

*Willkommen im*

# NOW AGE

TEXT SANDRA PFEIFER

Sie hauchen dem Begriff Spiritualität eine angenehme Leichtigkeit ein, finden Mode genauso anregend wie die Natur und versichern uns, dass es okay ist, uns so zu mögen, wie wir sind. Die Rede ist von den Pionierinnen des Now Age: einer neuen, ansprechenden Gruppe amerikanischer Mystikerinnen, die Wege in ein neues Zeitalter bahnen, in dem transformative Erfahrungen der neue Luxus sind.

---

Wenn man in Los Angeles auf der hippen Shoppingmeile am Abbot Kinney Boulevard im Stadtteil Santa Monica in den schönen Konzeptläden stöbert, findet man neben handgemachten Ledertaschen und Schmuck auch Kristalle, Salbei und Palo-Santo-Räucherholz. Letztere Utensilien gehören hier genauso zum Alltag wie der Proteinshake nach der morgendlichen Wanderung durch die sandigen Canyons in Hollywood Hills. Ähnlich wie dem Kultivieren von Gaumenfreuden, das uns währenddessen auf der anderen Seite des Landes bärtige Männer aus Williamsburg durch gefinkelte Kaffeebraumethoden oder hausgemachte Limo in Marmeladegläsern zeigen, geht es um das Zelebrieren einer Lebenseinstellung. An der aufgeschlossenen Westküste stand diese schon immer in Verbindung mit dem Mystischen. Die Landschaft dort, ob steile Meeresküsten oder die Weite der Wüste, bietet die perfekte Kulisse für einen ungestörten Draht mit dem Höheren oder uns selbst. Und auch einen guten Nährboden für die wachsende Zahl an stimmungsmachenden Instagram-Seiten moderner Mystikerinnen. Anstatt veganer Kuchenrezepte wie auf den DIY-Hipster-Blogs posten sie Ingredienzen für Vollmondbäder mit Kräutern und Mondquarz. Diese kleinen Rituale sind jedoch weniger als Einladung zu sehen, die Geister zu beschwören, als dafür, sich bewusst Zeit zu nehmen für sich selbst und den nach außen gelebten Cult of Self als Akt der liebevollen Selbstfürsorge nach innen zu lenken.

Letzteres fügt sich wiederum ganz spannend in die zentrale Botschaft dieser neuen Gruppe von „Persönlichkeitsentwicklungshelfern“ ein, denn wenn man sich selbst gut fühlt, hat das nicht nur für einen selbst positive Auswirkungen.

## Lebenslust als Lebensziel

Im Prinzip nichts Neues, hatten schon in den 1960ern moderne Philosophen wie der in Kalifornien residierende Alan Watts ähnliche Themen beackert, als er erstmals dem westlichen Publikum die Lehren des Zen-Buddhismus näherbrachte: „The art of living ... is to be completely engaged with what you are doing in the here and now. And instead of calling it work, realize it is play.“

Wenngleich mit einer wonnigen Portion Selbstironie gesegnet, war Watts ein Theoretiker der alten Schule. Das machen die modernen Mystikerinnen anders. Sie sind mit uns vor Ort im Alltag – dort, wo uns die hinterlistigen Gefühle wie Zweifel, die Angst vor dem Unbekannten oder dem Loslassen eines Partners ganz unerwartet heimsuchen. Wortgewandt und geistreich verpacken sie ihre lebensbejahenden kosmischen Downloads dazu in Mini-Instagram-Essays und verbildlichen sie durch schöne Grafiken und Fotos von malerischen Sonnenuntergängen oder von sich selbst in stylischen Leinenkleidern in der Wüste um Joshua Tree. Dabei sind sie aber weit weg vom Klischee der kristallkugellesenden, rothaarigen Matrone (diese findet man vielleicht noch in irgendwelchen Gassenlokalen in L.A. mit der Psychic-Readings-Neontafel vorne drauf), sondern tragen Lederjacken, sind „working mums“ und veröffentlichen ihre Dating-Malheure auf Instagram mit Hunderten von Likes pro Post. Das Now Age, wie wir es kennen.

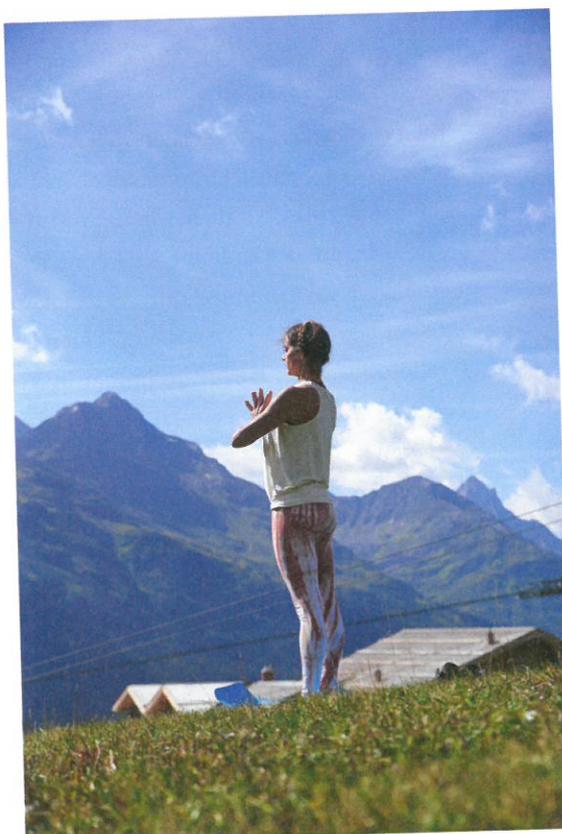
## Self Expression als ultimativer Akt der Befreiung

Eine dieser neuen Mystikerinnen und medialen Stimmungsmacherinnen ist Alexandra Roxo aus L.A. Mit ihren Beiträgen verbindet die „Holy F\*ck“-Kolumnistin auf „The Numinous Blog“ Themen wie Lust und Spiritualität auf greifbare Weise, indem sie etwa ganz ungeniert behauptet, „der Ursprung des Lebens liegt nicht im Hirn, sondern in der Pussy“. Und damit wohl nicht nur den Frauen aus der Seele spricht. Sexuelle Energie macht kreativ, das können wohl viele von uns im Berufsleben gut gebrauchen. Mit ihrem (ironischerweise) feuerroten Lockenkopf versprüht Alexandra Roxo vor allem Lebenslust und sprengt jegliche Verbindungen zur Esoterik-Schub-

”

Sexuelle Energie macht kreativ,  
und das können wohl viele von  
uns gut im Berufsleben  
gebrauchen.

lade, indem sie uns zu verstehen gibt, dass wir viele Seiten in uns tragen, die alle ausgelebt werden wollen; dass wir keine Angst davor haben sollten, ehrlich zu uns selbst zu sein. Sich auf das Menschsein einzulassen und auf das zu vertrauen, was man gerade in sich selber spürt, auch wenn man es morgen wieder ganz anders empfindet. Rückübersetzt mit dem Vokabular der Mystik also: Die Planeten da oben verändern sich ständig im Tanz zueinander, und so tun es auch wir hier unten („as above, so below“, so die kosmische Faustregel). Die magischen Zauberworte dafür: loslassen und vertrauen. Wenn das nur so einfach wäre.



## *Es geht uns allen ähnlich*

Deshalb bietet Roxo als Coach Workshops an, in denen sie Klienten im Prozess begleitet, ihre Projekte und Ideen in Gang zu bringen. Dadurch vermittelt sie eine wichtige Form von Selbstfürsorge mit einhergehendem Feelgood-Faktor: den unerschütterlichen Glauben an sich selbst.

Was sie außer ihren Haaren noch sympathisch macht, ist ihre ungezwungene Art, trotz spiritueller Höhenflüge immer wieder am Boden verhaftet zu bleiben. Als Filmemacherin und Coach versteht Roxo, unsere innersten Ängste und Verlangen nicht nur durch Bilder auszudrücken, sondern uns vor allem Mut zu machen und zu zeigen, dass wir nicht alleine sind mit all dem, was im Leben da so auf uns zukommt: Jobs wechseln, das Ende einer Beziehung oder Freundschaft, der Wandel vom Mädchen zur Frau, der Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Zusammen mit der „The Numinous“-Gründerin Ruby Warrington hat sie den „Moon Club“ ins Leben gerufen, der neben inspirierenden Talks vor allem eine Gemeinschaft bietet, in der man sich austauschen kann. Damit treffen sie auf einen wichtigen Knackpunkt in unserer heutigen Gesellschaft, wo Familienstrukturen aufbrechen und immer mehr Menschen Zusammenleben neu definieren.

So schreibt Alexandra Roxo in einem ihrer Posts: „Wir haben keine Übergangsrituale mehr, deshalb fühlt es sich oft entmutigend an, ganz für sich alleine einzustehen im Leben.“

## *Von der spirituellen Theorie in den modernen Alltag*

In der Ostküstenmetropole New York suchen viele neben Matcha-Smoothies und Yoga einen profunden wie erhebenden Boost der anderen Art für das hektische Alltagsleben bei Debbie Hanekamp, einer Seeress (Seherin). Wer die sympathische 32-Jährige schon einmal in Person getroffen hat, weiß um ihre Ausstrahlung und ihre Fähigkeiten, von denen man trotz der Vielfalt an modernen Heilern nur sehr wenige findet. Schon in jungen Jahren hat sie die Berufung gefühlt, anderen zu helfen, weil sie Dinge sah, z. B. die Aura von Leuten.

Ihre Kraft und Verbindung findet sie in der Natur in Upstate New York oder der kalifornischen Wüste, wo

sie auch die Inspiration für ihre Medicine Readings hernimmt, die sich aus den Lehren und der Medizin verschiedener Praktiken, die sie über 16 Jahre bei Schamanen in Südamerika und Lehrmeistern in Thailand erlernt hat, zusammenfügen: Atemtechniken vom Yoga, Ikaros (schamanische Heillieder), Reiki. Die Medicine Readings kann man sich als Sinneserlebnis vorstellen, das unter anderem eine nachhaltige Verringerung von Depression und mehr Erdung und Verbundenheit mit seiner Lebensaufgabe bewirken kann. Man muss sich nur darauf einlassen.

Dennoch sind für sie Praktiken wie Reiki ein Teil „der alten Welt“, wie sie es umschreibt; so wie deren Regeln, dass man „Spiritualität erst dann erlangt, wenn man durch die langwierige ‚spiritual academia‘ gegangen ist und seine Zeit in einer Höhle ausgesessen hat“. Im Now Age geht es für sie vielmehr darum, diese alten Weisheiten für den modernen Alltag umzugestalten, anstatt diese nur wiederzugeben. „Wir brauchen unsere eigenen Rituale“, sagt Hanekamp. Auf



Gerade in unserer digital geleiteten Zeit sind Rituale so wichtig, weil sie uns wieder mit uns selbst in Verbindung bringen.

Instagram gibt sie Anleitungen zu kräftigenden oder reinigenden Bädern. Sie empfindet es als wichtig, dass wir uns nicht komplett in Kategorien verlieren. „Heute darf man Mode und Schamanismus mögen.“ Denn das eine schließt das andere nicht aus, sondern sollte es im besten Fall bereichern.

## *Rituale, die uns stärken*

Ein wichtiger Teil bei ihren Medicine Readings ist die Hausaufgabe, die man mitbekommt: ein Ritual Bath mit Kräutern und Kristallen. „Als Stadtmensch lebt man oft zu sehr im Kopf, deshalb ist es gut, wenn



man in Kontakt mit der Natur tritt, sei es auch nur, um die Pflanzen in den Händen zu spüren, wenn man das Bad für sich vorbereitet“, sagt Hanekamp. „Selbstfürsorge ist Selbstermächtigung. Auf sich und seinen Körper gut zu achten erhöht unser Selbstvertrauen. Diese Einstellung strahlt man über kurz oder lang auch aus.“ Und dadurch kommen Dinge wie von alleine in Gang, die man vorher krampfhaft versuchte, ins Leben zu holen, wie seinen Soulmate oder Lebenspartner. „Gerade in unserer digital geleiteten Zeit sind Rituale so wichtig, weil sie uns wieder mit uns selbst in Verbindung bringen“, sagt Debbie Hanekamp. Sie leitet auch Vollmondzeremonien, bei denen der Fokus auf der Kraft der Gemeinschaft und dem Festlegen von gemeinsamen Intentionen liegt. „Viele von uns fühlen sich im Alltag oft abgeschnitten von dem, was wirklich für sie wichtig ist. Deshalb sind solche Rituale auch bestärkend, weil wir dadurch erfahren, dass wir uns alle ähnlich sind. Und ein Vollmond bietet die beste Gelegenheit, weil er auf viele dieser Erkenntnisse und Themen direkt Licht wirft.“

### *Kollektives Bewusstsein*

Rituale waren in früheren Zeiten ein wichtiger Bestandteil des Zusammenlebens. „Selbstfürsorge“, erläutert Hanekamp, „ist deshalb vor allem für Frauen so wichtig, weil sie von Selbstrespekt zeugt.“ Wir agieren heute zu sehr aus einer männlichen Dynamik heraus und vergessen dabei, dem Leben auch Gelegenheit zu geben, sich zu entfalten. „Um uns wieder mehr als ‚Familie Mensch‘ zu empfinden, sollten wir uns wieder mehr Respekt vor der Weiblichkeit und der Natur aneignen.“ Damit liegt auch der Gedanke nicht fern, dass der Begriff Spiritualismus selbst reif für eine Neudefinition ist. Denn laut Debbie Hanekamp reiche er über religiöse Bekenntnisse oder Meditationspraktiken weit hinaus. „Es wird uns eigentlich immer bewusster, dass wir nicht alleine auf unserem Weg sind.“ Sie beschreibt es als Unity Consciousness: „Es geht nicht mehr nur um uns selbst, sondern vielmehr um die Erkenntnis, dass unsere Worte wie auch Gedanken Folgen haben. Ich würde sogar so weit gehen, zu sagen, dass Dinge wie Recycling einen Einfluss darauf hatten, was es heißt, bewusst (spirituell) zu leben.“ Warum? „Weil es sich einfach nicht richtig anfühlt, Dinge nur in den Mist zu werfen.“ Denn in Wahrheit verschwinden diese Dinge nicht, sondern landen auf der Müllhalde, für die wir auch Verantwortung tragen mit unserer Entscheidung, ein Produkt zu kaufen.

### *Natur als neue Spiritualität*

Viele dieser Gedanken um Rituale, Selbstfürsorge oder kollektive Bewusstseinsbildung teilen sich einen wichtigen gemeinsamen Nenner: die Natur. Der Ort, an den wir alle gerne nach Hause kommen, um unsere eigenen Reserven wieder aufzufüllen. Denn, wie wir von den Mystikerinnen lernen, sind es letztendlich wir selbst, die für unser Glücksgefühl verantwortlich sind. Dafür ist die Natur der perfekte Partner, der uns bedingungslos gibt und uns so sein lässt, wie wir sind. Eine Beziehung mit der Natur aufzubauen ist genauso ein Prozess, wie eine Freundschaft zu pflegen. Dazu gehören Rituale, die unser Zusammenwirken festigen, die erkennen lassen, dass wir alle dieselbe Quelle des Ursprungs teilen, und uns weiterbringen auf unserer Reise durchs Leben. Die Natur spricht aber nicht nur in den Weiten der kalifornischen Wüste mit uns, sondern auch in den Bergen Zentraleuropas.

„Jeder Ausflug in die Natur gibt mir die Möglichkeit, durchzuatmen. Die feinen, stillen Geräusche dort nehme ich absichtsvoll wahr. Und meine Sinne werden wie von selbst geschärft“, sagt Iris Höll, Yoga-Lehrerin und begeisterte Triebfeder ihrer Agentur Auszeitmarketing, mit der sie ihre Leidenschaften Yoga und Marketing verbindet.

„Für mich haben die Berge Kräfte, die eine nötige Distanz zum Alltag schaffen. Ich kann nicht anders, als immer wieder hinauszufahren. Wir Menschen brauchen diese Rückzugsorte mehr denn je. Die Natur relativiert vieles und bringt uns wieder in Verbindung mit uns selbst.“

Neben Yoga-Flashmobs in Parks oder mitten im Freien organisiert sie auch das Yoga-Festival in St. Anton am Arlberg. „Nach der ersten Yogaeinheit am Berg war für mich klar: Yoga und Berge gehören einfach zusammen. Das Zusammenspiel von Natur und Yoga schafft Raum und Gelassenheit, die wir in den Alltag mitnehmen können. Damit können wir in einen Dialog treten, der gerade jetzt so wichtig ist – wo sich doch die ganze Welt im Wandel befindet.“

#### **Weiterführende Links:**

Instagram:  
Alexandraroxo  
the\_numinous  
mamamedicine  
mountainyogafestivalstanton

[www.auszeitmarketing.at](http://www.auszeitmarketing.at)