

„Sei leise, beobachte, lausche und lerne ...“



Die Weisheiten, die in den alten indianischen Überlieferungen zu finden sind, können uns Einsichten vermitteln, die wir angesichts der beängstigenden Entwicklung der heutigen Welt besonders brauchen.



Unser Bild von den nordamerikanischen Indianern ist geprägt von Vorurteilen und romantisch gefärbten Kindheitserinnerungen. Entweder werden sie als Angehörige einer primitiven und damit dem Untergang geweihten Kultur gesehen. Oder wir bemühen das Bild des edlen Wilden, wie es zum Beispiel von Karl May mit Winnetou geschaffen wurde. Beiden Blickwinkeln ist eines gemeinsam: Sie verhindern einen aufgeschlossenen, realistischen Blick auf die nordamerikanischen Indianer-Kulturen. Die nomadische Lebensweise der großen Prärievölker mag untergegangen sein, das Wissen um die alten Traditionen ist es nicht. Joseph M. Marshall, ein Indianer vom Volk der Lakota, erinnert an die Legenden seines Volkes und filtert aus ihnen die Werte, von denen er glaubt, dass sie zur Heilung des modernen Menschen und zur Rettung unserer Erde beitragen könnten.



Woinila – STILLE

Der 10-jährige Lakota-Junge, den man später „Walks Alone“ nennen sollte, verlor früh seine Eltern und wurde fortan von seiner Großmutter „Gray Grass“ großgezogen. Eines Tages nahm sie den Jungen mit auf eine lange Reise. Auf dieser Wanderung lehrte sie ihren Enkel, Orte der Stille zu finden, weil sie wusste: Ein Ort der Stille ist nicht nur ein Rückzugsort in schweren Zeiten, sondern auch ein Ort der Stärke, an dem man seiner Trauer, seinem Kummer, seinem Ärger und seiner Einsamkeit begegnen kann. Ein Ort, der nur einem selbst gehört, an dem man seinen Geist öffnen und die Dinge verstehen lernen kann.

In der Tradition der Lakota-Indianer hat die Stille einen ganz besonderen Platz. Als jagendes Volk war die Stille überlebenswichtig – und jedes Kind lernte, sich lautlos zu bewegen. Das Jagdglück und der Erfolg im Kampf hingen davon ab, Tiere und Menschen nicht vorzeitig zu warnen. Um äußerlich still zu werden, lernten die Lakota, auch innerlich still zu werden: Jeder nicht zielführende Gedanke – etwa daran, zu scheitern – musste aus dem Kopf verbannt werden. Ohne diese spirituelle Stärke waren die physischen Stärken nutzlos. Aber die Stille war nicht nur bei der Jagd und im Kampf lebenswichtig. Für die Lakota ist die Stille ein Daseinszustand, der uns in die Selbstbetrachtung und damit zu unserem Inneren führt. Sie ist ein Ort, an dem wir lernen können, unser Sein zu akzeptieren und uns mit allem Lebendigen zu verbinden.

Woicu – TOLERANZ

Einst waren sich der Rabe und der Wolf besonders fremd. Der Rabe war ein Aasfresser, ein schlechter Flieger und hatte eine laute, unangenehme Stimme. Der Wolf dagegen war ein schneller, starker und ruhiger Jäger. Beide Tierarten passten nicht zusammen – bis der Rabe „Sceech“ und der Wolf „Long Runner“ begannen, die Wesensart des anderen zu studieren. Sie versuchten herauszufinden, wie sie

unterschiedlich bleiben und doch voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen könnten. Schließlich wurden Rabe und Wolf gute Freunde, die einander schätzen gelernt hatten. Toleranz im besten Sinne üben Kinder, wenn sie noch nicht zu einem anderen Verhalten erzogen wurden. Joseph M. Marshall nennt diesen Zustand die „Kraft der Unschuld“ oder die „Heiligkeit der Unschuld“. Er sagt: „Diese Kraft haben wir anfänglich alle, aber sie geht oft verloren, wenn die Welt uns zeigt, was das Leben wirklich ausmacht – oder was man uns glauben machen will, was das Leben ausmacht. Aber die Erinnerung an die Heiligkeit der Unschuld sollte uns dazu anregen, uns um sie zu bemühen: eine Rückkehr zu einem Zustand der Seele, in dem wir die Welt um uns herum ohne die Last der Vorurteile sehen konnten und dies auch taten.“ Und er fügt an: „Besäßen wir diese Fähigkeit auch noch als Erwachsene, könnten wir die Welt so betrachten, wie sie wirklich ist – mit allen ihren Schwächen und ihrer unerschöpflichen Vielfalt. Um tolerant zu sein, brauchen wir nicht unschuldig zu sein, wir müssen uns nur daran erinnern, wie es war, unschuldig zu sein.“

Wohwahwa – FRIEDEN

Bei den Lakota lebte einst ein Schildmacher, dessen Schilde Pfeile und Lanzen abwehrten. Viele Indianer kamen zu ihm, um sich einen Schild machen zu lassen, und immer legte der alte Mann Wert darauf, dass die jungen Männer ihm bei der Arbeit zur Hand gingen. Dabei erzählte er ihnen seine Geschichte: Als junger Mann zog er in den Norden des Landes und kundschaftete einen feindlichen Stamm aus. Dabei tötete er einen Jungen, der noch kein Krieger war. Sein schlechtes Gewissen machte ihm fortan schwer zu schaffen. In einem Jahr der Dürre zog sein Stamm nach Norden – in das Gebiet des Feindes. Der Vater des getöteten Jungen sann auf Rache und entführte Frau und Kind des Mörders. Voll Hass machte sich der Kundschafter auf den Weg, um seine Familie zu retten. Dabei verirrte er sich, verlor seine Waffen, seine Kleidung, seine Vorräte – und



Die Weisheit indianischer Ureinwohner hat heute mehr denn je Gültigkeit

seinen Mut. Des Tages wandte er umher, und nachts träumte er von seiner Familie und von dem toten Jungen. Später traf er einen alten Mann, der ihn lehrte, ein Schildmacher zu sein, weil der Schild nicht dem Krieg, sondern dem Frieden dient. Langsam fand seine Seele Frieden, und nun wurde er nicht müde, sein Volk zu lehren, dass Frieden zu finden der größte Sieg von allen sei.

Die Lakota haben als Volk in einer weißen Mehrheitsgesellschaft auch deshalb überlebt, weil viele von ihnen es geschafft haben, Frieden mit der Situation zu schließen, in der sie am Ende des 19. Jahrhunderts lebten: Der Sieg des weißen Mannes und der Verlust ihrer überkommenen Lebensform. Joseph M. Marshall sagt: „Frieden ist schwer fassbar, aber er verleiht auch innere Stärke. Mit den Gegebenheiten seinen Frieden zu machen, insbesondere mit solchen, auf die wir keinen Einfluss haben, bedeutet keineswegs, dass wir nicht danach streben sollten, sie zu verändern. Es bedeutet, dass wir ihnen mit der Stärke der Klarheit, Vernunft und Entschlossenheit begegnen, denn das ermöglicht Frieden. Diese Art von Frieden bedeutet, dass wir als

Individuen sicher wissen, wer wir sind, was wir wollen und welchen Weg wir einschlagen.“ Und er fügt an: „Frieden ist nicht so sehr die Abwesenheit von Konflikten und Chaos, sondern die Fähigkeit des Einzelnen – für einen oder mehrere Momente – inmitten des Chaos Ruhe und Stille zu finden.“

Wowicala – GLAUBE und VERTRAUEN

Iktomi war eine schwache, arbeitsscheue und unberechenbare Kreatur. Er weigerte sich, sich auf den Winter vorzubereiten, und verließ sich stattdessen lieber auf sein Glück und auf andere Lebewesen. In einem sehr harten Winter begegnete er einer Graugans auf dem Weg in den sonnigen Süden. Da seine eigenen Überlebenschancen gering waren, wollte er von den Gänsen das Fliegen lernen. Ein alter Gänserich lehrte ihn, dass er zunächst einmal Vertrauen haben müsse, weil aus dem Vertrauen der Glaube an sich selbst entspringt. Und tatsächlich flog Iktomi mit den Gänsen – bis zweifelnde Rufe der Menschen an sein Ohr drangen. Iktomi verlor den Glauben an seine Kraft – und stürzte ab.

Joseph M. Marshall: „Vertrauen ist die Kraft, die uns zum Positiven hindrängt oder in seine Richtung führt und die es uns ermöglicht zu glauben, dass das Gute häufiger als das Schlechte gewinnt. Und wenn der Glaube uns dazu inspiriert, individuell das moralisch und ethisch Richtige genau dann zu tun, wenn es getan werden muss, dann ist Vertrauen mit Sicherheit ein wichtiger Faktor dabei. Vertrauen ist das Wissen, dass ich die Stärke und die Fähigkeit besitze, auch mit schweren Zeiten fertig zu werden.“

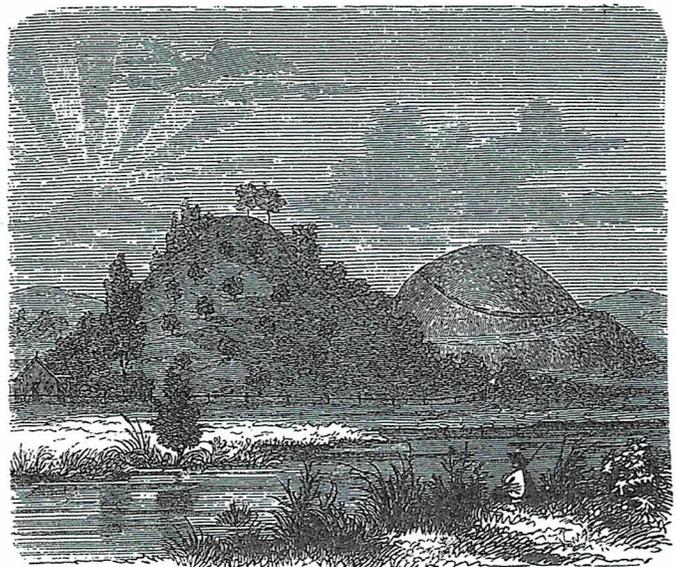
Wiiciglusna – SELBSTLOSIGKEIT

Das Volk, das sich später die „Büffelnation“ nannte, lebte früher unter der Erde – in einer Höhle unterhalb der heiligen Black Hills. Sie ernährten sich von den Pflanzen, die in der Nachbarschaft der Quellen wuchsen, und sie

führten ein gutes Leben. Ein junger Mann wagte sich schließlich nach oben ins Licht der Sonne. Begeistert schilderte er seinem Volk die so ganz andere Welt, die er gesehen hatte – und viele machten sich auf den Weg ins Licht. Ganz neue Dinge mussten sie lernen, um dem Leben auf der Erde gewachsen zu sein. In einem besonders schweren Winter drohte das Volk zu sterben. Eine alte Frau, die unter der Erde geblieben war, erfuhr vom Unglück ihres Volkes. Sie stieg hinauf und vollzog ein Ritual, das sie in einer Vision gesehen hatte – und verwandelte sich in einen Büffel, der unzählige andere seiner Art gebar. So wurde der Büffel zur Lebensgrundlage ihres Volkes. Die alte Frau opferte sich selbst, damit ihr Volk überleben konnte.

Bei den Lakota galt die Selbstlosigkeit als eine ganz besondere Tugend, verkörpert etwa in den sogenannten „Shirtmen“. Diese Träger eines bestimmten Hemdes (Shirt) galten als Vorbilder für den Stamm. Sie mussten zu jeder Zeit bereit sein, das Wohl eines anderen über ihr eigenes zu stellen – ohne dafür auf besondere Privilegien hoffen zu dürfen. Joseph M. Marshall hält praktizierte Selbstlosigkeit für eine Vorbedingung, ohne die niemand in ein Amt aufsteigen sollte: „Jeder, der eine Führungsposition einnehmen will oder etwa

Ein Leben lang eng verbunden mit der Natur



auf irgendeiner Ebene der Regierung Einfluss besitzt, sollte selbstlos seiner Tätigkeit nachgehen und seine Amtspflichten erfüllen. Alle Führer, insbesondere diejenigen, die für das Gemeinwohl und das Wohlergehen anderer verantwortlich sind, sollten die Bedeutung der Selbstlosigkeit nicht nur verstanden, sondern auch im Privatleben unter Beweis gestellt haben, bevor sie in ein Amt gewählt oder in eine bestimmte Funktion berufen werden.“

Wacintanka – GEDULD

Vor langer Zeit lebte ein kleiner Lakota-Junge, der sich sehr über seine Misserfolge bei der Jagd ärgerte. Niemals, so glaubte er, würde er so gut wie seine älteren Stammesbrüder werden – bis ihn sein Großvater mit zu den Grashüpfern nahm. Auf einer Wiese, in der viele Grashüpfer saßen, befahl er seinem Enkel, sich so langsam und vorsichtig zu bewegen, bis

Altes Wissen: kluge Techniken wurden von Generation zu Generation überliefert



er mit seinen Bewegungen kein einziges dieser schreckhaften Tiere mehr aufschrecken würde. Der Junge übte und übte, bis er sich unter den Tieren bewegen konnte, ohne dass auch nur ein Grashüpfer aufflog. Später – da war aus dem Jungen ein Mann geworden – nutzte er seine Fähigkeiten, um im Schutz der Nacht fremde Krieger zu entwaffnen, die gekommen waren, sein Dorf zu überfallen. Sein Großvater und die Grashüpfer hatten dem Jungen etwas sehr Wichtiges beigebracht: Geduld.

In der Tradition der Lakota ist Geduld ein wesentlicher Faktor in vielen Bereichen des alltäglichen Lebens. *Joseph M. Marshall* beschreibt die Herstellung eines Paar Mokassins, geschmückt mit vielen Hundert einzelnen Perlen pro Schuh. „Für die Herstellung eines vollständig mit Perlen verzierten Mokassinpaares muss man zwei bis vier Tage Arbeit veranschlagen. Aber Geduld ist längst nicht nur für die Herstellung kultureller Artefakte notwendig. Geduldige Menschen neigen weniger zu vorschnellen Urteilen oder impulsivem Handeln und unbedachten Äußerungen. Darüber hinaus ist Geduld eine Voraussetzung für Gründlichkeit, Besonnenheit und unerschütterliche Ruhe trotz akuter Belastung.“

Wawislolye – WISSEN

Am Anfang der Zeiten waren die Tiere den Menschen überlegen. Bär und Wolf, Büffel und Krähe, alle hatten besondere Fähigkeiten, nur der Mensch zeichnete sich durch nichts aus. Weder hatte er spezielle Kräfte noch einen besonderen Geruchssinn, noch scharfe Klauen oder Zähne. Es gab nur eines, was er in größerem Maß hatte, als die Tiere, die ihn umgaben: Verstand. Damals wurde ein junger Lakota auf „die Reise“ geschickt. Seine Aufgabe bestand darin, sich stellvertretend für alle auf die Suche nach dem Besten in sich selbst zu begeben. Von jedem Ort, den er besuchte, musste er einen Beweis mitbringen, dass er dort gewesen war: Süßgras, wo das Süßgras wuchs, der besondere Schiefer eines bestimmten Flusses, das Blätterwerk eines seltenen Baumes. Diese

gefährvolle Reise nahm der von den Ältesten auserwählte junge Mann auf sich, ohne Nahrungsmittel, Kleider oder Waffen mitzunehmen. Ein Messer und das Fell eines Hirsches waren die beiden einzigen Dinge, die er bei sich tragen durfte. Unterwegs lernte er von den Tieren, die er traf und deren Sprache er verstehen konnte. Nach seiner Heimkehr erzählte er den Ältesten von seinen Erlebnissen, und einer der alten Männer schloss eine lange Rede mit den Worten: „Er“ – der Reisende – „hat gelernt, dass Wissen die beste Waffe und das beste Werkzeug ist.“

In der Gesellschaft der Lakota-Indianer wurde niemand als Führer akzeptiert, der nicht über ein großes Maß an Erfahrung und Wissen verfügte. Gegen den Überschwang der Jugend setzten sie die Weisheit und die Lebenserfahrung der Alten. Sie waren die Bibliotheken eines Volkes, das keine Schrift kannte. Das über viele Lebensalter gesammelte Wissen – über Pflanzen und ihre Heilkraft, über das Wetter und das Verhalten von Tieren, über die Herstellung von Waffen und Werkzeugen – wurde akribisch an die junge Generation weitergegeben. *Joseph M. Marshall* erklärt: „Mein Volk entwickelte eine soziale Hierarchie auf der Grundlage von Erfahrung und Wissen, die es ihm ermöglichte, viele Jahrhunderte lang eine starke, stabile und gut organisierte Kultur aufrechtzuerhalten.“ Und er fügt hinzu: „Was auch immer wir mit unserer Schulbildung anfangen, die wichtigste Wahrheit, die jeder von uns verinnerlichen sollte, besagt, dass das Leben der größte Lehrmeister ist.“ Und er erinnert sich an die Mahnungen seiner Großeltern: „Sei leise, beobachte, lausche und lerne.“

Annette Lübbers

► **Literaturhinweise:**

Joseph M. Marshall:

- *Bleib auf deinem Weg. Die Weisheit eines alten Indianers.* Herder Verlag, 2007.
- *Der stille Pfad. Indianische Weisheitsgeschichten.* Herder Verlag, 2014.

Bildquellen: ALIMDI.NET / Michael Nitzschke (S. 10); Frederic Remington/reproarte.com (S. 12); akq-images (S. 13)



Dem Leben
Leben
geben

Menschen mit schweren Erkrankungen bedürfen einer besonderen Zuwendung. Moderne Misteltherapie kann hier helfen, das Leben trotz Krankheit mit entsprechendem Wert zu füllen, dem Leben Leben zu verleihen. Durch Stimulation der Selbstheilungskräfte und mit lindernder Wirkung auf Beschwerden in allen Phasen der Erkrankung hilft sie den Patienten in ihrem Wohlbefinden. Ganzheitliche Betrachtung von Mensch, Natur und Heilkraft begleitet den Patienten – mit Helixor dem Leben Leben geben.

Entdecken Sie mehr über die Kraft der Mistel auf www.helixor.de

Helixor Heilmittel GmbH, Fischermühle 1, 72348 Rosenfeld