

Ursula Walser-Biffiger



Heilrituale in der Natur

*Die Wahrnehmung verfeinern, persönliche Rituale gestalten,
die Selbstheilungskräfte stärken*

Inhalt

7 Einführung

- 8 Worum geht es in diesem Buch?
- 11 Dem Leben neu vertrauen
- 13 Vom Krank- und vom Gesundsein
- 16 Im Heilraum der Natur
- 19 Heilrituale gestalten
- 23 Die Sprache der Natur
- 25 Einen Heilplatz finden

29 Seelenplätze und Heilrituale

- 30 Eine Medizinwanderung
- 31 Ankommen im Heilraum der Natur
- 32 Ein persönliches Heilritual finden
- 35 Die Sinne wecken, die Wahrnehmung öffnen
- 36 Im Gehen der Spirale
- 38 Der Heilplatz und die Mitte
- 39 Die Absicht ist Heilwerden
- 41 Sich für schützende und helfende Kräfte öffnen
- 44 Die Angst als schützende Begleiterin
- 47 Über die Schwelle treten
- 49 Wieder Boden unter den Füßen spüren
- 52 Probleme hinaustragen
- 53 Der Platz an der Sonne
- 56 Sich reinigen lassen
- 57 Den Bäumen begegnen
- 59 »Reiß dich doch zusammen!«
- 62 Warum gerade ich?
- 64 Antworten und Botschaften der Natur verstehen
- 65 Das Immunsystem stärken
- 68 Wieder im Fluss des Lebens sein

69	Wasserwelt und Windgesang
71	Ein Heillied finden
72	Kuren, Medikamente, Zaubermittel
76	Tiere und Pflanzen als heilende Begleitwesen
78	Fremde Einflüsse freilassen
81	Vertrauen in die innere Weisheit erlangen
85	Die Sehnsucht nach dem unversehrten Körper
87	Der stete Wandel von Leben und Tod
89	Verdiene ich überhaupt Heilung?
91	Beziehungen wandeln
96	Sich mit Erfahrungen aussöhnen
99	Gebundene Lebenskraft erlösen
102	Durch das Tor der Natur Seelenkraft zurückgewinnen
104	Verantwortung – das richtige Maß finden
106	Den verborgenen Schatz entdecken
109	Abschied nehmen

113 **Der Weg führt in den Alltag**

114	Die Kunst des Übergangs
116	Den nächsten Schritt finden
118	Den Alltag feiern
120	Der innere Heilplatz

123 **Anhang**

124	Verzeichnis der Übungen
126	Quellenverzeichnis
127	Zur Autorin





EINFÜHRUNG

Worum geht es in diesem Buch?

»Nur durch die Aktivierung der eigenen Heilkraft, durch den beherzten Entschluss, etwas zu finden, was Heilung ermöglicht, kommt der Prozess des Heilens in Gang.«

LUISA FRANCA

Was kann ich selbst für mich tun? Das fragen sich viele Menschen während und nach dem Kranksein, in einer Lebenskrise oder in anderen Umbruchzeiten. Wie kann ich meine gesunden Anteile bewahren und stärken? Dabei geht es nicht darum, eine schulmedizinische Behandlung zu unterlassen, sondern in Ergänzung dazu Möglichkeiten zu finden, um Selbstheilungskräfte zu wecken, wieder Leichtigkeit, Freude, Hoffnung und Vertrauen ins Leben zu lassen und die kostbaren Geschenke nicht zu übersehen, die am Wegesrand liegen.

Nach Lebensphasen, in denen man sich von Problemen überwältigt fühlte, wo gar die Hilfe anderer Menschen überlebensnotwendig war, ist es wichtig, wieder eigenständig zu werden. Die volle Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, bewusst den ganz persönlichen Heilungsweg zu beschreiten. Dabei kann die Natur uns wunderbar unterstützen. Mit ihr in einen tiefen, erfüllenden Kontakt zu treten hilft, die Quelle der persönlichen Kraft zu finden, damit der Heilung alle Tore zu öffnen und sie aktiv mitzugestalten.

Dieser naturverbundene Heilungsweg spricht Körper, Geist und Seele an. Er zeigt sich mir während der persönlichen Erfahrung mit einer Krankheit, und er schöpft aus Heilweisen, die ich seit vielen Jahren zusammen mit anderen schamanisch praktizierenden Menschen erkunde und anwende. Gespräche mit Genesenden und auch Bücher (siehe ausführliches Quellenverzeichnis im Anhang) haben mich inspiriert. Das vorliegende Buch erhebt keinen Anspruch auf eine vollständige Aufarbeitung des Themas. Es will vielmehr Impulse geben und in Suchenden das Vertrauen wecken, dass sich ihnen zeigt, was heilsam ist.

In der Schulmedizin steht die Krankheit im Vordergrund. In diesem Buch wird gefragt: Was lässt uns gesund werden? Wie bleiben wir gesund? Dies ist die Sichtweise der sogenannten Salutogenese, der Wissenschaft von



Dem Stirb-und-Werde in der Natur begegnen und sich an die eigene Wandlungsfähigkeit erinnern.

der Entstehung und Erhaltung der Gesundheit. In diesem Rahmen können auch Naturerfahrungen und Rituale im Heilungsprozess eine große Rolle spielen. Einige der in diesem Buch beschriebenen sind mir während meiner persönlichen Genesungszeit zugefallen. Andere stammen von Menschen, die sie durchgeführt und mir für die Veröffentlichung anvertraut haben. Ihnen danke ich herzlich.

Ich gebe keine Ratschläge und kenne keine Rezepte, wie mit lebensgefährlichen Bedrohungen umzugehen ist. Was ich beschreibe, ist eine Methode des Beobachtens, des Erkennens, des wachsenden Vertrauens und schöpferischen Wirkens. Mit diesem Buch will ich Sie inspirieren und einladen, selbst auf Entdeckungsreise zu gehen und sich für das Geheimnis des Heilens zu öffnen. Es ist in jedem Fall ein ganz persönlicher Weg.

Das Buch spricht Themen an, die sich während eines Genesungsprozesses ergeben. Es geht dabei vor allem um die Phase nach der Behandlung der Krankheit durch die Schulmedizin. Nun sollen die gesunden Anteile des Körpers gestärkt und damit seine Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Dieser Prozess verläuft von Mensch zu Mensch unterschiedlich und wohl eher spiralförmig als linear. So ist es denn kaum sinnvoll, diese Texte und

Ritualvorschläge der Reihe nach durchzuarbeiten. Das Buch ist so aufgebaut, dass Sie sich überall dort einlassen können, wo Ihr aktuelles Interesse gerade liegt.

Lassen Sie sich beflügeln und von Ihrer Intuition leiten. Beginnen Sie dort, wo Sie beim Lesen hängen bleiben, wo Sie Lust bekommen, ein Ritual auszuprobieren. Gehen Sie es möglichst spielerisch an. Das hilft, die Illusion von Kontrolle aufzugeben und Vertrauen in den Heilungsprozess und in Ihre persönliche innere Weisheit zu gewinnen. Ignorieren Sie, was Sie nicht anspricht. Wenn meine Sicht der Dinge, meine Worte oder Impulse für Sie wahr klingen, vertrauen Sie diesem Wissen. Wenn das, was ich hier schreibe, für Sie nicht passend ist, vertrauen Sie sich auch dabei und gehen Sie weiter. Es gibt viele unterschiedliche Wege. Prüfen Sie, was für Sie stimmig ist, was sich heilsam anfühlt, und lassen Sie sich dann aus vollem Herzen darauf ein. So wünsche ich Ihnen in Anlehnung an einen keltischen Segenswunsch: Möge Ihr Weg Ihnen heilend entgegenkommen.

Wichtig:

Dieses Buch möchte Sie auf Ihrem persönlichen Heilungsweg unterstützen. Es ist jedoch kein Ersatz für nötige medizinische oder psychotherapeutische Behandlungen. In Ergänzung dazu finden Sie hier Anregungen, was Sie selbst für sich tun können, um Ihre Gesundheit zu stärken oder zu erhalten. Heilrituale sind wirksam, weil sie einen starken Impuls auf die Selbstheilungskräfte ausüben. Autorin und Verlag distanzieren sich jedoch ausdrücklich von Heilversprechen und übernehmen keine Haftung für die Resultate oder Schäden an Personen und Sachen, die sich aus der Anwendung der hier gegebenen Anregungen ergeben. Leser und Leserinnen sind aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und wann und inwieweit sie Übungsanleitungen und Anregungen umsetzen wollen.

Dem Leben neu vertrauen

*»Dem Wunder
leise wie ein Vogel
die Hand hinhalten.«*

HILDE DOMIN

Durch eine Krankheit, einen Unfall, einen Lebensumbruch werden wir oft in eine andere, uns bisher unbekannte Welt katapultiert. In eine Welt, deren Sprache und Gesetze uns nicht bekannt sind, in der wir von einer schwierigen Situation in die nächste geraten, mit unseren tiefsten Ängsten konfrontiert werden, uns manchmal unter großem Druck entscheiden müssen und die Hilfe der anderen lebensnotwendig ist.

Wenn wir aus dem Strudel, der uns mitgerissen hat, wieder auftauchen, sind wir andere geworden. Die einen wissen nun viel genauer, wer sie sind und was sie wollen. Die anderen brauchen Zeit, um herauszufinden, was ihnen wichtig ist und wie sie fortan den kostbaren Rest ihres Lebens verbringen wollen. Auf jeden Fall steht nun an, wieder unabhängig zu werden, Gesundheit zur eigenen Sache zu machen, die volle Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Auch wenn die medizinische Behandlung abgeschlossen ist, spüren wir oft deutlich, dass wir unseren Heilungsweg wohl eben erst begonnen haben.

Lebenswichtig scheint nun zu sein: wegkommen von Diagnosen und Prognosen, von medizinischen Betrachtungsweisen und Behandlungsmöglichkeiten, von der ganzen Verwirrung durch immer weitere Wissensanhäufung. Während einer bestimmten Phase war die Krankheit im Zentrum der Aufmerksamkeit. Es ist getan worden, was getan werden musste. Nun ist es Zeit, sich auf die Heilung zu konzentrieren. Dazu gehört oft ein Rückzug. Weg von den besorgten Gesichtern, den Ängsten, der Überforderung, den Befürchtungen und wohlmeinenden Vorschlägen unserer Lieben. Weg von den Ratschlägen der unverwundlichen Besserwissenden. Es geht nun darum, die Eigenständigkeit wieder zu stärken, das Eigene zu finden, das unseren Heilungsprozess fördert. Denn soll er gelingen, muss er für die erkrankte Person stimmen.

Allein sein, auf die Natur horchen, nach innen lauschen, spüren, was der Körper uns vorschlägt, was die Seele nun braucht. Nach der Erstarrung durch den Schock der Diagnose, der Operation, der Behandlung, die es durchzustehen galt, wieder unsere Lebendigkeit nähren. In Bewegung kommen, die Selbstheilungskräfte in Schwung bringen und das ungeheure Potenzial entdecken, das in jedem von uns steckt. Die Hilfe erfahren, die uns von überall her entgegenkommt und vor allem: der leisen Stimme der inneren Weisheit lauschen. Sie führt uns zu unserem eigenen ruhigen Kern, zur spirituellen Essenz, in der alles entsteht. Zur Heilung, die uns aus dieser Mitte zuströmt.

In diesem Buch schlage ich vor, mithilfe der Natur wieder zur Quelle der persönlichen Kraft zu finden. Indem wir uns selbst als Naturwesen erkennen, das sich verändert, wandelt und eingebunden ist in das Netz des Lebens, können Wachstum und Heilung geschehen. Sich im Freien aufhal-

Es geht um den Lebensrhythmus der Wandlung – körperlich, geistig, seelisch.



ten, teilnehmen an der Bewegung des Lebens, bewusst die natürlichen Zyklen erfahren – dies alles hilft, den eigenen, gesunden Rhythmus zu finden. Es ist ein Ausschreiten und zugleich ein Nach-innen-Gehen. Überall da draußen können wir erleben, wie natürliche Heilprozesse stattfinden. Unser Vertrauen ins Leben, in unseren Körper und in die Kraft unserer Seele kann wieder wachsen. Grenzen spüren, einhalten, überschreiten – wir finden unseren eigenen Weg. Und sanft mag sich unsere Sichtweise dessen verändern, was Krank- und Gesundsein, was das ganz persönliche Heilsein für uns bedeutet.

Vom Krank- und vom Gesundsein

*»Heilsein ist die Erfahrung des ungehemmten Fließens
unserer Lebensfreude und unserer Kreativität,
das sichere Wissen eines ›Ich bin‹,
eingewoben in das unendliche Netz aller Lebensenergien.«*

NANA NAUWALD

Wer ist gesund? Wer ist krank? Gibt es in dieser Hinsicht ein klares Entweder-oder? Sind wir nicht immer gleichzeitig gesund und krank? Ständig sterben wir ein wenig, zumindest unsere verbrauchten Zellen. Und immer entstehen auch neue – ein steter Wandel. Da verlangt ganz plötzlich ein Bereich unseres Körpers mit Schmerzen oder Veränderungen nach unserer Aufmerksamkeit: Mal ist es die Haut, mal die Blase, dann der Kopf. Und oft ist es so, dass gleichsam über Nacht die Selbstheilungskräfte alles wieder in Ordnung bringen – ganz von selbst. Wir wissen auch, dass Krankheit Gesundheit ruft und aufbaut. Ein Immunsystem, das benutzt wird, gewinnt an Wirkkraft. Bakterien, Viren, entartete Zellen: Das meiste kann der Körperorganismus regeln, ohne dass irgendjemand von außen eingreift. Doch manchmal braucht er Unterstützung, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Und dann sind da noch unsere seelischen und mentalen Befindlichkeiten. Auch hier gibt es Bauchschmerz, Kopfdruck und Herzensqualen.

Ganz zu schweigen vom Schock, der uns ergreift, wenn wir uns gesund fühlen und eine Routineuntersuchung das Gegenteil beweist. Unsere Sicherheit, unser Vertrauen ins Leben sind erst einmal erschüttert. Und es dauert, bis die Lebenslust uns wieder packen kann.

Warum bin ich krank geworden?, Was habe ich falsch gemacht?, fragen wir uns unweigerlich. Der Katalog der möglichen Antworten, den die Ursache-Wirkung-Therapeuten uns vorhalten, ist endlos lang: falsche Ernährung, zu viel Stress, Beziehungsprobleme, zu wenig Bewegung, zu wenig Eigenliebe, ein Fluch, der Wille Gottes, Schicksal, Karma, die Gene, negative Überzeugungen ... Natürlich mag es solche Beeinflussungen geben. Trotzdem scheint mir diese Denkweise irgendwie zu klein. Sie wird unserem menschlichen Wesen und der Kraft der Natur nicht gerecht. Und sie kann Kranke mit unnötigen Schuldgefühlen belasten, ihnen den Eindruck vermitteln, falsch gelebt zu haben, schlimmstenfalls sogar falsch zu sterben.

Eine Lebenskrise, eine Krankheit des Körpers oder der Schmerz der Seele sind nicht Zeichen dafür, dass wir etwas falsch machen. Sie sind keine Bestrafung und nicht ein Defekt, den es zu reparieren gilt. Ein Leiden dieser Art will nicht bloß ausgemerzt oder verdrängt werden. Heilung bedeutet auch nicht, etwas »in den Griff zu bekommen«. Krisen, Krankheit und Leiden können oft als ein natürlicher Versuch unseres Körpers und unserer Seele erkannt werden, um das aus der Balance geratene Gleichgewicht wiederherzustellen. So gesehen beginnt mit der eigentlichen Krankheit die Heilung. Leider geriet das in Vergessenheit. Bei Kindern können wir es gut beobachten: Nach einer durchgemachten Krankheit sind sie reifer und stärker geworden. So können Gesundheitskrisen auch im späteren Leben Bewusstseinsschritte und Reifeprozesse auslösen, die wir würdigen und erforschen können. Oder wie die schulmedizinisch ausgebildete Ärztin Jeanne Achterberg in ihrem Buch *Rituale der Heilung* schreibt: »Krankheit kann als ein Übergangsritual gesehen werden, mit dem ein Mensch von einem Lebensabschnitt in einen anderen übertritt.«

Dass jeder Körper stirbt, ist uns gewiss. Doch wohl erst mit zunehmendem Alter wird uns klar, dass wir an irgendetwas sterben müssen. Ein Unfall, eine Krankheit, das Erlöschen der Lebenskraft im hohen Alter – all dies ermöglicht uns schließlich den Übertritt in eine andere Dimension. Es dauert, bis wir diesem Prozess furchtlos entgegenblicken können. Doch auch das gibt es: Eine unbändige Lebenslust mag uns erfassen, wenn wir

erfahren, dass es jetzt zu Ende gehen könnte. Ungeahnte Kräfte erwachen. Wir erkennen: Es gibt den Rest des Lebens vor dem Tod – und den gilt es zu feiern.

Neue Fragen tauchen auf: Wie kann ich Kraft sammeln, meine Lebendigkeit nähren, meine Lebenslust steigern? Von welchem Ballast will ich mich trennen? Wie kann ich Geborgenheit und Frieden finden? Wie mit meinen Ängsten, meiner Wut, meinen Sorgen umgehen? Worum geht es in meinem Leben? Wie kann ich mich in meinem Kranksein würdigen? Welches sind meine verbündeten Kräfte? Was und wie will ich nun leben? Gibt es ein Geschenk, das in meiner Krankheit, in meinem Schmerz verborgen liegt?

So gesehen gibt es keine Krankheit als eigentliche Existenz. Es gibt nur unser persönliches Kranksein, unser persönliches Gesundsein. Schmerzlich erfahren wir oft, dass sich nicht alle Leiden heilen lassen. Da mag es wichtig sein, die Verletzungen wahrzunehmen und zu wissen, dass sie Teil unserer Persönlichkeit, unseres einzigartigen Daseins geworden sind. Sie zu akzeptieren und zu lernen, sich trotz der Krankheit möglichst viel Lebensqualität zu erhalten oder neu zu schaffen.

Vielleicht geht es manchmal darum, sich von der Illusion des Machbaren zu verabschieden. Sich dem zu überlassen, was sich zeigen will, zu entdecken, dass der Lebensweg jedes Menschen ausschließlich eine Sache zwischen ihm und seiner Seele ist. Unser Verstand will körperliche Heilung. Unsere Seele aber begreift, dass Heilung und Heilsein auch auf anderen Ebenen geschehen können. Diesem Seelischen, dieser Entwicklung Raum zu geben, führt oft dazu, dass die Erkrankung ihre alles beherrschende Bedeutung verliert. Sie wird erlebt als Initiation in eine neue Kraft, die es nun zu leben gilt. Paradoxerweise geschieht es manchmal, dass Menschen dabei von ihrer Erkrankung loskommen. Doch eine Garantie dafür gibt es nicht. Heilwerden bleibt letztlich ein Geheimnis, für das wir uns nur öffnen können.

So ist denn Gesundheit mehr als Abwesenheit von Krankheit und Schmerz. Was sich zwischen diesen beiden Polen abspielt, ist ein dynamischer Prozess, der alles Lebendige in steter Wandlung hält und Herausforderung für neues Wachstum ist. Unser Wohlbefinden hängt in großem Maße auch mit unserer Sichtweise zusammen. Damit, inwieweit wir den immer neuen Fluss von Leben und Tod, Krankheit und Gesundheit, Wohl-

sein und Schwachsein respektieren und uns daran erfreuen können. Vielleicht gelingt es uns gar, eines Tages ins Verstehen hineinzuwachsen – so wie Susun S. Weed, die amerikanische Heilkundige, es in ihrem Buch *HeilWeise* formuliert: »Jede meiner Krankheiten war eine Verwandlung, der Tod ist nur eine weitere.«

Im Heilraum der Natur

»In der Natur erklingt die Musik des Lebens in ungestörter Harmonie. Dein eigener Organismus gerät in Resonanz mit dieser gesunden Grundschiwingung. Nirgendwo heilst du schneller als in der Natur.«

SAFI NIDIAYE

Sich im Schatten großer Bäume ausruhen, dem Rhythmus der Meereswellen lauschen, dem Rauschen des Bergbachs und dem Zwitschern der Vögel, die Sonne, den Regen auf der Haut spüren, sich vom Wind lieblosen lassen, unter dem Sternenhimmel träumen. Wer kennt nicht die Freude und die Sehnsucht, auf diese Weise draußen zu sein, selbst ein Wesen der Natur zu sein?

Nirgendwo heilen wir schneller als in der Natur. Gute Luft, frisches Wasser, sanftes Sonnenlicht, heilende Pflanzen – all dies steht uns zur Verfügung, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Körpers zu unterstützen. Und es wirkt ebenso stark auf seelische und geistige Bereiche. Wir kennen es alle: Oft genügt ein kurzer Spaziergang und wir fühlen uns wie neugeboren. Diese Wirkung wollen wir für unseren Heilungsprozess erkunden und zur Entfaltung bringen.

Wenn wir uns dem Wetter aussetzen, den steilen Wegen, wilden Schluchten, der Dunkelheit der Nacht, dem Morgentau und der Frühlingswiese, spüren wir auf neue, fast vergessene Weise wieder den Körper. Müde ist er, die Glieder schmerzen, Hunger und Durst plagen uns. Dadurch sind wir ganz im Hier und Jetzt. Gleichzeitig ist da eine Klarheit, die Sinne sind offen, etwas Animalisches, Instinkthafes erwacht, ein tiefes Empfinden

von Zugehörigkeit zur Natur. Wir spüren, dass wir hier draußen niemals allein sind, sondern umgeben von unterstützenden und begleitenden Kräften. Da sind Bäume, Tiere, Steine, Gewässer. Gerade nach langen Krankheitstagen fällt es uns leichter, sie nicht nur in ihrer materiellen, sondern auf ganz persönliche Weise auch in der feinstofflichen Gestalt zu erkennen. Oft genügt ein stilles Sitzen am Bach oder unter einem Baum, ein Nichtstun auf der Wiese, um ins Staunen und in einen tiefen, erfüllenden Kontakt mit der Natur und ihren Wesen zu kommen. Es ist ein inspirierender Zauber, der uns in der Seele berührt und verwandelt.

In solchen Momenten fließen das Außerhalb und das Innerhalb unseres Körpers sanft ineinander. Daraus können sich Gefühle von Geborgenheit und Verbundenheit mit allem Lebendigen und mit uns selbst entwickeln. Unsere Überzeugung wächst: Wir sind Teil der harmonischen Ordnung der Natur, die uns alle Hilfe zum Leben und zur Heilung zur Verfügung stellt. Da draußen wird unser Körper gestärkt, unsere Seele genährt, unser Geist erneuert.

Und immer weist die Natur über sich hinaus. Wir können in Kontakt mit transpersonalen Ebenen kommen, mit dem Kosmischen, dem Göttlichen – wie wir diesen Ursprung allen Lebens auch benennen wollen. Hier öffnet sich das Gefängnis des Denkens, lösen sich die Verhaftungen an den Alltag, Sorgen verblassen, eine erweiterte Sicht der Dinge mag sich zeigen, Ruhelosigkeit verwandelt sich in Entspannung, Heilung kann eintreten. Die schöpferische Kraft erwacht, auch Hoffnung und Lust, das Leben bewusst und verantwortungsvoll neu zu gestalten.

Da draußen erleben wir Tag und Nacht, Licht und Schatten, Ebbe und Flut, Hitze und Kälte, die Jahreszeiten. Die Natur zeigt uns ihre Gesetzmäßigkeiten. Im Eintauchen in ihre Prozesse werden eigene Lebenszyklen transparent, annehmbar und zugleich veränderbar. Allein das Wissen darum kann uns ins Gleichgewicht bringen. Oft haben wir die Tendenz, uns an Beschwerden und Misserfolge, an Wiederholungen zu klammern. Doch kein Frühling, kein Sonnenuntergang ist wie der andere. Wer genau beobachtet, erlebt Wiederkehr im steten Wandel. Das bewusste Erfahren dieser Tatsache hilft uns, frei von krankmachenden Vorstellungen und Wiederholungssängsten zu werden. Alles kann neu werden, und wir sind eingebunden in dieses Netz des Lebens. Indem wir uns selbst als Naturwesen erkennen, das Veränderungen und Wandlungsprozessen unterliegt, können Wachs-

tum und Heilung geschehen. Es ist immer wieder ein Wunder, wenn sich die erste Pflanze durch das Winterdickicht stößt. Und es lohnt sich, diesen Vorgang zu beobachten und sich durch ihn an die eigene Wandlungsfähigkeit erinnern zu lassen.

Da draußen in der freien Natur können wir erfahren, dass es eine Tendenz hin zu Harmonie und neuer Ordnung gibt. Doch manchmal fällt es uns schwer, das zu erkennen, vor allem angesichts dessen, was wir Katastrophen nennen: Überschwemmungen, Erdbeben, Feuersbrünste, Vulkanausbrüche und all das Menschenleid, das daraus erwachsen kann.

Wir schrecken davor zurück, auch hier den steten Stirb-und-werde-Prozess zu akzeptieren. Doch wenn wir uns einlassen auf die Tiefe des Naturgeschehens, erleben wir oft ein Einverständnis mit Allem-was-ist. Und gleich darauf mögen uns Fragen überfallen wie: Bin ich unmenschlich, ohne Mitgefühl? Da stehen wir dann vor der Herausforderung, die Balance zu finden zwischen der uns gezeigten Sicht auf einen größeren Rahmen und der Unterstützung betroffener Menschen. Doch letztlich ist auch dieser Prozess des Einsehens und Einfühlens von großer Heilsamkeit.

Wir sind Wesen der Natur und letztlich mit ihr eins – aus denselben Stoffen gemacht, von denselben Gesetzmäßigkeiten gehalten, vom selben Geist beseelt. Dies kann eine tiefe Erfahrung oder vorerst auch nur eine verstandesmäßige Einsicht sein. Auf jeden Fall kann sie uns öffnen für all die Wege, welche die Natur findet, um ihre Heilwirkung zu entfalten. Allein zu bemerken, was unsere Aufmerksamkeit erregt, was uns berührt oder fasziniert, was uns erschreckt oder abstößt, ist bereits ein Erlebnis. Das Majestätische des Berggipfels, das Ergreifende am Sonnenaufgang, das Berührende am Gesang der Vögel, das Beängstigende der Schlucht, das Geheimnisvolle des Waldes, das Belebende des Gebirgsbachs, das Erhabene des alten Baumes, die Farbenfülle der Blumenwiese ... Ob wir uns nun an diesen Orten geborgen oder unwohl fühlen, immer sind es die Themen in unserem Leben, in unserem Heilungsprozess, die sich im Spiegel der Natur in deutlicher Weise in den Vordergrund drängen. Oder wie Wolf-Dieter Storl es in seinem Buch *Schamanentum* formuliert: »Man kann den Heilvorgang nach außen tragen und ihn außerhalb des Körpers vollziehen. Dadurch werden die Imagination und die Heilprozesse im Inneren angeregt.«

Im dunklen Grund des Bergsees können wir unsere eigene Tiefe entdecken, im windgebogenen Halm die eigene Beweglichkeit, im leisen Luft-

hauch die Zärtlichkeit. Eine Spinne lenkt beim Netzbau unsere Aufmerksamkeit auf sich. Wir beobachten, wie sie an ihrem eigenen Faden schaukelt, gleitet, bewegungslos verharrt – und dann wieder aktiv wird. Es ist ein Tanz von Geschehenlassen und Tun. In ihrem eigenen Rhythmus, heilsam. Und wie ist mein persönlicher Rhythmus?, heißt vielleicht die Frage, die nun beachtet werden will. Oder: Wie kann ich aus dem linearen Zeitkorsett hinaus in meine Eigenzeit gelangen? Alles, was uns bei dieser Art Naturbetrachtung begegnet, kann auf die eigene Lebenssituation hinweisen: Ich bin vom Weg abgekommen, das ist der Stein des Anstoßes, der Baum breitet schützend seine Äste um mich ... Hier zeigt sich die Sprache der Seele. Dafür präsent und offen sein – das ist die Haltung, in der wir das entdecken können, was für uns jetzt heilsam ist.

Da draußen in der Natur sind wir näher bei uns selbst. Wir erkennen intensiver, wer wir sind und was mit uns gemeint ist in diesem Leben. Das hat wohl damit zu tun, dass es in unserem Inneren eine Weisheit gibt, die im Einklang mit jener Lebenskraft steht, die in uns und zugleich jenseits von uns allen ist. Die Natur hilft uns, diese zu erkennen, und öffnet damit zugleich das Tor zur Essenz, die hinter allem steckt, zur Quelle, aus der heraus alles entsteht, das Neue und das Heile. Hier können wir Mitschöpferin, Gestalter unseres Gesundseins sein.

Heilrituale gestalten

»Das Problem ist nicht, dass wir keine Rituale besitzen, sondern dass die modernen Heilungsrituale oft darin versagen, tiefe menschliche Gefühle, unser Bedürfnis nach göttlicher Anbindung und die letztendliche Macht des bewussten Geistes zu achten.«

JEANNE ACHTERBERG

So wie Gesundsein und Kranksein ein mehrdimensionales Geschehen sind, so ist auch Heilung nicht einfach ein Instandsetzen dessen, was vorher war. Es sind viele Ebenen daran beteiligt. Und das, was Heilung bewirkt, bleibt letztlich wohl ein Geheimnis.

Heilung kann also nicht gemacht und nicht erzwungen werden. Sie ereignet sich, sie wird uns geschenkt. Ob sie sich nun in einem deutlichen Fortschritt des Genesungsprozesses zeigt, in einer veränderten Einstellung zur Krankheit, in der Annahme der Erfahrung als Teil des persönlichen Lebensprozesses oder auch, wenn es denn so sein sollte, in einem guten Übergang zum Sterben.

In dieser Hinsicht kann jede Krankheit oder Krise als ein Übergangsritual betrachtet werden, mit dem ein Mensch von einem Lebensabschnitt zum nächsten übertritt. Eine Diagnose, ein Unfall, die Trennung von einem Menschen, der Verlust der Arbeitsstelle – nichts ist mehr wie zuvor, eine große Veränderung, eine Umwandlung steht bevor. Um wieder in eine Balance zu gelangen, wieder im ganzheitlichen Sinne gesund zu werden, ist es oftmals nötig, die Art des Seins oder Handelns zu verändern.

Die in diesem Buch beschriebenen Heilungsrituale sind gewissermaßen kleinere Einheiten des großen Übergangsgeschehens. Dadurch, dass wir sie selbst kreieren, verlassen wir die Opferrolle und erfahren uns als Mitschöpferin, Mitgestalter unseres eigenen Lebens. Rituale sind in diesem Sinne ein Willkommenheiß von Wandlung. Wir bekräftigen damit, dass wir bereit sind, uns ganz bewusst für die Erfahrung des Neuen zu öffnen, das Geschenk der Heilung staunend und dankbar anzunehmen.

Einerseits spüren wir, dass es Zeit ist, aktiv die eigene Heilkraft zu wecken. Und andererseits wissen wir, dass es nicht ums Machen geht, sondern darum, empfänglich zu werden für das, was uns zufallen will. So ist denn auch die Inspiration zu einem Heilungsritual nichts anderes als eine Botschaft, die uns aus einer anderen Ebene, aus einer nichtmateriellen Dimension zukommt. Wie wir diese bezeichnen wollen, hängt von unserer persönlichen Weltanschauung ab. So gesehen ist es wichtig, die hier vorgeschlagenen Heilrituale der eigenen Erfahrungswirklichkeit oder dem eigenen Glaubenssystem anzupassen und eigene Inhalte, die ganz persönliche Form zu finden.

In diesem Buch werden Vorschläge zu Heilungsritualen so vermittelt, dass Sie das Ritual ohne fremde Hilfe durchführen und auch abwandeln können. Das stärkt die Selbstheilungsfähigkeit und die spirituelle Autonomie. Anfänglich mag die Vorlage noch wichtig sein, doch zunehmend werden die Rituale freier, persönlicher und dadurch wirksamer. Im Praxisteil des Buches finden Sie weitere Gedanken dazu. Sicher ist: Es gibt kein Richtig

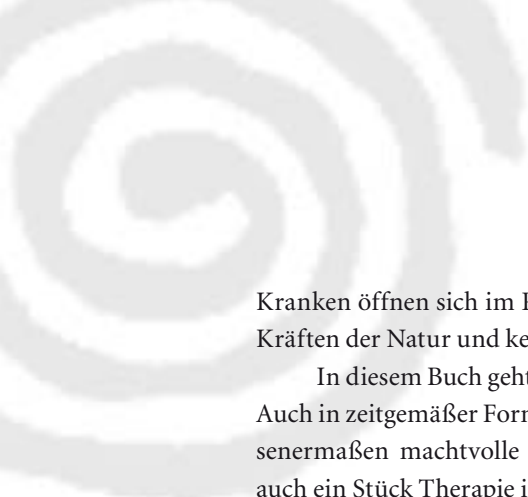


Alles, was sich im Außen zeigt, steht in Resonanz zu dem, was im Innern Energie bekommt.

oder Falsch. Es muss einfach für die Person stimmen, die das jeweilige Ritual feiert.

Für die einen mag es eine feierliche, geplante Handlung sein, die es ihnen ermöglicht, sich den tieferen Dimensionen des Seins zu öffnen. Die anderen haben es lieber spielerisch und improvisierend. Wichtig ist, dass ein Ritual uns aus dem Alltag herauslöst, uns die Besonderheit des Lebendigseins in Erinnerung ruft. Seine Struktur hilft auch, die Lebenskräfte, die in der Ruhe und Stille der Natur wach werden, in kreative Bahnen zu lenken. Schon die Vorbereitungen zu einem Ritual reduzieren erwiesenermaßen Gefühle der Hilflosigkeit, Verwirrung, Angst und Depression. Ganz von selbst geraten dadurch Körper und Psyche in einen besseren Grundzustand, der es ihnen leichter macht, sich zu erneuern.

Rituale haben sich seit Jahrtausenden bewährt. Sie finden auf der ganzen Erde in verschiedenen Ausführungen ihre Anwendung. Es sind Schamanen und weise Frauen, die über Jahrhunderte hinweg in allen Kulturen kranken Menschen durch Rituale zur Heilung verhalfen. In einer symbolischen Handlung wird die alltägliche Welt mit der spirituellen verbunden, um Schutz, Reinigung, Genesung und Neuausrichtung zu erreichen. Die



Kranken öffnen sich im Ritual für eine Vision, verbinden sich neu mit den Kräften der Natur und kehren gewandelt und gestärkt in ihre Mitte zurück.

In diesem Buch geht es nicht um alte Rituale aus einer anderen Kultur. Auch in zeitgemäßer Form, so wie sie hier dargestellt werden, sind sie erwie-senermaßen machtvolle Werkzeuge für unsere Heilung. Sie sind immer auch ein Stück Therapie in eigener Verantwortung. Aus diesem Grund wer-den sie hier allein in der Natur und ohne fremde Hilfe ausgeführt. Dies stärkt unser Bewusstsein, dass wir Naturwesen sind, das Vertrauen in un-sere Selbstheilungskräfte und das Wissen darum, dass uns Hilfe von allen Dimensionen des Seins her zuteil wird.

Rituale in der Natur sind Handlungen, die eine Verbindung zu Ener-gien herstellen, zu denen es im Alltag vermeintlich keinen Kontakt gibt. Viele Menschen haben vergessen, wie man auf den Rhythmus der Erde hört. Wie man das Wesen eines Baumes über den ganzen Körper erfährt. Wie man den Wind fühlt, hört und mit ihm atmet. Wie das Fließen des Baches auch unsere Lebenskraft wieder in Bewegung bringt. Wie uns Tiere die Le-benslust und Pflanzen die Schönheit und die Verbindung mit dem Unend-lichen lehren können.

Im Gestalten eines Rituals werden all unsere Sinne wach. Wir lernen, bewusst zu erleben. Dies ist kein Verstandesakt, sondern entspringt einer Erfahrung von innerstem Berührtsein, tiefster Empfindung, einem Mo-ment der Erkenntnis. Da mag uns ein kleiner Käfer zu Tränen rühren, ein Sonnenstrahl uns den Weg weisen. Beides kann für uns im Rahmen des Rituals von großer Bedeutung sein. Wir erkennen das und wissen, dass wir persönlich damit gemeint sind. Körper und Seele finden endlich ihre Spon-taneität und ihren natürlichen Ausdruck.

Das Alleinsein, Geräusche in der Natur, Farben, frische Luft und kör-perliche Anstrengung – all das kann uns in einen Bewusstseinszustand füh-ren, der sich grundlegend von dem unterscheidet, in dem wir uns befinden, wenn wir zur Arbeit oder zum Einkaufen fahren. Dies ermöglicht uns, die Dinge in einem neuen Licht zu sehen, uns gar der Kommunikation mit nichtsichtbaren Ebenen zu öffnen oder ganz einfach, wieder in Harmonie zu kommen.

Wir finden unsere wahren Gefühle wieder, und wie Kindern mag es uns gelingen, die Sprache aller Wesen zu entdecken. Singen mit dem Wind, tanzen mit den Wellen, lauschen, wie die Erde spricht. Durch den unmittel-

baren Ausdruck des Wahren und Natürlichen fühlen wir uns gestärkt und gesegnet. Es sind diese seltenen Momente, in denen wir absolut sicher wissen, dass eine Handbewegung, ein Hüpfen, ein Lied Einfluss auf das Geflecht des Lebens haben. Wir finden unseren gesunden Kern, unsere Mitte wieder und erkennen, dass sie allen weiteren Stürmen standhält.

In Ritualen wird die Welt neu erschaffen, ein Heilraum entsteht, ein Warmefeld für Seele, Geist und Körper. Ein Gefühl tiefer Wandlung bleibt zurück. Und noch etwas Schönes daran: Heilrituale tun nicht nur uns Menschen gut. Sie sind auch Nahrung und Stärkung für die Natur und ein Segen für das Land.

Die Sprache der Natur

»Wenn wir still sind und uns Zeit nehmen, in die Natur zu lauschen – heute sagen wir ›in Resonanz gehen‹ –, dann sprechen die Bäume, die Tiere, die Felsen, Berge, Flüsse mit uns. Dann vernehmen wir wieder die Melodie der Landschaft, dann finden wir wieder, wie die Indianer sagen würden, unsere Medizinlieder und Rituale.«

WOLF-DIETER STORL

Als ich in der Vorbereitungsphase zu diesem Buch war und sich Zweifel an der Machbarkeit regten, suchte ich auf einer Wanderung nach Klarheit. Der Himmel war wolkenverhangen, als ich auf meinem Kraftplatz ankam. Ich folgte meinem Gefühl, das von einem Felsen angelockt wurde. Ich kletterte hinauf, hielt inne, da streifte mich ganz unerwartet der Duft eines Wacholderstrauchs. Und mitten im Winter und just in diesem Moment ließ sich ein bunt gefiedertes Vöglein auf einem Zweig nieder. Dem nicht genug: Ein Sonnenstrahl stach durch die Wolkendecke, umhüllte mich mit gleißendem Licht. Mit einem Male waren meine Zweifel verschwunden. Ich fühlte mich unterstützt in meinem Vorhaben, wusste, dass ich von den Wesen der Natur alle Hilfe erfahren durfte. Es gelang mir, dieses Wissen nach Hause zu tragen. Und ich ließ es auch nicht mehr vom bald darauf einsetzenden inneren, kritischen Dialog verscheuchen.

Rational gesehen war diese Begegnung mit dem Strauch, dem Vogel und dem Licht wohl ein sinnloser Zufall, der ebenso gut nicht hätte beachtet werden können. Doch ich war auf dieser Wanderung nicht, oder nicht nur, als Verstandesmensch unterwegs. Ich war bereit, mich auf die Zeichen und Botschaften der Natur einzulassen. Schließlich gehört solch ein Erleben zum jahrtausendealten Erfahrungsschatz der Menschheit. Und es macht auch heute Sinn, ihn zu nutzen, gerade wenn wir in der Tretmühle des Verstandes kreisen, Vorbehalte oder Diagnosen und Statistiken uns jegliche Lebenslust rauben.

Die meisten Menschen kennen solche Erfahrungen in der Natur und wissen, dass sie Erholung, Klarheit und Kraft bringen. In diesem Buch wird an dieses bekannte, natürliche Erleben angeknüpft. Es wird gleichsam aus seinem Schattendasein in den Vordergrund gerückt, um in seiner Wirksamkeit erkundet zu werden. In der Literatur wird viel darüber sinniert, was sich bei solchen Erlebnissen wie bei dem eben beschriebenen denn eigentlich ereigne. Je nach Fachrichtung spricht man von Projektionen, Geistern, Energien, Symbolen, Metaphern, Resonanzphänomenen. Man spricht von Anderswelt, Traumzeit, Bewusstseinszuständen. Keine Angst, Sie müssen sich nicht in Abhandlungen vertiefen, die das ausführen. Sie brauchen da draußen auch keine Gespenster zu sehen, keine Zwerge, Elfen oder Feen. Sie müssen nicht mit Pendel oder Rute durch die Gegend wandern, auch nicht mit dem Pflanzenbestimmungsbuch und schon gar nicht mit dem Symbollexikon.

Das Einzige, was hier empfohlen werden soll, ist: sich Zeit nehmen, wach und aufmerksam sein, schauen, horchen, riechen, tasten, schmecken. Sich dem öffnen, was und wie es sich zeigen will. Wir lassen uns berühren – von einem Blumenkelch, einem abgestorbenen Ast oder von einem Nebel, der am Morgen aufsteigt, einer Bedeutung, die uns einfällt. Wenn wir dieses Geschehen zulassen und dadurch würdigen, dass wir es nicht mit einem rationalen Abwinken in die Bedeutungslosigkeit versenken, werden wir erfahren, dass die Grenzen, die wir in unserer Kultur einzuhalten gewohnt sind, durchlässiger werden. Unser Vertrauen wächst, dass da ein heilsames Zusammenspiel zwischen der inneren und der äußeren Welt entsteht.

Mal erleben wir die Natur als ein Gegenüber, mal verschmelzen wir sogar mit ihr, mal empfinden wir uns als Naturwesen unter anderen Naturwesen. Und manchmal geschieht es, dass wir gleichsam in der Zeitlosigkeit

ankommen. Wir hören den Puls der Sterne, spüren den Atem der Erde. Und gleich darauf rutschen wir auf einem Kuhfladen aus, landen unsanft in der uns gewohnten Welt. Doch auch hier erleben wir bewusst, was sich ereignet. Worum es geht, das ist kein Akt des Verstandes, sondern entspringt einer Empfindung, einem Berührtsein, einer Erkenntnis – es ist eine heilende Begegnung.

Einen Heilplatz finden

»Ich hatte erkannt, wie wichtig es ist, meine Gefühle, meine Intuition und meine Wahrnehmungen zu beachten; in meinem Körper zu sein und den Informationen zu vertrauen, die ich von ihm erhielt; und wie notwendig mein absolutes Bedürfnis nach Alleinsein war, um meinen Prozess zu ›hören‹.«

ANNE WILSON SCHAEF

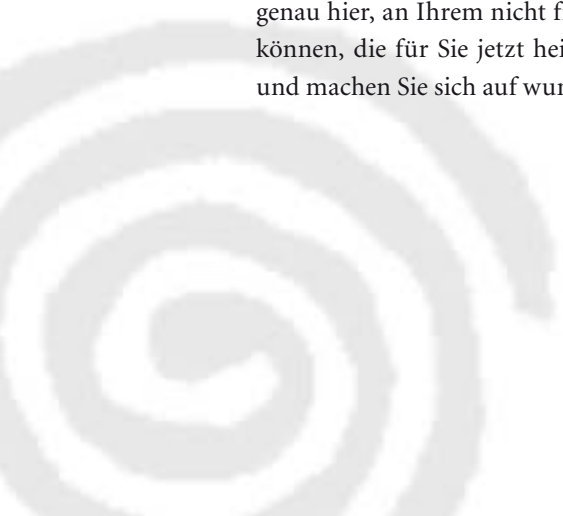
Nun geht es also darum, einen Platz in der Natur zu finden, wo Sie sich für einige Tage zurückziehen können, um die nun anstehenden nächsten Schritte Ihres Heilungsweges zu gestalten. Manche Menschen stellen sich dabei der Herausforderung, allein in die Wildnis einer urwüchsigen Landschaft einzutauchen – in Alpgebieten, Flussauen, Mooren, Wäldern, Küsten- oder Wüstenabschnitten. All dies sind wundervolle Orte mit einem großen Heilungspotenzial.

Doch nicht immer ist es möglich, weitab von jeglicher Zivilisation die heilenden Kräfte zu suchen. Oft finden Genesende es sinnvoller, zumindest die Nächte in einem Zimmer zu verbringen und auf vorgegebenen Wegen durch die Landschaft zu wandern. Es gibt auch Menschen, die von der Rehaklinik aus ihre Heilplätze in der Natur aufsuchen. Auch hier gilt: Es gibt nicht den einzig richtigen Ort, der Sie heilen kann. Ich kenne Kranke, denen ein Baum vor dem Fenster, das Wasser im Parkbrunnen, Vögel auf dem Fensterbrett, gar eine Spinne, die in einem Türrahmen ihr Netz spannt, wichtige Begleiter auf dem Weg zur Heilung wurden.

Überall gibt es Orte, wo Sie in den Heilraum der Natur eintreten können. Der äußere Rahmen für die hier beschriebenen Rituale ist eine Wanderung. Natürlich muss auch diese Ihrer körperlichen Verfassung angepasst werden. Vielleicht ist es Ihnen vorerst nur möglich, beim Lesen dieses Buches in der inneren Seelenlandschaft zu wandern. Doch auch in dieser meditativen Schau werden Sie deutlich erkennen, von welchen Landschaften Sie sich angezogen fühlen, wo Sie Orte der Heilung erfahren können.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, fühlen Sie sich begleitet von Ihrer inneren Weisheit. Fragen Sie sich: Welches Element ist für mich wichtig? Brauche ich jetzt die Kraft des Wassers, der Erde, der Luft, des Feuers? Sind es die Wesenskräfte von Pflanzen, Tieren, Mineralien, die mich anziehen? Welche Orte meiner Sehnsucht, welche Lieblingslandschaften melden sich? Wohin kann ich in meinem jetzigen Zustand überhaupt gehen? Brauche ich die Hilfe oder Nähe von Menschen? Brauche ich einen Ort, der mich herausfordert und die Enge des gewohnten Blicks aufreißt? Oder fühle ich mich eher angezogen von einem Platz in der Natur, der mich nährt, an dem ich mich beschützt und angenommen erfahren darf. Auch das gibt es: Der Ruf eines Heilplatzes zeigt sich manchmal darin, dass wir ganz unerwartet die Wohnung eines anderen oder eine Alphütte nutzen können. Auf diese Weise fallen uns Heilplätze ganz einfach zu. Wichtig ist: Fühlt es sich stimmig an?

Sie sehen, es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, Bedürfnisse und Landschaften, um mit dem Heilen in Resonanz zu kommen. Doch wie ist es, wenn Sie Ihren Platz nicht frei wählen können? Wenn die Umstände Sie zwingen, Ihre Erholungsphase an einem vorgegebenen Ort zu verbringen? Ich möchte Sie auffordern, doch mal mit der Vorstellung zu spielen, dass Sie genau hier, an Ihrem nicht frei gewählten Platz, jede Unterstützung finden können, die für Sie jetzt heilend ist. Lassen Sie dieses Vertrauen wachsen und machen Sie sich auf wundersame Entdeckungen gefasst.









SEELENPLÄTZE UND HEILRITUALE

Eine Medizinwanderung

Sie haben sich Ihre Naturgegend ausgesucht: eine Landschaft, einen Park, ein Garten, ein kleines Stück Wildnis. Die hier wirkenden Naturkräfte werden einen starken Impuls auf Ihre Selbstheilungskräfte ausüben. Hier möchten Sie wieder in Ihre Mitte, in Balance kommen. Vielleicht waren Sie längere Zeit auf Krankheit fokussiert, haben verschiedene medizinische Behandlungen erhalten und sind nun entschlossen, Ihre Gesundheit wieder zu Ihrer eigenen Sache zu machen. Sie sind bereit, sich ganz auf das Abenteuer Heilung einzulassen.

Vielleicht sind Sie während der Zeit der Krankheit von Ihrer Familie und von Ihren Freunden stark unterstützt worden. So wichtig und nötig diese Begegnungen auch waren, nun brauchen Sie Ruhe. Auch von der sorgenden, ängstlichen Aufmerksamkeit, die Ihnen zuteil geworden ist, von den guten Ratschlägen Ihrer Lieben. Sie haben zudem erfahren, wie es ist, wenn Sie anderen von einer schweren Erkrankung berichten. Immer laufen Sie dabei Gefahr, die Energie von Angst und Mitleid anzuziehen anstelle der Kraft von Hoffnung und Heilung, die Sie eigentlich brauchen.

Es geht nun darum, wieder ruhiger und gelassener zu werden. Das geht oft am besten, wenn Sie es wagen, mit sich selbst allein zu sein. Sie haben einen Rückzug an einen Ort verdient, wo Sie ungestört erkunden können, was Ihr Körper, Ihre Seele, Ihr Geist jetzt brauchen. Die Natur gibt Ihnen Halt und hilft Ihnen, der eigenen inneren Weisheit zu lauschen. Darin liegt eine deutlich spürbare Medizin – eine Kraft, die aus Ihnen selbst kommt.

Ihr Aufenthalt in der Natur ist also mehr als ein Fitness- oder Wellnessevent. Ganz bewusst treten Sie über eine Schwelle in einen Heilraum, dessen Kräfte durch die Gestaltung einer rituellen Struktur noch stärker erlebbar und wirksamer werden. Ähnlich wie bei einer Medizinwanderung, wie sie die Naturvölker kennen, geht es darum, da draußen das zu finden, was Heilung und Wandlung bewirkt. Was Sie unternehmen, ist eine rituelle Wanderung, allein. Dabei ist es nicht wichtig, eine lange Strecke zurückzulegen oder ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Sie sind präsent und offen, gehen dorthin, wohin Sie sich gezogen fühlen, geben sich genügend Zeit, auf Naturplätzen zu erleben, wie Wesen, die sie bevölkern, mit Ihnen zu kom-

munizieren beginnen. Eine Felsformation, der Ruf eines Tieres, ein Windhauch, ein Sonnenstrahl – das alles hat in diesem rituellen Rahmen eine Bedeutung. Achtsam nehmen Sie wahr, was die Natur Ihnen zeigt, was Sie von innen her anspricht. Sie gehen mit dem, was gerade ist. Schritt für Schritt, Zeichen für Zeichen, Entscheidung um Entscheidung gestalten Sie Ihren Heilungsweg.



Gut für dich selbst sorgen

Du brauchst nicht ständig und bei jeder Witterung draußen in der Natur zu sein. Darum geht es ja gerade: Du spürst deine Grenzen, entdeckst, wann sie einzuhalten oder zu überschreiten sind.

Du findest deinen eigenen Rhythmus wieder, deine Gangart, die dich zu Plätzen und Begegnungen führt, die dich berühren und dabei heilsam wirken. Lass dich ziehen, lass dich von deinem Naturplatz finden und wisse: Du bekommst den Platz, den du brauchst.

Zunehmend wirst du wieder klarer und kräftiger, spürst, wie weit du wandern oder spazieren magst. Ob du unter einem Baum verweilen, auf einer Wiese liegend die ziehenden Wolken beobachten, ein Feuer entfachen willst. Oder ob du in der Geborgenheit deines Zimmers ausruhen, den Geschehnissen und Begegnungen da draußen nachsinnen und dich für einen weiteren Gang in die Natur vorbereiten willst.

Ankommen im Heilraum der Natur

Vielleicht möchten Sie in Ihrem jetzigen Zustand nichts anderes tun als ausruhen. Sie sind unendlich müde von den Ereignissen der vergangenen Wochen oder Monate. Geben Sie Ihrem Bedürfnis nach und ignorieren Sie sämtliche Vorschläge in diesem Buch außer diesem: Wann immer möglich gehen Sie hinaus ins Freie, auch wenn Sie sich nach ein paar Schritten schon wieder hinsetzen müssen. Tun Sie es in Ihrem Rahmen, so wie meine Freundin Esther, die nach einer Krankheit zehn Sommertage in einer Mulde zwischen zwei Felsen verbrachte, ausruhte und es zuließ, dass die Kräfte der

Natur sie wieder in Balance brachten – ganz von selbst. Sie überließ sich dem Nichtstun, der Passivität, der Empfänglichkeit, der Ruhe. Sie taufte die kleine Alpwiese »Bett für müde Seelen« und sucht sie immer noch auf, wenn sie sich wieder einmal erschöpft fühlt. Sie verriet mir folgendes Heilritual, das sich bei ihrem Aufenthalt in den Bergen auf ganz natürliche Weise einstellte.



Ausruhen, dich fallenlassen

Finde einen Platz in der Natur, an dem du dich geborgen und geschützt fühlst.

Setz oder leg dich auf die Erde, spüre die Stellen, mit denen dein Körper den Boden berührt. Konzentriere dich dann eine Weile auf den Atem, ohne etwas daran verändern zu wollen. Entdecke, dass dein ausfließender Atem deinen Körper mehr und mehr auf die Erde sinken lässt. Vielleicht kannst du mit der Vorstellung spielen, wie es wäre, dich in den Schoß von Mutter Erde zu schmiegen. Lass dich von ihr tragen und halten.

Ihr kannst du mit jedem deiner ausfließenden Atemzüge deine Spannungen, Befürchtungen, Erwartungen, deine Wut, dein Kontrollbedürfnis, deine Müdigkeit und Hoffnungslosigkeit übergeben. Atme all dies einfach in die Erde, die bestens weiß, wie diese Kräfte zu lösen und zu wandeln sind. Mach dies so lange, bis Ruhe in dir einkehrt.

Nun kannst du mit jedem Einatmen die belebende und heilende Kraft der Erde in dich einströmen lassen.

Fühle, wie du auf der Erde ruhst. Sie trägt dich. Du bist angekommen.

Ein persönliches Heilritual finden

In der Einführung bin ich ganz allgemein darauf eingegangen, wie Heilrituale in diesem Buch verstanden werden. Um es noch einmal zu wiederholen: Heilung kann nicht gemacht und nicht erzwungen werden. Mit einem Ritual können Sie jedoch bekräftigen, dass Sie sich für den Heilungsprozess öffnen, ihn zulassen und nähren wollen.

Im Ritual verbinden sich Körper, Geist und Seele auf neue Weise. Zugleich werden Verbindungen zu Energien hergestellt, zu denen es im Alltag vermeintlich keinen Kontakt gibt. So sind Rituale auch Tore zum geheimnisvollen Urgrund, zur Quelle der Heilkraft.

Die hier beschriebenen Themen und Rituale sind als Anregung gedacht. Sie stellen in Ihrer persönlichen Reihenfolge Ihr eigenes Programm zusammen. Beginnen Sie dort, wo Ihr aktuelles Interesse gerade liegt, wo Sie beim Lesen hängen bleiben, wo Sie Lust bekommen, ein Angebot auszuprobieren. Gehen Sie es möglichst spielerisch an: Mal entwickelt es sich feierlich, mal ist es wie ein lustiger Tanz mit allen Wesen, die einen Naturraum bewohnen.

Lassen Sie sich von den Begegnungen da draußen inspirieren und von der Stimme Ihrer inneren Weisheit, die abseits der Alltagshektik bald klarer hörbar und deutlicher spürbar wird.

Vielleicht halten Sie sich anfänglich noch minutiös an die hier aufgezeichnete Vorlage. Doch das Vertrauen in Ihre eigene Kraft und in die Unterstützung, die Sie von der Natur erhalten, wächst schon beim ersten Versuch. Zunehmend werden Sie freier, die Rituale persönlicher und damit wirksamer. Sie können nichts falsch machen. Es muss einfach für Sie stimmen.

Trotzdem empfiehlt es sich, einige Grundregeln zu beachten. Hier, zu Beginn des Praxisteils, finden Sie daher Hinweise, die beim Eintritt in den Heilraum Natur wichtig sind. Es geht um die Absicht, die Schwelle, das Rufen der Kräfte. Es lohnt sich, diese Elemente der Rituale sorgfältig zu gestalten. Auf diese Weise sind sie auch ein Sicherheitsrahmen. Oder einfach ein roter Faden, der es ermöglicht, in feinstoffliche Dimensionen einzutauchen, und der ebenso hilft, aus diesen wieder ins gewohnte Erleben zurückzufinden. Im dritten Teil des Buches finden Sie dann thematisiert, wie Sie die Wiedereingliederung in den Alltag möglichst leicht bewältigen. Da geht es darum, eine Brücke zwischen dem Heilraum in der Natur und dem Ort, an dem wir alltäglich zu Hause sind, zu schlagen.

Gewisse Vorschläge möchten Sie vielleicht vorerst nur als Arbeitshypothesen verwenden. So nach dem Motto: Angenommen, es wäre wahr, was würde das für mich bedeuten? Spielen Sie mit ungewohnten Gedanken und Möglichkeiten. Dies kann die eigene Erfahrungswirklichkeit erweitern, das Tor öffnen für Begegnungen, die heilend und zauberkräftig sind.

Nichts machen, nichts leisten, kein Ritual gestalten und schon gar nicht ein Tagebuch führen – womöglich will bei Ihnen gerade ein solches Bedürfnis ernst genommen werden. Vielleicht notieren Sie trotzdem: Ich möchte mir Heilung schenken lassen! Diese Möglichkeit ist für viele ungewohnt. Doch auch sie weckt Fragen und öffnet neue Wege, sich dem Prozess ganz anzuvertrauen, sich dem Heilungsweg einfach hinzugeben.



Ein Tagebuch führen

Tagebuchschreiben hilft dir, präsent und offen zu sein, deinem eigenen Erleben zu folgen, dich von innen her ansprechen zu lassen und mit der Zeit den roten Faden im Geschehen zu erkennen. Welches war meine Absicht? Wie habe ich das Ritual erlebt? Welche Wirkung hat es auf mich? Das sind Fragen, die dich beim Schreiben leiten können.

In dem bewussten Alleinsein, das du gewählt hast, kann das Tagebuch ein Dialogpartner sein. Das Schreiben schützt dich davor, deinem Mitteilungsdrang nachzugeben und deine Erlebnisse geschwätzig unter die Leute zu bringen. Deine Erfahrungen sind in diesem Rahmen nur für dich von Bedeutung. Durch das Aufschreiben gibst du ihnen Gewicht, weil du sie erkennen und benennen musst. Beim Vorgang des Schreibens verdichten sich deine Erlebnisse, es können dir neue Einsichten zufallen oder die tiefere Bedeutung einer Begegnung klar werden. Vergiss auch deine Träume nicht.

Natürlich gibt es hier auch Platz für Bilder, Zeichnungen, Fundstücke und ebenso für Schwierigkeiten, Fragen, Zweifel. Schreib sie einfach auf. Im Rückblick kannst du später erkennen, wie sie sich gewandelt haben. Mit einem Eintrag ins Tagebuch kannst du am Ende des Tages würdigen, was hinter dir liegt, was du abgeschlossen und was du angefangen hast. Du erkennst, welche Spur du weiter verfolgen willst, welches Thema nun als Nächstes ansteht, wie es morgen weitergehen soll. Ein solcher Tagesabschluss ist ein heilendes, klärendes Ritual.



Die Erkenntnis zulassen, dass die Erde voller verborgener Schönheit ist.

Die Sinne wecken, die Wahrnehmung öffnen

Viele Menschen verlieren mit Ausbruch einer Krankheit das Vertrauen in sich und in die helfenden Kräfte. Oft geraten sie in ein Chaos der Gedanken und Gefühle. Warum ich? Warum gerade jetzt? Warum habe ich nichts gemerkt? Wer oder was ist schuld? Eines ist sicher: Das Herumwälzen solcher Gedanken, das Suhlen in Schuld- oder Rachegeanken kappt unsere Verbindung zur Natur, schwächt unsere Selbstheilungskräfte.

Sich dem Wetter aussetzen, dem Wind und dem Regen, dem unebenen Gelände, sich auf eine Sommerwiese oder an einen Wildbach setzen, ein Feuer im Freien entfachen, all das hilft, dem Kreisen der stets gleichen Gedanken zu entkommen. Es weckt die Sinne und die Wahrnehmung: Nun spüre ich mich wieder. Nun komme ich zu Kräften. Jetzt beginnt meine Heilung.

Geben Sie sich für diese Erfahrung genügend Raum. Zu einem späteren Zeitpunkt werden Sie sich auch offenen Fragen und dem Klären von

Beziehungen zuwenden können, wenn denn diese Probleme noch bestehen sollten. Vorschläge dazu finden Sie ebenfalls in diesem Buch.



Dich wieder spüren

Wenn dein Gesundheitszustand es zulässt, setz dich der rauerer Natur aus: dem Wind, dem Regen. Geh mit nackten Füßen durch den Bach, über Kieselsteine, den Hügel hinauf. Streife durchs Gebüsch oder klettere über umgestürzte Baumstämme. Wichtig ist, dass du deinen Körper wieder spürst, so dass dein Gedankenkarussell zur Ruhe kommt.

Rieche an den Bäumen, lausche den Blättern im Wind, dem Gesang der Vögel. Leg deine Stirn an Baumrinden, auf Moos, auf Gestein. Fühle die unterschiedliche Temperatur, die andere Beschaffenheit, erkenne den Geruch. Lass deine Sinne auf diese Weise wieder erwachen. Spüre deinen Körper. Wo empfindest du deine Mitte?

Versenke dich in einen Blumenkelch, erahne, dass seine Tiefe über die sinnliche Wahrnehmung hinausführt.

Vertraue darauf, dass deine Kräfte auf diese Weise erwachen, deiner Heilung nichts mehr im Wege steht.

Im Gehen der Spirale

Eine Medizinwanderung geht meist nicht geradeaus. Auch der Heilungsprozess verläuft nicht linear. Mal geht es besser, mal schlechter. Es gibt, vordergründig gesehen, Fortschritte und Rückfälle. Von Letzteren lassen wir uns oft entmutigen. Da ist es hilfreich zu wissen, dass Heilung eher spiralförmig verläuft – so wie alles Lebendige sich entwickelt. Immer wieder begegnen wir einem bestimmten Problem, einem Thema, einem Leiden, von dem wir glauben, dass wir es ausreichend geklärt und therapiert hätten. Doch wenn wir genau hinschauen, entdecken wir, im Bild der Wendeltreppe ausgedrückt, dass wir es beim erneuten Auftauchen nun von einem höheren Standpunkt aus betrachten können.

Wenn wir dem Spiralweg folgen, führt er uns oft hinein ins Zentrum, in die Tiefe, zur Umkehr, um dann erneut den Bogen nach außen zu drehen. Jede Krankheit, jede Krise kann dabei unsere Lebendigkeit nähren, den Bogen der Spirale weiten. Und jeder Gang in der Spirale kann, wenn wir bereit dafür sind, unserem Leben mehr Wissen und neue Tiefen hinzufügen.

Die Spirale ist ein uraltes heiliges Symbol aller Kulturen. Sie steht für die dynamische Bewegung des Lebens und zugleich für die innere Ordnung allen Seins. In der Natur ist die Spiralform überall zu finden. Schnecken, Muscheln, Pflanzen, Spinnennetze, Wasserstrudel, Windhosen, unsere Erbsubstanz DNA – sie alle sind spiralförmig konstruiert, und die Wege aller Himmelskörper verlaufen in dieser Form. Auch hier zeigt sich: Das Leben ist nicht statisch. Alles ist in Bewegung, entwickelt, entfaltet sich. Nichts lässt sich kontrollieren. Aber wir können an dieser Bewegung teilnehmen.



Dem Spiralweg folgen

Geh hinaus in die Natur und entdecke, wie Spiralen sich entfalten.

Suche dir dann einen Platz mit einer weichen Bodenbeschaffenheit, wo du mit deinen Füßen eine Spirale in den Untergrund treten kannst. Oder du legst sie mit Steinchen oder sonstigen Fundstücken. Geh hinein, folge dem Spiralweg, fühle das Hinein- und das Hinausgehen, das Ankommen in der Mitte, die Umkehr, das Weiten des Bogens, das Ausweiten der Spirale.

Schreite langsam, lass Gedanken aufsteigen, nimm deine Gefühle wahr, die Impulse, die dein Körper dir gibt.

Mach einen Schritt nach dem anderen und bekräftige durch dieses Ritual, wieder aktiv und auf heilsame Weise am sich entfaltenden Prozess deines Lebens teilzunehmen.

Der Heilplatz und die Mitte

Sie haben für Ihre Genesung einen bestimmten Naturraum ausgewählt oder sich von ihm finden lassen. Er kann für Sie zu einem heiligen Hain werden, einem Ort, an dem das, was geschieht, besondere Bedeutung, Dichte und Tiefe erhält. Sie sind bereit, diese Landschaft in ihren vielen Schichten wahrzunehmen.

Versuchen Sie anfänglich, ganz einfach da zu sein, zu sehen, zu riechen, zu fühlen, zu lauschen. Begrüßen Sie auf Ihre Weise alle Wesen, die diesen Platz bewohnen. Wenn Sie spüren, dass dem nichts entgegensteht, können Sie durch einfache Handlungen die Bedeutung dieses besonderen Ortes würdigen: Sie beräuchern ihn, füllen ihn mit Ihrer Stimme, bauen einen Steinkreis.

Solche Handlungen helfen, in die Dimension einzusteigen, um die es hier geht. Das Wichtigste jedoch ist die innere Haltung, die Absicht und Bereitschaft, den Ort als lebendig zu erfahren und sich von ihm und all seinen verschiedenartigen Kräften berühren zu lassen. Sie werden ihn in seiner physischen Realität erfahren und, wenn es denn für Ihren Heilungsprozess sinnvoll ist, ebenso mit seinem feinstofflichen Reich in Kontakt kommen. Womöglich erfahren Sie, wie anscheinend feste Grenzen zerfließen, wie Sie eins werden können mit dem Baum, dem Fluss, dem Berg. Da ist es gut zu wissen, wie man sich nach solchen Ausflügen wieder zentriert, zurückkehrt zur eigenen Mitte, zum Ich-Gefühl.

Im Folgenden finden Sie einen Vorschlag, wie Sie den Kontakt mit Ihrem Naturraum aufbauen können. Es geht auch hier um ein gegenseitiges Kennenlernen. Erlauben Sie Ihrer inneren Weisheit und den Kräften des Ortes, Sie zu führen. Lassen Sie zu, dass die hier vorgeschlagene »Vorstellungsrunde« spielerisch verlaufen kann. Auf jeden Fall hat sie wenig mit unserem denkenden Verstand zu tun. Probieren Sie aus, was Sie erfahren können.



Dich ausdehnen und dich wieder zentrieren

Wandere zu deinem Platz in der Natur, an dem du dich geborgen fühlst. Lass dich von ihm bestaunen, während du mit deinen Füßen den Boden spürst,

den Halt, den er dir gibt. Schüttle all deine Glieder, vielleicht magst du dabei Töne von dir geben.

Nimm mit all deinen Sinnen wahr, ohne bei einer Wahrnehmung zu verharren. Atme ein: Wie riecht der Ort? Atme aus und lass ihn dich beschnupern.

Wende dich wieder dir selbst zu. Wo empfindest du heute deine Mitte. Leg deine Hand dorthin. Wie kannst du sie wahrnehmen, wenn du die Augen schließt? Ist sie kalt, warm, dunkel, hell, still, pulsierend oder zeigt sie sich dir in einer noch anderen Form?

Tu deinen Wunsch kund: Du möchtest diesen Naturplatz als Heilraum erfahren und bist bereit, dich sanft für seine Kräfte zu öffnen.

Versuche nun, deine Mitte bis zur Grenze deiner Haut auszudehnen. Geht das für dich besser mit dem Ein- oder mit dem Ausatmen? Geh dann darüber hinaus, bis wieder eine Grenze kommt. Erfahre, wie du auf diese Weise den Baum berühren, dem Bachlauf folgen, dich auf die Blumenwiese ergießen kannst.

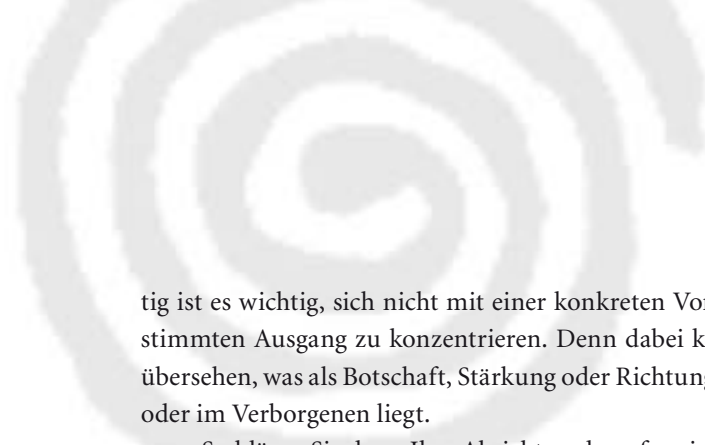
Nimm deine Aufmerksamkeit wieder zu dir, zentriere dich ganz bewusst. Das Einatmen oder eine Geste kann dir dabei helfen.

Wie spürst du nun die Kraft in deiner Mitte? Gibt es ein Bild, eine Farbe, eine Empfindung dazu?

Die Absicht ist Heilwerden

Wenn Sie ein Heilritual gestalten, möchten Sie Heilung erfahren. Dies ist der Wunsch, die Absicht, die hinter dieser Handlung steht. Sie möchten damit die Kraft der Selbstheilung, die zur Grundausstattung eines jeden Lebewesens gehört, in Gang setzen oder unterstützen. Ihre Abwehrkräfte und die gesunden Zellen sollen so gestärkt werden, dass krankes Gewebe abgebaut wird und das gesunde Wachstum seinen Lauf nehmen kann. Es geht nicht um Kampf, sondern um den Lebensrhythmus der Wandlung. Dies gilt nicht nur für den körperlichen, sondern auch für den seelischen Bereich.

Sie haben also ein Ziel, wenn Sie hinaus in die Natur gehen. Und wie es Ziele an sich haben: Sie geben unserem Suchen eine Richtung. Gleichzei-



tig ist es wichtig, sich nicht mit einer konkreten Vorstellung auf einen bestimmten Ausgang zu konzentrieren. Denn dabei könnten Sie womöglich übersehen, was als Botschaft, Stärkung oder Richtungsanzeige am Wegrand oder im Verborgenen liegt.

So klären Sie denn Ihre Absicht und werfen sie gleichsam hinter sich. Sie soll die drängende Kraft in Ihrem Rücken sein. Vor Ihnen ist freie Sicht, ein weites Feld und ein sich öffnender Pfad, auf dem Sie sich dem Ziel nähern wollen. Nun braucht es Hingabe und Vertrauen, ihm zu folgen, es braucht den Mut, einzutauchen in den Rhythmus von Geschehenlassen und eigenem Tun.

Nun trägt Sie die Kraft der Absicht, wenn Sie den Heilraum der Natur betreten. Sie gestaltet den Weg, schützt sie und bewirkt vieles, was Ihnen auf Ihren Wanderungen begegnet. Alles, was sich Ihnen im Außen zeigt, steht in Resonanz zu dem, was in Ihrem Inneren Energie bekommt. So lässt sich die Absicht auch mit einer Antenne vergleichen, die ausgerichtet wird, um das für Sie Wichtige zu empfangen. Das können Erlebnisse sein, Begegnungen mit Naturwesen, Gefühle, Gedanken, Empfindungen, Bilder, Träume. Von ihnen können Sie annehmen, dass sie Teile dessen sind, wonach Sie suchen. Irgendwann beginnt die Deutung des Erlebten – bis es für Sie einen Sinn ergibt. Oder bis Sie erkennen, dass die Begegnung mit den Kräften der Natur Sie bereits verwandelt hat.

Wenn Ihr Grundanliegen Heilung ist, werden Sie da draußen in der Natur erfahren, dass einzelne Schritte dahin führen, die Sie je mit einem Ritual bekräftigen können. So kommen Sie nicht umhin, immer wieder aufs Neue Ihre aktuelle Absicht zu klären, zum Beispiel: Ich möchte meinen eigenen Rhythmus, mehr Lebenskraft und mehr Vertrauen finden, wieder Freude in mein Leben lassen.

Dabei ist es wichtig, sich eine Absicht nicht mit dem Ego, sondern aus der Seele heraus entwickeln zu lassen. Doch auch dies geschieht ganz von selbst, wenn Sie sich den Kräften der Natur anvertrauen. Es scheint, als ob die seelische Gegenwart der Natur die seelische Dimension der Menschen in Resonanz bringt und damit zu bewusstem Leben erweckt.

Alles, was nun geschieht, führt Sie zur Gesundheit. Nichts ist falsch. Nichts kann schiefgehen. Sie sind auf Ihrem Heilungsweg.



Deine Absicht kundtun

Mit deiner Absichtserklärung betrittst du ganz bewusst deinen persönlichen Heilungsweg, aner kennst deine Selbstheilungskräfte und die unterstützenden Kräfte in der Natur und alles, was darüber hinausweist. Alles, was nun geschieht, führt dich zu deiner Kraft, zu dem, was sich entwickeln will.

Geh hinaus in die Natur und wandere mit den Fragen:

Bist du bereit, darauf zu vertrauen, dass dein Heilungsweg dich dorthin führt, wo du sein sollst?

Bist du bereit, nicht um das zu bitten, was du willst, sondern um das, was du brauchst? Um das, was der Absicht deiner Seele und des Universums entspricht?

Bist du bereit, deine Vorstellungen und Gedanken, wie es sein sollte, hinter dir zu lassen und Wandlung und Heilung zuzulassen, auf allen Ebenen deines Seins?

Bist du bereit, dich auch als Naturwesen, als Seelenwesen wahrzunehmen?

Bist du bereit, dir von Bäumen und Bächen, von Steinen und Felsen, Pflanzen und Tieren, Zeichen und Bewegungen, Licht und Schatten, Geräuschen, Düften und vom Windhauch Botschaften oder Kraft geben zu lassen?

Wichtig ist, dass diese Fragen gestellt werden. Lass die Antworten dir nach und nach zuwachsen. Bekräftige deine Bereitschaft dafür, indem du ein Zeichen setzt: eine Steininformation oder ein sonstiges Objekt aus Naturmaterialien.

Sich für schützende und helfende Kräfte öffnen

Mit Ihrem Entschluss, einen Heilplatz aufzusuchen, und mit der Absichtserklärung haben Sie kundgetan, dass Sie von nun an bewusst Ihren persönlichen Heilungsweg beschreiten und sich öffnen wollen für all die Kräfte, die Sie dabei unterstützend begleiten. Oft ist es jedoch so, dass Menschen gerade nach dem Ausbruch einer Krankheit, einer Krise oder nach einem Unfall erst neu Vertrauen in das Wirken dieser Kräfte finden müssen.

Die meisten von uns haben eine Vorstellung davon, von welchen unsichtbaren Kräften sie Unterstützung und Führung erwarten dürfen. Einige Menschen sprechen von Engeln, Christuskraft, Gott, Maria, Natur- oder anderen Geistwesen. Andere sehen den besten Schutz ganz einfach in der Essenz ihrer eigenen Lebenserfahrung. Damit in Kontakt zu sein, bringt für die einen ein Gefühl der Geborgenheit, andere spüren eine liebevolle Begleitung, die sich oft in sogenannten Zufällen zeigt. Viele Menschen haben eine besondere Verbindung zu Tieren, Pflanzen, Elementen oder Mineralien als ihren Verbündeten für Gesundheit und Wohlbefinden. Doch oft ist es eben so, dass wir uns in schwierigen Zeiten »von allen guten Geistern verlassen« fühlen.

Wie auch immer es für Sie in diesem Moment Ihres Lebens ist – Sie haben jetzt die Möglichkeit, sich neu auszurichten, Ihren Wahrnehmungs- und Erlebnisbereich zu erweitern oder zu vertiefen. Das Ritual des Kräfte-rufens kann Sie auf neue Weise empfänglich machen für die Hilfe, die auch für Sie bereitsteht. So gesehen ist dieser Akt der Anrufung nichts anderes, als dass Sie sich auf Unterstützung einstellen, sich für sie öffnen – auch wenn sie sich nicht immer so zeigen wird, wie Sie es sich im Voraus wünschen.

Das nächste Ritual ist ein Vorschlag, die Verbindung mit den helfenden Kräften zu erneuern. Womöglich fühlt es sich für Sie »richtiger« an, mit Ihrem Anliegen in eine Kapelle zu gehen, ein Kerze anzuzünden oder ganz einfach mit dem Wunsch um Unterstützung einen Spaziergang zu machen. Wichtig ist, mit der zu Ihnen passenden Handlung Ihrem Körper, Ihrer Seele und Ihren Helferkräften ein deutliches Signal zu geben. Es ist sinnvoll, um Hilfe zu bitten. Wie mir eine weise und helllichtige Frau erzählte, würden die helfenden Kräfte selten von sich aus eingreifen, denn auch in den unsichtbaren Dimensionen gelte der freie Wille des Menschen.

Jeder Mensch erlebt das Berührtwerden durch die helfenden Kräfte auf ganz persönliche Weise. Mag sein, dass Sie anfänglich meinen, überhaupt nichts wahrzunehmen. Doch mit einer gewissen Übung wird es Ihnen leichter fallen, die wohlwollenden Wesen einzuladen und ihre Unterstützung zu erkennen. Sie können auch um Informationen darüber bitten, wie Sie das Ritual des Kräfte-rufens durchführen sollen, damit es für Sie wirksam und klarer spürbar wird. Gibt es ein Lied, eine spezielle Haltung oder ein besonderes Objekt, das Sie dazu benutzen können? Fragen Sie

nach, lauschen Sie den Antworten, und Sie werden erfahren, dass Sie nicht allein sind, sondern umgeben und durchdrungen von den Kräften der Natur und des Universums.



Deine helfenden Kräfte einladen

Deine Absicht ist, all die helfenden Kräfte einzuladen, die dich auf deinem Weg der Heilung unterstützen.

Wähle für dieses Ritual einen Ort, an dem du dich sicher fühlst und dich ganz auf das Geschehen einlassen kannst. Zieh mit Rauch, Kerzen, Steinen oder mit einer Geste einen Kreis, stelle oder setze dich mitten hinein.

Rufe nun auf deine Art die helfenden Kräfte herbei. Mit der Stimme, einem Musikinstrument, einem Tanz oder ganz einfach mit deinen Gedanken oder einem Gebet. Du kannst dies in alle Himmelsrichtungen gewandt tun

Das Geflecht wahrnehmen, das uns hält, und die Stabilität, die wir dadurch gewinnen.



oder einfach so lange, bis du fühlst, dass sich etwas verändert, zum Beispiel indem ein Gefühl der Bestärkung in dir entsteht.

Nimm alles, was sich ereignet, wahr und werte nicht. Versuche, auch mit geschlossenen Augen Bilder, Farben oder sonstige Eindrücke zu erhaschen. Wundere dich nicht, wenn Erinnerungen aufsteigen: an Plätze deiner Kindheit, an Tiere, Speisen, Zustände, Menschen – auch verstorbene. Sie alle stehen dir nun zur Verfügung. Mit ihrer Kraft kannst du dich erneut verbinden.

Welche Wesen zeigen sich dir? Welche Tiere, Pflanzen, Elemente, Mineralien? Wo und wie spürst du, dass die Kräfte dich berühren? Vielleicht durch einen Windhauch, einen Lichtstrahl, ein Vogelzwitschern, durch Regen, der fällt, einen Duft, der aufsteigt? Durch eine Körperempfindung wie Gänsehaut, Schmerz, Wärme, Kälte, Wohligkeit, Lust? Durch Freude, Neugierde, neuen Mut?

Schließe das Ritual ab, indem du dich bedankst, den Kreis öffnest und heraustrittst. Nimm dir Zeit, den Boden unter deinen Füßen zu spüren, den Himmel über dir. Vielleicht kannst du dich gehalten fühlen – von Himmel und Erde.

Schreib deine Erfahrungen auf und gib ihnen dadurch noch mehr Bedeutung. Im Schreiben kannst du dir auch klarer darüber werden, wie du das Ritual fortan durchführen willst und mit welchen Kräften du dich wirklich tief verbinden willst.

Die Angst als schützende Begleiterin

Eine Krankheit, eine Krise hat unser Leben erschüttert. Nichts ist mehr so, wie es zuvor war. Wir fühlen uns der gewohnten Sicherheit entwurzelt, aus unserer Mitte, aus unserem Gleichgewicht gerissen. Die Nerven liegen blank, ruhelos tigern wir umher oder igeln uns ein, wälzen uns schlaflos durch die Nacht, warten auf den nächsten Schicksalsschlag. So kann Angst aussehen.

Im Grunde genommen ist Angst eines der wichtigsten Gefühle. Seit Urzeiten warnt sie uns vor Gefahr und befähigt uns zu Höchstleistungen. Das Gehirn schüttet Botenstoffe wie die Stresshormone Adrenalin und



Kortisol aus. Diese verleihen Körper und Geist in kürzester Zeit außergewöhnliche Kraft: Wir sind bereit zuzuschlagen oder zu fliehen und müssen blitzschnell der Situation angepasst darüber entscheiden, was nun angebracht ist. Diese Fähigkeit ist überlebenswichtig, wenn wir bei Bedrohung reagieren müssen. Ist die Gefahr beseitigt, können Körper und Geist wieder zur Ruhe kommen.

Doch nicht immer gelingt Letzteres so einfach. Angst kann sich regelrecht einnisten. Sie kann an frühere schwierige Erfahrungen anschließen. Sie wird durch Befürchtungen der anderen genährt, durch falsche, zu viele oder fehlende Informationen, durch fremde Krankengeschichten und Bilder des Schreckens. Die eigene Situation, der Klimawandel, der Diebstahl in Nachbarns Haus, die Nachrichten in der Tagesschau, die überfüllte Straßenbahn – die Welt erscheint uns plötzlich als ein schrecklicher Ort. Das Herz rast, der Atem fliegt, Zittern, Verwirrung, Chaos, Panik erfasst uns. Wie nun sollte es möglich sein, sich in diesem Zustand aufzumachen, um allein da draußen in der Natur Heilrituale zu gestalten?

Vielleicht kann ich Sie mit folgenden Beobachtungen ermutigen. Wenn wir uns dem Wind und dem Regen aussetzen, barfuß über Moose und Steine laufen, ein Feuer anzünden, auf der Blumenwiese sitzen oder am rauschenden Bach – dann sind die Voraussetzungen gut, dass wir wieder im Hier und Jetzt ankommen und uns sehr lebendig fühlen. Die quälenden Gedanken um Vergangenheit und Zukunft verblassen. Wir spüren auf neue, fast vergessene Weise wieder unseren Körper. Seine Rastlosigkeit kann sich in Entspannung verwandeln. Müdigkeit, Hunger und Durst sind wieder spürbar. Und gleichzeitig ist da eine Klarheit, die Sinne sind offen, etwas Animalisches, Instinkthafes erwacht, ein tiefes Empfinden von Zugehörigkeit zur Natur und zum Stirb-und-werde-Zyklus, den sie durchläuft. So kann die Angst vor Veränderung sich ganz natürlich in die Lust verwandeln, auf eine bisher nicht gekannte Art neu zu werden.

Doch bevor es so weit ist, dass Sie sich allein hinaus in die Wildnis wagen, gilt es wohl anzuerkennen, dass Angst etwas vom Quälendsten im Gesundungsprozess sein kann. Sie kennen vielleicht dieses große, diffuse Angstgefühl und womöglich auch die Angst vor der Angst. Da kann es helfen, sich diesem Überwältigenden zu stellen, es klar zu analysieren, aus ihm viele kleinere Einzelängste zu machen. Sie benennen dabei genau, wovor Sie sich fürchten: zum Beispiel davor, nie mehr gesund zu werden, vor einer

Operation, einer Therapie, vor Schmerzen, vor dem Sterben, dem Tod. Sie befürchten, Ihre Arbeitsstelle zu verlieren, nicht mehr für die Familie sorgen zu können, zu verarmen, hässlich und verlassen zu werden, andere Menschen zu enttäuschen. Sie haben womöglich Angst davor, nie mehr im Leben Freude empfinden zu können.

Vielleicht kann Ihnen eine Freundin oder eine therapeutische Fachperson bei der Entwirrung dieses Ängsteknäuels helfen. Oder Sie nehmen Ihr Tagebuch als Dialogpartner. Nach und nach können Sie sich lösen von übertriebenen Befürchtungen, und Sie entdecken mit Klarheit die Energie der wachenden, schützenden und Sie in schwierigen Zeiten begleitenden Angst.



Die Kraft der Angst verwandeln

Die Absicht ist, deine Ängste zu sammeln und zu benennen. Lass dir genügend Zeit dafür, dass dieser Prozess des Erkennens in Gang kommen kann. Das Schreiben und Festhalten hilft, dass das Angstknäuel sich entwickeln kann.

Mach eine Liste deiner Ängste und schreib jeweils daneben, was dir helfen könnte, zum Beispiel die Information durch einen Arzt, eine Zweitmeinung, Unterstützung durch einen Freund, das Gespräch mit einer Fachperson, eine medikamentöse Therapie, Entspannungstechniken, Begleitung in einer bestimmten Situation, Alleinsein und Nachdenken, Ablenkung, die Einhaltung oder Überschreitung einer Grenze, das Finden eines Rituals ...

Du wirst erleben, dass sich beim Vorgang des Schreibens das diffuse Angstgefühl in handlichere, bewältigbare Probleme verwandelt. Du kannst auch erkennen, wo du fremde Ängste aufgenommen hast, vielleicht sogar manipuliert worden bist. Es kann dir die Einsicht zufallen, dass du zwar deine Ängste, aber niemals das Leben in den Griff bekommen kannst. Und diese Erkenntnis kann durchaus befreiend wirken.

In einem nächsten Schritt kannst du dich der Angst zuwenden, die du als wachsame Begleiterin würdigen willst. Geh mit der Frage spazieren, was deine dich schützende Angst braucht, damit sie sich nicht übermäßig aufblähen muss, damit sie dich sanft und hörbar warnen kann. Gibt es vielleicht einen Ort, an dem du dich ihr ganz bewusst zuwenden und ihr zuhören willst? Versuche, sie dir als Gestalt vorzustellen, mit der du sprechen und verhandeln

kannst. Gibt es ein Ritual, mit dem du die Freundschaft mit ihr besiegeln willst? Führe es aus.

Wenn du entdeckst, dass fremde Ängste bei dir hausen, zum Beispiel von deinen Eltern übernommene oder aus deinen Internetrecherchen und Forumsbesuchen erworbene, finde heraus, wie du ihre Energie wieder dem Kreislauf der Natur zuführen kannst. Schreib sie auf, übergib sie dem Feuer zur Auflösung oder vergrabe sie in der Erde. Vielleicht hast du Ängste entdeckt, die an frühere, traumatische Erfahrungen anschließen. Die in diesem Buch später beschriebenen Rituale »Meine Erfahrungen würdigen, Fähigkeiten entdecken« (Seite 98), »Verlorene Kraft in deine Gegenwart holen« (Seite 100), »Entschwundene Seelenkraft zurücklocken« (Seite 103) können dir helfen, die damit verbundenen Ängste aufzulösen.

Schreib deine Erfahrungen in dein Tagebuch.

Über die Schwelle treten

Wer krank ist oder war, hat oft unerwartet und auf beängstigende Weise einen Übertritt in eine völlig andere Welt erlebt: vom Gesunden zum Kranken, vom normalen Alltag in den Krankenhausbereich oder in eine Lebensphase, die fremd und unwirtlich erscheint. Vielleicht sind auch Sie auf diese Weise von einem Moment auf den anderen in eine bisher unbekannte Lage katapultiert worden. Da kann es sehr heilsam sein, fortan Schritte in neue Lebensbereiche behutsam zu tun, die Schwelle, die es dabei zu überschreiten gilt, bewusst zu beachten und als solche zu würdigen – auch die in den Heilraum der Natur.

Sie haben sich entschlossen, für einige Tage nicht nur als gewöhnlicher Jogger, Spaziergänger oder als zielstrebige Wanderin unterwegs zu sein. Sie möchten bewusst mit heilenden Kräften in Verbindung treten. Da ist es hilfreich, dieses andere Unterwegssein für sich und für die unterstützenden Kräfte sichtbar zu machen. Zum Beispiel dadurch, dass Sie eine Schwelle markieren oder das natürliche Gelände als solche zu benutzen: ein liegender Ast, ein Durchschlupf zwischen zwei Felsen, eine Brücke über einen Bach, ein Strich, den Sie auf den Boden zeichnen.

Es lohnt sich, vor diesem Schwellenpunkt zu verweilen, sich und auch die Naturkräfte zu fragen: Bin ich willkommen? Die Antwort kann sich als Windstoß zeigen, als Geräusch, Tier, Wechsel des Lichts. Sie kommt als Regenschauer, als Bild. Oder als Gefühl, eine Zustimmung zu erhalten. Allein dieses behutsame Vorgehen, dieses Hinhorchen und Hinschauen hat schon heilende Wirkung. Es gilt auch die Abmachung: Hinter dieser Schwelle beginnt der Heilraum. Alles, was Ihnen nun gegenübertritt, hat seine heilende Bedeutung. Das Blubbern im Teich und der Schrei des Vogels, der Wuchs der Pflanzen und die Form der Felsen, der Duft der Blumen und die Weichheit des Moosplatzes, auch der verstauchte Fuß, der Wespenstich und die zufällige Begegnung mit anderen Menschen – all dies steht unweigerlich in Zusammenhang mit Ihrem Heilungsweg.



Eine Schwelle setzen und überschreiten

Setze oder entdecke ganz bewusst eine Schwelle, die du nun mit der Absicht überschreiten willst, Heilkraft zu finden. Halte vor dieser Stelle inne und spüre nach, ob du im Naturraum dahinter willkommen bist. Vielleicht brauchst du vor dem Eintritt eine Reinigung. Welches Element hilft dir dabei – Wasser, Erde, Rauch?

Überschreite dann die Schwelle und tu deine Absicht kund. Mit Worten, Gedanken, einem Lied oder wie immer du das tun möchtest. Begehe nun deinen Heilungsweg.

Sei dir bewusst, dass du von der alltäglichen Welt in deinen besonderen Heilraum eingetreten bist. Alles, was dir nun begegnet, hat eine besondere Bedeutung: Es bringt Heilkraft oder eine Botschaft.

Du kannst am Ende deines Aufenthalts wieder über diese Schwelle in deinen Alltag zurückkehren oder an einem anderen Ort eine Ausgangspforte entdecken oder gestalten.

Wenn du willst, kannst du an jedem Tag deines Aufenthalts in der Natur die Schwelle überschreiten. Damit markierst du deine Bereitschaft, dich auf einer noch tieferen Ebene auf deine Heilung einzulassen.

Wieder Boden unter den Füßen spüren

Es ist durchaus möglich, dass Sie die vorausgehend beschriebenen Rituale als fremd und kompliziert empfinden. Achten Sie gut auf diese Vorbehalte und entscheiden Sie, ob Ihnen vielleicht der folgende Vorschlag näherliegt.

Oft ist es doch so, dass eine Krankheit oder Krise uns den vermeintlich sicheren Boden unter den Füßen wegrißt. Wir geraten in einen eigenartig schwebenden Zustand, der sich unangenehm, richtungslos und beängstigend anfühlt. Da ist es an der Zeit, sich wieder zu »erden«, sich neu mit den Kräften der Erde zu verbinden. Unser Körper muss den Boden fühlen, wenn er leistungsfähig bleiben und eine gesunde Psyche beherbergen soll. So lädt Sie der folgende Vorschlag ein, den Erdkontakt wieder zu aktivieren – mit dem natürlichsten Mittel, das es gibt: dem Barfußlaufen.

Barfuß in weichem Sand gehen, durch feuchtes Gras, trockenes Laub, über kühles Moos und raue Kieselsteine. Wann haben Sie das zum letzten Mal gemacht? Unsere Füße sind nicht dafür vorgesehen, immer in Schuhen eingesperrt zu sein und dadurch den direkten Kontakt mit dem Untergrund zu verlieren. Heute spricht sich langsam wieder herum, wie heilsam diese natürliche Gangart eigentlich ist. Bei jedem Schritt werden die Fußsohlen massiert und viele Nervenpunkte aktiviert. Regelmäßiges Barfußlaufen hat viele positive Auswirkungen: Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Durchblutung im ganzen Körper wird gefördert, das Immunsystem gestärkt, der Blutdruck ausgeglichen. Muskeln, Gelenke und Bänder der Füße werden gestärkt, die Wirbelsäule entlastet. Der unmittelbare Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden fördert die Konzentration und hilft, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Für Ungeübte ist es am Anfang vielleicht unangenehm, barfuß zu laufen. Die Füße müssen sich erst an die neue Bewegungsfreiheit gewöhnen. Beginnen Sie mit sanften Wald- und Wiesenwegen oder mit weichen Sandplätzen am Wasser.



Mit nackten Füßen

Wähle einen Naturplatz, an dem du dich geborgen fühlst und wo du mit nackten Füßen ein Ritual durchführen kannst, das dir den Boden unter deinen Füßen wieder ins Bewusstsein und in die Sinne ruft.

Setz dich hin, zieh Schuhe und Strümpfe aus, betrachte deine Füße ganz genau. Magst du sie in deine Hände nehmen, sanft massieren, fühlen, wie sie sich beleben? Vielleicht steigen Erinnerungen auf, wird dir bewusst, wie lange und gut sie dich schon durchs Leben tragen.

Stell dich nun mit nackten Füßen auf, stehe abwechselnd auf den Zehen, auf den Fersen, auf den Außenkanten der Füße. Dann stell dich ganz auf die Fußsohle, sodass du den Zehenabdruck, den Fußballen, die Ferse und den Außenrand der Füße spüren kannst. Nimm den Boden mit der ganzen Bewusstheit deiner Fußsohlen wahr, die Muskeln, die deine Beine aufrichten und halten, das Becken, das in der Mitte der beiden Schenkel ruht. Spüre deinen Körper, der vom Rücken und seiner Muskulatur aufgerichtet wird, deine Schultern, die über den Hüftgelenken schweben, die Halswirbelsäule und den Kopf, der jetzt spürbar mit dem ganzen Körper, den Beinen und den Fußsohlen verbunden ist.

Mach ein paar Schritte, fühle die unterschiedliche Beschaffenheit des Bodens und wie deine Füße, der ganze Körper und die anderen Ebenen deines Seins darauf regieren. Schreite eine Weile, Schritt für Schritt. Nimm wahr, wann es genug ist und schließe das Ritual mit dem bewussten Anziehen der Schuhe ab.

Die Wirkung dieser Art des Barfußlaufens kann unterschiedlich sein. Nicht immer führt es unmittelbar zu neuer Lebenskraft und Lebenslust. Wundere dich nicht, wenn du dich danach ausgelaugt und müde fühlst. Lass es einfach zu und wisse, dass die Erde über deine Füße die Kräfte aufgenommen hat, die du nicht mehr brauchst – dass sich hier auf ganz natürliche Weise eine Reinigung vollzogen hat. Das Erdreich wird diese Kräfte auf seine Weise umwandeln.



Wurzeln wachsen lassen

Du kannst das Heilritual des Barfußlaufens erweitern, indem du mithilfe deiner Vorstellungskraft Wurzeln aus deinen Fußsohlen wachsen lässt. Mit jedem Ausatmen kannst du sie tiefer in das Erdreich hineinwachsen lassen.



So genau wie möglich wahrnehmen, wie es sich anfühlt, an diesem besonderen Ort zu sein.

Nimm das Geflecht wahr, das dich nun hält, und die Stabilität, die du dadurch gewinnst. Entdecke, wie du durch deine Wurzeln und Fußsohlen deinem Körper heilsame Erdkräfte zuführen kannst. Vielleicht nimmst du sie als Farbe, Licht oder Wärme wahr. Lass sie mit jedem Einatmen durch deine Füße einströmen und sich im ganzen Körper, in jeder Zelle verteilen.

Nach einer Weile lässt du diese Erfahrung, diese Bilder verblassen, nimmst wieder Kontakt mit deinen Füßen auf, reibst sie trocken und lädst sie ein, wieder in die Schuhe zu steigen.

Genieße das Gefühl deiner warm werdenden Füße. Spüre, wie die Erde dich hält. Wie fühlt es sich für dich an? Du kannst dir diesen Zustand immer wieder in Erinnerung rufen, wenn du weniger geerdet bist. Wenn du magst, lass deine Füße tanzen, stampfen, springen, schreiten. Spüre, wie wunderbar es ist, mit deinen Füßen verbunden zu sein und zu wissen, dass sie den Weg zu deinen Heilplätzen finden werden.

Probleme hinaustragen

Oft ist es doch so: Wer krank ist, hat daneben auch noch andere Sorgen. Für die einen mag es ja stimmig und möglich sein, vom Krankenhaus aus Geschäfte oder Projekte voranzutreiben. Andere finden in ihrem Kranksein zu wenig Kraft, um Probleme zu lösen, in die sie wohl schon längere Zeit verstrickt sind. Und trotzdem ist da ständig dieses »Ich müsste ..., ich sollte ..., alles läuft schief, wenn ich nicht endlich ...«.

Sicher, Herausforderungen sind da, um angepackt zu werden. Doch offenbar muss es auf andere Weise geschehen, als Sie es bisher versucht haben. Wie wäre es, wenn Sie sich für die Zeit Ihrer Genesung erlauben würden, auch den Problemen eine Auszeit zu gönnen? Was wäre, wenn diese dadurch erlöst, umgewandelt würden? Wenn Sie diese später in einer handlicheren Form wieder an sich nehmen und mit neuer Kraft im Alltag angehen könnten?

Natürlich ist es schwierig, Sorgen ganz einfach loszulassen. Vielleicht hilft Ihnen die Vorstellung, dass Sie sie für eine bestimmte Zeit von der Natur behüten lassen. Sie brauchen dann keine Angst haben, dass sie verloren gehen oder Sie nicht pflichtbewusst genug sind. Sie tun Ihr Bestes und verbünden sich mit der Wandlungskraft der Natur.

Gestalten Sie für sich ein kleines Ritual, das Ihnen hilft, Ihrer Genesung genügend Raum zu lassen. Zugleich anerkennen Sie damit Ihre Sorgen und gewähren ihnen und den oft damit verbundenen Menschen ebenfalls die Möglichkeit einer Wandlung. Sie werden staunen, wie wirksam diese Handlung ist und wie viel Gelassenheit sie bringen kann.



Sorgen behüten lassen

Schreib deine Sorgen in ein paar wenigen Sätzen auf.

Geh in die Natur und finde einen Platz, der sich zum Hüten deiner Probleme anbietet. Magst du deinen Zettel vergraben und damit der Erde zur Umwandlung übergeben? Ist es vielleicht ein anderes Element, das die oft verstrickten Sorgenkräfte lösen und dem natürlichen Kreislauf der Natur zuführen kann? Gib dir genügend Zeit für die Handlung, die dir stimmig erscheint.

Später, wenn du wieder bereit bist für deine Alltagssorgen, kannst du an diesen Naturplatz zurückkommen. Rufe dann alle Kräfte, die jetzt nötig sind, um das Problem auf konstruktive Weise anzugehen – sofern es denn noch bestehen sollte.

Lass dich überraschen, welch neue Sicht und Kraft dir zugewachsen ist.

Der Platz an der Sonne

Draußen sein, endlich wieder Sonne tanken – das ist es, wozu viele Genesende Lust verspüren. Luft und Licht verheißen Leichtigkeit nach schweren, dunklen Krankheitstagen. Wir spüren es deutlich: Die Sonne hat heilende Wirkung.

In der Antike galt das Sonnenbad als ideales Mittel, um den Körper zu stärken, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen und die Abwehrkräfte zu unterstützen. Wir wissen auch um die sogenannte Heliotherapie, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts neuen Auftrieb bekam, als die heilsame Wirkung des Sonnenlichts beispielsweise bei der Tuberkulose genutzt wurde.

Doch inzwischen hat die Schwächung der Ozonschicht, dieser Gas-hülle, die unseren Planeten vor der ultravioletten Strahlung der Sonne schützt, dazu geführt, dass wir uns dem Sonnenbad nicht mehr so unbeschwert und stundenlang hingeben können, wie das noch vor einigen Jahrzehnten der Fall war. Eindringlich wird von Hautärzten, von Seiten der Krebsprävention und nicht zuletzt auch von der Kosmetikindustrie vor den schädlichen Wirkungen von Sonnenlicht und UV-Strahlung gewarnt.

Doch zugleich kristallisiert es sich auch immer deutlicher heraus, wie notwendig die richtige Dosis Sonnenlicht für die Erhaltung der Gesundheit ist. Die menschliche Haut bildet im Sonnenlicht Vitamin D3, das wesentlich mehr kann, als den Kalzium- und Knochenhaushalt zu steuern. Sonnenlicht fördert unsere Vitalität, unsere körperliche Leistungsfähigkeit, unser seelisches Wohlbefinden. So gilt denn im Umgang mit dem Sonnenlicht wie bei fast allem: Es muss zwischen Risiko und Nutzen abgewogen werden. Ein goldener Mittelweg, nämlich eine wohldosierte und richtige Anwendung des Heilmittels Sonne, bringt den größten Nutzen.

Sicher sollte ein zu langer, ungeschützter Aufenthalt in der Sonne grundsätzlich vermieden werden. Es ist wichtig, die Haut allmählich an das Sonnenlicht zu gewöhnen, den körpereigenen Lichtschutz wie Pigmentierung und Lichtschwiele, also eine Verdickung der Hautschichten, sich aufbauen zu lassen. Das gelingt während kurzer Sonnenbäder im Verlauf von mehreren Wochen: den Körper für kurze Zeit großflächig und ungeschützt dem Sonnenlicht hingeben, furchtlos und bewusst die Wärme auf der Haut spüren. Natürlich nicht stundenlang, wenige Minuten genügen.

Vor, während und nach einer medizinischen Strahlentherapie ist dieser direkte Kontakt mit der Sonne nicht günstig. Verweilen Sie auf schattigen Plätzen, wandern Sie im Wald, am frühen Morgen oder abends, wenn die Sonne Ihren Heilungsweg sanft begleiten kann. Erfahrungen, wie sie im als zweites Ritual folgenden Vorschlag »Von Licht erfüllt« beschrieben werden, können außerdem dazu beitragen, mögliche Schrecken einer Strahlentherapie zu lindern.



Sanftes Sonnenbad

Lege oder setze dich für ein paar Minuten ins Sonnenlicht. Spüre die Wärme auf deiner Haut. Schließ die Augen und nimm auch so das Licht der Sonne wahr. Folge dann eine Weile deinem Atemrhythmus. Lass es einfach atmen.

Nun erlaube dir, mithilfe deiner Vorstellungskraft Atem und Licht zu verbinden: Lass mit dem Einatem die Heilkraft der Sonne eintreten und mit dem Ausatem an den Körperort strömen, wo sie gebraucht wird.

Wo im Körper kannst du Sonnenlicht sammeln? Wie machst du das? Wie nimmst du es wahr?

Spüre, wie dein Körper darauf reagiert, und komm mit einem tiefen Atemzug wieder aus dieser Erfahrung zurück. Öffne die Augen, bewege dich. Spüre deine Lebenskraft.

Dieses Heilritual lässt sich variieren und weiterentwickeln. Wichtig ist, es jeweils nur für ein paar Minuten durchzuführen.



Wasser schenkt Reinheit, Klarheit, hält uns den Spiegel vor und weist über sich hinaus auf den großen Kreislauf des Wandels.



Von Licht erfüllt

Mit einiger Übung wird es dir nicht schwerfallen, für diese Lichterfahrung auch ohne Sonne auszukommen.

Erlaube deiner Vorstellungskraft, dir dabei zu helfen, dein inneres Licht zu fühlen und zu sehen. Lass es von deinem Zentrum aus strahlen, lass dich von ihm durchstrahlen, jede Zelle deines Körpers erleuchten, dunkle Stellen sanft umschmeicheln. Erfahre, wie sie durchlässiger werden.

Sobald du spürst, dass du ganz von deinem Licht erfüllt bist, lass es über die Grenzen deines Körpers hinaus ausstrahlen. Erfahre, wie dein Licht aus jedem Teil deines Körpers fließt und wie es trotzdem nicht weniger wird. Erfahre, wie du pulst, verbunden bist mit dem Licht der Sonne, dem Feuer der Erde, dem Leuchten der Pflanzen, Tiere und Menschen.

Komm zurück, öffne deine Augen, spüre deinen festen Körper. Wie fühlt er sich an? Wie hat sich deine Stimmung verändert? Welche Erfahrung möchtest du in deinen Alltag tragen?

Sich reinigen lassen

Wer sich auf den Weg zur Heilung macht, empfindet oft ein tiefes Bedürfnis nach Reinigung. Medikamente, Strahlen- oder Chemotherapien wurden gegen die Krankheit eingesetzt. Sie belasten zugleich unseren Körper, der nun oft darin unterstützt werden muss, Abbauprodukte und giftige Stoffe über Niere, Darm, Lunge und Haut auszuscheiden. Ganz zu schweigen von emotionalen und geistigen Schlacken, die aus unserer Begegnung mit Ärzten, Pflegefachleuten, wohlmeinenden Mitmenschen, Krankenhäusern, Fachliteratur und Statistiken in unserem System zurückgeblieben sind. Mehr dazu finden Sie unter »Fremde Einflüsse freilassen« auf Seite 78.

Die Alternativmedizin kennt viele Möglichkeiten wie Heilfasten, Kräuter- und Mineralstoffkuren sowie günstige Ernährung zur Entschlackung und Entgiftung. Ich möchte aufzeigen, wie das Draußensein in der Natur, die Bewegung mit und zugleich die Konzentration auf die eigenen Selbstheilungskräfte wie von selbst helfen, Überflüssiges und Ungesundes abzuladen. Es ist ein Reinigungsprozess, der auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene erfolgen und während der ganzen Zeit der Medizinwanderungen und Heilrituale in der Natur andauern kann.

Bei vielen Vorschlägen in diesem Buch, die diesen natürlichen Prozess unterstützen, finden Sie Hinweise, wie Sie fremde Partikel und störende Kräfte loswerden können. Doch grundsätzlich gilt: Nähren Sie das Werdende, die neue Kraft, die gesunden Zellen – das Alte wird dann ganz schnell ausgeschieden.



Welches Element hilft dir, dich zu reinigen?

Bei allen Reinigungsritualen geht es um die Balance zwischen Geschehenlassen, das heißt Vertrauen in das Wirken der Naturkräfte, und eigenem Tun.

Wandere mit der Absicht, einen Ort zu finden, der dir reinigende Kräfte zukommen lässt. Welches Element hilft dir dabei? Du kannst ihm mit jedem deiner Atemzüge das, was nicht zu dir gehört und deshalb für dich ungesund ist, zukommen lassen. Lass zum Beispiel über deine Füße alle Fremdpartikel in den Bach fließen.

Du brauchst das Störende und Ungesunde nicht genau zu kennen oder zu benennen. Vertraue der harmonisierenden Wirkung der Natur. Lass den Wind dein Gehirn von allen fremden Gedanken auslüften, übergib dem Feuer als Nahrung, was du nicht mehr benötigst. Vergrabe in die Erde, was du zurzeit nicht bewältigen kannst. Finde ein Symbol dafür oder schreib es auf einen Zettel. Lass es im Erdreich ruhen und sich in reine Lebenskraft verwandeln.

Vielleicht magst du darüber nachsinnen, wie das Feuer etwas auflöst, wie das Wasser, die Erde, die Luft es tun. Mehr darüber zu wissen hilft, auf die Wandlungskraft der Elemente zu vertrauen. Darauf, dass sie gebundene Kraft lösen und wieder dem natürlichen Kreislauf zuführen.

Den Bäumen begegnen

Es gibt eine sehr tiefe Verbindung zwischen Menschen und Bäumen. Nicht nur die Luft zum Atmen verdanken wir ihnen. Von jeher werden ihnen mächtige Kräfte zugesprochen. Sie nähren, wärmen, schützen uns und stehen für Wachstum, Kraft und die ewige Erneuerung des Lebens im Kreislauf der Natur. Unsere Vorfahren erfuhren dies noch unmittelbarer als wir. Deshalb verehrten sie die Bäume, die oft als Sitz der Götter, als Aufenthaltsort der helfenden Ahnen oder gar selbst als göttliche Wesen galten.

Die Heilkraft der Bäume ist uns auch heute noch bekannt. Es gibt zahlreiche Salben, Tinkturen oder Tees aus ihren Früchten, Blättern und Rinden. Doch eine ebenso wichtige Rolle spielt die geistig-seelische Kraft des Baumes, die direkt auf unsere Stimmung und schließlich auch auf unsere körperliche Befindlichkeit wirkt. Wer sich für eine Weile an einen Baum lehnt, kann dies spüren.

Zur Ruhe kommen, sich abkühlen, einen klaren Kopf bekommen, wieder beweglich werden, sich erfrischen, sich zentrieren, auftanken, sich stärken, getröstet, inspiriert werden – davon berichten Menschen, wenn sie mit Bäumen in Verbindung treten. Offensichtlich wirkt der Kontakt entspannend, reinigend und klärend auf Geist, Seele und Körper. Der Druck auf der Brust schwindet, die Atmung vertieft sich, neue Kraft beginnt zu fließen, Leichtigkeit und Munterkeit können wieder in unser menschliches

Leben treten. Und tatsächlich gelingt es Bäumen, uns mit einer ganz besonderen Lebensweisheit zu überraschen und mit Gelassenheit zu erfüllen.



Sich mit einem Baum verbinden

Geh mit der Absicht in die Natur, einen Baum zu finden, der dir in der jetzigen Situation helfen kann.

Welche Bäume sprechen dich an? Geh in ihre Nähe, wahre aber noch eine gewisse Distanz. Achte auf ihren Geruch. Wenn du ihn gern einatmest, ist das ein gutes Zeichen. Wie wirkt die äußere Erscheinung der Bäume auf dich, ihr Wurzelwerk, ihr Stamm, ihr Laub- oder Nadelkörper? Achte auf deine Empfindungen und wähle einen, bei dem du dich aufgehoben, gehalten, unterstützt fühlst.

Lädt er dich ein, näherzutreten? Begrüße ihn, und er wird dir auf seine Weise zeigen, ob du dich an ihn anlehnen, auf seinem Wurzelwerk sitzen, ihn umarmen oder doch in einer gewissen Entfernung bleiben sollst.

Gib dir Zeit, bei deinem Baum anzukommen – auch in seinem feinstofflichen Raum. Atme ein, was er dir bietet, übergib ihm deinen Ausatem als Geschenk. Fühle dich dadurch verbunden. Schon dies ist heilsam.



Zwiesprache mit dem Baum

Du kannst den Kontakt mit deinem Baum intensivieren, indem du ihn regelmäßig besuchst und seine Wandlung zu verschiedenen Zeiten wahrnimmst. Gerade in der Nacht und zu Dämmerzeiten fällt es dir vielleicht leichter, ihn als charaktervolles lebendes Wesen zu erkennen, mit dem du auf deine Weise Zwiesprache halten kannst.

Erzähle ihm von deinen Problemen, lass zu, dass der Baum Erinnerungen weckt und längst vergessen geglaubte Gefühle, die dich ganz erfüllen können. Ein Baum kann dich mit einer Lebensweisheit überraschen, mit einer neuen Einsicht, mit Trost und Gelassenheit. Lass es einfach zu. Dein Verstand weiß nicht, wie er das einordnen soll. Dein Herz aber versteht.



Zwischen Himmel und Erde

Manchmal ist plötzlich der Wunsch da, sich noch enger mit dem Baum zu verbinden. Und manchmal geschieht es ganz von selbst: Du wirst zum Baum.

Geh zu einem Baum, der deine Nähe zulässt. Nimm im Fluss des Atems den Lebensstrom in dir wahr. Betrachte und befühle den Stamm des Baumes. Vergegenwärtige dir das Strömen seiner Säfte, atme mit ihnen. Lehne dich mit dem Rücken und dem Kopf an den Stamm.

Lass dann deine Wahrnehmung zu deinen Füßen sinken, zur Erde darunter, lass dir mithilfe deiner Vorstellungskraft Wurzeln wachsen, die sich mit jedem Ausatmen feiner verzweigen, tiefer ins Erdreich ausbreiten und sich mit denen des Baumes verflechten. Wiege dich im Halt, den du dadurch gewinnst. Mit jedem Einatmen kannst du Kraft aus der Erde in dich einströmen lassen. Nimm sie auf deine Weise wahr.

Dann lass die Wahrnehmung aus deinen Wurzeln, aus deinem Stamm aufsteigen. Lass aus deinen Schultern, aus deinen Armen, aus deinem Scheitel Äste wachsen und sich immer feiner verzweigen. Atme in deine Krone, spüre beim Einatmen, wie der Wind dich wiegt, wie die Zweigspitzen die Lebensströme aus kosmischen Höhen aufnehmen. Lass sie sich sanft im ganzen Geäst, in den Blättern, den Blüten oder Früchten verteilen, lass sie in den Stamm und in die Wurzeln sinken. Spüre die Verbindung von Himmel und Erde. Lass dich nähren.

Nach einer Weile lässt du die Erfahrung verblassen. Zieh deine Wurzeln und deine Äste zurück. Sei wieder Menschenkörper. Die frischen Kräfte sammelst du in deinem Zentrum, in deiner Mitte. Mögen sie heilsam wirken.

»Reiß dich doch zusammen!«

Mag sein, dass man Sie während Ihrer Krankheit mit diesem Satz zurechtgewiesen hat. Vielleicht taten Sie es auch freiwillig: um Ihre Angehörigen zu schonen, eine angenehme Patientin zu sein, ein positiver Kranker, ein leuchtendes Vorbild in dieser schwierigen Lebenslage.

Da draußen in der Natur ist niemand mehr, dessentwegen Sie sich zusammennehmen müssten. Und Sie spüren deutlich, wie es unter der Oberfläche brodelt und jederzeit zum Ausbruch kommen kann: Sie fühlen sich verletzt, verkrüppelt, hässlich. Womöglich sind Sie böse auf sich selbst oder fühlen sich als Opfer, ungerecht behandelt, von allen guten Geistern verlassen. Nie mehr werden Sie sein wie früher. So jung, so schön, so unversehrt.

Hier draußen können Sie es sich so richtig schlecht gehen lassen. Endlich müssen Sie sich nicht mehr zusammenreißen. Hier ist niemand, der Ihre Gedanken und Gefühle zurechtbiegen will. Hier müssen Sie keine Rücksicht auf andere nehmen, die Ihren Zustand nicht ertragen. Hier draußen dürfen Sie sein, was Sie sind: ein verletztes Wesen. Lassen Sie zu, dass die Natur Ihnen Ihr Elend spiegelt: der knorrige Baum, der begradigte Wildbach, die verwüstete Blumenwiese. Sie sind eines unter vielen verletzten Wesen.

Hier dürfen Sie jammern, klagen, weinen, schreien. Dieses Zulassen weckt alle Kräfte, auch die Selbstheilungskräfte. Natürlich geht es nicht darum, sich ins Elend hineinzusteigern. Vielmehr soll der große Schmerz endlich seine Anerkennung finden. Endlich dürfen alle Gefühle zum Zuge kommen. Denn alles, was Gefühle brauchen, ist, als solche erkannt und gefühlt zu werden. Dann können sie sanft wieder entschwinden, sich wandeln – ganz von selbst.

Lassen Sie zu, was ist: Kranksein, Verletztsein, Schmerzen, Sorgen, Ängste. Es geht um ein Akzeptieren: So bin ich jetzt. Mit allem Ärger, allen Zweifeln und Sorgen. Wenn Sie befürchten, dass der Kummer Sie womöglich hinwegschwemmt, freunden Sie sich erst einmal nur lesend mit dieser Möglichkeit des Zulassens an. Finden Sie für sich eine Form sinnvoller Begrenzung, innerhalb deren Sie diese Gefühle anerkennen wollen: ein besonderer Platz oder eine bestimmte, begrenzte Zeit.



Einen Jammerplatz finden

Blieb nicht in deinem Elend sitzen. Erlaube dir, damit für eine begrenzte Zeit in Bewegung zu gehen. Lass die Natur dir dein Leid spiegeln. Staune, was sie dir alles zeigt.

Halte inne an den Orten, wo dies geschieht. Jammere und klage, so laut du kannst. Schrei deine Verzweiflung in den Wind, ächze mit den Bäumen,

zeteren mit den Vögeln, weine mit der geknickten Blume. Du darfst sein, wie du bist. Und zugleich übergibst du damit dein Leid der Umwandlungskraft der Natur.

Beobachte, wie viel Anstrengung es braucht, in deinem Elend zu verharren. Staune ob der Fülle deiner Emotionen, staune, wie lebendig und wandelbar du bist.

Beende diesen besonderen Gang in die Natur zu der für dich festgelegten Zeit. Natürlich kann er bei Bedarf wiederholt werden.

Wundere dich nicht, wenn du danach sehr müde bist. Lass auch das Gefühl des Leerseins zu. Geh sanft mit dir um. Du hast viel Mut bewiesen. Womit kannst du dich belohnen?

Sich vom Wind umschmeicheln, von der Sonne lieblosen, vom Regen erweichen lassen.



Verzeichnis der Übungen

Gut für dich selbst sorgen	31
Ausruhen, dich fallenlassen	32
Ein Tagebuch führen	34
Dich wieder spüren	36
Dem Spiralweg folgen	37
Dich ausdehnen und dich wieder zentrieren	38
Deine Absicht kundtun	41
Deine helfenden Kräfte einladen	43
Die Kraft der Angst verwandeln	46
Eine Schwelle setzen und überschreiten	48
Mit nackten Füßen	50
Wurzeln wachsen lassen	50
Sorgen behüten lassen	52
Sanftes Sonnenbad	54
Von Licht erfüllt	55
Welches Element hilft dir, dich zu reinigen?	56
Sich mit einem Baum verbinden	58
Zwiesprache mit dem Baum	58
Zwischen Himmel und Erde	59
Einen Jammerplatz finden	60
Deine persönliche Wachstumsfrage	63
Berührt sein	65
Freundschaft mit den körpereigenen Schutzkräften	67
Mein Lebensfluss	69
Sich durchlüften, durchfluten, wiegen lassen	71
Lass dein Lied wachsen	72
Verbündete Kräfte finden	75
Sich von einer Pflanze finden lassen	77
Ein Krafttier treffen	78
Beeinflussungen auflösen	80

An die eigenen Erfahrungen anknüpfen 83
Den Bund mit der inneren Weisheit erneuern 84
Ausgleich im Körperuniversum schaffen 86
Dem Stirb-und-Werde begegnen 88
Einschränkende Meinungen in Lebenskraft umwandeln 90
Ein Feuerritual 95
Meine Erfahrungen würdigen, Fähigkeiten entdecken 98
Verlorene Kraft in deine Gegenwart holen 100
Entschwundene Seelenkraft zurücklocken 103
Verantwortung übergeben 104
Eine Heilgeschichte finden 108
Die Bindungen lösen 110

