David Abram: Im Bann der sinnlichen Natur - Buchrezension

Der Versuch, tief im Intellekt gefangenen Menschen intellektuell zu erklären, dass sie ihren Intellekt mal ausschalten sollten

Das ist eigentlich meine ganze Rezension in einem Satz.

Aber lass mich von vorne anfangen.

Wie ich zu diesem Buch kam

Es wurde mir empfohlen.

Genauer gesagt: von mehreren Wildnispädagog:innen, die sich tief mit der Theorie und der Praxis unserer Arbeit auseinandersetzen. Menschen, die das Gen der Naturverbindung in sich tragen und wirklich darüber nachdenken, wie wir diese Verbindung in die moderne Welt zurückbringen können.

"Martin, das musst du lesen. Das ist DAS Buch."

Also habe ich es bestellt. Mit Vorfreude. Mit Erwartung. Mit dem Versprechen, endlich tiefer in die philosophischen Wurzeln dessen einzutauchen, was wir bei Wildimpuls und in der Wildnispädagogik tagtäglich praktizieren.

Dann habe ich angefangen zu lesen.

Und ehrlich gesagt: Ich war platt. Aber nicht im positiven Sinne.

Das Vorwort von Andreas Weber - eine akademische Betonmauer

Das Vorwort hat mich zunächst erschlagen.

Ich habe studiert. Ich bin kein Idiot. Ich lese gerne und viel. Trotzdem war für mich gut 80 Prozent dieses Vorworts unheimlich schwer zu lesen und schwer zu verstehen. Fachausdrücke an Fachausdruck. Verschwurbelung an Verschwurbelung.

Falls du das Buch in der Hand hattest und dir ging es ähnlich: Es liegt nicht an dir.

Andreas Weber und David Abram stützen sich auf die philosophische Strömung der **Phänomenologie** - eine Schule, die auf Denker wie Edmund Husserl und Maurice Merleau-Ponty zurückgeht. Das ist hochakademisch. Das ist abstrakt. Das ist - mit Verlaub - oft genau das, was wir Praktiker vermeiden wollen.

Und das bringt mich zu meinem größten Problem mit diesem Buch.

Worum es eigentlich geht - entschwurbelt

Wenn du dich durch die sprachlichen Dornenhecken kämpfst, ist Abrams Botschaft faszinierend handfest. Hier ist sie in drei klaren Sätzen:

1. **Wir leben in einer "mehr als menschlichen Welt".** Die Natur ist keine Kulisse um uns herum - wir sind mittendrin, in ständigem sinnlichem Austausch mit Pflanzen, Tieren und Landschaft.

2. **Sprache war ursprünglich eine Sinneserfahrung.** In oralen, nicht-schreibenden Kulturen entsteht Bedeutung im direkten Austausch mit der Landschaft. Menschen sprechen MIT der Natur, nicht ÜBER sie.

3. **Das phonetische Alphabet hat uns in unseren Kopf gesperrt.** Sobald wir anfingen, Laute als abstrakte Buchstaben auf Papier zu bannen, hat sich unsere Wahrnehmung verschoben. Wir starren auf unsere eigenen Gedanken statt auf die Welt.

Das ist Abrams "Bann": Wir sind hypnotisiert von unseren eigenen Texten und Konzepten. Wir haben verlernt, direkt wahrzunehmen. Wir laufen durch den Wald und führen Selbstgespräche im Kopf, statt den Eulenblick einzuschalten und zu spüren, was um uns herum passiert.

Das ist interessant. Das ist klug. Das ist sogar bedeutsam.

Aber war für diese Erkenntnis wirklich ein 300-seitiges philosophisches Werk nötig?

Abrams Religionskritik - hier wird es spannend

Was mich besonders interessiert hat: Abram übt sehr gute **Kritik an den drei großen monotheistischen Religionen** - Judentum, Christentum und Islam.

Er nennt sie die "Religionen des Buches" und sieht in ihnen den Haupttreiber für unseren Naturverlust:

- **Vom heiligen Land zum heiligen Text:** In animistischen Kulturen wohnt das Heilige in der Landschaft (beschreibt den Glauben, dass nicht nur Menschen, sondern auch Tiere, Pflanzen und unbelebte Objekte (wie Steine, Flüsse oder Orte) beseelt sind). Ein bestimmter Berg ist heilig, ein bestimmter Fluss, ein alter Baum. Mit der Verbreitung des phonetischen Alphabets verschob sich das Heilige von der Erde in den Text - in die Tora, die Bibel, den Koran.

- **Ein Gott außerhalb der Welt:** Weil die Wahrheit jetzt in einem transportablen Buch stand, löste sich der Glaube von der lokalen Geografie. Gott wurde transzendent – er sitzt außerhalb der Welt, im Himmel. Bei animistischen Völkern war das Göttliche immanent - es steckt in jedem Grashalm.

- **Die Natur als tote Materie:** Wenn Gott außerhalb steht und der Mensch die Krone der Schöpfung ist, wird die Natur "entzaubert". Sie verliert ihren eigenen geistigen Wert. Sie wird zur Ressource, die der Mensch sich untertan machen darf.

Abrams Schluss: Die monotheistischen Religionen haben durch ihre Fixierung auf das geschriebene Wort Gottes die Erde zum Schweigen gebracht.

Ich teile diese Analyse weitgehend. Allerdings mit einer Einschränkung: Abram spricht von "unbeabsichtigt". Ich bin da skeptischer - ich glaube nicht, dass das alles ein Versehen war. Aber das ist eine andere Diskussion.

Mein größtes Problem mit diesem Buch

Hier kommt mein eigentlicher Kritikpunkt.

Abram macht etwas Paradoxes: Er schreibt ein hochabstraktes, philosophisch verschwurbeltes Buch darüber, dass wir aus dem ständigen Denken aussteigen und ins direkte Spüren zurückkehren sollen.

Es ist, als würdest du jemandem auf 400 Seiten erklären, warum er endlich mal das Buch weglegen sollte.

Indigene Völker haben diese Verbindung einfach gelebt. Sie brauchten keine Theorie dafür. Sie brauchten keine "Phänomenologie der Wahrnehmung". Sie sind raus und haben gespürt. Punkt.

Die Phänomenologie ist im Kern eine Rettungsaktion der westlichen Philosophie vor sich selbst. Vor ein paar hundert Jahren hat René Descartes mit seinem "Ich denke, also bin ich" Geist und Körper voneinander getrennt. Die Natur wurde zur seelenlosen Maschine degradiert. Nur der menschliche Verstand zählte.

Anfang des 20. Jahrhunderts merkten dann einige westliche Philosophen: Wir haben uns total verrannt. Sie erfanden die Phänomenologie - eine Lehre, die im Kern nur sagt: "Spüre, bevor du denkst."

Für indigene Völker ist das "No shit, Sherlock"-Wissen. Für verkopfte westliche Akademiker war es eine radikale Revolution.

David Abram nutzt diese Phänomenologie als **Trojanisches Pferd**. Er hat bei indigenen Schamanen in Asien und Amerika gelebt. Er hat verstanden, dass diese Menschen das Wissen längst haben. Aber er wusste auch: Wenn er in den Westen zurückkehrt und sagt "Die Bäume sprechen zu uns und die Erde lebt" - dann lachen ihn die Wissenschaftler aus.

Also schreibt er ein hochkompliziertes Buch, das dem westlichen Verstand in seiner eigenen Sprache beweist: Die Indigenen hatten die ganze Zeit recht.

Das ist genial. Und gleichzeitig absurd.

Für wen ist dieses Buch?

Lass mich ehrlich sein - hier sortiere ich auseinander:

Lies das Buch, wenn:

- Du Philosoph:in bist oder Philosophie studierst
- Du theoretisch arbeitende:r Naturpädagog:in bist und das historische Fundament verstehen willst
- Du im akademischen Kontext über Naturverbindung schreibst oder forschst
- Du intellektuelle Argumente brauchst, um vor Wissenschaftler:innen oder skeptischen

Kolleg:innen zu rechtfertigen, dass Natur und sinnliche Wahrnehmung Wert haben
- Du Spaß an dichter, anspruchsvoller philosophischer Lektüre hast

Lies das Buch NICHT, wenn:

- Du ohnehin schon viel draußen bist und das Spüren längst kennst
- Du Wildnispädagoge:in bist und in deiner täglichen Praxis nach Werkzeugen suchst
- Du nach Hause kommst und einfach nur abschalten willst
- Du wenig Zeit hast und sie lieber in tatsächliche Naturerfahrung investieren möchtest
- Du auf der Suche nach pragmatischen Übungen oder konkreten Techniken bist

Das ist hart formuliert. Aber ehrlich.

Was du stattdessen tun kannst

Wenn du nach dem Lesen dieser Rezension denkst: "Okay, das Buch ist wohl nichts für mich" - dann hier mein pragmatischer Vorschlag:

Investiere die Zeit in Praxis statt Theorie:

- Geh **eine Stunde raus**, ohne Plan, ohne Ziel. Wandering nennen wir das.
- Such dir einen Sitzplatz und besuche ihn regelmäßig.
- Übe den Eulenblick und die Rehohren - zwei einfache Techniken, die deine Wahrnehmung mehr verändern als 300 Seiten Phänomenologie.
- Probiere die 33 Tipps für mehr Naturverbindung aus.
- Etabliere kleine Rituale in deinem Alltag.

Diese Praxis ist weitaus indigener und wirksamer, als ein Buch über das Indigene zu lesen.

So gehst du mit dem Buch um, wenn du es schon hast

Falls du das Buch schon gekauft hast und es nicht im Altpapier landen soll - zwei Wege:

Abbruch ohne schlechtes Gewissen. Leg es weg. Das Leben ist zu kurz für Bücher, die sich wie universitäre Hausaufgaben anfühlen. Es ist kein Zeichen von mangelndem Intellekt, sondern von echtem Praxisbezug, wenn du sagst: "Das ist mir zu verkopft."

Rosinen picken. Lies das Buch nicht linear. Blättere quer durch, schau dir die Kapitelüberschriften an. Pick dir die Anekdoten und Metaphern heraus, bei denen du hängenbleibst. Manche von Abrams Bildern - etwa wie das Lesen unsere "magische, animistische Fähigkeit" auf bedrucktes Papier umleitet - sind wirklich stark. Solche Stellen kannst du für eigene Texte, Workshops oder Geschichten nutzen. Auch die Geschichten, die ihr erzählt über das indigene Leben, sind spannend.

Das ganze philosophische Gestrüpp dazwischen überspringst du einfach.

Was bleibt für mich vom Buch?

Trotz aller Kritik - lass mich fair sein.

Ein paar Erkenntnisse aus Abrams Buch begleiten mich seitdem in meiner Arbeit als Wildnismentor:

Die Idee vom "stummen Wald". Wenn das Papier zu uns spricht, ist der Wald stumm geworden. Diese Beobachtung trifft etwas Echtes. Wir laufen durch Wälder und sind mental im Buch, im Bildschirm, in den eigenen Gedanken. Die Stimmen der Natur erreichen uns nicht mehr.

Die Geschichte des Alphabets. Auch wenn die Argumentation manchmal sehr weit reicht - die These, dass das Schreiben unsere Wahrnehmung fundamental verändert hat, hat etwas. Das war mir neu. Bilderzeichen wie Hieroglyphen hatten noch einen direkten Weltbezug. Buchstaben sind reine Verweise auf uns selbst.

Der Bezug zu indigenen Kulturen. Abram hat tatsächlich Zeit bei Schamanen verbracht. Diese Erfahrungen sickern durch die Theorie hindurch und geben dem Buch einen Kern, der über reine Schreibtischphilosophie hinausgeht.

Für diese Erkenntnisse braucht es aber nicht das ganze Buch.

Mein Fazit

Würde ich dieses Buch empfehlen?

Ja - aber nur einer bestimmten Zielgruppe. Wer akademisch arbeitet, wer historische Tiefe sucht, wer intellektuell Wurzeln graben möchte, findet hier wertvolles Material.

Nein - wenn du Praktiker:in bist. Wenn du Wildnispädagog:in bist, draußen mit Gruppen arbeitest, dich mit Coyote Teaching beschäftigst oder einfach nach Hause kommst und aus dem ständigen Konsum-und-Lese-Stream aussteigen willst - dann macht dich dieses Buch eher stressig als ruhig.

Das Buch ist eine 300-seitige philosophische Bedienungsanleitung für etwas, das du vielleicht längst kannst: Atmen, spüren, da sein.

Und das ist gleichzeitig die Stärke und die Schwäche dieses Werks. Es will alle erreichen - schafft aber im Grunde nur diejenigen, die ohnehin schon im philosophischen Diskurs zu Hause sind.

Wer wirklich Naturverbindung sucht, kommt wahrscheinlich mit einer Stunde im Wald, einem Sitzplatz und etwas Stille weiter als mit Abrams Werk.

Aber wer den intellektuellen Unterbau für das eigene Spüren sucht - dem öffnet Abram eine Tür, die in der westlichen Philosophie selten so weit offensteht.

Entscheide selbst, welcher Typ du bist.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner "Über mich"-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de