

Natur heilt

Pflanzen, Tiere, sogar Steine: Alles spricht zu uns. Wir brauchen nur etwas Zeit, dann führt uns die Natur zu uns selber.
→ von Peter Maier

Als Lehrer bin ich psychisch sehr gefordert. Darum habe ich es mir schon vor vielen Jahren angewöhnt, einen geeigneten Ausgleich in der Natur zu suchen. Meist eine Stunde vor Sonnenuntergang fahre ich beinahe täglich zu einem nahe gelegenen, etwa zwei Quadratkilometer grossen Waldstück, wandere zu einem meiner Lieblingsplätze und setze mich zu Füssen eines grossen Fichten- oder Buchenbaumes am Rande einer Waldlichtung. Den Baum als Schutz im Rücken lasse ich meine Gedanken schweifen und diese schöne Natur auf mich wirken.

Bei einem solchen Ausflug im Dezember hatte ich bei beginnender Dämmerung ein seltsames Erlebnis. Es herrschte völlige Windstille, der Waldboden war mit einer dünnen Schneeschicht bedeckt. Während ich wieder an einem Baum lehnte, nahm ich nach etwa zehn Minuten einen etwa zwei Meter grossen jungen Fichtenbaum in meiner Nähe wahr. Plötzlich spürte ich, dass der bewegungslose junge Baum lebte, ja er war ein lebendiges Wesen, mit dem ich jetzt ganz selbstverständlich

Kontakt aufnehmen konnte. Dazu musste ich aber zuerst zur Ruhe und in eine «langsamere Schwingungsfrequenz» kommen. Anscheinend war dies die Voraussetzung für eine

Kommunikation mit dem Baum. Es ging dabei nicht um eine bestimmte Botschaft, sondern um die Kommunikation selbst. Dies machte mich völlig ruhig, ich geriet in eine Art zeitlosen meditativen Zustand. Im Angesicht des Baumes spürte ich nun mein eigenes Inneres, das mit dem Baum in einen Dialog trat. Der Baum war mir freundlich gesonnen, er war einfach nur da mit seiner ganzen Aufmerksamkeit und völlig offen für die Begegnung. Er hatte unbegrenzt Zeit. Dies erzeugte ein wunderbares Gefühl in mir.

ERFAHRUNG IN DER REALEN ANDERSWELT

Ohne dies bewusst anzustreben, war ich in eine Anderswelt geraten, in der anders gefühlt, gedacht, empfunden und erlebt wird. Ich kam mir vor wie ein Beobachter dieser nonverbalen Kommunikation zwischen mir und der jungen Fichte. Ich hatte den Eindruck, dass ich mich in den Fichtenbaum einfühlen und an ihm Anteil neh-

men konnte. Es ging dabei nicht um mein Hirn, sondern um meine Intuition, mein Herz, meine Liebe zum Baum und zu mir selbst. Ja, ich empfand in diesem Augenblick Liebe für alle Lebewesen, für die ganze Schöpfung. Es war für mich ein unerwartetes spirituelles Erlebnis in der Natur, eine sehr einfache, aber wesentliche Einheits- erfahrung, die mich vollkommen aus der Anspannung und dem Stress des Alltags herausführte; eine Art von Meditation, die mich tief mit Gott und der Welt verband und die mich alles viel gelassener sehen liess. Entspannt, ausgeglichen, voller Dankbarkeit und stillem Glück ging ich etwa eine halbe Stunde nach Sonnenuntergang wieder nach Hause.

Jeder von uns kann in den Wald gehen. Man braucht keine besonderen Fähigkeiten, nur genügend Zeit. Setzen Sie sich einfach an einen schönen Platz und beobachten Sie gelassen alles um sich herum. Warten Sie ab, was dann geschieht. Auf jeden Fall werden Sie feststellen, dass es entspannend sein kann, nur da zu sitzen, zu schauen und mit allen Sinnen wahrzunehmen, was da an Lebewesen um Sie herum ist – eine Massnahme zur Psychohygiene ohne therapeutische Begleitung, wenn Sie so wollen.

MEDIZINWANDERUNG – TAG DER REINIGUNG FÜR DIE SEELE

Während es bei dem soeben geschilderten Besuch im Wald in erster Linie um Entspannung und Ausgleich geht, hat eine sogenannte «Medizinwanderung» ein deutliches «Mehr» zu bieten. Denn sie ist in der Regel zielgerichtet. Hier geht man ganz bewusst in einen anderen Zustand, auch «Schwellenzeit» oder «Schwellenwelt» genannt.

Im deutschsprachigen Raum bekannt geworden ist die Medizinwanderung vor gut zwanzig Jahren durch die von dem amerikanischen Ehepaar Steven Foster und Meredith Little gegründete School of Lost Borders (www.schooloflostborders.com). Den beiden Psychologen und Ethnologen war bei ihrer jahrelangen Sozialarbeit mit nordamerikanischen Indianerstämmen aufgefallen, dass einzelne Erwachsene immer wieder für einen oder mehrere Tage allein im Wald verschwanden, um die Naturrituale einer Medizinwanderung oder gar einer Visionssuche zu machen. (Das Ehepaar untersuchte eine ganze Reihe solcher oder ähnlicher Rituale und formte daraus mit unserer westlichen Gesellschaft kompatible Zeremonien).

Setzen Sie sich einfach an einen schönen Platz und beobachten Sie gelassen alles um sich herum. Warten Sie ab, was dann geschieht.



Bei einer Medizinwanderung muss man ganz alleine sein. Es ist aber sinnvoll, sie mit der Betreuung eines Mentors durchzuführen. Man benötigt dazu eine Landschaft, in der man ungestört sein kann. Es wäre gut, sich schon in den Tagen zuvor die Gegend auszusuchen und am Tag der Durchführung bereits vor Sonnenaufgang dort zu sein. Dann legt man eine Schwelle auf den Boden aus Ästen oder kleinen Steinen. Vor dem Überschreiten in das Naturgebiet, in diese andere Welt ausserhalb unserer Zivilisation, sollte man sich klar sein über das Ziel oder die Frage, mit der man den Tag in der Natur verbringen will. Es ist auch sinnvoll, Gott, das Göttliche, das Universum, Mutter Erde oder einfach alle guten Geister dieses Gebietes um Schutz, Kraft und Segen für das bevorstehende Unternehmen zu bitten. In vollem Bewusstsein wird anschliessend die Schwelle überschritten.

Bei einer Medizinwanderung sollte auf jedes Essen und auf alle Kommunikationsmittel verzichtet werden. Man sollte nur einen leichten Rucksack, einen Regenschutz und genügend Wasser, sowie ein Tagebuch mit dabei haben, um alle Gedanken und Gefühle notieren zu können, die im Laufe des Tages auftauchen. Man gilt während des ganzen Tages als unsichtbar für andere Menschen und ist nur noch Teil der Natur mit all ihren Wesenheiten.

ÜBER DIE SCHWELLE ZU UNS SELBST

Die Medizinwanderung hat wie jedes Ritual drei Teile: einen Anfang, einen Hauptteil und ein klar markiertes Ende. Anfang und Ende bestehen in diesem Fall im Überschreiten der Schwelle: bei Sonnenaufgang hinaus in die Anderswelt der Natur und bei Sonnenuntergang wieder zurück in die gewohnte zivilisierte Welt. Die Zeit dazwischen wird «Schwellenzeit» genannt. Man könnte diese Phase auch als «Traumwelt» oder «Traumzeit» bezeichnen. Die äussere natürliche Welt mit all ihren Wesenheiten kann dabei in eine intensive Kommunikation mit dem eigenen Inneren treten und umgekehrt. Eine

Medizinwanderung ist daher vor allem eine psychische Reise zu sich selbst. Die Wesen der Natur reagieren mit ihrem intuitiven Bewusstsein oft erstaunlich auf unsere gerade aktuellen inneren Prozesse. Alles, was in diesem Mittelteil des Aufenthalts in der Natur geschieht, jede Begegnung mit einem Baum oder mit Tieren, kann eine Bedeutung für den eigenen seelischen Prozess haben, einen Impuls geben oder eine Antwort auf eine Frage parat halten. Es ist ja genug Zeit da. Im Sommer kann die eigentliche Medizinwanderung jenseits der Schwelle durchaus 15 Stunden und mehr dauern – Zeit genug, über alles nachzudenken und das Anliegen und die Fragen, mit denen man hinausgegangen ist, auf sich wirken zu lassen.

Die Medizinwanderung wird abgeschlossen, wenn die Schwelle in entgegengesetzter Richtung überschritten und damit die Naturwelt wieder verlassen wird. Es ist sinnvoll, seine Erfahrungen anschliessend entweder in einer Medizinwander-Gruppe oder einem erfahrenen Mentor zu erzählen. Er gibt als aussenstehender Beobachter und in Naturdingen erfahrener Begleiter einen «Spiegel», um klarzumachen, was bei der Medizinwanderung wirklich geschehen ist, welche Bedeutung Pflanzen- und Tiererlebnisse haben könnten und welcher innere Prozess gerade «abgeht». Denn oft ist dies einem Medizinwanderer, der soeben aus einem tiefen Erleben aus der Anderswelt der Natur zurückkommt, auf der rationalen Ebene nicht wirklich klar. Darum soll der Mentor das Bewusstsein schärfen helfen.

Ich habe die Medizinwanderung stets als stärkendes und heilendes Naturritual erlebt, das mich zentriert, mich zu mir selbst geführt und mir neue Impulse für meinen Alltag gegeben hat. Mutter Natur als kraftvolle Heilerin!

Man gilt während des ganzen Tages als unsichtbar für andere Menschen und ist nur noch Teil der Natur mit all ihren Wesenheiten.



Peter Maier (*1954) ist Gymnasiallehrer in Oberbayern für Physik und Spiritualität/Religion mit Zusatzausbildung in Themenzentrierter Interaktion. Als Jugend-Initiations-Mentor leitet er u.a. Initiationsrituale für Jugendliche, sog. «Walk-Aways». Er ist Autor mehrerer Bücher, u.a. von **Heilung – Initiation ins Göttliche**. MV-Verlag, 2014. 317 S. Fr. 25,90 / € 17,50

Initiation – Erwachsenwerden in einer unreifen Gesellschaft. Band II: Heldenreisen. MV-Verlag, 2013. 342 S. Fr. 24,90 / € 16,80. www.initiation-erwachsenwerden.de