

DAHOAM

Gemeinsamkeiten
auf unserm Bauernhof mit
dem Schamanismus in Peru

Leseprobe

Hans Fritz

© 2025 Hans Fritz,
4. leicht überarbeitete Neuauflage
83093 Bad Endorf
Info: www.hans-fritz.de

Layout und Satz: Claus Linke, Prien (20250726)

Alle Rechte vorbehalten, Printed in Germany

ISBN 978-3-9827415-0-5

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Die Reise nach Innen beginnt	7
Durch die Hölle gehen	13
Ankommen und Zweifel	23
Durchatmen und Nachdenken	31
Ego und Achtsamkeit	36
Am Baum der Erkenntnis	41
Angst macht machtlos	59
Leichtsinn und der Kampf ums Überleben.	78
Die toten Angehörigen und die absolute Wahrheit	84
Ist der Teufel auch ein Engel?	94
Die Zahl 288 und „Aya Spezial“	125
Mein Golgota und die Indianerin Maria.	139
Die Schlange erwacht.	150
Die Auflösung von Raum und Zeit	154
Familienditionen	163
Tiefe oder Verrücktheit?.	181
Es gibt kein Unten und Oben	193
Ohne Ayahuasca in Trance um die Welt.	198
Durch das Meer tauchen	205
„Machtkampf“.	210
Die letzte Einnahme und Abschied	216
Von damals bis heute	223
Schlusswort	231
Dank.	233
Fotobände „HOLZHÄUSER“.	235

Die Reise nach Innen beginnt

„Wir treffen uns in Peru, gegen 17 Uhr in der Hauptstadt Lima. Das war alles, was ich vor meiner Ankunft in Zentrum wusste, als ich am 11. Januar 2008 am verabredeten Hotel Maury eintraf. Einige der 90 Teilnehmer begrüßten sich herzlich und ich fand deshalb auch schnell Anschluss.

Gleich am nächsten Tag ging es per Linienflug weiter nach Osten, über die Anden, ins peruanische Amazonien.

Nach Peru war ich schon eine Woche früher gereist und war absolut fasziniert von den großen Steinmauern der Inkas oberhalb Cuscos. Aus der Vogelperspektive haben sie die Kontur eines riesigen Kondors. Cusco, die Hauptstadt Perus zu Zeit der Erober-



Die Steinblöcke bei Cusco sind bis zu 180 Tonnen schwer

4. Tag, 16.01.2008

Ankommen und Zweifel

Ich war gerade mit dem Essen fertig. Heute gab es Bananen, Orangen, Mandarinen, Trauben, Papaya, Ananas und ein paar Exoten, die ich noch nicht kannte. Weiter gab es Reis, Bohnen, Salat, Avocados, aber kein Brot. Wir aßen ausschließlich vegan. Zum Trinken stand auf dem Tisch ausschließlich Wasser oder Tee. Alles war ungewürzt, ungezuckert und auch ungesalzen, denn ohne Salz soll man besser in einen Trancezustand kommen. Das war zwar gewöhnungsbedürftig, aber es machte mir auch nichts aus.

Ich vertrug alles sehr gut. Wie von außen und zugleich sehr interessiert, beobachtete ich, wie mein Körper auf diese Reinigung reagierte.

Es war bestimmt keine Schikane, uns nur ungesalzene Kost zu geben. Offensichtlich wurde man dadurch empfänglicher für die geistigen Ebenen. Ich erinnerte mich zurück, wie uns als Kind beim Religionsunterricht gelehrt wurde, dass die Juden zum Passa-Fest auch nur ungesäuertes Brot und ungesalzene Speisen aßen. W.W. zitierte oft Beispiele und spirituelle Praktiken verschiedener Religionen, allen voran aus dem Christentum. Ich las gerade eine Schrift von ihm, das Einzige das wir in dieser Zeit lesen durften, um Fremdeinwirkungen von uns fern zu halten, die uns von den eigenen inneren Prozessen ablenken könnten und um die nächtlichen Erfahrungen besser zu verstehen. Er beschrieb z.B. alle ihm bekannten Meditationsarten und den Unterschied zu Ayahuasca. Mit der Philosophie, dass im Grunde in allen Religionen und spirituellen Ansätzen nach demselben gesucht wird, sprach er mir aus dem Herzen. Als Kind hatte ich mir immer schon vorgestellt,

7. Tag, 19.01.2008

Am Baum der Erkenntnis

Tagsüber war Erholung angesagt. Sie ist sehr wichtig um überhaupt Kraft für die Nacht zu haben. Nicht nur geistig, sondern auch körperlich zehrte Ayahuaska in Verbindung mit dem veganen Essen an mir. Dem ganzen Verdauungstrakt wurde von Übergeben bis Durchfall viel abverlangt. Dazu kam die Hitze, der wenige Schlaf und das sich „Anschweigen“. Die Aktivität des Tages hatte sich in die Nacht verschoben. Auch das kostete enorm viel Kraft, aber es lohnte sich im Hinblick darauf, was ich dieses Mal erleben durfte.

Nachdem ich mein Gläschen Ayahuasca getrunken hatte, diesen scheußlich schmeckenden Sirup, wartete ich heute etwa eine Stunde bis die Wirkung einsetzte. Ich war wieder in der „Unterwelt“, soweit ich es aus Erfahrung gefühlsmäßig und intuitiv wahrnehmen konnte. Es ist nicht wie im Schlaf oder Traum, man ist bei vollem und klarem Verstand. Den Rhythmus, den der Schamane spielte, war genau der richtige zu diesen Trance-Ebenen. Er beherrschte die Trommel meisterhaft. Es war unglaublich, wie sie mir den Weg durch das Labyrinth zeigte, und mich durch die Tore hindurchführte, zu diesen mir noch vor ein paar Tagen völlig unbekanntem Welten. Statt durch einen Tunnel, war ich wieder durch einen Wald, mit vielen Abzweigungen gelangt. Bei mir war es immer ein Wald. Vielleicht lag das daran, dass ich als Land- und Forstwirt viel Bezug zu ihm und nicht zum Tunnelbau habe. Meistens wird dieser Zustand ja als ein Durchgehen durch einen Tunnel beschrieben.

Ich spürte ganz deutlich meine Verbindung mit der Erde, indem ich sehr intensiv Vibrationen spürte - ihren „Herzschlag“? Ich „verließ“ auch zeitweise meinen Körper. Es war mir ganz egal, ob ihm von diesem Getränk übel war, oder nicht. Ich wusste genau, dass ich lebte und war trotzdem irgendwie gestorben.

Die Unterwelt oder die Hölle oder der Tod waren dieses Mal neutral und nicht mehr schrecklich, was ganz sicher auf die hier bereits gemachten Erfahrungen zurückzuführen ist. Ich wanderte also über die Schwelle weiter, zu einer Ebene, in der ich plötzlich meine vielen geträumten Träume „wiederfand“. Das war faszinierend. Es waren Träume, die bisher in meinem Realbewusstsein nicht gespeichert waren. Man erinnert sich bekanntlich nur an Träume, wenn man unmittelbar hinterher erwacht. Dass man wesentlich mehr träumt als man sich hinterher erinnern kann, weiß ich natürlich. In diesem Ayahuaska-Zustand lag aber so eine riesige Menge an Geträumtem - einfach ALLES, was ich schon einmal geträumt hatte, offen vor mir. Alle Träume die ich wusste und auch alle die ich nicht wusste - und das waren viel viel mehr! Es war so eine Fülle und ich fragte mich wieder, wieviel unendlich mehr in unseren Gehirnen gespeichert ist und wie wenig wir davon real mitbekamen. Für mich war das ein weiterer Beweis, dass alles in unserem Gehirn abgespeichert ist, wozu wir im Realbewusstsein in der Regel keinen Zugang haben. Aber offensichtlich im Traum!

Richten beim „Jüngsten Gericht“ nicht Petrus oder Gott, sondern wir uns selbst? Bei einem Gespräch mit einem Bischof fragte ich, wie er sich nach seinem Tod das Jüngste Gericht vorstelle. Er antwortete: „Du bist durchstrahlt wie von einem Röntgengerät. Es braucht kein Wort gesprochen zu werden, denn du siehst an dir selber alles, alle Details deines Lebens – und du weißt genau wie weit du gekommen bist, wieviel du im Leben gelernt hast



Mein Vater 1943 beim Pflügen

mir, beim Abschied 1941 als er in den Krieg ziehen musste, obwohl ich zu dieser Zeit noch gar nicht geboren war. Sie hatten es wohl alle gespürt, einschließlich ihm selbst, dass er nicht mehr zurückkommen würde. Das soll er beim Weggehen, so wurde es mir als Kind schon erzählt, auch ganz deutlich ausgesprochen haben. Er war das Opfer der dritten Generation seit Erbauung des Hofes. In der vierten war es mein Vater. Er war durch seinen Schlaganfall 22 Jahre halbseitig gelähmt, ehe er mit 78 Jahren starb.

Jede Generation, die in diesem Haus lebte, musste ihre Opfer bringen. Einige, einschließlich mir, versuchten vergeblich dem auszuweichen und zu entkommen. Doch ich war noch nicht „entlassen“. Ich war nach meiner Scheidung und dem Auszug meiner fast erwachsenen Kinder, der alleinige Bewohner. Es war schlimm

für mich, da in meiner Kindheit noch die traditionelle Großfamilie mit 12 bis 15 Personen das große Haus belebte. In meiner Generation waren drei Geschwister gestorben, ehe sie 50 Jahre alt waren. Meine beiden Kinder hatten auch bereits schwere Krankheiten oder Unfälle hinter sich. Ich frage mich immer warum, warum, warum...? Haben wir ein Familienkarma? Stimmt es etwa doch, was mir einmal eine Hellseherin sagte, dass mein Ururgroßvater ein großes Unrecht begangen habe, gezwungen durch die Doppelmoral einer fanatischen Religionsausübung - ich weiß es nicht.

Ich entschuldigte mich bei dem gefallenem Onkel Toni, weil ich ihn bisher zu wenig geehrt hatte (ein Bild von ihm hing immer an einem Ehrenplatz in der guten Stube), ehe ich mich von ihm verabschiedete. Anschließend erschienen Engel wie auf den kitschigen Schutzengelbildern. Es wurde mir aber kundgetan, dass ich darüber nicht lachen solle, weil es so sei! Natürlich fragte ich mich im Wachzustand wieder, ob das nicht alles Hirngespinnste waren und ob nicht alles, was ich in Trance erlebte, nur aus abgespeicherten Gedanken zusammensetzt war. Alles was ich in Trance sah, sah ich auf einer Art innerer Leinwand zwischen den Augenbrauen. Das ist nichts Unbekanntes, da wir ja auch Träume dorthin projizieren. Der Unterschied zwischen Trance und Träumen war, dass ich mich sonst, wie wohl die meisten Menschen, nur an das kurz vor dem Aufwachen Geträumte erinnern konnte, im Trance-Zustand war ich dagegen von Anfang bis Ende immer bewusst dabei.

Allerdings wusste ich aus meinen bisherigen Erfahrungen auch bereits, dass ich in tiefer Trance nicht in der Lage war, aufzustehen. Deshalb ging ich vorher, in der halben Stunde zwischen Einnahme und Wirkung, noch auf die Toilette.

ler, der mit Holzschuhen, Kochlöffeln usw. handelte), aufgestellt. Das waren dünne Kerzen, deren Brenndauer auf Rosenkranzlänge ausgelegt waren. Früher wurde eben viel sparsamer mit Ressourcen umgegangen.

Da Großvater offensichtlich auch nicht so lange knien wollte, betete er relativ schnell und deshalb waren einige Kerzen noch nicht ganz abgebrannt. Wir Kinder durften anschließend mit diesen Kerzenstummeln spielen, die wir zu kleinen Minifeuern zusammenstellten. Die ganze Betens- Zeit beteten wir, dass noch Reste übrigbleiben mögen. Auch als ich älter war, beteten wir noch am Lichtmesstag. Ich empfinde es aus heutiger Sicht als eine gemeinsame Licht-Meditation. Heute und hier betete ich eher dafür, dass noch Reste der Trance-Bilder übrigbleiben würden und nicht, wie oft bei schönen Träumen, in die Vergessenheit verschwinden. Im Wissen und im Vertrauen auf das Licht, das mich stets beschützte und führte, hatte ich in Amazonien überhaupt keine Angst vor der „Unterwelt“.



Beim Lichtmess-Beten mit meinen Geschwistern Anneliese und Toni



8 m große Buchstaben im Getreidefeld meines Großvaters als Reklame für Kunstdünger während der Hitlerzeit

„Grüß Gott“ in sein Getreidefeld, die durch ein dunkleres Grün an diesen Stellen auffiel. Dafür wäre er beinahe nach Dachau gekommen. Zufall - oder „zu fallen“? Jedenfalls hatte die Krankheit ihre Aufgabe erfüllt und sie konnte gehen. Und in meinem Fall ging sie, allerdings erst nach Jahren.

Es folgte die Zeit, in der ich viele Vorträge über Biolandwirtschaft hielt. Zu Hause, bei uns am Hof, luden wir jeden Donnerstag von 16 bis 18 Uhr zu einem Hof-Markt für biologische Lebensmittel ein. Es war jede Woche wie ein kleines Hoffest. Wir lernten viele Familien mit allergiekranken Kindern kennen und durch diese Erfahrung wurde schnell klar, dass das ungesunde Essen nur die eine Seite des Problems ist, die andere Seite des Problems sind die Wohngifte außen an der Fassade, sowie in den Wohnräumen. Da ich das am eigenen Leib erfahren hatte, war ich sensibilisiert dafür und ich verstand die Botschaft, warum ich diese Allergie hatte erfahren müssen. Nur auf Grund dessen konnte ich weiter nachdenken und zu dem Ergebnis kommen:

„Was hilft den Menschen gesundes Essen, wenn sie in einem Haus voller Wohngifte, verseucht mit Holzschutzmitteln, Formaldehyd, Asbest, oder Mikrofasern von Dämmstoffen leben“ – und ich erkannte meine weitere Aufgabe, mich nicht nur auf gesunde Lebensmittel zu konzentrieren, sondern auch auf gesundes Wohnen. Jetzt hatte meine Allergie, die die Holzschutzmittel ausgelöst hatten, ihre Aufgabe wirklich erfüllt!

Da ich Bio- und Waldbauer war, lag es ja auf der Hand, Holzhäuser ohne jegliche Chemie zu bauen. Ein besonderes Augenmerk legte und lege ich auf den konstruktiven Holzschutz, um ohne diese giftigen Imprägnierungsmittel auszukommen. Ich beobachtete an alten Häusern, wie meisterhaft unsere Vorfahren damit umzugehen verstanden. Sie hatten ja ganz andere Voraussetzungen, oder aus heutiger Sicht, positive Einschränkungen, da es zu ihrer Zeit noch gar keine (Schutz)-Chemie gab. Von da an nahm ich alle alten Holzhäuser, die ich unterwegs sah, genauer unter die Lupe, um diese alten Techniken zu studieren. Doch das Wissen über den konstruktiven Holzschutz unserer Vorfahren wurde durch geschickte Werbung fast vergessen. Durch die heutigen Möglichkeiten mit modernen Baustoffen die Kapillarwirkung zu unterbinden, fing ich an, Häuser nach meinen Ideen völlig ohne Holzschutzmitteln und unter Beachtung des konstruktiven Holzschutzes zu bauen, schrieb darüber Fachhefte, die mir förmlich aus den Händen gerissen wurden und entwickelte Seminare.

Dadurch wurde ich immer bekannter und so kam es auch zu Einladungen ins Ausland, die mich zu den oben beschriebenen Begegnungen führten. In insgesamt 13 Ländern hielt ich Vorträge und baute unter anderem Flüchtlingshäuser in Katastrophengebieten, bis ich mich mehr dem Maschinenbau zuwandte. Durch die negative Erfahrung des giftigen Holzschutzmittels am eigenen

den „Abgedrehten“ und holte sie immer nur ein Stück zurück, ließ sie aber ganz bewusst in diesem Zustand. In dieser Stimmung und unter diesem mit Palmblättern bedecktem Rundhaus, der Maloka, und bei diesem fahlen Licht von der Glut des Feuers in der Mitte, einigen Kerzen und den schwachen Petroleumlampen an den Außenwänden, sah das wirklich aus wie in der menschlichen Vorstellung die Hölle oder die Unterwelt.

Während die einen grunzten, kotzten oder stöhnten, lagen andere einfach nur da wie im Schlaf. Mir kam dabei der Gedanke an schlafende Seelen oder schlafende Geister. In ihnen schien Frieden zu sein... Dann plötzlich kreischte irgendwo im Raum wieder eine Frauenstimme ganz hell, laut und von totaler Angst erfüllt, als wäre etwas Schreckliches passiert. Hinter mir fing eine Frau an zu erbrechen. Ich wollte ihr helfen, durfte aber nicht. Trotz allem, was ich in dieser Nacht hörte und sah, ging es mir erstaunlich gut,



Blick in die Maloka

ich fühlte mich ausgeglichen, zufrieden, geborgen und beschützt, obwohl ich zwar alles in Trance, aber bewusst und hellwach, miterlebte. Ich konnte mein Lebensschicksal, beziehungsweise den mir vorgegebenen Lernprozess, gut akzeptieren. Dabei erinnerte ich mich auch über Berichte von Leuten, die durch die Einnahme von Ayahuasca, nur so mal aus Neugierde und ohne professionelle Begleitung, eine persönliche Katastrophe erlebten. Nur mal kurz in diese Materie einzutauchen ist, wie ohne einen Bergführer mal schnell einen Sechstausender erklimmen zu wollen. Ich kam immer mehr zu der Erkenntnis, dass Ayahuasca eine Bewusstseinshilfe ist - und deshalb für die Indios etwas Heiliges und keine Glücks- oder Spaßdroge wie andere, bei uns bekannte, Drogen.

W. W. legte bei (meinem) Feuer, das mittlerweile nur noch aus einem Glutstock bestand, nochmal kräftig Scheite nach, setzte sich 3 m davor auf einen Stuhl und fing an zu trommeln. Nach einiger Zeit blies er ins Feuer um es wieder zu entfachen. Dadurch wurde die ganze Maloka erhellt. Nach und nach standen die Leute auf und bildeten einen Kreis auf dem ringförmigen, etwa 5 Meter freien Ring zwischen dem Feuer und den Matratzen und fingen an zu tanzen und Mantras zu singen. Mir wurde bei diesem Anblick plötzlich bewusst, wie wichtig Zeremonien und Rituale für die Menschen sind. Gewohnte sich wiederholende Tätigkeiten oder Gebete sind sowohl in unseren ganz einfachen, alltäglichen Abläufen wichtig, wie auch in den unterschiedlichen Religionen. Sie sind wie ein Seil, an dem man sich durch das Leben hangeln kann. Sicher hilft es bei der ganz persönlichen Angstbewältigung. Der, der sich daran festhält, betätigt sich geistig und erfährt dabei eine Art Geborgenheit in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Jeder von uns kennt das schöne Gefühl, wenn man mit anderen zusammen singt oder betet.

16. Tag, 28.01. 2008

Familienditionen

Die Zeit verging jetzt im Gegensatz zu den ersten Wochen gefühlsmäßig immer schneller und ebenso schnell wuchs auch die Fülle der Erkenntnisse mit. Das Ayahuasca ekelte mich gestern kaum mehr. Die Reise ging diese Nacht sehr schnell in die anderen Ebenen. Ich war, trotz der starken Anstrengung die es mich kostete, neugierig genug mit meinem Realbewusstsein ständig dabeizubleiben und immer bemüht, keinen „Filmriss“ wie bei einem Alkoholrausch zu haben, um diese besonderen Erlebnisse nicht zu vergessen. Es ist nicht leicht in diesem Zustand die Willenskraft aufzubringen, sich wach zu halten, das heißt, sich darüber bewusst zu bleiben, einen physischen Körper zu haben.



Selfie – Voll in Trance

Ich sprang zwischen Trance- und Realbewusstsein immer wieder „hin und her“. Die Kunst besteht wie beschrieben darin, „Balance“ zu halten. Es ist etwa vergleichbar mit der Herausforderung des Multitaskings, also mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, nur geht es hier um Ebenen des Bewusstseins. Alles, was ich sah, hörte oder auch roch, erlebte ich so unglaublich tief und intensiv, aber zugleich auch wahnsinnig schnell. Zeit hat während eines solchen Trance-Zustandes sowieso, wie vieles andere auch, eine andere Dimension.

Das als ein bodenständiger Bauer zu erfahren, war vergleichbar mit einem Kind, das seine ersten Schritte in „eine neue Welt“ unternimmt. Und so wie ein Kind, dem das Vertrauen zu Vater und Mutter fehlt, sich nicht optimal entwickeln kann und dadurch verzweifelt, geht es jemandem auch in diesem Zustand, wenn Selbst- oder Gottvertrauen oder eine „gute“ schamanische Begleitung fehlt. Durch selbst erfundene Rituale, die ich mir angewöhnte, gelang es mir, wenigstens einige der Erkenntnisse in meinem Realbewusstsein zu verankern, also mir überhaupt etwas zu merken. So kniff ich mir z. B. immer in den Oberschenkel, wenn ich etwas Bestimmtes behalten wollte. Und immer, wenn der Schmerz nachließ, kniff ich wieder, bis es tief genug gespeichert war. Ich hatte mal irgendwo gelesen, dass auf diese Weise Synapsen durch einen chemischen Prozess im Gehirn gebildet werden und man sich dadurch Dinge „merken“ kann. (Gemarkt – eine Markierung, z. B. als Markstein an einer Grenze) Weiter hatte ich damals gelesen, dass Verknüpfungen auf Dauer bestehen bleiben, wenn man das Prozedere einmal nach acht Minuten und dann wieder nach fünf Stunden wiederholt. Ich testete auch dieses Prinzip. Eine weitere Methode dabei war, meine Beine nur halb zugedeckt zu halten bis sie kalt werden und man sich dadurch im-

mer wieder erinnert und erst wieder zudeckt, bis das Geschaute „abgespeichert“ ist. Ich versuchte beides anzuwenden und hatte auch teilweise Erfolg es mir bis zum nachmittäglichen Tagebuchschreiben gemerkt zu haben.

Was aber genau wollte ich mir merken? Ganz intensiv stand heute in meinem Inneren die Zeit nach 1848 vor mir, die Zeit, als unser Bauernhof gerade fertig gestellt war. Drei Jahre, von 1845 bis 1848, dauerte es den mündlichen Überlieferungen meines Großvaters nach. Mein Ur-ur-Großvater erzählte viele seiner Erlebnisse seinem 1879 geborenen Enkel und als dieser Enkel später mein Großvater war, erzählte er wiederum uns Kindern viel über seinen Großvater, „dem Vodei“.

„Vodei“ 1842 fing er mit dem „Samern“ an, dem damaligen und einzigen Transportsystem über weite Strecken quer zu den Flüssen. Diese Zunft endete 1860 rapid mit dem Bau der Eisenbahnlinie München/Salzburg. Diese 18 Jahre waren die interessanteste Zeit seines Lebens und ebenso wirtschaftlich sehr ergiebig, denn sie fuhren und verkauften auf eigene Rechnung. Z. B. luden sie - es wurde wegen der Überfälle immer im Konvoy von 5 bis 6 Fuhrwerken gefahren - Salz in Berchtesgaden und fuhren mit ihren schweren eisenbereiften, von starken Pferden gezogenen Wägen, damit gen Norden. Auf den Marktplätzen der Städte verkauften sie das Salz. Ihre nun leeren Fuhrwerke beluden sie in der Gegend von Würzburg mit Wein und verkauften ihn mit Gewinn auf die gleiche Weise auf der Rückfahrt. Sechs Wochen waren sie dabei meist unterwegs. Jeder dieser Samer verwendete den Gewinn zum Bau wunderschöner Höfe. Sie waren ihr ganzer Stolz. Uns Nachfahren hinterließen sie denkmalgeschützte Gebäude im herrschaftlichen Baustil.

Von damals bis heute ...

Als Leserin oder Leser würde ich mich jetzt fragen, ob und inwieweit die Erfahrungen in Peru mein weiteres Leben beeinflusst haben. Ich könnte mit dem Satz antworten:

„Man wird gelassener“, doch das wäre zu dünn. Gelassener wird man in der Regel auch durch das Älterwerden. Also, was hat sich verändert? Wie ist es weitergegangen? ...

Mir wurde immer bewusster, dass ich die drei Stützen des Lebens, Körper, Geist und Seele in ein ausgewogeneres Verhältnis zueinander bringen wollte, sie weiteentwickeln, um letzten Endes auch den „Spagat“ dazwischen zu schaffen. Ich bemerkte schnell, dass es dieses wichtigste Ziel in meinem Leben nicht umsonst gab. Es erfordert, ebenso wie bei einem Berufsmusiker oder Berufssportler, tägliches Training – und das in allen Bereichen!

Meine vormittägliche Bürotätigkeit teilt sich in „geschäftlich“, indem ich einfach nur plane und telefoniere und „geistig“, indem ich, so wie gerade jetzt, über das Leben nachdenke, dies aufschreibe oder auch darüber etwas nachlese. Nachmittags unternehme ich gerne etwas mit den Kindern oder Freunden, erkunde die Gegend mit dem Fahrrad oder wandere in den nahen Bergen oder Seen.

Meine Ernährung habe ich vereinfacht. Fast kein Fleisch mehr, wenig Alkohol, keinen Kaffee und zum Trinken hauptsächlich Wasser. Dabei erinnere ich mich immer wieder an die Worte meines Großvaters der immer sagte: „Außen waschen ist nicht wichtig, aber innen waschen dafür umso mehr.“ Er trank deshalb jeden Morgen vor dem Frühstück sein Glas Wasser und lieferte an sich selbst einen „Beweis“, dass er richtiglag, indem er über

Fotobände „HOLZHÄUSER“



Band 1

befasst sich
mit den 8000 Jahren
Geschichte des Holzbaus



Band 2

behandelt den
modernen Holzbau



Band 3

ist eine "Holzbaureise"
rund um die Welt

Bodenständigkeit trifft Spiritualität

Durch sein weltweites Engagement im nachhaltigen Holzbau und der Installation seiner Sägewerke, kam Ökopionier Hans Fritz mit Menschen verschiedener Religionen und Mentalitäten in Berührung und oft zu intensiven Kontakten und nachhaltigen Erfahrungen, die sein Weltbild „ALLES IST EINS“ entscheidend prägten.

Hans Fritz wurde in eine katholische Bauernfamilie hineingeboren und erbt als Ältester, gemäß der Tradition, den Bauernhof der Familie wie bereits mindestens 15 Ahnen vor ihm. 30 Jahre später gab er ihn an die sechzehnte Generation weiter. Sensibilisiert durch eine von Holzschutzmitteln ausgelöste Allergie, wurde er einer der ersten Biobauern in Bayern. Heute widmet er sich dem Bau naturgemäßer Niedrigenergiehäuser in Holzbauweise – und schreibt Bücher.

Dieser Tatsachenbericht beruht auf den Aufzeichnungen seines dreiwöchigen Aufenthalts mit einem Schamanen im Amazonasgebiet.

