

wild & achtsam

FREUNDSCHAFT SCHLIESSEN MIT DER
INNEREN UND ÄUSSEREN NATUR

Eva Metz' Kolumne zu einer natürlichen und artgerechten Lebensweise

Wild und achtsam, zwei Seiten einer Medaille

Die Natur ist wild! Unsere Vorfahren, Jäger und Sammler, waren nach meinem Verständnis auch wild, sie waren eng mit der Natur verbunden, immerhin hing ihr Überleben davon ab. Sie lebten von essbaren Wildpflanzen und Beutetieren. Ab der Zeit der "Neolithischen Revolution", circa 5800 Jahre vor unserer Zeitrechnung, sind die Menschen sesshaft geworden. Die Bauern begannen wilde Pflanzen zu kultivieren, anzubauen und Nutztiere zu halten. Erst seit der industriellen Revolution vor etwa 150 Jahren kamen die Herstellung und der Konsum von verarbeiteten Nahrungsmitteln auf. Dieser Trend hält bis heute an.

Qualitätsmanagement, Hygienevorschriften und weitere verschiedene aufkommende Regelungen wie zum Beispiel die Allergienkennzeichnungspflicht unserer Zeit lassen es oft nicht mehr zu, dass kleine Nahrungsmittelbetriebe „regionale Naturkost“ herstellen. Von einem Kantinenkoch, weiß ich, dass aufgrund der Lebensmittelinformationsverordnung manche regionalen Produkte, die aus verschiedenen Zutaten bestehen – wie Aufstriche, Soßen oder Backwaren – nicht mehr in der Küche verwendet werden dürfen. Das liegt beispielsweise daran, dass kleine Lebensmittelbetriebe nicht das nötige Geld und Personal haben, um dem Kontrollwahnsinn nachzukommen. Eine Demeter-Butter schnitt in einem Test einmal mangelhaft ab, weil sie natürliche Milchsäurebakterien enthielt, die sehr gesund für den Darm sind, in den Testbedingungen aber nicht vorgesehen waren. Hygienevorschriften und Kennzeichnungspflichten sind natürlich wichtig, gleichwohl frage ich mich ob wir nicht teilweise in einer

Überregulierung gelandet sind. Vertrauen wir unseren Sinnen und der natürlichen Nahrung nicht mehr? Ist es möglich, dass wir über die Zeit die Verbindung zur Natur verloren haben?

Der Natur und den eigenen Sinnen vertrauen

„In der Ruhe liegt die Kraft“ – Die Kultivierung von Achtsamkeit kann dazu beitragen, dass Ruhe und Weite im Inneren entstehen. Sie sind die besten Voraussetzungen für kreative Lösungsansätze, um dem Unvorhersehbaren und Unsicherheiten in der Außenwelt angemessen begegnen zu können. Der innere Halt, der in der Achtsamkeitspraxis entsteht, ist derart stärkend, dass wir weniger Halt in Form von Kontrolle im Außen brauchen. Sich mit der eigenen wilden Natur anzufreunden und sich dabei bewusst zu werden, welche Gefühle in einem schlummern, hilft, den natürlichen inneren Kompass zu stärken. Dr. Markus Strauß schreibt in seinem Buch "Artgerecht" dazu:

„Wir leben jetzt in einer der spannendsten Zeiten jemals: Wir stehen vor den Toren des Paradieses! Diese werden sich für uns öffnen, wenn wir es [...] verstehen, mit den Kräften der Natur zu leben, statt in einer künstlich geschaffenen Welt ständig gegen die Prinzipien der Natur zu arbeiten.“ Achtsam und naturverbunden können wir den Herausforderungen dieser Zeit des Wandels begegnen.

„Wer innehält, erhält Innen Halt.“

Laotse



NEUE ÖFFNUNGSZEITEN
Di: 10-13 & 15-17 Uhr
Mi, Do, Fr: 10-13 & 15-18 Uhr

ENERGIE UND INNERE RUHE

NATURA MEDICA

Wir führen diverse Yoga-Matten, Korkblöcke, Gurte, Meditations-Kissen, Klangschalen und weiteres Zubehör.

Fachgeschäft für Naturheilmittel
Friedrich-Ebert-Str. 87 | 34119 Kassel | 0561-7394000 | www.naturamedica.de



Seien Sie mittendrin statt nur dabei, mit unseren optimal eingestellten, intelligenten und dezenten Hör-Lösungen. Ihr persönliches Statement für mehr Lebensqualität und gegen frühzeitige kognitive Beeinträchtigung. Denn gutes Hören ist Einstellungssache!

HÖRMEISTEREI
am Bebelplatz

Herstellerunabhängige Lieferantin aller Kassen
Gudrun Surup / Hörakustikmeisterin / Friedrich-Ebert-Straße 145 / 34119 Kassel
Tel. 0561-50 39 59 79 / www.hoermeisterei.de

Hörsysteme nach Maß | Persönliche Beratung | Innovative Messtechnik