

Was wir von Bienen lernen können

Honigbienen sind soziale Insekten, die in Staaten aus vielen Tausend Arbeiterinnen leben, welche von einer Königin regiert werden, die wiederum die Mutter aller Mitglieder ihres Volkes ist. Seit Jahrtausenden halten Imker solche Völker, die sich zwar als Nutztiere domestizieren, aber nicht zähmen lassen. Die Lektorin und MBSR-Lehrerin Usha Swamy beschreibt aus eigener Erfahrung, was wir in der praktischen Arbeit mit Bienen von den emsigen Tieren lernen können.

Text: Usha Swamy

In Imkerkreisen heißt es: „Du wählst dir die Bienen nicht, die Bienen wählen dich!“ Schon seit vielen Jahren liest mein Mann Bücher über Bienen und besucht Imkerkurse. Vor zwei Jahren war es dann so weit: Er bekam seine ersten beiden Völker und wir hatten plötzlich einige Tausend Haustiere. Immer wieder hatte ich interessiert die Erzählungen meines Mannes von den faszinierenden Fähigkeiten der Honigbienen gehört, es war jedoch ein Interesse aus der Distanz, wohlwollend und eher neutral. Schon als die beiden ersten Bienenbehausungen, im Fachjargon Beute genannt, eintrafen, spürte auch ich ein wenig Aufregung, die sich verstärkte, als ich sah, dass mein Mann sie liebevoll mit Naturfarben anmalte, die eine blau, die andere rot. Als diese Behausungen dann von ungefähr jeweils 15.000 Bienen mit ihrem emsigen Summen erfüllt waren und ich nun tatsächlich sehen konnte, wie sie ein- und ausflogen, Waben bauten, Pollen hereintrugen und in dem ganzen Gewusel mit solcher Intelligenz und Struktur vorgingen, einem Jahrtausenden bestehenden inneren Wissen oder inneren Plan folgend, überkam mich ein tiefes Gefühl der Ehrfurcht. Ich hätte mir nicht ausmalen können, wie sehr die Bienen mein Leben seitdem bereichern. Zu der Zeit befand ich mich gerade in der Schlussphase meiner Ausbildung zur MBSR-Lehrerin, hatte mich aus beruflichen Gründen schon seit vielen Jahren mit Achtsamkeit befasst und wusste aus eigener Erfahrung, wie heilsam sie sein kann. Jon Kabat-Zinn



Die schönste Übung: unter 45.000 Bienen, die unablässig über die Waben laufen, die Königin finden! Sie ist größer und schlanker als die Arbeitsbienen und meist von einem Kranz aus jenen, ihrem „Hofstaat“, umgeben. Und sie bewegt sich in einem anderen Muster über die Waben.

sagt gerne: „Life itself becomes the curriculum“ (Das Leben selbst ist der Lernstoff). Die Bienenhaltung wurde für mich in dieser Hinsicht nun zu einem intensiven Lernprozess. Oder anders gesagt: Beim Imkern hilft Achtsamkeit ganz besonders, ja eigentlich ist Bienenhaltung ohne sie gar nicht möglich.

Im Moment sein

Eine der wichtigsten Qualitäten der Achtsamkeit ist die *Präsenz*. Bewusst im gegenwärtigen Moment sein, ganz bei dem, was gerade geschieht. Das ist auch die Grundhaltung, um Tätigkeiten am Bienenstock vorzunehmen: präsent, ruhig, klar. Als mein Mann von seinem ersten Imkerkurs zurückkam, erzählte er, dass sie gemeinsam meditiert hätten, bevor sie zu den Bienen gingen.

Die Bienen spüren, in welcher Stimmung man zu ihnen kommt. Eine hektische oder gar aggressive Stimmung hat nicht selten zur Konsequenz, dass auch sie hektisch werden, und dann stechen sie! Das ist eine schmerzhafteste Erinnerung daran, sich erst mal um sich selbst zu kümmern. Fühlt man sich sehr gestresst, lernt man also schnell, als Erstes den Stress zu reduzieren, vielleicht zu meditieren, spazieren zu gehen oder einige tiefere Atemzüge zu nehmen, bevor man sich zu den Bie-

nen begibt. Ebenso ist es, wenn man schnell noch etwas am Bienenstock erledigen will und mit den Gedanken schon woanders ist. Das geht selten gut. Denn dann vergisst man leicht etwas, macht einen Fehler oder trifft eine Entscheidung, die man später bereut. Und es stehen dauernd Entscheidungen an: Wann ist der richtige Zeitpunkt, um nach dem Winter die Völker durchzusehen? Reicht der Honigvorrat im Frühjahr, wenn es noch einmal kalt werden kann, oder muss zugefüttert werden? Wie will man mit dem Schwarmtrieb umgehen? So lernt man als Erstes: Geh nie in Eile zu den Bienen! Sei ganz präsent und entscheide mit klarem Geist, was zu tun ist. Das ist enorm hilfreich, wenn man am offenen Bienenstock steht und Tausende Bienen um einen herumfliegen. Das kann schon beängstigend sein, mitten in all dem Summen und Schwirren. Dann kommen vielleicht Gedanken wie: Hoffentlich stechen sie mich nicht! Sich auf den Atem konzentrieren und die Gedanken weiterziehen lassen, das bewährt sich auch hier.

Mit allen Sinnen wahrnehmen

Ein zweiter Punkt: Bienenhaltung hat sehr viel damit zu tun, die Vorgänge im Bienenstock *mit allen Sinnen* wahrzunehmen. In der Praxis zeigte sich nämlich rasch, dass das, was wir an den Waben und im Stock sehen, riechen und hören konnten, so in keinem Buch zu finden ist. Natürlich sind Fachbücher zum Imkern unerlässlich, doch sie helfen nicht immer weiter. Also heißt es: Die Sinne schulen, hinschauen lernen! Die schönste Übung: unter 45.000 Bienen, die unablässig über die Waben laufen, die Königin finden! Sie ist größer und schlanker als die Arbeitsbienen und meist von einem Kranz aus jenen, ihrem „Hofstaat“, umgeben. Und sie bewegt sich in einem anderen Muster über die Waben.

Oder: Wie ist die Verteilung von Brut, Pollen und Honig auf den Waben? Lassen sich die frisch gelegten Eier in den Zellen erkennen? Erfahrene Imker können schon am Flugloch den Zustand eines Bienenvolks erkennen! Wie viele Bienen fliegen ein und aus, tragen sie Pollen ein und vieles mehr. Eine Achtsamkeitsübung, die ich besonders mag: Einfach eine Stunde lang beobachten, wie die Bienen ein- und ausfliegen, nur schauen und wahrnehmen.



Im Rhythmus der Jahreszeiten

Überhaupt hat sich mein Blick auf die Natur verändert, ich entdecke und lerne jeden Tag etwas dazu. Viele Tätigkeiten am Bienenstock werden durch den Rhythmus der Jahreszeiten und durch Pflanzen angezeigt. Wenn die Apfelbäume blühen, beginnt die Schwarmzeit, und wenn die Lindenblüte vorbei ist, finden die Bienen nur noch schwer Nektar, und es ist Zeit, zuzufüttern. Zu den ersten Pflanzen, die die Bienen im Frühjahr anfliegen, gehört die Salweide. Als Großstadtmensch, muss ich gestehen, kenne ich nur einen Bruchteil unserer hiesigen Pflanzenwelt und hatte vorher nie auf Salweiden geachtet. Inzwischen weiß ich, dass es Winter- und Sommerlinden gibt und dass einige meiner Lieblingsblumen, etwa die

Pfingstrosen, keine bienenfreundlichen Pflanzen sind, weil sie gefüllte Kelche haben, in denen die Bienen nicht an den Nektar kommen. Hier tut sich ein riesiges Lernfeld auf. Die Natur wahrnehmen – all die unzähligen kleinen Blumen und Pflanzen, die Nektar spenden.

Ich gehe jetzt anders in der Natur spazieren. Anstatt wie früher in Gedanken versunken oder gar grübelnd durch den Park zu laufen, geht mein Blick nun auf die Wiesen, zu den Bäumen, und ich schaue hin. Auch das Hören wird geschult: Das friedliche Summen eines emsigen, ruhigen Volks klingt anders als das aggressive Brausen, wenn sich ein Volk gestört fühlt. Und manche Geräusche gibt es noch zu

entdecken: Frisch geschlüpfte Königinnen sollen ein Fiepen von sich geben – aber davon habe ich bislang nur gelesen.

Freude neu entdecken

Ein dritter Punkt: Freude, Begeisterung, Stauen – der Umgang mit den Bienen ruft viele positive Gefühle hervor. Die Freude darüber, wie sie genau wissen, was zu tun ist; die Ehrfurcht, wie überaus intelligent sie sich organisieren und wie „der Bien“ (so wird ein Volk als Zusammenschluss vieler Bienen auch genannt) als Ganzes zusammenarbeitet. Die Dankbarkeit für den geernteten Honig. Die Erleichterung, wenn sich im Februar die erste neugierige Biene am Flugloch zeigt (das Volk hat den Winter überlebt!). Das Glücksgefühl, das der wunderbare Duft von Bienenwachs und Honig emporsteigen lässt. Diese Gefühle sind schön und immer wieder ein Antrieb, weiterzumachen. Ja, sie machen sogar süchtig nach den Bienen, halten im Winter die Sehnsucht danach lebendig, endlich wieder ihr Summen zu hören.

Kein Licht ohne Schatten

Neben diesen freudigen Gefühlen gibt es auch schmerzliche – und auch hier hilft die Praxis der Achtsamkeit. Insektensterben, Artenschwund – auch auf diese Themen bin ich gestoßen und nun mit größerer persönlicher Betroffenheit. Ist es nicht so, dass unser Bewusstsein erst dann, wenn wir persönlich betroffen sind, erwacht und wir den Wunsch nach Veränderung verspüren? Honigbienen in unseren Breiten können heute nur noch mithilfe von Imkern überleben. Sie sind in vielerlei Hinsicht gefährdet – und die Sorge, ja auch Angst um diese ganz besonderen Lebewesen steigt immer wieder in mir auf. Weiß man erst mal, wie einzigartig Bienen sind, wirkt ihre Verletzlichkeit bedrohlich. Da kann dann auch Ärger aufsteigen über alle, die ungerührt Pestizide versprühen, die auf ihrem gepflegten Rasen kein Blümchen wachsen lassen oder Vorgärten aus Kies und Stein anlegen.

Auch Traurigkeit begleitet mich. Manchmal stirbt ein Volk oder man muss es auflösen. Das tut weh. Das Gefühl, verantwortlich für diese kleinen Tiere zu sein und sie beschützen zu wollen, und die Trauer, wenn das nicht gelingt und man sie gehen lassen muss. Dieses Gefühlsspektrum in seiner ganzen Bandbreite

da sein lassen – eine Achtsamkeitsübung, die die Natur schenkt. Das Gesetz des Werdens und Vergehens wird hier unmittelbar erfahrbar. Es hilft dann auch, den Blick zu weiten: Honigbienen gibt es seit vielen Millionen Jahren. Es gibt sie überall auf der Welt, auf allen Kontinenten, in den verschiedensten Klimazonen. Sie haben schon viele Katastrophen und Veränderungen überlebt. Es besteht also Hoffnung, dass sie auch die Auswirkungen des Klimawandels und andere Folgen unserer Lebensweise überstehen.

Teil eines Netzwerks sein

Apropos überall auf der Welt. Das bringt mich zum vierten und letzten Punkt: die *Verbundenheit* unter den Imkern. Als Neuling in der Bienenhaltung ahnte ich nicht, wie groß diese zwischen all den Bienenfans auf der ganzen Welt ist. Beginnt man, von Bienen zu erzählen, sind die meisten Menschen sehr interessiert – und es öffnen sich schnell viele Türen. Von örtlichen Imkervereinen bis zu größeren Netzwerken – ich erlebe ein großes Interesse und noch größere Hilfsbereitschaft. Die Bienen bringen die unterschiedlichsten Menschen zusammen. Jeder, der imkert, hat seine eigenen Methoden. Fragt man fünf Imker, bekommt man mindestens sieben Antworten! Es gibt die unterschiedlichsten Richtungen und Ansätze, aber alle verbindet die Liebe zu den Bienen, und das schafft eine Verbundenheit, die über die Unterschiede hinausgeht. Teil dieses Netzwerks zu sein, ist auch ein Ausdruck, Teil der Menschheitsfamilie zu sein.

Bienen zu halten, ist so für mich eine Achtsamkeitspraxis geworden. Sie lehren mich, ganz bei dem zu sein, was ich gerade tue, mit den Sinnen wahrzunehmen, mich all meinen Gefühlen zu öffnen und die Verbundenheit unter den Menschen zu spüren. Durch die Bienen empfinde ich in einem vorher nicht gekannten Maß Ehrfurcht, und ich staune über dieses Wunder der Schöpfung. Und wie dankbar bin ich für den Honig auf meiner Frühstücksemmel!

www.ushaswamy.de