

# yoga WORLD

**5** Tore in eine gesunde Praxis

**Magische Zyklen**

Die alten Feste im Jahreskreis

Extra  
**Festival-Kalender 2024**

**Spring Glow**

So beginnt deine Praxis zu leuchten

**Body & Face Yoga**

Üben mit dem ganzen Körper

# Verbundenheit

Eins sein mit sich selbst, miteinander und der Welt

No 02 März/April 2024  
DE: 6,90 Euro // AT: 7,90 Euro  
CH: 12,50 SFr // BEN/LU: 7,90 Euro

6,90€





# „VERBINDUNGSFÄHIGKEIT IST GEBEFÄHIGKEIT“

Die Vorstellung von Verbundenheit hängt für viele Menschen eng mit dem Erleben lebendiger Natur zusammen. Darüber sprachen wir mit dem Biologen und Naturphilosophen Andreas Weber. Mit Büchern wie „Alles fühlt“, „Lebendigkeit“ oder zuletzt „Essbar sein“ hat er die modernen Lebenswissenschaften neu gedacht – er lädt ein zu einer biologischen Mystik.

INTERVIEW: ANDREA GOFFART FOTO: ADOBE STOCK PORTRÄT: PETRA DOLEŽALOVÁ

**Verbundenheit – wir alle verbinden etwas mit diesem Wort, aber oft bleibt das diffus. Was verbindest du damit?**

Für mich ist Verbundenheit ein Bewusstseinszustand. Bin ich verbunden, dann empfinde ich mich als im Kontinuum der Wirklichkeit enthalten, als Teil der Welt, ich fühle mich zu Hause. Verbundenheit hat zwei Seiten: Die eine Seite ist, dass ich bei mir selbst bin; die andere Seite, dass ich mich selbst nicht als absolut erfahre, sondern als Ausdrucksweise des großen Ganzen.

**Aber wie kommen wir da hin?**

Die Frage höre ich häufiger. Ich glaube, viele von uns assoziieren mit Verbundenheit die Hoffnung, gehalten zu sein. Oft entsteht Sehnsucht nach Verbindung, wenn das Alleinsein schwer fällt. Allerdings fällt genau dann auch das Verbundensein schwer. Ich denke, um verbunden zu sein, benötigen wir zunächst ein Ich, das wir verbinden können: eine eigene, fundamentale Identitätserfahrung. Diese Identitätserfahrung wäre in reifer Form die Erfahrung, dass auch wir diese Welt repräsentieren.

**Das musst du uns noch etwas genauer erklären.**

Wer nicht selbst sein kann, kann auch nicht verbunden sein. So einfach ist das. Die Erfahrung von Verbindung hat sehr viel mit Eigenleistung zu tun. Noch konkreter: Verbindungsfähigkeit ist Gebe-

fähigkeit. Die Beantwortung der Sehnsüchte oder Bedürfnisse, die wir an die Welt herantragen, hängt davon ab, wie konstruktiv oder produktiv wir selbst sind. Oft warten wir darauf, dass wir etwas bekommen und in Wahrheit wird von uns verlangt, dass wir etwas erschaffen. Es ist eine grundsätzliche Produktivität, die wir freilegen, wenn wir „ich selbst“ zu sein vermögen. Diese Produktivität ist verschüttet und wir warten auf andere, uns zu retten. Aber das funktioniert verlässlich nie.

**Da sind wir thematisch mitten in deinem neuen Buch „Essbar sein“. Das ist ein radikaler Titel, der vielleicht nicht ganz selbsterklärend ist.**

Um ganz wir selbst zu sein, müssen wir uns „essbar“ machen – das heißt, aus dem Selbstschutzmodus in den Gebemodus umschalten. Unser Körper weiß das – mit jedem Atemzug trennt er sich von einem Teil seiner Substanz und füttert mit ihr als CO<sub>2</sub> die Pflanzen. So erhalten wir als Geschenk die Teilnahme an einer Welt, in der uns das Leben in jedem Augenblick neu geschenkt wird. Und das finde ich persönlich eine ziemlich gute Erfahrung, vor allem, da die aktuelle Sichtweise eher eine Opferhaltung ist: Ich bin nicht gewollt, bin zu viel, muss mir meinen Platz erkämpfen, meine Ego-Festung verstärken. In der Konsequenz leben wir in einer toxischen Gewaltwelt und haben grundsätzlich verkannt, wie die Wirklichkeit funktioniert – das ist tragisch.

**Wenn ich jetzt im Frühling aus dem Fenster schaue, sehe ich Buschwindröschen und gelbe Winterlinge. Die Natur treibt aus – und uns treibt es in die Natur. Viele von uns suchen die Nähe der Natur. Warum? Weil wir uns dort richtig, gesund und lebendig fühlen?**

Viele Menschen empfinden angesichts halbwegs in Freiheit lebender, anders-als-menschlicher Wesen ein Glück des Gesehen-Seins. Das, was in der philosophischen Ästhetik als die „Erfahrung des Naturschönen“ bezeichnet wird, ist aber letztlich eine Oberfläche, ein Bild. In der lebendigen Wirklichkeit machen wir stattdessen die Erfahrung, auf eine aktive Art gerufen und willkommen zu sein. Das ist doch interessant! Die Winterlinge auf dem noch kahlen Boden sprechen eine Einladung an uns aus und sagen: Ich sehe dich und ich sehne mich nach deiner Teilhabe. So kommen wir in eine Welt-sicht, in der die anderen Wesen nicht nur Objekte, Staffage oder Oberfläche sind, sondern Mitspieler, Akteure oder Agenten einer Welt, die Leben spendet und dazu einlädt, an diesem Leben spendenden Fest teilzuhaben. Insofern ist eigentlich schon der Begriff „Natur“ problematisch, weil er aus der lebendigen Wirklichkeit ein Objekt macht, uns in Abgrenzung zu diesem setzt.

**Wenn wir statt „schöner Natur“ die lebendige Wirklichkeit erfahren, dann geht das weit über das hinaus, was gerade zum Beispiel als Waldbaden im Trend ist.**



müssten wir uns vollständig an das Blüte-Sein und das Frühling-Sein hingeben.

**Die Erfahrung, dass die gesamte Wirklichkeit auf der fundamentalen Ebene aus dem Gleichen besteht – ist sie für dich das, was als spirituelles „Erwachen“ beschrieben wird?**

Hm, ja, wahrscheinlich ist es das Wort dafür, wobei ich es jetzt nicht für mich reklamieren möchte. Wenn jemand sich selbst als diese Welt wahrnimmt und aus dem Begehren handelt, Leben zu spenden, dann wird durch ihn Liebe wirksam. Das ist Erwachen. Wo du liebst, existierst du nicht, sagen die Sufis. So zu handeln heißt, sich als Ego nicht mehr wichtig zu nehmen und gleichzeitig ganz zu Hause zu sein.

**Wobei das Ego in der Spiritualität ein heikles Feld ist ...**

Wir wissen ja, wie viele spirituelle Irrtümer Menschen begehen, weil sie doch weiter etwas für sich selbst wollen. Aber Spiritualität in einer Welt, die danach verlangt, Leben zu spenden, heißt, dass man immer mehr zum Lebensspender wird und immer weniger auf seinen eigenen Schutz aus ist. Damit wäre „Erwachen“ einerseits das Glück nach Hause zu gehen und gleichzeitig die riesige Herausforderung, den Schutz des „kleinen Selbstes“ aufzugeben. Eigentlich also wieder nichts anderes als sich essbar zu machen.

Waldbaden tut gut und es verstärkt den sichtbaren Wert der Naturerfahrung, stellt aber tatsächlich die Erfahrung der Lebendigkeit wieder in ein funktionales Objektdenken. Es macht die Wirklichkeit zur Ressource. Natürlich stimmt das alles mit den Terpenen und so weiter. Und doch haben diese Stoffwechselforgänge auch ein Gegenüber, eine Erfahrungsseite, denn es passiert ja auch etwas mit den Bäumen, wenn ich unter ihnen entlangwandle und atme. Bäume atmen uns ein – wir sind Gebende, alleine dadurch, dass wir atmen.

**Eine lebendige Beziehung.**

Dieses Verständnis ist mir sehr wichtig. Oft wird gesagt, dass die Welt nicht aus

Dingen, sondern aus Beziehungen besteht. Wenn wir allerdings nicht verstehen, was Beziehung eigentlich bedeutet, dann besteht unsere Welt immer noch aus Dingen oder bestenfalls aus Linien zwischen einzelnen Dingen. Aber eine Beziehung bedeutet, mich ein Stück weit in die andere Seite hineinzuverwandeln, eben „essbar“ zu werden, mich zu öffnen und loszulassen. Auch das ist die Erfahrung, wenn wir mit den Winterlingen kommunizieren. Die Psychologin und Schriftstellerin Lou Andreas-Salomé hat einmal formuliert, wir könnten an den Blüten im Frühling sehen, dass auch wir Frühlinge seien. Und sie hat das nicht metaphorisch, sondern ganz real gemeint: Um uns ganz zu verstehen,

**Andreas Weber**, Jahrgang 1967, studierte Biologie und Philosophie und promovierte bei Francisco Varela über Natur als Bedeutung. Er entwickelt eine Philosophie der Lebendigkeit, die Biologie, Poesie und Mystik miteinander verbindet. Kürzlich erschien „Essbar sein. Versuch einer biologischen Mystik“.

[biologyofwonder.org](http://biologyofwonder.org)



# YOGA WORLD

## DIE MITMACHMESSE

**05. – 07. APRIL 24, STUTTGART**  
LANDESMESSE STUTTGART, MESSEPIAZZA 1

[WWW.YOGAWORLD.DE/MESSE](http://WWW.YOGAWORLD.DE/MESSE)