

YOGA & PERMAKULTUR:

Eingebettet in die natürlichen Kreisläufe

Das ganzheitliche Wissen und die praktischen Prinzipien der Permakultur finden heute nicht mehr allein beim Gärtnern oder in der Landwirtschaft Anwendung. Durch seine lebendige Weiterentwicklung berührt das Gestaltungskonzept alle Lebensbereiche – von Wirtschaft über Politik bis hin zu Bildung und spirituellem Wohlbefinden

TEXT ● JANINE SCHNEIDER

Es gibt sie: Die große Vision der heilen, grünen Erde, auf der Menschen mit Respekt, Empathie und in Fülle miteinander und mit der Natur koexistieren. Sie nicht aus den Augen zu verlieren, ist in Zeiten von Ressourcenknappheit, Artensterben, Luft- und Wasserverschmutzung oder schmelzenden Polkappen manchmal eine echte Herausforderung. Und es gibt auch sie: Die Konzepte und Philosophien, die uns positiv ausrichten, Mut machen und darüber hinaus auch die Richtung weisen; die ganzheitliche Lösungen aufzeigen, nicht nur Probleme.

Eine davon ist der Yoga. Eine andere ist die Permakultur. Das Herzstück von beiden bildet das Verständnis, dass alles Leben miteinander verbunden ist. Persönliches, kollektives und globales Wohlbefinden sind immer verknüpft. Yoga und Permakultur – jedes System in sich hat seinen eigenen, besonderen Wert. Doch für Yogis, die ihre Praxis von der Matte mehr ins Leben holen wollen, kann die Permakultur eine zeitgemäße Inspiration sein, sich neben den spannenden inneren Welten auch mehr mit den äußeren Kreisläufen und Systemen zu befassen, in die wir Menschen eingebettet sind. Umgekehrt können auch „Permakulturisten“ durch Yoga Mikro- und Makrokosmos weiter verknüpfen. Wie? Beginnen wir bei den Grundlagen der Permakultur.

WEGWEISER ZUR LEBENDIGEN KULTUR

Die Permakultur blickt ganzheitlich auf Ökosysteme und ist ein kreatives Designkonzept, das in den 1970er Jahren kreiert wurde. Der Begriff (abgeleitet aus dem Englischen von *permanent agriculture*) wurde von den beiden Australiern Bill Mollison und David Holmgren geprägt. Viele der Ideen gehen aber weit zurück auf das Wissen unserer indigenen Vorfahren, das heute allerdings größtenteils in Vergessenheit geraten ist. Das ursprüngliche Ziel der Permakultur ist, den ökologischen Einfluss des Menschen auf die Umwelt zu reduzieren und in Kooperation mit den natürlichen Kreisläufen zukunftsfähig zu landwirtschaften. Im Laufe der Jahrzehnte hat sich die Permakultur jedoch zu einer Lebensphilosophie weiterentwickelt, die u.a. auch soziale Komponenten stark mit einbezieht. Auch sie ist Teil der Evolution und transformiert sich immer weiter – genau wie unser Ökosystem.

Der Begriff „Design“ erscheint für Permakultur-Neulinge vielleicht erst einmal einschüchternd, doch im Konzept der Permakultur ist tief verankert, dass jeder Mensch von Natur aus kreativ und imstande ist, lebendig und inspiriert zu gestalten – zur Erschafferin oder zum Erschaffer auf dem Weg zu einer nachhaltigen Gesellschaft zu werden. Tomaten pflanzen, eine Kräuterspirale anlegen, mit Lehm bauen, Bienen hüten, Gemeinschaft bilden, Konflikte managen – die Permakultur als *State of Mind* kann überall zur Anwendung kommen, auch auf der Yogamatte.

INTEGRATION ALLER LEBENSBEREICHE

Die Permakultur benennt die verschiedenen Lebensbereiche, die sie berührt, in der „Permakultur-Blume“. Sie werden in sieben Blättern sichtbar (hier mit jeweils konkreten Beispielen, in welchen Projekten oder Konzepten sie zum Ausdruck kommen können):

Foto: © iStock / simonkr; Illustration: © iStock

**GESUNDHEIT
UND
SPIRITUELLES
WOHLBEFINDEN**

Hausegeburten und Stillen,
ganzheitliche und
natürliche Medizin,
Sterben in
Würde ...

**POLITIK,
GEMEINSCHAFT
UND SOZIALES**

Soziokratie,
Transition Towns,
Ökodörfer

**BILDUNG UND
KULTUR**

freie und alternative Schulen,
partizipative Kunstformen,
soziale Ökologie ...

**PERMA
KULTUR**

**WERKZEUGE
UND
TECHNOLOGIE**

Recycling,
Biomassennutzung,
Repair-Cafes ...

**VERANTWORTLICHER
UMGANG MIT
LAND UND NATUR**

biologische und biodynamische
Landwirtschaft,
Saatgutgewinnung, Keyline-
Bewässerung ...

**FINANZEN
UND
WIRTSCHAFT**

Regionalwährung,
Gemeinwohlökonomie,
Tauschringe ...

**GEBAUTE
WELT**

natürliche
Baumaterialien,
passive
Solarenergienutzung,
Regenwassersammlung
und -nutzung ...

Im Blatt „Gesundheit und spirituelles Wohlbefinden“ ist die Überschneidung zum Yoga offensichtlich. Wenn wir genauer hinschauen, finden wir seine Essenz aber in jedem der sieben Blütenblätter. Denn auch der Yoga berührt alle Bereiche unseres Seins und bezieht sich nicht nur auf den einzelnen Menschen, sondern auf all seine Verbindungen in die materielle und die geistige Welt. Yoga ist der Seinszustand der Einheit, die Symbiose aller Wesen in einem faszinierenden Netz des Lebens, das im Tanz von Shiva und Shakti immer wieder in neuen Formen, Farben, Gerüchen und Klängen zum Ausdruck kommt.

Darum ist es auch logisch, dass Mutter Erde, Gaia, die große Mutter, in einem integrativen Yogaweg eine bedeutende Rolle spielt und spielen muss. Sie nährt und trägt uns und ist gleichzeitig die Bühne, auf der sich das Bewusstsein selbst erfahren darf.

Es scheint, als ob das magische Zusammenspiel von Mensch und Natur in Yoga und Permakultur schlicht von verschiedenen Perspektiven aus beleuchtet wird: Im Yoga beobachten wir unser Innenleben (Meditation) und handeln dann mit einem erweiterten Bewusstsein nachhaltiger in der Außenwelt. In der Permakultur interagieren wir bedacht und unter Einbeziehung unserer Sinne mit der Außenwelt (Natur, Tiere, andere Menschen) und erschließen uns so unser Innenleben. Natürlich sind diese beiden Wege keine Einbahnstraßen, sondern Pfade mit vielen kleinen Verzweigungen und Kreuzungen.

„Es gibt ein Netz des Wohlergehens (*well-being*), und an irgendeinem seiner Punkte zu arbeiten, sendet positive Wellen aus“, schreibt die bekannte Permakultur-Expertin Looby Macnamara in ihrem Buch *People & Permaculture*.

„Wohlergehen ist multidimensional. Für uns als Individuen beinhaltet das physische, emotionale und spirituelle Gesundheit sowie einen gesunden Geist; von hier aus entwickeln wir ein Gefühl der Ganzheit, Verbindung, Resilienz und Ermächtigung.“

Und genauso, wie nur auf fruchtbarem Boden Pflanzen stark in den Himmel wachsen können, braucht es auch eine gesunde Basis für heilsames Handeln in der Welt. Ähnlich wie in vielen Philosophien und auch Religionen rund um den Globus, ist diese im Yoga und in der Permakultur in der Ethik gelegt.

YAMAS UND NIYAMAS UND DIE PERMAKULTUR-ETHIK

Earth care, people care und *fair share*, also achtsamer Umgang mit der Erde, achtsamer Umgang mit den Menschen (wir selbst eingeschlossen) und gerechte Verteilung von Ressourcen lauten die drei Säulen der Permakultur-Ethik. Sie lädt uns dazu ein, unser Leben bewusst zu reflektieren, Entscheidungen zu treffen, die für das Kollektiv gut sind, und alles Leben zu respektieren und zu schützen. Im Yoga finden wir das Pendant in den *Yamas* und *Niyamas* des achtstufigen Pfads von Patanjali. Ohne Integration der ethischen Prinzipien im Umgang mit anderen, darunter Gewaltlosigkeit, Nicht-Stehlen und Mäßigung, sowie der Empfehlungen für den eigenen Lebensstil, wie Zufriedenheit, Disziplin und Selbststudium, kratzen wir schlicht und einfach nur an der Oberfläche des Yoga.

Aufbauend auf dieser Ethik und mit der Prämisse, dass die Natur unsere Lehrerin ist, dienen zwölf Prinzipien der Permakultur von David Holmgren als Wegweiser, um den Lebensalltag

zu gestalten und ganz konkret verschiedene Projekte zu realisieren:

DIE 12 PRINZIPIEN der Permakultur

1. Beobachte und interagiere.
2. Sammle und speichere Energie.
3. Erwirtschafte einen Ertrag.
4. Nutze Selbstregulierung und akzeptiere Feedback.
5. Nutze und schätze erneuerbare Ressourcen und Leistungen.
6. Produziere keinen Abfall.
7. Gestalte vom Muster ins Detail.
8. Integriere, statt auszugrenzen.
9. Nutze kleine und langsame Lösungen.
10. Nutze und schätze die Vielfalt.
11. Nutze und schätze Randzonen und das Marginale.
12. Nutze Veränderung und reagier kreativ darauf.

In Bezug auf die Gestaltung eines Gartens sind viele dieser Prinzipien recht selbsterklärend. Aber sie lassen sich tatsächlich auf alle Lebensbereiche übertragen. Wenden wir drei von ihnen einmal beispielhaft auf die Yoga-praxis an:

Das ursprüngliche Ziel der Permakultur ist, den ökologischen Einfluss des Menschen auf die Umwelt zu reduzieren und in Kooperation mit den natürlichen Kreisläufen zukunftsfähig zu landwirtschaften. Im Laufe der Jahrzehnte hat sich die Permakultur jedoch zu einer Lebensphilosophie weiterentwickelt, die u.a. auch soziale Komponenten stark mit einbezieht.

BEOBACHTE UND INTERAGIERE

Bei diesem Prinzip geht es u.a. darum, genau hinzuschauen, was um uns herum geschieht (z.B. wann es Zeit ist, Früchte von einem Baum abzuernten), die Zusammenhänge innerhalb eines Systems zu verstehen und entsprechend zu handeln. Bezug zum Yoga: Wenn wir unser Verhalten, unsere Gedanken und Emotionen beobachten, erkennen wir mit der Zeit, wie wir gestrickt sind, was uns guttut und was uns schwächt. Wir erkennen unsere Muster und können uns von destruktiven Angewohnheiten lösen, wovon wir selbst und auch andere profitieren.

Frag dich: Was kann ich um mich herum und in mir wahrnehmen?

SAMMLE UND SPEICHERE ENERGIE

Bei diesem Prinzip geht es u.a. darum, den besten Nutzen aus Energiequellen zu ziehen, die uns zur Verfügung stehen (z.B. die Sonnenenergie durch Solarmodule zu speichern). Bezug zum Yoga: Wir sind Energie und sind überall von Energie umgeben. Hatha-Yoga ist die Wissenschaft, Energie (*Prana*) im Körper zu kultivieren und zu lenken.

Frag dich: Was schenkt mir Energie, und mache ich guten Gebrauch von meiner Kraft?

NUTZE VERÄNDERUNG UND REAGIER KREATIV DARAUF

Bei diesem Prinzip geht es u.a. darum, auf Unerwartetes (z.B. auf einen extremen Klimaumschwung) flexibel und offen zu reagieren und uns Fähigkeiten anzueignen, durch die wir uns anpassen können. Denn Veränderung ist unausweichlich. Bezug zum Yoga: Wahrzunehmen, was ist, ohne daran anzuhaften, ist die große Übung in der Meditation. Unsere Gedanken, Gefühle und äußeren Umstände wechseln ständig. Das anzuerkennen, bringt inneren Frieden.

Frag dich: Was hat mir die letzte große Veränderung in meinem Leben Positives gebracht?

DIE PERMAKULTUR KONKRET INS LEBEN HOLEN

Du willst erste Permakultur-Schritte machen? Hol dir die Souveränität über dein eigenes Leben zurück, indem du dich unabhängiger von der Industrie machst (Essen, Energie etc.) und wieder lernst, dich auf deine eigenen Fähigkeiten zu verlassen. Verbinde dich mit der Natur, pflanz einen Baum, leg einen Komposthaufen oder ein Kräuterbeet an. Setz dich damit auseinander, was du isst, kauf lebendige, lokal produzierte Nahrung. Vermeide Müll, auch geistigen Abfall in virtueller Form wie unnötige E-Mails, recycle oder werde Teil eines Tauschings. Komm zurück zur Fülle und teile großzügig, wovon du einen Überschuss

hast. Nimm Platz, schließ die Augen und saug tief in die Lunge frische Luft ein, die von der Pflanzenwelt um dich herum für dich mit Sauerstoff angereichert wurde.

Yogis können die Permakultur direkt in ihr Leben holen, auch wenn sie in der Großstadt leben oder kein Stück Land zur Verfügung haben. Denn Permakultur ist eine Praxis und ein Zustand – eine Methode, um Gemüse anzubauen und Leben zu fördern, statt es zu zerstören, und eine Geisteshaltung der Demut und Neugier, des Respekts und der Dankbarkeit. ●

Zum Weiterlesen

- Looby Macnamara: *Permaculture & People*, Permanent Publications
- David Holmgren: *Gestaltungsprinzipien für zukunftsfähige Lebensweisen*, Deutsch von Matthias Fersterer, Drachen Verlag
- Brenda und Georg Feuerstein: *Green Yoga*, Traditional Yoga Studies



Janine Schneider ist Yoga-Lehrerin und hat Literatur sowie Online-Journalismus in Berlin und Köln studiert und im Medien- und Kommunikationsbereich verschiedener Organisationen gearbeitet. Janine unterrichtet Hatha-Yoga mit Fokus auf Achtsamkeit und Atem.

www.wortschaetze.org

www.yoursoulspace.org

Ayurveda & Yoga Spirituelle Medizin

Kostenloses Jahresprogramm und Infos für Ausbildungen und Seminare:

ANDREAS SCHWARZ

Doris und Andreas Schwarz · Linsen 3 · 87448 Niedersonthofen
Tel +49 8379-92 96 69 · Fax +49 8379-92 99 06 · Mobil +49 151-11 61 75 86
info@andreas-schwarz.org · www.andreas-schwarz.org