

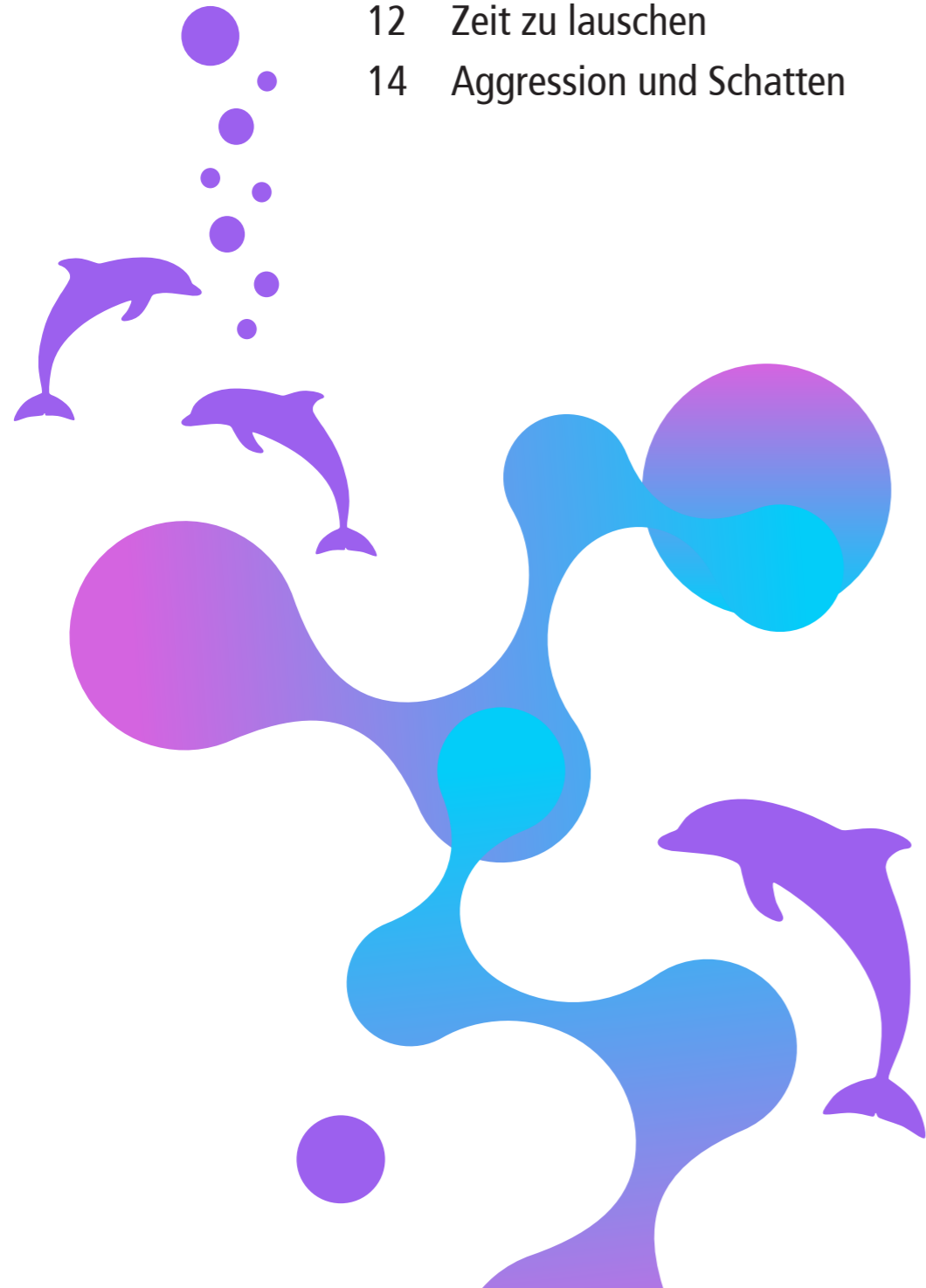


DELFIN QUICKIES FÜR DIE SEELE

Susanne Braack

INHALT

- 03 Der kleine Unterschied
- 04 Yes, we are family
- 06 Eine gläserne Welt
- 08 Neugier, Verspieltheit, Spaß
- 10 Den Körper entlasten durch Fasten
- 12 Zeit zu lauschen
- 14 Aggression und Schatten



DER KLEINE UNTERSCHIED

MIT RIESENGROSSEN AUSWIRKUNGEN

Wir menschlichen Lebewesen haben viel gemeinsam mit unseren aquatischen Schwestern und Brüdern im Meer: den Delfinen und Walen.

Darüber habe ich ja schon und werde auch noch viel mehr dazu berichten.

Was denkst Du bei dem Begriff des „kleinen Unterschiedes“. Ja, genau, habe ich es mir doch gedacht: Der kleine Unterschied ist bei Delfinen schon groß, aber bei Walen noch beachtlicher. Der Penis der Wale kann bis zu 3 Meter lang sein. Er ist gut versteckt in Genitalschlitzen und wird bei Bedarf ausgefahren... (Sehr gut, jetzt habe ich das Wort Penis im Text, die Wahrscheinlichkeit, dass dieser Blogbeitrag öfter aufgerufen wird ist groß. Menschen sind sooo einfach!)

Der riesengroße Unterschied

Der kleine Unterschied ist in Wirklichkeit riesig und von unermesslichen Auswirkungen! Denn der große Unterschied zu uns irdischen Menschen ist, dass Meeressäuger keine Hände und keinen Daumen haben. Sie haben zwar ihre Brustflossen, ihre Flipper, welche von den Knochen her handartig aufgebaut sind. Die Flosse hat allerdings keine Finger – so wie wir sie haben.

Wir HABEN

Und genau diese Finger haben ermöglicht, dass wir Menschen etwas erschaffen können, was wir zuvor im Kopf erfunden haben: das Rad, das Auto, das Flugzeug, Atomkraftwerke, natürlich auch so etwas wie schöne Häuser, beeindruckende Kunstwerke, Wasserfilter, Photovoltaik etc. In diesem Sinne ist es doch ein SEHR großer Unterschied.

Delfine SIND

Doch versetz dich einmal in die Lage, dass wir terrestrischen Wesen alle keine Hände hätten...

Wir könnten nichts haben oder halten und nichts horten. Wir wären einfach so DA. Wir verbringen den Tag mit schwimmen, reisen, jagen, fressen, lieben, Wellen reiten, Spaß haben, Aufzucht der Kinder...

Wir würden uns treffen in Gruppen unterwegs sein und uns dann wieder in vertrauten familiären „Subgroups“ ausruhen.

Kannst Du Dir vorstellen nichts zu haben? Das wirft interessante Fragen auf: Wer bin ich, wenn ich nichts habe (und es ist für alles gesorgt)? Das fragte auch schon Erich Fromm in seinem Werk „Haben oder Sein“, was bei uns früher auch ein kultiges Buch war.

Wenn ich mich darauf einlasse, fühlt sich das erstmal sehr komisch an und auch sehr FREI. Wieviel Energie täglich ins TUN geht!

Lebe, Liebe, Lache

Die Essenz dieses Delfin-Quickies: Mehr zu SEIN als sich dem Haben zu widmen. Lebenszeit ist kostbar! Nur die Momente des SEINS nehmen wir mit auf unsere Reise, wenn wir am Lebensende ans andere Ufer übersetzen – in dem Kanu ist kein Platz für Besitz. Das HABEN lassen wir auf der Erde zurück.

Zu SEIN heißt: DA zu sein, zu lachen, zu lieben, zu teilen, zu weinen, in Augen zu schauen, zu spüren, zu berühren, zu atmen, zu schmecken, zu riechen, zu genießen, zu lauschen...

YES, WE ARE FAMILY

VON BOYGROUPS UND WALFAMILIEN

„We are family“ – für keine Spezies stimmt das mehr, glaube ich, als für die Delfine und Wale. Besonders komplexe familiäre Strukturen finden wir besonders bei den Schwertwalen, den Pottwalen sowie den Pilotwalen. Die am stärksten ausgeprägten Familienbande haben sicher die Schwertwale vorzuweisen.

Ihre Nachkommenschaft bleibt ein Leben lang bei ihrer Mutter. Auch die Söhne. Hier bekommt der Begriff „Muttersöhnchen“ und „Hotel Mama“ eine ganz neue Bedeutung...

Ja, ich weiß was in Ihren Köpfen vor sich geht! Nein, es gibt keine Inzucht. Denn gelegentlich gehen die „Jungs“ der kleinen familiären Gruppe woanders spielen und paaren sich. Geübt wird allerdings zu Hause. Beim Thema Sex bei Meeressäugern ist es immer gut, wenn wir als Menschen unsere Vorstellungen dazu einmal ganz beiseitelassen und mit freiem Blick auf die Situation bei den Meeressäugern schauen. Schwertwalgruppen bestehen aus ca. 4 – 12 Mitgliedern. Diese sprechen ihren eigenen Dialekt! Sie werden immer von einem reifen Weibchen angeführt. Meistens ein Weibchen, welches nicht mehr gebärt. Das muss aber nicht so sein.

So wie bei den Pilot- und Pottwalen sind auch Schwertwalgruppen immer matrilinear geführt. Und, wenn die Mutter eines jungen Schwertwals schon in der Menopause ist, kann es durchaus sein, dass sie ihren Sohn in Sachen Paarung trainiert und sich dafür zur Verfügung stellt. Vermutlich, damit er von seinen Ausflügen möglichst bald wieder „nach Hause“ kommt.

Strong bonds – Starke Bindungen

Naomi Rose, eine der führenden Orca Wissenschaftlerin, berichtet auch: wenn eine Anführerin der Gruppe stirbt, kann es durchaus sein, dass auch männliche Nachkommen sterben, da sie so sehr auf die Matriarchin bezogen sind. Schwertwale treiben vieles auf die Spitze und in die Spezialisierung. Dazu ein anderes Mal mehr.

Auch die Pottwale und die Pilotwale haben sehr enge Familienbande. Wir erinnern uns, dass die Vaterschaft nie bekannt ist. Also sind es die Weibchen und Kälber, die tagtäglich zusammen sind.

Die Pottwalmännchen ziehen im Teeniealter von dannen, um dann später gelegentlich vorbei zu schauen. Vor allem auch bei anderen Weibchen/Kalb Gruppen, damit die Inzucht vermieden wird.

Bei den Pilotwalen und den anderen Delfinarten jedoch, halten sich die Männchen, in lebenslangen, freundschaftlichen „Boy groups“ am Rande der Gruppe auf, haben eine wichtige Schutzfunktion und bilden dadurch sozusagen die unsichtbaren Pfeiler der Delfingemeinschaft im weiten Meer.

Es ist die Aufgabe des Männlichen, den Raum zu halten und zu beschützen, wie bei uns Menschen auch - womit wir bei uns Landsäugern wären.

Von der Mehrgenerationsfamilie hin zur Patchwork Individualität

Bei uns Menschen hatte das Familienleben immer einen großen Stellenwert, denn es war noch mehr als heute zwangsläufig wichtig für das Überleben vom Individuum und der Gemeinschaft.

Wenn wir geboren werden, ist die Zugehörigkeit zu unserer Familie lebensnotwendig. So, wie Delfine und Wale auch, sind wir sehr soziale Wesen und unser Nervensystem lernt über den Kontakt mit der Mutter sich selbst zu regulieren. Überhaupt dauert es eine lange Zeit bevor wir in der Lage sind uns selbst zu versorgen und für uns zu sorgen. Unser Lebensstil ist von der Natur entfremdet, wir sind auf Technik und vieles andere im außen angewiesen, von daher dauert es noch länger als in früheren Zeiten, bis ein Kind auf eigenen Füßen stehen kann.

Christian Opitz schreibt:

„Während ein Kind eines Naturvolkes wahrscheinlich in den ersten zehn Lebensjahren fast alles lernen kann, was es zum Überleben in seiner Welt braucht, müssen Menschen in der modernen Welt viele Fähigkeiten entwickeln, nicht um mit der Natur und dem Leben an sich, sondern mit der menschengemachten Zivilisation zurecht zu kommen.“

In einer Zeit, in der Nahrungsmittel jederzeit zugänglich sind und immer alles zu haben ist, gibt es eine starke Bewegung der Individualisierung und ein Weg aus der kuscheligen – oft aber auch beengenden – Familiengemeinschaft.

Denn da, wo es Gemeinschaften gibt, gibt es auch immer eine Etikette.

Regeln, an die die einzelnen Menschen sich halten müssen, damit das Zusammenleben funktioniert. Auch darauf komme ich noch einmal in einem anderen Beitrag zurück.

Dies lässt sich umgehen, wenn man allein lebt oder in Wahlfamilien mit einem gemeinsamen Interesse oder einer ähnlichen Ausrichtung.

Wie alles im Leben, hat das zwei Seiten: Man gibt den Schutz der Gemeinschaft auf für mehr eigenbestimmtes Leben und hat auf der anderen Seite dann natürlich auch nicht die nährenden, unterstützenden Aspekte sowie die Geborgenheit.

Interessant ist auch ein spiraldynamischer Blick, denn integral betrachtet, wechseln wir immer von einer egozentrischen Entwicklungsphase in eine gemeinschaftliche weltzentrische Phase.

In dieser Zeit eines großen Wandels taucht sich nun bei immer mehr Menschen der Wunsch, wieder in einer Gemeinschaft zu leben. Auch regt sich bei vielen der Wunsch sich selbst versor-

gen zu können mit hochwertigen, biologischen Lebensmitteln. Deswegen schießen Plattformen wie www.bring-together.com, GEN Global Village Verbund von Gemeinschaften oder [Kodörfer, Tiny House Initiativen und Villages](#), Senioren WGs etc. aus dem Boden.

Wenn ich mich dort umschaue, nehme ich ein wachsendes Bedürfnis nach generationsübergreifendem Zusammenleben wahr. Steigende Mieten und absurde Immobilienpreise tragen ihren Teil dazu bei.

Das Internet hat auch den Zusammenschluss von vielen Menschen weltweit ermöglicht: Auch hier schießen Communities, Mitgliederbereiche und weltumspannende Meditationen wie Pilze aus dem Boden. Die Welt ist zum Dorf geworden.

Wir brauchen einander, wie wir Sauerstoff brauchen, nicht im Sinne von Abhängigkeit, sondern im Sinne von Geborgenheit, Regulation, Kompetenz-, Innovations- und Potenzialsteigerung. Gemeinsam ist so viel mehr möglich. Wir sind eben doch: just ONE family. Eine Menschheitsfamilie.

EINE GLÄSERNE WELT

DURCH TÖNE SEHEN

Sicher hast Du schon mal gehört, dass Delfine ein Sonarsystem zur Orientierung haben. Mit dieser High-Tech Ausstattung sind sie in der Lage Ultraschallwellen auszusenden, diese vorher zu bündeln und auch auf etwas zu richten, um ihre Umgebung abzuscanen. Es ist eine ungemein effektive Echolokation. Fledermäuse und einige blinde Menschen nutzen diese Art der Orientierung.

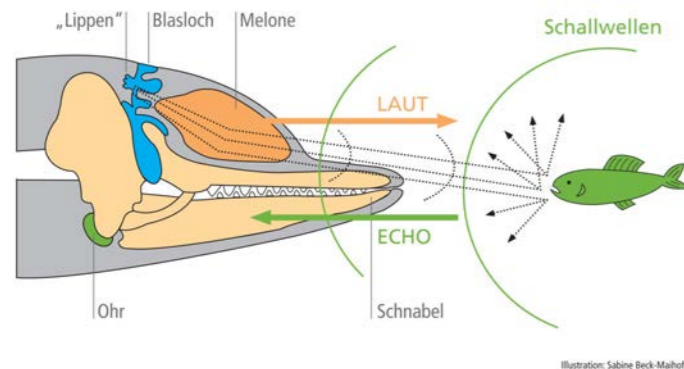


Illustration: Sabine Beck-Mahoff

Die Welt durchschauen

Wie Du auf der Abbildung sehen kannst, treffen die Wellen auf einen kleinen grünen Fisch und es gibt ein Schallecho, welches der Delfin mit dem Unterkiefer auffängt. Über das dichte, ölige Knochengewebe im Unterkiefer wird dieser Sound zum Innenohr weitergeleitet und diese Information im Gehirn zu einem dreidimensionalen Bild verarbeitet. Der Delfin weiß nun: Kleiner grüner Fisch in einer bestimmten Entfernung. Diese Sonarwellen durchleuchten alles, was dem Delfin vor die Melone kommt. Melone wird der vordere Teil des Kopfes genannt.

Das bedeutet, wenn z.B. eine schwangere Frau vor einem Delfin im Wasser ist, durchleuchtet er oder sie die Frau und erkennt, dass sie nicht allein ist, eben, dass sie ein Baby im Bauch trägt. Delfine sind an diesen „Two-in-one-Frauen“, den Schwangeren, meist sehr interessiert. Körperlich ist es für uns Menschen auch wahrnehmbar, wenn die knatternden gebündelten Tonwellen auf unseren Körper treffen.

High-Tech High Fidelity

Wie sagte Paul Watson von der Walschutzorganisation „Sea Shepherd“ so schön:

„Die Meeressäuger haben eingebaute Fähigkeiten wie ihr Sonar, das unsere elektronischen Sonar Techniken fast peinlich macht.“

Alle Zahnwale sind mit diesen beeindruckenden Sonarsystem ausgestattet, das es ihnen ermöglicht ein dreidimensionales Bild ihrer Umgebung zu erhalten. Und auch die Feinabstimmung dieser eingebauten Technik lässt keine Wünsche offen: Pottwale können einen 50 cm großen Kraken in 2000 Meter Wassertiefe orten und Großen Tümmlern ist es ein leichtes verschiedene Metallarten zu unterscheiden – ohne diese zu sehen.

Datenmengen

Mittlerweile weiß man, dass Delfine nicht nur einen Strahl aussenden, sondern auch einen zweiten Ultraschallstrahl zeitgleich auf den Weg bringen können.

Um diese gigantischen Informationen, sprich die Daten aus der Umwelt, verarbeiten zu können, braucht man das passende Gehirn! Bei Delfinen zeigt sich, dass ihre Gehirne auf Geschwindigkeit gepolt sind. Sie können eben diese unglaublichen akustischen Datenmengen in kürzester Zeit auswerten.

Emotion Scan

Doch worauf ich gerne hinauswill: Durch ihr Sonarsystem sind die Delfine in der Lage ihr gegenüber komplett mit allen Emo-



tionen wahrzunehmen.

Es ist auch meine Erfahrung, dass Delfine sich immer ein wenig auf die Schwimmer und Schwimmerinnen im Wasser einstellen. Diejenigen, die vertraut sind im Meer zu schwimmen, werden meist etwas forscher und frecher kontaktet, während schüchterne, ängstliche Menschen, die das erste Mal mit Delfinen im Wasser sind, viel behutsamer behandelt werden.

Die totale Transparenz

Lassen wir uns doch diese Fähigkeit einmal so richtig auf der Zunge zergehen! Stell dir vor, Du könntest nichts verstecken, da dein(e) Freund/in sowieso alles sehen und wahrnehmen würde. Flunkern und Lügen würde keinen Sinn ergeben. Es würde sofort durchschaut werden. Wie würde die Welt aussehen, wenn wir nichts voreinander verstecken könnten? Wir würden in einer gläsernen Welt leben und könnten auch nicht freundlich lächeln und uns gleichzeitig etwas ganz anderes denken... bzw. wir könnten es tun. Doch es würde sofort im wahrsten Sinne des Wortes durchschaut werden.

Weniger Worte

Was für eine Dimension des Daseins! Es bräuchte vermutlich sehr viel weniger Worte, wenn Du sowieso immer ein Update auf allen Ebenen von den Menschen in deinem Umfeld hast.

Was für eine Dimension, gerade in diesen besonderen Zeiten,

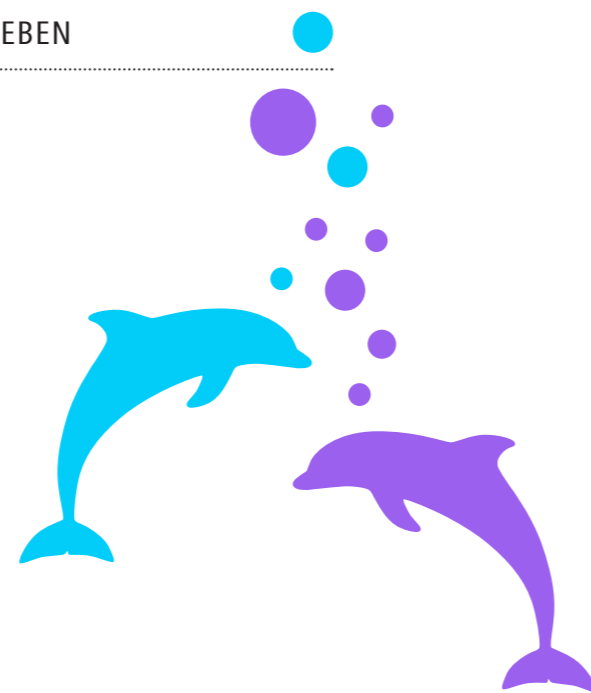
wenn die Absichten der Mitmenschen immer direkt gesehen werden.

Es wäre der Ausverkauf von Höflichkeitsfloskeln und ich-sag-es-später-Taktiken. Echtheit, Ehrlichkeit, Einfachheit wären die neuen Werte. Schöne neue Welt. Was für ein Energiegewinn! Bitte meditiere einmal darüber und lass die gläserne Welt der Delfine auf dich wirken.

Leuchtkraft

NEUGIER, VERSPIELTHEIT, SPASS

SPIELERISCH DURCHS LEBEN



Delfine sind unglaublich verspielt, kreativ und neugierig. Sie spielen mit Blättern, Algen (hoffentlich nicht mit Plastiktüten), ärgern Schildkröten und Seevögeln. So oft beobachten wir, dass Delfine Schildkröten unter Wasser ziehen. Nicht die feine Art, aber ganz offensichtlich haben die frechen Meeressäuger Spaß dabei.

Die Welle reiten

Sie checken alles Neue interessiert aus – ein Fleckendelfin hat einmal in unser Unterwassermikrofon gebissen. Sie reiten Wellen und Bugwellen – bei großen Walen - schon lange bevor es Schiffe gab – und heutzutage natürlich bei jeglicher Art von Booten.

Delfine in Gefangenschaft spielen und treiben oft ihren Schnabernack mit den Wissenschaftlern oder Betreuern und tricksen diese auch gerne aus, damit nur keine Langeweile aufkommt.

Langeweile ist in meinen Augen ein Privileg der Menschheit und ggf. noch von Delfinen in Gefangenschaft. Auf Grund der mangelnden Außenreize werden die Delfine dann meist kreativ und erschaffen ihr eigenes Spielzeug, z.B. in dem sie wunderschöne Luftblasen – kleine Kunstwerke - kreieren und mit ihnen spielen. Sehr speziell. [Hier anschauen.](#)

Interspezies Spaß

Eine meiner Lieblingsgeschichten erzählt ein guter Freund, der Kameramann und auf Naturfilme spezialisiert ist:

Roland Gockel:

„Diese Beobachterposition – die nahm auch noch ein dritter Delfin gerne ein. Und zwar Mara, ein Weibchen, das wir bei Galway an der Westküste filmten. Vor allem aber schleppte sie gern Sachen an, um zu gucken, was man damit macht. Sachen, von denen sie wusste: Die haben mit dem Menschen zu tun. Nen Flipflop; ne verlorene Schwimmflosse ... Sie fand es hochinteressant, wenn man das an- oder auszog. Einmal brachte sie mir ein normales Algenknäuel. Ich dachte: »Jetzt bringt sie mir ein Algenknäuel. Was soll ich denn damit?« Dann war aber in diesem Knäuel ein abgerissener Angelhaken drin – noch mit einem Rest Schnur. Oder einmal kam sie und trug quasi eine Baseballmütze. Wohl, weil sie das bei Leuten über Wasser gesehen hatte. Die saß dann halt so ein bisschen schief auf ihrem Kopf. Eine knallrote Ferrari-Baseballmütze. Nichts Geringeres.“



Und wir Menschen?

Haben wir uns die Neugier, das freudige Erkunden nicht ein wenig abgewöhnt, ergebnisoffen auf etwas und jemanden zuzugehen? Ist Verspieltheit „kindisch“? Wie ist das für Dich? Neugier ist so gesund.

Auf etwas zuzugehen, das Du nicht kennst – mit dem berühmten Anfängergeist. Es so zu betrachten, als hättest Du es noch nie gesehen, gefühlt, gerochen, geschmeckt, gehört... Und, wenn Dir etwas begegnet, was Dir fremd ist, es nicht gleich in einer bekannten Schublade „will ich nicht“ ablegen, sondern einfach nur zu denken: Interessant!

Einer der berühmten Sätze aus dem Kurs in Wundern von Helen Schucman ist:

„Ich weiß nicht, was soll es bedeuten.“

Viel zu schnell und automatisch kategorisieren wir, ordnen ein, stecken weg – so spart das Gehirn Energie - anstatt offen, d.h. auch ergebnisoffen zu sein. Diese Verspieltheit und Offenheit können wir von den Delfinen lernen.

Und offen meint offen: ein Himmel voller Möglichkeiten.

Immer dran denken: Man muss mit allem rechnen – auch mit dem Guten!

Boost für Körper, Herz und Seele

So oft ist die Lösung oder der weitere Weg außerhalb unseres Sichtfeldes. Durch Verspieltheit, Neugier und Offenheit laden wir das, was gerade noch außerhalb unseres Blickwinkels war in unser Sichtfeld ein und überraschen uns nicht selten selbst.

Spaß und Lachen ist sooo gesundheitsfördernd. Aus gutem Grund gibt es professionelle Clowns, die Kinder in Krankenhäusern besuchen.

Meine Einladung ist, einmal auszuprobieren, die Welt mit neuen, staunenden Augen zu betrachten, etwas neugierig zu untersuchen und jede Menge Spaß zu haben.

Lachen passiert immer im HIER & JETZT, nährt Herz und Seele, bringt Leichtigkeit und ist ein großartiger Immunsystem Boost.

NICHT MEHR ALS SIE BRAUCHEN...

DEN KÖRPER ENTLASTEN DURCH FASTEN

Es ist eine einfache Rechnung

Übergewichtige Meeressäuger sind nicht bekannt, sie sind ja per se „übergewichtig!“

Sie leben ein Leben in ständiger Bewegung. Da ist keine Gelegenheit „Bauch- oder Hüftspeck“ anzusetzen. Es gibt keine Bildschirme in den Unterwasserwelten. Delfine und Wale fressen so viel sie müssen und nicht mehr als sie brauchen! Nicht mehr als sie brauchen...

Viele Meeressäugerarten kennen auch das Fasten. Denn nicht immer ist genug zu essen da. Das hat unterschiedliche Gründe.

Doch auch vor den Veränderungen in den Weltmeeren, war und ist Fasten natürlicher Bestandteil eines Meeressäugerlebens. Dabei geht es vorwiegend um die Wale, die sich auf saisonale Migrationen begeben. Das betrifft beispielsweise fast alle Großwale wie Buckelwale, Finn- und Blauwale, Grauwale sowie Süd- und Nordkapern.

Das Meer an sich bietet allen Delfinen und Walen ausreichend Nahrung. So die Theorie. Die Praxis sieht anders aus, da der Mensch seit Jahrzehnten in den Weltmeeren „Krieg“ führt. Diese unsere Spezies verhält sich übergeordnet gesehen so, als ginge es darum, die Ozeane möglichst bald vom Fisch zu befreien.

Es ist eine ganz einfache Rechnung: Kein Fisch, keine Delfine und Wale – keine Begegnungen mit den wundervollen Meereswesen, kein Contact, keine Forschung, keine Einnahmen durch Whale Watching. Keine Arbeitsplätze durch Walbeobachtungstourismus. Das sind ja im Allgemeinen immer die Argumente, die greifen.

Das Gedankengut, dass jede Art um ihrer selbst willen, als intrinsisches Lebens-Kunstwerk der Schöpfung, erhalten bleiben sollte, weil alles zusammengehört und unabdingbar ist, ist nur in wenigen Köpfen und Herzen zu finden. Schnell ist auch verdrängt, dass wir uns im 6. großen Artensterben befinden – mit-tendrin.

Also zurück zum saisonalen Fasten der großen Wale. Buckelwale zum Beispiel ziehen bis zu 8000 km „one way“ um in wärmere Gewässer zu gelangen. Ihre Nahrung finden sie in den kalten Meeresgebieten Richtung Arktis und Antarktis. In den kalten Gewässern können sie ihre Kälber nicht auf die Welt bringen. Diese haben bei der Geburt noch keine Fettschicht, folglich ist es zu kalt für sie. Auch der Paarungsakt macht in wärmeren Gewässern wohl einfach mehr Spaß. Ebenso das Kämpfen der Walbullen um die Gunst der fruchtbaren Weibchen geht in warmen Gefilden vielleicht auch etwas geschmeidiger

Dennoch bleiben diese Strecken bemerkenswert. 8000 km geht es dann auch wieder zurück, wenn die Gene erfolgreich weitergegeben wurden und das Kalb stark genug ist, die Rückreise anzutreten. Während dieser ganzen Zeit fressen sie nicht. Es ist nicht so, dass die Wale in warmen Gefilden nicht fressen wollen oder würden... sie finden nur nichts!

Ihre Nahrung ist in Kaltwasserzonen zu finden. Genauso ist es bei den Grauwalen, den Glattwalen (Süd- und Nordkaper) und den Blauwalen.

Erwähnenswert finde ich, dass die Nahrungsgründe und die Migrationsrouten der Blau- und Finnwale wesentlich unklarer sind und damit auch ihre Fastenperioden. Sie fressen, wenn sie Nahrung finden: Sie wollen fette Krillteppiche, wo auch immer sie diese aufspüren. Mit dünnen Krillteppichen geben sie sich nicht ab, der Kraftaufwand des Fressens ist für sie zu groß. Preis/Leistung passt in dem Fall nicht.

Delfine und andere Walarten fressen einfach immer dann, wenn es Gelegenheit dazu gibt, wenn der Tisch gedeckt ist.

Durch Versuche in einem schwedischen Delfinarium weiß man, dass Delfine durchaus Geschmack besitzen und wählerisch sind. Einige Große Tümmler mochten lieber Makrele, die anderen lieber Kalmare. Geschmäcker sind und bleiben eben verschieden.

Weniger ist mehr – auch bei uns Menschen

Das zeitweise Fasten können wir uns von den Meeressäugern abschauen. Denn Fasten ist ein großer und wichtiger Hebel in Sachen Gesundheit. Gefastet wurde in der Menschheitsgeschichte schon immer, sei es, da es nicht immer etwas zu essen gab oder aus religiösen Gründen.

Bevor der Mensch sesshaft wurde und lernte, Ackerbau und Viehzucht zu betreiben, gab es immer wieder Tage, an denen keine Nahrung zur Verfügung stand. Diese Tage waren sogenannte Entlastungstage und haben zu mehr Widerstandsfähigkeit beigetragen.

Heute spricht man viel vom intermittierenden Fasten, was ein echter Boost für die Gesundheit ist und unsere Körper sind durchaus dafür gemacht:

Mit intermittierenden Fasten ist gemeint, dass man z.B. um 18.00h zu Abend isst und dann am nächsten Tag die erste Mahlzeit erst um 10.00h zu sich nimmt. Dadurch hat der Körper 16 Stunden Zeit für den „Hausputz“, Verdauung und Stoffwechslung sowie Regeneration. Selbst, wenn es nur 12 – 14h sind oder man dies nur zeitweise als Kur macht, ist es ein großer Beitrag für eine stabile Gesundheit und um gesund! alt zu werden.

Es gibt Ernährungs- und Kochbücher, wie Sand am Meer, doch was mich auf unseren Reisen immer wieder gewundert hat ist, dass so wenig über gute Lebensmittelkombinationen bekannt ist.

Zähne sind zum Kauen (zumindest beim Menschen – bei Delfinen nur zum Festhalten der Beute)

Natürlich, ökologische, überwiegend regionales Gemüse ist ein großer Beitrag zum Schutz dieses Planeten und für die Gesundheit.

Hier ein paar Ernährungsquickies:

- Die Melone ist eine Einzelgängerin
- Obst möchte unter sich bleiben
- Salat will immer der Erste sein
- Weniger ist mehr
- Milch(produkte) gehört dem Kalb
- Fleisch (bio und enkeltauglich) und Fisch (Süßwasserfisch) gehören einfach nur selten auf den Tisch
- Öfter Wunderbrot aus Samen anstatt normalem Brot essen
- Hauptsächlich reines Wasser trinken
- Ersatzlos streichen: Wurst, Schweinefleisch, Frittiertes
- [Zucker ist Industriefood – siehe auch 30 Jahre ohne Zucker](#)

Alle Sinne essen mit.

Es gibt Ärzte, die sagen, alles, was ein Zutatenverzeichnis trägt, ist kein Lebensmittel und meint je natürlicher und einfacher, desto besser.

Bleibe delfinisch verspielt: Spüre selbst, was Du gut verträgst und vertraue der Weisheit Deines Körpers. Er hat sich über viele Jahre entwickelt und ist ein so (f)eingestimmtes Instrument. Ich möchte Dich einladen, ihm achtsamer zu lauschen und die kleinen Signale und Botschaften zu achte.

Nach dem Essen solltest Du nicht müde sein. So einfach ist das!

Essen soll schmecken und in Ruhe in einer schönen Atmosphäre zu sich genommen werden. So einfach ist das !

ZEIT ZU LAUSCHEN

UPDATE FÜR RICHTIG ZUHÖREN

Wie ist das wohl, wenn man durch Sounds sieht?

Delfine sind bei weitem nicht so visuell geprägt wie wir, sie leben in einer Welt der Töne. Sie sehen in Tönen. Und das auch noch in den höchsten Tönen: Dreidimensional. Holografisch. Siehe auch: Die gläserne Welt.

Haben sie Ohren? „Lange Ohren“ mussten der aquatischen Stromlinienform weichen. Es existieren äußere Ohröffnungen, doch diese sind wahrscheinlich nicht funktional. Geräusche gelangen über den Unterkiefer und das Mittelohr zum Innenohr. Ihr Hörbereich reicht in Frequenzen von bis zu 220 kHz und sie können damit Töne bis weit in den Ultraschallbereich wahrnehmen.

Der für ein junges und gesundes menschliches Gehör wahrnehmbare Frequenzbereich liegt zwischen 20 und 20 000 Hertz.

Meeressäuger leiden übrigens extrem unter den Lauschangriffen durch militärisches Sonar. Diese niederfrequenten Sonarwellen führen in Kurzform ausgedrückt dazu, dass tieftauchende Wale zu schnell aufsteigen und somit an der Taucherkrankheit sterben. Weiterhin sorgen diese extremen Wellen für Desorientierungen der Wasserwesen.

Biologisch integrierte Technik

Die Komplexität des auditiven Lebens der Delfin und Wale ist weit davon entfernt erforscht zu sein. Da ist zwar einiges an wissenschaftlichen Veröffentlichungen in den letzten Jahren ans Licht gekommen. Aber der Mensch hat noch viele Geheimnisse zu entschlüsseln was die Kompliziertheit ihrer Akustik, deren Technik wohl gemerkt IN ihren Körpern integriert ist, zu entschlüsseln.

Ein berühmtes Beispiel sind die Gesänge der männlichen Buckelwale. Fast jeder wird sie schon einmal im Fernsehen/Internet gehört haben. Diese Gesänge sind so beispiellos, dass sie es an Bord der Voyager in den Weltraum geschafft haben. (Falls die Voyager-Sonden jemals auf Leben treffen sollten, sind sie bestens gerüstet. Beide Sonden transportieren eine goldene Schallplatte mit dem Titel „Sounds of Earth“. Auf den vergoldeten Kupferscheiben mit einer Lebensdauer von angeblich 500 Millionen Jahren sind auch Buckelwalgesänge.)

Dies Kulturgut der Wale ist Teil der menschlichen Kultur geworden. Bemerkenswert, oder?

Delfine hören alles und sehen dadurch. Also ohne außerkörperliche Lauscher hören sie alles und sind damit die perfekten Zuhörer.



Warnung – kleiner Sprung

Es ist ein waghalsiger Brückenbau von der komplexen auditiven Welt der Wale und Delfine, die wir Menschen nur annähernd verstehen, hin zu der menschlichen Qualität des wachsamem Lauschens. Aber so ist das eben in der Serie: Delfinquickies für die Seele

Ich glaube, dass wir verlernt haben zu lauschen, das bewusst zu hören. Dem Lauschen in der Natur, dem Vogelgezwitscher, dem Meer, den Bergen, den Bäumen, guter, komplexer Musik – und ganz wichtig: deiner inneren Stimme und deinem Gegenüber.

In meinen Augen ist es die schwierigste Disziplin der Neuzeit einem anderen vorurteilsfrei und präsent zu lauschen. Zuhören! (Damit meine ich nicht auf die kleine Lücke zu warten, wo Du

reingrätschen kannst, um einen guten Ratschlag an den Mann oder die Frau zu bringen oder beginnst von dir zu erzählen...).

Ich meine wirklich einfach einmal zuhören und den/die andere empfangen – ganz ohne Recht zu haben. Ich gehe sogar noch einen Schritt weiter: dass an Sucht grenzende Verhalten von Recht haben wollen loslassen. Und es beginnt mit dem Ausreden lassen. Das ist auch sehr aus der Mode gekommen.

Der Dalai Lama weiß um die Kunst des Zuhörens und sagt sinngemäß: Wenn Du etwas erzählst, sprichst Du von etwas Bekanntem, wenn Du lauschst, lernst Du etwas Neues.

Lerne zuhören: deinem Körper, dir und deinem Gegenüber, der Natur... werde zu einem großen lauschenden Ohr.

„Wann immer um dich herum Stille herrscht, solltest Du darauf lauschen ihr Aufmerksamkeit schenken. Auf die äußere Stille zu lauschen, eröffnet dir die Dimension der Stille in dir selbst, denn nur durch die innere Stille kannst Du der äußeren Stille gewahr werden.“

Eckart Tolle

AGGRESSION UND SCHATTEN

VERSTECKTE LEBENSENERGIE

Die (anatomisch) immer lächelnden Delfine kennen und leben sehr wohl Aggression. In ihrem Leben gibt es durchaus Macht- und Rankkämpfe. Aus der Verhaltensforschung weiß man, dass Konflikte und Rangordnungen meist kurz und knackig ausgeglichen werden und im nächsten Moment, z.B. zwei Männchen, wieder wie Freunde nebeneinander schwimmen.

Auch im Paarungsverhalten geht es nicht zimperlich zu. Zu diesem Thema werden immer gerne Entführungen von Weibchen von einer delfinischen Männchengruppe erwähnt. Nichts für zart besaitete Gemüter, dabei geht es schon richtig zur Sache.

Wobei der Geschlechtsakt als solcher koordiniert sein muss, sonst funktioniert es nicht richtig. Sprich Vergewaltigung in dem Sinne kann es nicht geben. Aber wie gesagt, im sogenannten Vorspiel, kann es recht ruppig zur Sache gehen.

Auch werden Kälber manchmal von der Mutter, aber auch Männchen, an den Boden gedrückt, um sie zu disziplinieren und ihnen klar zu machen, wo es lang geht und wer das sagen hat.

Eindrücklich beschreibt die Forscherin Denise Herzing das Aggressionsverhalten zwischen Großen Tümmlern und Fleckendelfinen auf den Bahamas, ihrem Forschungsgebiet. Sie ist weltweit die einzige Frau, die mit den Delfinen schwimmt und diese dabei beobachtet und erforscht. In meinen Augen hat niemand auf diesem Planeten so tiefe Einblicke in die Delfingesellschaften gewonnen wie sie.

Stubby rächt sich

Sie berichtet von „Stubby Rache“. Stubby ist ein männlicher Fleckendelfin, der das ein oder andere Mal von männlichen Großen Tümmlern malträtirt wurde. Dabei stellt sich der angegriffene Delfin tot, lässt sich vertikal treiben und lässt das Ganze über sich geschehen. An diesem besagten Tag nun, der als „Stubbys Rache“ in die Geschichte eingehen wird, hat Stubby sich Verbündete gesucht. Nämlich weitere männliche Fleckendelfinkol-

legen und davon nicht zu wenig. Normalerweise pflegen meist, 2,3 männliche Delfine ihre starken Freundschaftsbande. An diesem Tag wurden weitere Männchengruppen „eingeladen“, den Großen Tümmlern einmal zu zeigen, wer das Sagen an der Sandbank hat! Es waren mehr als 12 Fleckendelfine, die sich in Stimmung gebracht haben, ihre Brustflossen aneinander gerieben haben zur Stärkung ihrer „bonds“ – Verbindungen. Und dann auf in den Kampf... mit lauten Vokalisierungen, Sounds, offenen Schnäbeln, Kopf-zu-Kopf Positionen. Die Delfinforma-tion der Fleckendelfine wird immer enger, sie synchronisieren sich. So bringen sie sich gemeinsam in „Stimmung“.

Teil des Feldes

Herrlich wie Denise Herzing beschreibt, wie es ihr in diesem energiegeladenen, flirrenden Feld geht. Sie fühlt sich wie ein Mitglied der Fleckendelfingruppe, ist Teil der Szene: „Mein Blutdruck war hoch, ich war sehr aufgewühlt und total mit der Koalition der Fleckendelfine – körperlich und geistig.“

An anderer Stelle erwähnt sie, dass sie am Start ist, um dabei zu sein und die Ellenbogen anlegt und bereit für den sogenannten „pec rub“ ist - die Synchronisation über das Brustflossen reiben.

Täter – Opfer Rollen wechseln

Die Männchengruppe hat es besonders auf einen Großen Tümmler namens „Sly“ abgesehen. Denn dieser war oft in der Täterrolle – heute wird er zum Opfer der gefleckten Sandback-Kollegen.

Was so eine Begegnung impliziert: Es setzt ganz klar voraus, dass Fleckie Stubby einen Plan hat bevor er seine männlichen Artgenossen an den Start bringt. Wie wird dies kommuniziert? Gibt es das Konzept von Rache oder Heimzahlen bei den Delfinen. Oder ist es ein „Das lass ich mir nicht gefallen!“?

Die Großen Tümmler sind den Fleckendelfinen ganz klar überlegen. Nur, wenn diese sich in einer sogenannten Super-Koalition



zusammenschließen und auf einen Großen Tümmler sechs Fleckendelfine kommen, dann sieht es schlecht aus für die deutlich größeren Tümmler.

Diese Situationen finden statt und sind Teil des normalen und natürlichen Delfin-Alltags im Meer. Aggression und der Kampf um Hierarchien haben dort auf jeden Fall auch einen Platz, werden ausgetragen und die Szene wechselt.

Die Delfine gehen zur Tagesordnung über. Sex und sexuelle Avancen spielen in diesem Kontext eine große Rolle. Übrigens springen die Delfine bei Auseinandersetzungen oft vermehrt, vielleicht um den Unterwasserdebakel für einen Moment zu entkommen.

Die dunkle Seite

In Gefangenschaft wird das Kapitel etwas dunkler: Interessant finde ich, dass der frühere Sea World Delfintrainer Hargrove in seinem bewegenden Buch „Beneath the surface“ es als Wechsel auf die dunkle Seite beschreibt, wenn die gefangenen Schwertwale sich nicht mehr an die Anweisungen der Trainer halten.

Dieser Wandel auf die dunkle Seite hat fünf Trainern und einem Besucher das Leben gekostet. Übrigens ist von den stattlichen Schwertwalen in freier Wildbahn kein Angriff auf Menschen bekannt.

An dieser Stelle sollte ich dann noch einmal hervorheben, dass die meisten Schwertwale Fischfresser sind. Nur ein Teil der Schwerwalfamilie, nämlich die Biggs Orcas, Warmblütler fressen. Ihr Beuteschema sind Robben, Haie, Seelöwen, kleine Delfine, junge Grauwale – je nachdem, was ihnen gerade vor den

Schnabel schwimmt, sich leicht jagen lässt oder es besonders reichhaltig in einer Gegend gibt.

Die Vorstellung, dass ein Grauwalkalb, welches ich im März in der Baja California gestreichelt habe, im Sommer vielleicht von Orcas gefressen wird, bricht mir schon das Herz.

Die Überlebensrate der Grauwalkälber ist im ersten Jahr ist leider nicht sehr hoch. Umso beeindruckender, dass sich die Population der ostpazifischen Grauwale nach den verheerenden Walfangzeiten so gut wieder erholt. Auch, dank menschlicher Schutzbemühungen, das möchte ich an dieser Stelle gerne betonen. Die Grauwale sind mir so sehr ans Herz gewachsen, da komme ich leicht vom Thema ab.

Zurück zu den Orcas in Gefangenschaft – was ich auch als dunkle Seite der Menschheit – bezeichnen würde, denn komplexe, hochintelligente und super soziale Lebewesen dieser Art in viel zu kleine Becken zu sperren, zeugt nicht von gerade von menschlichem Einfühlungsvermögen. Da haben wir Menschen uns einmal mehr die Krone aufs Haupt gesetzt.

Plötzlich folgt sie nicht mehr

John Hargrove berichtet von einer Szene, in der in einer sehr bedrohlichen Situation war. Das Walweibchen war auf die dunkle Seite gewechselt und er wurde in der Mitte des Pools festgehalten, er befand sich zwischen ihren Zähnen und wusste er ist ihr (Orcaweibchen Freya) komplett ausgeliefert Letztendlich hat er diesen prekären Moment überlebt, sonst hätte er sein Buch nicht geschrieben, aber nur, weil er so eine starke Verbindung zu diesem Weibchen hatte.

Er hat immer viel Zeit mit den Orcas - über die normale, Kontaktpflege, Versorgung und Körperpflege hinaus - verbracht, um seinen „Bond“ – seine Verbindung mit den Individuen zu stärken. Die Schwertwale merken es, wenn sich jemand wirklich für sie interessiert und ihnen Zeit schenkt und sie nicht einfach nur versorgt.

Eine Investition, der John sein Leben verdankt, da das Weibchen nach einer Weile wieder anfangen seinen Anweisungen zu folgen.

Es gibt sehr wenige menschliche Todesfälle durch den Kontakt mit Walen und Delfinen. Die Wahrscheinlichkeit in tropischen Gefilden von einer Kokosnuss getroffen zu werden, ist vermutlich größer. Was aber in Delfinschwimmprogrammen in Pools öfter beobachtet wurde, ist sexuelle Belästigung von Schwimmerinnen durch Große Tümmler. Das ist auch nicht verwunderlich, da Sex einen ganz anderen Stellenwert im Leben der Delfine hat und diese Delfine nicht in ihrem normalen sozialen Umfeld und Kontext der Gruppe leben, wo ein regelmäßiger sexueller Austausch stattfindet.

Ehrlich gesagt, würde ich im Meer gerne zu Delfinen und Walen ins Wasser gleiten (respektvoll, rezeptiv und immer schauend, ob die Situation gerade passend ist). Aber in einem Pool eines Delfinariums würde man mich nicht kriegen!

Menschliche Schatten

Auch wir Menschen kennen Aggressionen. Das Wort kommt von lat. aggredi sich zubewegen auf etwas, heranschreiten, sich nähern angreifen. In der Psychotherapie und anderen Methoden der Persönlichkeitsentwicklung ist Aggression oft neutral und wird einfach als Energie und Kraft wahrgenommen, was ich teile und auch in meinem Wirkungsfeld so erlebe.

In Wut und Zorn versteckt nicht selten unsere Lebensenergie, die in einem frühen Moment der Kindheit nicht ausgelebt werden konnte und von den Eltern unterdrückt wurde. Oft ist hinter der Wut ein nicht gefühlter Schmerz. Wenn dieser Schmerz nach und nach gefühlt werden kann und darf, bahnt sich die Lebensenergie wieder ihren ganz natürlichen Weg.

Aggression ist ein starker Wegweiser. Wie ein Kompass leitet sie uns von etwas weg oder zu etwas hin.

Die dunkle Seite des Menschen

Auch Menschen haben eine dunkle Seite – unübersehbar, wenn man sich die Welt so anschaut. Ken Wilber bezeichnet diese Seite als Schatten.

Und da eben dort, wo der Schatten hinfällt, kein Licht ist, ist uns der Schatten meist nicht bewusst. Ich würde diesen Schat-

ten als abgespaltene und dadurch unbewusste Anteile beschreiben, als in Überlebensstrategien gebundene, eingefrorene Energie.

Wie kommt man dem eigenen Schatten auf die Spur?

Gibt es etwas, was Dich nur mit einem Wort auf die Palme bringen kann? Eigenschaften bei anderen Menschen, die Du hochgradig verurteilst – oder auch übermäßig bewunderst?

Kennst Du Kräfte oder Menschen, mit denen Du auf keinen Fall etwas zu tun haben möchtest? Etwas, was Dir immer wieder passiert? Bestimmte Menschen, die Dir immer wieder über den Weg laufen? Etwas, was Dich immer wieder sehr ärgerlich oder sehr traurig macht, neurotische Angewohnheiten.

Da wo, viel negative, verurteilende und bewertende Energie drin ist, lohnt sich ein Blick hinter die Kulissen oder in den Keller.

Wenn etwas wahnsinnig nervt und der Rechthaber in Dir einfach Recht hat ;-) (mit dem Fuß aufstampfend)! Schlicht Dir etwas einfach die Knöpfe drückt, dann lohnt sich der tiefere Blick. Menschen, die dir sehr nah sind, können diese abgespaltene Anteile – oder auch blinde Flecken genannt – besonders gut an die Oberfläche bringen und „antriggern“.

Sich die Kraft zurück holen

Warum sich der Schattenarbeit überhaupt widmen? Man könnte ja sagen, da der Schatten sowieso abgespalten ist und ich ihn nicht bemerke, warum soll ich mich dann mit ihm auseinandersetzen?

Wenn die bewusste Auseinandersetzung mit dem Schatten Früchte trägt, fühlen wir uns innerlich klarer, vollkommener, kraftvoller im Leben angekommen. Du hast ein MEER an Energie und kannst aufrecht für Deine Werte einstehen. Der unbewusste Kampf mit den abgespaltenen Anteilen in uns, raubt Lebensenergie und damit letztlich auch Gesundheit.

Unsere Entscheidungen werden freier, wenn wir uns erlauben die Schattenanteile zu fühlen. Und das Wichtigste: Statt unbewusst zu reagieren und zu verteidigen, werden die Momente mehr, in denen wir bewusst wählen und delfinisch agieren. Delfinstrategien halten Einzug in Dein Leben: Du denkst häufiger in Möglichkeiten. Neues Denken. Neues Fühlen. Der Horizont wird weiter.

