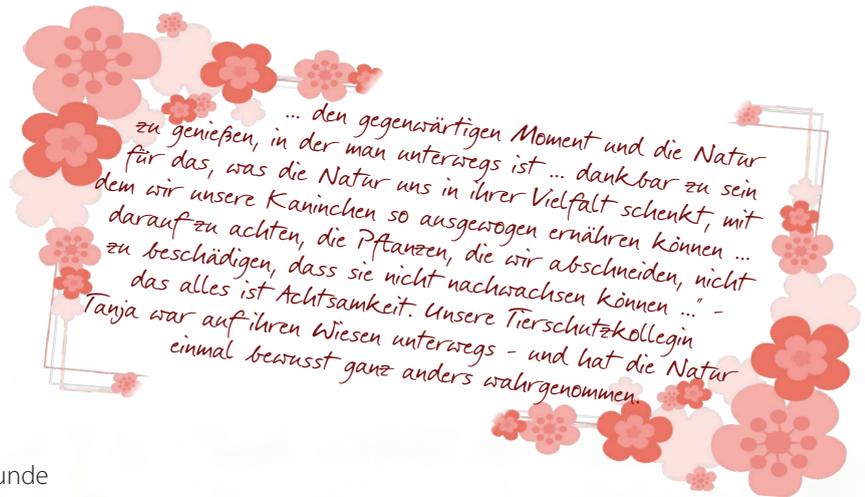


# Ein achtsamer Wiesenspaziergang

## Wiesenfütterung aus einer anderen Sicht

Tanja Begerow



Achtsamkeit – ein Wort, das immer mehr in aller Munde ist und zwischenzeitlich sogar zum „Trend“ geworden ist. Diverse Influencer und Coaches für Persönlichkeitsentwicklung scheinen den Achtsamkeitsbegriff für sich zu beanspruchen, und nicht selten erlangt man den Eindruck, dass das etwas völlig Neues sei, das mit der derzeitigen Entwicklung der Gesellschaft zu tun hat. Doch ist es das wirklich? Ist ein achtsamer Umgang mit uns selbst, mit unseren Mitgeschöpfen und der Umwelt um uns herum tatsächlich eine Trendbewegung?

Es ist zumindest zu hoffen, dass dem nicht so ist. Denn mehr Aufmerksamkeit für die eigene geistige Gesundheit, für seelisches und auch körperliches Wohlbefinden kann nur positiv für jeden Einzelnen und somit auch für alle Menschen, Tiere, Pflanzen und alles weitere um uns herum sein. - Ja, das hier ist immer noch das Kaninchenmagazin und keine Zeitschrift für „New-Spirit“ ... - also was genau hat das jetzt eigentlich mit Kaninchenhaltung zu tun? Hilft Achtsamkeit auch im Umgang mit unseren Tieren und wo dürfen wir als Kaninchenhalter noch achtsamer mit uns und unserer Umwelt sein?

Starten wir mit einem Definitionsversuch, der seitens der psychologischen Betrachtungsweise ziemlich eindeutig vorgegeben ist:

**Achtsamkeit ist ein Zustand der Geistesgegenwart, des Seins im Hier und Jetzt. Achtsamkeit ermöglicht das Wahrnehmen genau des Moments, in dem man sich befindet und völlige Aufmerksamkeit für das, was man gerade tut, ohne sich von anderen Tätigkeiten oder Gedanken ablenken zu lassen.**

Aber ich möchte hier noch weiter gehen. Achtsamkeit bedeutet auch, seine eigenen Grenzen zu kennen und zu wahren. Es bedeutet, nicht nur die eigenen Bedürfnisse zu kennen, sondern mit offenen Augen und offenem Herzen durch die Welt zu gehen. Und nicht selten hat Achtsamkeit durch das sensible Wahrnehmen des Moments und des eigenen Wirkens schlussendlich auch etwas mit Nachhaltigkeit zu tun.

Wo das Ganze dann anfängt und aufhört, muss letztlich jeder für sich selbst herausfinden, aber die Kaninchenhaltung bietet schon einige Punkte, die man einmal unter dem Aspekt einer achtsamen Lebensweise beleuchten kann. **In diesem Artikel widmen wir uns einem Bereich der Kaninchenhaltung, der sicherlich fast jeden Kaninchenbesitzer betrifft, der Wert auf die gesunde Ernährung seiner Tiere legt: der Wiesenfütterung.**

Vor ein paar Wochen war ich - wie so oft zuvor schon - in unserem Seepark unterwegs, um Grünfütter für meine Kaninchen zu sammeln. Denn dass naturbelassene Nahrung das Optimum für deren Ernährung darstellt, darüber wird sich heutzutage kaum noch gestritten. So ging ich auf befestigten Wegen durch den Park und ließ meinen Blick über die Rand- und Uferbereiche schweifen, um geeignete Pflanzen zu finden. Ich sah große Mengen Wiesenkerbel recht nah am Weg und schnitt davon etwas ab, um die Kräuter in meine Sammeltüte zu stecken. Weiter ging es mit Spitzwegerich, Löwenzahn, Schafgarbe - allesamt Wildkräuterarten, die an diesem Ort sehr häufig vorkommen.

Was ist denn jetzt der achtsame Teil beim Wiesesammeln? Achtsamkeit ist, in diesem Prozess der „Nahrungsbeschaffung“ den gegenwärtigen Moment und die Natur zu genießen, in der man unterwegs ist.



Es ist, dankbar zu sein für das, was die Natur uns in ihrer Vielfalt schenkt, mit dem wir unsere Kaninchen so ausgewogen ernähren können. Aber auch darauf zu achten, die Pflanzen, die wir abschneiden, nicht zu entwurzeln oder so zu beschädigen, dass sie nicht nachwachsen können. Und man muss auch nicht meterweit in eine Wiese hineinlaufen, dabei diverse Pflanzen platt tretend, um **ein** ganz bestimmtes Kraut zu pflücken, das da mitten auf der Wiese wächst. Womöglich auch nur als eine einzige Pflanze.

Dies sollte überhaupt ein ungeschriebenes Gesetz unter Kaninchenhaltern werden: Es werden keine kompletten Pflanzenbestände an einer einzigen Sammelstelle abgepflückt, damit es möglichst schnell geht. Am Ende tut man damit nicht nur der Natur einen Gefallen, sondern auch sich selbst. Man sorgt dafür, dass Bestände sich leichter vom „Beschnitt“ erholen können. Außerdem erhalten wir die Pflanzenvielfalt, wenn wir nicht an einer Stelle unentwegt dafür sorgen, dass einzelne Kräuter sich nicht über das Jungpflanzenstadium hinaus entwickeln können.

Wenn wir zulassen, dass sie es bis zur Blüte schaffen, sind sie eine wertvolle Nahrungsquelle für Insekten, deren Wichtigkeit für unser Ökosystem sicherlich auch längst nicht mehr angezweifelt wird. Schafft die Pflanze es sogar, sich selbst auszusamen, bevor sie abgemäht wurde, können wir uns im Folgejahr über umso mehr Exemplare dieser Sorte an diesem Standort erfreuen. Ein achtsamer Umgang lohnt sich hier also definitiv für alle.

**Am nächsten Tag** nach meiner Sammeltour komme ich zum Gehege meiner Kaninchen und sehe: Ungefähr die Hälfte der Wiesenportion ist noch nicht aufgefressen. Die Empfehlung lautete eine Zeit lang und ist auch heutzutage noch öfter zu hören, man solle nun den Rest der Wiese entsorgen und eine neue Portion Wiese zur Verfügung stellen, damit die Kaninchen die Möglichkeit haben, ganz ihrer Natur entsprechend ihre Nahrungspflanzen zu selektieren.

Gebe ich nun also die übrig gebliebenen Pflanzen auf den Kompost? Nein. Auch das ist für mich Achtsamkeit, nämlich mit den uns von der Natur zur Verfügung gestellten Ressourcen sorgsam umzugehen. Wir entnehmen Wildkräuter und -gräser aus der Natur, um dann die Hälfte davon „wegzuwerfen“ (denn nicht jeder besitzt einen eigenen Garten mit Kompost)? Das kann nicht richtig sein.

### **Wichtiger Hinweis:**

*Gepflückte Wiese darf im Gehege nur liegenbleiben, solange sie noch frisch und unverdorben ist und die Pflanzen lediglich etwas schlapp sind. Liegen die Pflanzen längere Zeit in der Sonne, sind welk und warm oder fangen gar an zu gären, dürfen sie nicht mehr gefüttert werden!*

Ja, unsere Kaninchen sollen selektieren können, also die Pflanzen auswählen, die sie gerade benötigen. Doch wie bei allem, was man so tut, sollte man auch hier eine verträgliche Balance finden. Ich handhabe das so: Was am nächsten Tag nicht aufgefressen ist, wird auf Frische überprüft, bleibt als Futter im Gehege und wird mit „neuer“ Wiese ergänzt. Hierbei lege ich die „alte“ Portion auf die neue. Fast immer ist so am Folgetag nichts mehr von der alten Portion übrig, obwohl meine Kaninchen die Möglichkeit hätten, auch andere Pflanzen aus der neuen Portion zu fressen.

Und so geht es Tag für Tag während der gesamten Wiesen-saison. Für mich ist dies die ideale Vorgehensweise, kaum Futter entsorgen zu müssen.

In diesem Zuge darf sich jeder einmal die Frage stellen, wie viel Druck von außen wir eigentlich so an uns heranlassen, wenn es darum geht, unsere Kaninchen „ideal“ zu ernähren. Oder noch weitergedacht: die perfekte Kaninchenhaltung bieten zu wollen. Wie sehr achten wir dabei noch auf uns und unsere Bedürfnisse? Ist es nötig, jeden Tag zu mehreren Pflückstellen zu pilgern, um den Kaninchen dreißig verschiedene Pflanzen anbieten zu können? Oder ist es nicht ausreichend, alle zwei Tage loszuziehen, das Sammeln zu genießen und hierbei die Pflückstellen zu variieren, um Vielfalt in das angebotene Grünfutter zu bekommen?

Für Halter in der Stadt ist es in der Regel ungleich schwieriger, eine Vielzahl an verschiedenen Kräutern aufzutreiben, als es dies auf dem Land ist. Gerade diese profitieren dann vom „auf Vorrat pflücken“ und sollten hierbei auch kein schlechtes Gewissen haben.

Ein achtsamer Umgang mit sich selbst ist ebenso wichtig, wie ein achtsamer Umgang mit den eigenen Tieren. Zur Gesunderhaltung unserer Tiere zählt neben einer guten medizinischen Versorgung sowie der richtigen Haltung und Ernährung eben auch, dass man selbst in der Lage ist und bleibt, die Betreuung bestmöglich gewährleisten zu können.

