

Im Heilraum der Natur

„In der Natur erklingt die Musik des Lebens in ungestörter Harmonie. Dein eigener Organismus gerät in Resonanz mit dieser gesunden Grundschwingung. 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.



© Eline DH

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 Beschwernisse 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 Wiederholungsgängsten 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 Wachstum 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 erfalten. 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.

Auszug aus „Heilrituale in der Natur“, AT-Verlag, Ursula Walser-Biffiger, www.ursulawalser.ch



Jahresausbildung 2013 Ganzheitliche Heilpflanzenkunde und Naturwahrnehmung

16 Tage an 5 Wochenenden ab April

Das Wesen der Pflanzen entdecken, die Sinne öffnen für die Zeichen der Natur, Medizin und Naturnahrung herstellen, altes Brauchtum und Jahreskreisrhythmen neu erleben ...



Kräuterzauber Chiemsee

Iloana Baur • Weingarten 1a • 83257 Gstadt
 Fon 08054 - 90 20 10 • Fax 08054 - 90 20 11
www.kraeuterzauber-chiemsee.de