

Eine Reise zu sich selbst.



© Pexels/Marta Waw

Zwölf Tage in der Natur, vier davon allein und fastend im Wald – ohne Handy, Uhr oder Kontakt zur Außenwelt. Für den Salzburger Gerald Ziegler wurde diese Visionssuche zu einer intensiven Begegnung mit sich selbst.

REDAKTION: Elisabeth Trauner

In seinem Buch „Neugeboren aus dem Wald“ beschreibt Gerald Ziegler, wie Stille, Angst und radikale Reduktion nicht nur persönliche Erkenntnisse hervorbrachten, sondern auch seinen Blick auf Führung, Wachstum und unternehmerisches Handeln veränderten. Im Gespräch erzählt er von inneren Wendepunkten, Dankbarkeit – und davon, was moderne Unternehmen von den Zyklen der Natur lernen können.

Herr Ziegler, Sie haben sich zwölf Tage lang auf eine Visionssuche im Wald eingelassen. Was hat Sie dazu inspiriert?

Gerald Ziegler: Ich war schon immer ein sehr naturverbundener Mensch und habe in den letzten Jahren bemerkt, dass wir uns – wenn wir uns weiterentwickeln wollen – so entwickeln sollten, wie es uns als Menschen am natürlichsten entspricht. Wir leben sehr abgetrennt von der Natur, und das fällt uns mehr oder weniger auf die Füße. Dabei sind wir selbst Natur, wir sind ein Teil dessen, was diesen Planeten ausmacht.

Können Sie das Ritual näher beschreiben?

Es handelt sich um ein sehr ursprüngliches, altes Ritual – ein sogenanntes Übergangsritual, das früher auch bei uns in Europa angewendet wurde. Heutzutage wird es vor allem noch bei indigenen Völkern praktiziert. Es geht darum, dass Menschen, die ins Erwachsenenalter kommen, zur Prüfung in die Natur beziehungsweise in den Wald geschickt werden. Danach kehren sie sozusagen als Erwachsene zurück – durch diese innere Reifephase.

Das Ritual dauert insgesamt zwölf Tage, mit bestimmten Vorbereitungen, Fragestellungen und einzelnen Prüfungen, die im Wald stattfinden. Die inten-

sivste Phase dauert vier Tage, in denen man alleine im Wald ist und fastet. Man hat lediglich eine Plane, um sich eine einfache Behausung zu bauen. Nach diesen vier Tagen kehrt man zurück und tauscht mit den anderen, die das Ritual ebenfalls gemacht haben, die Erfahrungen aus.

Gab es einen Schlüsselmoment im Wald, der Ihr Leben nachhaltig verändert hat?

Es gab viele Schlüsselmomente. Zum Beispiel einen Moment, in dem ich extreme Ängste, ja beinahe Todesängste hatte. Wenn man diesen Ängsten begegnet und sich ihnen stellt, lernt man viel über sich selbst – warum man sie hat und was dahintersteckt.

Sie sehen die Natur als Spiegel und Lehrmeisterin. Was kann die Natur uns über unser eigenes Bewusstsein lehren?

In diesem Ritual gibt es die Situation, dass man keinerlei Außeneinflüsse hat. Man ist alleine im Wald. Ich hatte kein Handy dabei, keine Ausweise, keine Uhr – also nichts, was mich an die Alltagswelt erinnert hätte. Das bringt einen in eine Situation, in der der Verstand zunächst rebelliert, weil er so etwas nicht gewohnt ist. Durch das Fasten verliert man zudem die Gedanken daran, was man heute isst. Man hat nur sich selbst, und es geht um das pure Sein. Das löst viele innere Prozesse aus, die einen in ein anderes Bewusstsein führen. →

Der Wald fragt
nicht, wer man ist.

Gerald Ziegler

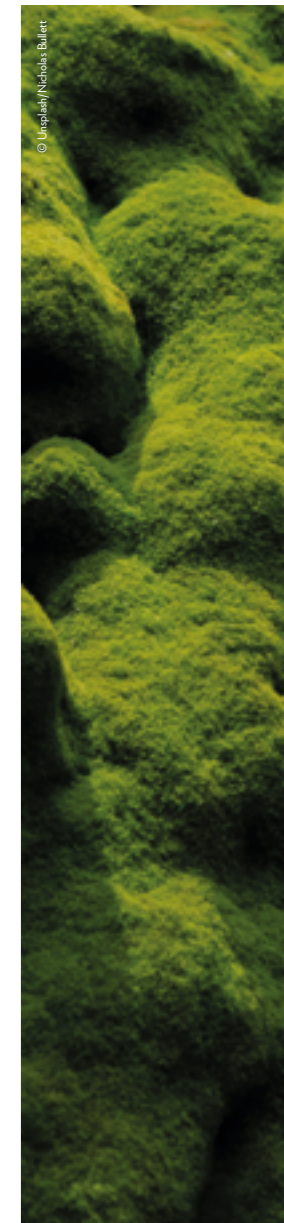
”



© Unplash/Lena Nisova



© Hansjörg Kötter



© Unplash/Nabobs Bluet