur

Eine mystische Reise zu unseren Wurzeln



Maren Parge & Olaf Plotz

Impressum

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

Copyright © 2026 Sheema Medien Verlag
Inh.: Stefan Schwidder
Ernestinerstraße 16
98617 Meiningen

https://www.sheema-verlagshaus.de
Copyright © Maren Parge

Gesamtgestaltung: Maren Parge und Olaf Plotz
© Fotos : Olaf Plotz, Originalfotos, nicht KI-generiert

Lektorat: Susanne Klein, kleinebrise.net
Korrektorat: Stefan Schwidder

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín
1. Auflage, November 2026

ISBN 978-3-948177-33-1

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, Social Media, fotomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugsweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag.

Zugunsten der besseren Lesbarkeit verwenden wir die männliche und weibliche Wortform abwechselnd.

Haftungsausschluss:
Die in diesem Buch enthaltenen Anregungen wurden von der Autorin sorgfältig erarbeitet und geprüft. Sie entspringen ihrer Wahrnehmung und haben damit keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder universelle Wahrheit. Eine Garantie kann nicht übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag übernehmen die Haftung für Schäden irgendeiner Art. Es handelt sich hierbei um Informationen, die nicht als Diagnose, Behandlung oder Ersatz für eine medizinische oder psychologische Betreuung gedacht sind. Bei ernsthaften Beschwerden suchen Sie bitte einen Arzt oder eine Heilpraktikerin auf.

Das Betreten der Natur ist ein allgemeiner Grundsatz im Bundesrecht. Nähere Details und Einschränkungen sind im BNatSchG und den Waldgesetzen des Landes sowie Bundes verankert. Finden Sie bei sich vor Ort einen Zugang zur Natur im Miteinander mit den Belangen der Natur, der Tiere, der Eigentümer und der anderen Nutzer.

Natur ist glücklich

Der Satz „Natur ist glücklich“ aus dem gleichnamigen Gedicht von Rainer Maria Rilke kommt so einfach und schlicht daher, fast wie ein moderner Werbeslogan: „Wir können Glück“ oder „So geht glücklich heute“. Und doch ist er so schwer nachzuvollziehen und damit in uns zu vollziehen. Natur kann also Glück. Können wir es dann auch? Öffnet gar die Natur das Tor zum Glück?

Im Zauber der Naturschauspiele finden wir tief verborgen eine Weisheit, die unser Innerstes berührt. Jenseits des Verstandes erfahren wir uns selbst ursprünglich. In diesem Ursprung offenbart sich eine göttliche Harmonie, die das Paradies zu erschaffen weiß. Doch sind wir bereit, uns auf den Weg zu diesem Geheimnis zu machen?

Mit diesem Buch möchten wir dich berühren und dich in eine neue und doch uralte Verbindung zur Natur locken. Wir möchten dich an die gemeinsame Sprache erinnern, die Mensch und Natur einst verband, und da ansetzen, wo du aufgehört hast, mit der Natur in dir und um dich herum zu sprechen. Mit den bildlichen und textlichen Inspirationen unseres Buches möchten wir dieses innige Gespräch wieder in dir erwecken – für dich und deine Glückseligkeit, die tief in deiner Natürlichkeit verankert ist.

Sind wir wahrlich verbunden mit der Natur, kehrt eine ungeahnte Lebendigkeit in unseren Körper zurück. Wir schwingen und pulsieren im Kraftfeld von Mutter Erde und empfangen das ursprüngliche Geschenk – die Lust am Leben. Sie ist die Freude an der Kreativität, unser Leben als Schöpferin zu gestalten – auf unsere eigene Weise, nach unserer Natur und nicht nach den Normen einer Gesellschaft, die ihre ursprüngliche Inspiration längst verloren hat.

Ein Mensch, der in seiner Natur fest verwurzelt ist, folgt einer höheren Harmonie. Er ist über Gesetze und Normen hinausgewachsen und hat auf ganz natürliche Weise Verantwortung übernommen. Kein Schild weist ihm den Weg. So sind Entwicklung und wahrlich ein Reifen am Leben möglich. Eine neue Art des Miteinanders entsteht im dynamischen Prozess. Kein Vertrag legt die Regeln fest. Es gehört Mut dazu. Doch nur, wenn wir uns in unserer wahren Natur offenbaren, kann das Leben wieder lebendig werden. So können wir als Gesellschaft erwachsen werden und die uns umgebende und mit uns verbundene Natur in ihrer Schönheit und Vielfalt bewahren. Wir werden zu Naturschützern, ohne dieses Wort überhaupt verwenden zu müssen. Denn wir sind Natur, und Natur ist glücklich.

Natur ist glücklich.
Doch in uns begegnen sich zuviel Kräfte,
die sich wirr bestreiten:
wer hat ein Frühjahr innen zu bereiten?
Wer weiß zu scheinen? Wer vermag zu regnen?

Wem geht ein Wind durchs Herz,
unwidersprechlich?
Wer faßt in sich der Vogelflüge Raum?
Wer ist zugleich so biegsam und gebrechlich
wie jeder Zweig an einem jeden Baum?

Wer stürzt wie Wasser über seine Neigung
ins unbekannte Glück so rein, so reg?
Und wer nimmt still und ohne Stolz die Neigung
und hält sich oben, wie ein Wiesenweg?

Rainer Maria Rilke



Der Ruf der Natur

Ich sitze in der Mathematik-Vorlesung, meine Aufmerksamkeit wandert weg von der Tafel mit den Formeln und Gleichungen. Der Duft des Sommers dringt durch die geöffneten Fenster. Mich erfasst ein inneres Bild voller Sehnsucht. Ich sehe und spüre, wie ich barfuß auf den Sandwegen meines Heimatdorfes gehe und dabei mit den Zehen durch den Sand streiche. Am liebsten möchte ich mit meinen Schuhen auch die Enge der Intelligenz abstreifen, die Konzentration auf Zahlen, möchte aus der Akademikerhaut schlüpfen, mich weiten und verwildern. Ich höre den Ruf der Natur, doch noch folge ich ihm nicht.

Ich werde Ingenieurin und arbeite im Vertrieb. Ich vertreibe das, was unsere Natur erhält. Der gute Geist stimmt, doch ich bin nicht mehr im innigen und direkten Gespräch mit der Natur. Die Branche wechselt ihr Kleid von Öko auf Wirtschaft. Ich verliere die Natur.

Ich bin im siebten Monat schwanger, doch mein Körper fühlt Krankheit. Nach endlosen Stunden, die ich mit Krämpfen im Bett liege, fängt die Buche vor dem Fenster an zu leuchten – mitten in der Nacht. Und plötzlich höre ich laut und deutlich eine Stimme, die mich auf das vorbereitet, was später tatsächlich geschieht.

Sie schieben mich durch einen langen Krankenhauskorridor. Ich bin unendlich erschöpft. Obwohl ich neues Leben in mir trage, bin ich doch weit weg vom Leben. Ein Fenster steht auf Kipp, und ein kühler Windzug berührt meine Wange. Plötzlich erwacht etwas in mir, ein Bild taucht auf – ich stehe auf einem Hügel, ein frischer Wind streift mein Gesicht, Haare und Kleid im Spiel des Windes. Das Bild wird in meinem Körper lebendig, haucht ihm ungeahnte Kräfte ein. Mein Herz erinnert sich. Ich höre den Ruf der Natur und möchte das Leben tief einatmen.

Mit einem Notkaiserschnitt retten sie mein Leben. Doch mein Kind ist noch so klein, fällt so unreif auf diese Erde. Nach knapp einem Monat geht der kleine Mann, und seine Seele ist wieder frei. Zu Hause reinige ich die Wohnung rauf und runter, will all das wegschrubben, was nach oben drängt. Doch wenn mich keiner hören kann, schreie ich wie ein wildes Tier nach meinem Jungen. Mit meinen Gefühlen und Wahrnehmungen aus der Norm gefallen, fühle ich mich so allein. Hoffnung und Zukunft sind mit ihm gegangen. Endlose Tage der Trauer.

Ich spaziere jeden Tag durch die Natur, halte mich auf den Wegen. Alles stirbt in mir – mein Ego, mein Erfolg, meine Show. Ich bin leer. Der Lärm der Welt prallt an mir ab. Wer bin ich?

Irgendwann biege ich vom Weg ab, gehe hinein in den Wald, sitze stundenlang im Gras, an Bäumen oder Bächen. Geliebte Natur! Was wäre ich damals ohne sie gewesen? Sie ist es, die mich ankommen lässt, sie ist es, mit der ich meine Trauer teile. In ihr kann ich heil werden. Sie lüftet zaghaft die Schleier.

Schritt für Schritt bahnt sie sich einen Weg zu mir zurück – oder ich zu ihr? Irgendwann ist das Band wieder geknüpft, jener Reichtum meiner Kindertage. Ich habe so die Kraft und den Mut für meinen eigenen Weg gefunden – raus aus dem Büro, rein in die Natur. Ich höre den Ruf der Natur und folge ihm.

Und ich erinnere mich wieder an das kleine Mädchen und die Sommer, die endlos waren. Die Natur meiner Kindertage war bunt, sie breitete sich aus über Felder, Wiesen und Wälder – bis in mein Herz hinein. Sie schimmerte in zarten Farben weit über ihre greifbaren Grenzen hinaus. Ich vermag nicht zu sagen, ob es zu jener Zeit noch mehr unberührte Natur gab. Oder sahen meine Augen noch anders, bevor die Brille der Welt die weichen Konturen nahm und Fakten scharf stellte?

Ich war in einem zauberhaften Traum eingebettet. Täglich lief ich in die wilde Pracht der Natur, ließ meine kleine Hand über Blüten, Sträucher, Rinde, Sand und Moos streifen. Ich war von der göttlichen Schönheit verzückt und gleichzeitig der Welt der Großen entrückt. Und eins wusste ich: Ich will nie erwachsen werden.

Doch die Großen erziehen die Kleinen, und statt die Kräfte zu einen,
wird das Wilde gespalten, in Normen festgehalten.
Aufschäumende Natur wird zur Kultur,
in gerade Linien gesetzt, ausgebeutet, verletzt.
Sie sind groß, doch ihr Blick ist klein, ein verblühtes Sein.
Der Pfad in die geheime Welt mit Rang und Namen verstellt,
das dunkle Loch gefüllt mit Tatsachen, die das Wunderbare niedermachen.

Der einfache Weg zum Glück

Die Natur lädt uns Tag für Tag ein, an ihrem Reichtum teilzuhaben. Keiner wird ausgeschlossen, und niemand ist privilegiert. Sie ist für alle da und stets bereit, uns an unsere wahre Natur zu erinnern. Es braucht kein umfangreiches Equipment, kein Examen oder Vorwissen, um der Natur zu begegnen. Das Wunder der Naturerfahrung liegt in der Rückbesinnung und in der Einfachheit des Seins. Dies sind Einweihungspfade in die Weisheit des Lebens.

Wir verlassen die heute üblichen Maßstäbe unserer Welt mitsamt ihren Leistungszielen und Wertungen, atmen auf, entspannen und kommen in uns selbst an. Wenn im Naturraum der Moment erwacht, bleibt die Zeit stehen und berührt die Ewigkeit. Das große Ganze erfasst unser Wesen, bettet uns ein und schenkt damit unserem Leben einen höheren Sinn.

Im Gefühl der Verbundenheit öffnen wir unser Herz und unsere Sinne. Wir weiten uns über unsere geistigen und physischen Begrenzungen hinaus und schwingen in der Einheit allen Seins. Tief verwurzelt in den Urkräften und Urbildern der wilden Natur wächst Vertrauen. So können wir jenseits von Schuld und Scham sowohl nährende als auch zerstörende Kräfte im natürlichen Gleichgewicht erfahren.

Im Spiegelbild der äußeren Natur begegnen wir nun auch unserer inneren Natur. Eine pulsierende Kraftquelle erwacht in uns. Lebenslust durchdringt Körper, Geist und Seele. Die uralte Sehnsucht nach dem Paradies findet wieder Gehör.

Vielleicht vermag der Verstand diese Worte nicht zu greifen, doch sie können mit allen Sinnen und übersinnlich lebendig werden in der Naturerfahrung.



Der tiefe Schmerz der Entwurzelung

Die ursprüngliche Einheit von Mensch, Natur und Kosmos kennzeichnet eine tiefe Verbundenheit. Der Mensch war eingebettet in die Energien und Rhythmen der Natur, und dieses heilige Bündnis wurde zyklisch in Ritualen bekräftigt und erneuert. So fanden all die Naturkräfte auch im Menschen einen lebendigen und gesunden Ausdruck.

Unsere Geschichte der Entwurzelung und damit der Trennung von der Natur zieht sich über Jahrhunderte hinweg. Jeder Mensch hat eine Resonanz auf diesen Urschmerz, sei er in der eigenen Seelengeschichte verankert, von den Ahnen übernommen oder im kollektiven Erinnerungsfeld gespeichert.

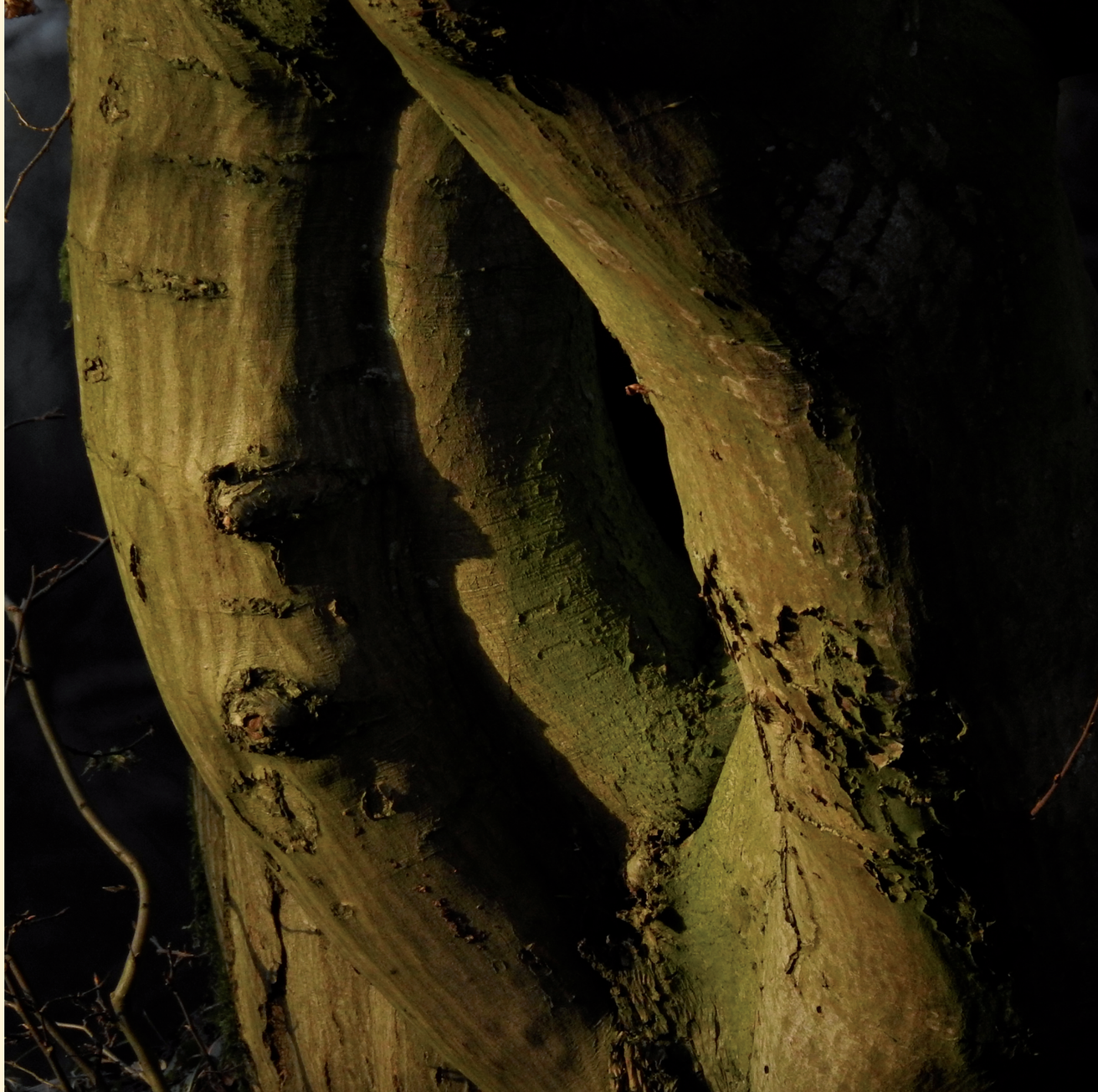
Es ist gleichzeitig auch die Geschichte der Entweihung weiblicher Kräfte, die sich im Gebären, in Erdverbundenheit, Sinnlichkeit und Intuition ausdrücken. Diese Entweihung ging einher mit der Zerstörung unserer Wälder und der Verteufelung, Folter und Vernichtung sinnlicher und übersinnlicher Kräfte und ihrer meist weiblichen Träger.

Heute erkennen wir diese tiefe Wunde am Umgang mit den Tieren, an der Ausbeutung und Zerstörung der Natur und an einer entarteten Sexualität. Die heilige und damit heile Verbindung von Natur und Lust wurde getrennt. Zwischen Herz und Schoß liegt ein tiefer Abgrund.

So ist die Sexualität auch in dunkle Machenschaften geraten, wo sie konsumiert, missbraucht, entwertet oder gar verteufelt wird. Aus ihrer heiligen Ordnung geworfen hat die sexuelle Energie jene Magie verloren, die dem wahren Reichtum des Lebens dient.

Diese Trennung zu überwinden führt zur Heilung und Heiligung aller Naturkräfte in uns und ist damit auch ein Weg zurück zur Lebendigkeit. Sich wieder mit der Natur zu verbinden heißt also auch, den bewussten oder unbewussten Trennungsschmerz aufzuspüren und zu heilen. Das ist ein tiefenpsychologischer und meist auch körperlicher Prozess.

Gehe deshalb vorsichtig und liebevoll mit dir selbst um. Erzwinge nichts und übe das Vertrauen. Dafür ist die Natur die beste Lehrmeisterin. Und scheue dich nicht, um Hilfe zu bitten. Schwierige Prozesse kann zum Beispiel ein erfahrener Naturcoach begleiten. Er kennt die dunklen Pfade der Schattenregionen des Unbewussten, denn er ist seinen eigenen Einweihungsweg ins Leben gegangen.





Die Schönheit der Natürlichkeit

Kein der Norm und Mode angepasstes Gesicht kann
so schön sein wie das Gesicht der Natürlichkeit.

In tiefer Verbindung mit der Natur um uns und damit
auch in uns kommt unser Original zum Ausdruck.
Es scheint durch uns, verleiht uns ein kraftvolles,
einzigartiges Aussehen. Jeder Ausdruck berührt,
geht in Verbindung zum Gegenüber,
ist eine Liebeserklärung an die Welt
und vor allem an das Leben.

Dabei spielt es keine Rolle,
ob wir unsere Zuneigung, Wut, Entrüstung,
Verletzbarkeit oder unsere Liebe zeigen.
Wir sind jetzt ein Teil eines lebendigen Kosmos
und fügen unsere wahrhaftige Antwort
ins Lebensnetz mit ein.