

„Medizinwandern“ als Lebenshilfe

*Mutter Natur
als Heilerin*

Wer nicht mehr weiter weiß und nach Antworten auf aktuelle Lebensfragen sucht, dem kann ein Tag – allein in der freien Natur verbracht – neue Kraft schenken. „Medizinwandern“ unter erfahrener Anleitung klärt die Gedanken und gibt neue Impulse

VON PETER MAIER

An einem sonnigen Morgen auf einem Hügel westlich des Ammersees. Von hier hat man einen herrlichen Blick auf den See und die Bergkette der Alpen. Auf einer Wiese nahe eines kleinen Dorfes hat sich die Ritualgruppe getroffen: Drei Frauen im Alter von 23, 45 und 62 Jahren, ein 51-jähriger Mann und ich, 58, sitzen im Kreis auf Isomatten. Geleitet wird die Gruppe von einer so genannten Ritualleiterin. Wir haben uns alle entschieden, an einer so genannten „Medizinwanderung“ teilzunehmen. Die Leiterin führt uns nun nochmals kurz in den Sinn dieses Unterfangens ein:

Mutter Natur mit all ihren Wesenheiten – mit den Blumen, Pflanzen, Bäumen, Tieren, Steinen und Landschaftsformationen – kann und will mit uns kommunizieren, wenn wir nur offen dafür sind. Sie will uns gleichsam Spiegel für unsere Anliegen sein. So wie auch eine liebende Mutter ihre Kinder führen, anleiten, schützen und ihnen die Augen für die wesentlichen und schönen Dinge im Leben öffnen will. Die Natur ist uns grundsätzlich wohlwollend und positiv gestimmt, wenn wir nur achtsam und offen mit ihr umgehen. Ganz wörtlich: „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück!“

Natürlich sind wir alle nicht zufällig hier. Wir haben ein oder mehrere Anliegen mitgebracht und hoffen, für sie heute Impulse und

Einen Tag allein in der Natur zu verbringen kann helfen, auf vielfältige Probleme eine Antwort zu finden





Peter Maier, der Autor dieses Berichts, ist Gymnasiallehrer in Bayern. Er weiß, wie wichtig Übergangsrituale für Jugendliche sind. Für sie bietet er so genannte WalkAways an. Doch auch für Erwachsene kann die Sinnsuche in der Natur hilfreich sein, so seine persönliche Erfahrung

Antworten zu bekommen. Dazu muss aber jeder für sich sein und einen ganzen Tag lang allein und ungestört in der Natur verbringen. Die Moränenlandschaft am Ammersee gilt allgemein als „energetisch sehr aufgeladen“. Dies wird unserem Vorhaben sicher zu Gute kommen.

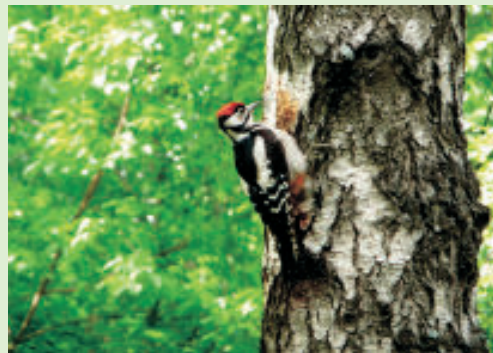
Rituale zur Klärung der Gedanken

Aber jetzt geht es nicht nur um einen Spaziergang oder um eine bloße Wanderung. Heute werden wir Teil eines uralten Rituals, das bei indigenen Völkern zur selbstverständlichen Psychohygiene diente. Zur Reinigung und Klärung der Gedanken und zum Finden neuer Visionen. Daher auch der Name „Medizinwanderung“.

Warum sollen wir Menschen in Westeuropa nicht auch von diesem erprobten Wissen und von diesem uralten Erfahrungsschatz traditioneller Völker profitieren? Es bedarf dazu ja keines weiteren Vorwissens. Die einzige Bedingung ist, dass wir uns einen ganzen Tag lang wirklich bewusst, offen und vorurteilsfrei auf die Natur einlassen. Und es wird gefastet, um die Sinne während des Rituals zu schärfen. Unsere ganze Aufmerksamkeit soll von außen nach innen, vom Kopf in die Seele gelenkt werden. Schon am frühen Morgen noch zu Hause haben wir nur Tee, Kaffee, Wasser oder Saft zu uns genommen, sonst nichts. Mitgebracht haben wir feste Wanderstiefel, einen Rucksack mit etwas Wäsche, vier

Es sind keine spektakulären Erlebnisse, die von Bedeutung sind. Allein das Beobachten der Natur hilft, sich dem Fühlen und der Intuition zu öffnen

Foto links: Ludwig Aeckerle



Liter Wasser, eine Regenplane für alle Fälle, eine Brotzeit für den Abend und ein Tagebuch. In dieses notieren wir nun auch die Fragen, die uns die Leiterin mit auf den Weg geben will:

- Warum bin ich heute hier?
- Auf welche Fragen möchte ich heute eine Antwort bekommen?
- Was sind meine Anliegen, die mich zurzeit am meisten beschäftigen?
- Was möchte ich in meinem

Leben nun hinter mir lassen, wovon möchte ich mich heute bewusst verabschieden?

- In welchen Bereichen meines Lebens erhoffe ich mir neue Ideen und Impulse, ja vielleicht sogar eine Art von Vision?
- Welchem gerade anstehenden Übergang in meinem Leben möchte ich Kraft geben?
- Für welche Dinge möchte ich Gott, das Universum oder Mutter Natur um Unterstützung bitten?
- Wen möchte ich um Verzeihung bitten?

Die Leiterin macht uns Mut, diese Anliegen und Fragen möglichst konkret vor der Gruppe auszusprechen, um ihnen noch mehr Kraft, Bewusstheit und Bedeutung zu verleihen.



Zu Beginn ihrer „Medizinwanderung“ halten sich die Teilnehmer an den Händen, um sich zu stärken und miteinander zu verbinden

hen. Wer jedoch sein Thema nur allgemein vor den anderen Teilnehmern nennen möchte, ist genauso willkommen. Diese „Gruppenaktion“ hat zudem den Zweck, dass wir uns besser unter einander und mit der Leiterin verbunden fühlen, wenn wir gleich anschließend jeder für sich allein in der Natur unterwegs sein werden.

Sehen mit ganz neuen Augen

Die Leiterin nimmt alle unsere Anliegen, Probleme und Fragen gleichermaßen ernst. Nichts wird bewertet. Sie ist davon überzeugt, dass auch Mutter Natur nichts bewertet. Die Natur kann uns aber einen Spiegel für uns und unser Inneres geben und vielleicht sogar Unbewusstes ans Licht bringen. Darum sollen wir während unserer Wanderung alles, was uns widerfährt, wichtig und ernst nehmen.

Oft sind es ganz kleine Dinge, die für unser Anliegen eine große Bedeutung haben können: Die Beobachtung von Tieren, das Betrachten eines bestimmten Landschaftsbildes, auffällige Hügel und Baumgruppen oder auch nur ein bestimmter Baum, der unsere Aufmerksamkeit anzieht. Alles kann zu einem Spiegel für unser Thema werden, für das wir ja gleich „hinausgehen“ werden.

Alles kann dazu beitragen, Antworten auf unsere Fragen zu finden. Vielleicht kommen uns auch nur „einfach so“ Gedanken in den Sinn. Denn es sollte gerade nicht darum gehen, ständig zu „denken“, sondern vielmehr uns dem Fühlen und der Intuition zu öffnen.

Die Erfahrung aus vielen früheren Medizinwanderungen hat gezeigt, dass es von großem Nutzen sein kann, solche Gedanken, Gefühle, Beobachtungen und Erlebnisse mit Wesenheiten der Natur ins Tagebuch zu schreiben.

Die drei Teile des Rituals

Etwa um 9.00 Uhr ist es dann so weit. Die Leiterin erklärt uns den eigentlichen Ablauf des Rituals, das aus drei Teilen besteht. Jeder soll sich eine Schwelle aus Steinen oder Ästen auf den Boden legen und sich vor diese Schwelle stellen. Je nach innerer Einstellung kann es sinnvoll sein, das Universum, alle guten Geister dieses Ortes, Mutter Natur oder

Gott um Kraft, Schutz und um Visionen während der gleich beginnenden Medizinwanderung zu bitten.

Danach soll diese Schwelle bewusst überschritten werden (Teil 1). Ab diesem Zeitpunkt befinden wir uns in einer Art von „Anderswelt“ – in der Welt der Naturwesen (Teil 2). In dieser „Schwellenzeit“ gelten wir als unsichtbar und werden nur mit den Wesenheiten der Natur kommunizieren, jedoch auf jeden Kontakt mit anderen Menschen verzichten.

Bei Sonnenuntergang sollen wir dann wieder zu unserer Wiese zurückkehren und die Schwelle in die Gegenrichtung überschreiten (Teil 3). Dieser Übergang bedeutet dann das Ende des Rituals – unseres bewussten und achtungsvollen Seins in der Natur.

Auf sich selbst gestellt – 12 Stunden lang

Die Leiterin ermutigt uns, unseren Empfindungen, Gefühlen, Gedanken und Wahrnehmungen während der langen Schwellenzeit zu vertrauen. Und sie verspricht uns, dass sie während des Tages für uns die Energie an dem Platz halten und an uns denken wird. Wir können auch eher zurückkehren, wenn wir das Bedürfnis danach haben

Zunächst halten wir uns alle an den Händen, um uns gegenseitig noch einmal zu stärken und um uns miteinander zu verbinden. Anschließend ist noch Gelegenheit, uns kurz voneinander zu verabschieden. Dann

überschreitet jeder seine Schwelle. Nun sind wir allein, jeder ist auf sich selbst gestellt, etwa 12 Stunden lang.

Zwei Teilnehmerinnen und ich kommen bereits etwa eine Stunde vor Sonnenuntergang zurück. Die Leiterin bittet uns, noch nichts zu essen, nicht miteinander zu kommunizieren und in der Stille zu bleiben. Einer der Männer und die junge Frau treffen erst deutlich nach Sonnenuntergang ein und setzen sich zu uns in den Kreis.

Die Leiterin ist froh, uns alle wieder gesund und anscheinend auch seelisch wohlbehalten im Kreis begrüßen zu können. Gemeinsam brechen wir nun mit unseren mitgebrachten Speisen das Fasten. Selten hat eine einfache Mahlzeit so gut geschmeckt wie jetzt.

Nun wird ein Feuer entzündet, das uns während des letzten Teils des Medizintags begleiten und uns zur Mitte, wieder zurück zur „Realwelt“ finden lassen soll. Und nun erzählt jeder von uns seine Geschichte von „da draußen“ in der Natur. Er bekommt dafür etwa zehn Minuten Zeit und es ist dabei üblich, keine Kommentare abzugeben, sondern nur zuzuhören.

Damit dies besser klappt, wird ein sogenannter Sprechstab verwendet. Nach jeder einzelnen Geschichte wandert der Sprechstab zur Ritualleiterin, die uns nun einen Spiegel für unsere ganz persönlichen Erzählungen gibt. Und die einen Zusammenhang zu dem Anliegen oder der Frage herstellt, die sie am Morgen von uns gehört hat. Dies ist uns eine wichtige Hilfe, weil uns dadurch



Abends, nach der Rückkehr, berichten die Teilnehmer von ihren Erlebnissen

manchmal erst der tiefere Sinn unserer Erlebnisse klarer wird. Hier die bewegenden Geschichten von drei Teilnehmern:

Trauer kann heilsam sein

Die 62-jährige Frau erzählt: „Ich saß am frühen Nachmittag bei einem Buchenbaum mit ausladenden Ästen am Rande einer Waldlichtung. Der Baum hatte mich sofort angezogen, als ich die Lichtung betrat. Bei ihm konnte ich innerlich immer mehr zur Ruhe kommen. Endlich hatte ich Zeit, über alles nachzudenken.“

Ich erinnerte mich, dass ich in meiner Kindheit beinahe täglich allein in einem nahe gelegenen Wäldchen verweilte, in dem es ebenfalls einen großen Buchenbaum gab. Ganz von selbst strömten nun viele Gedanken und Gefühle durch mich hindurch. Ich wehrte mich nicht dagegen, sondern ließ alles zu, was da in mir hochsteigen wollte. Ich schloss meine Augen. Plötzlich kamen mir viele Erzählungen von und Erlebnisse mit meiner Großmutter in den Sinn, die bereits seit über 30 Jahren tot war.

Sie hatte ein tragisches Schicksal: Sie bekam meinen Vater unehelich und wurde ab dieser Zeit im ganzen Dorf gemieden. Davon konnte sie sich nie wirklich erholen. Als mein Vater dann heiratete, hatte sie das Gefühl, auch in der eigenen Familie unerwünscht zu sein. Sie verstand sich nie mit ihrer Schwiegertochter – meiner Mutter. Die letzten drei Jahre wurde meine Oma dement und meine Eltern schämten sich über das Gerede im Dorf. Geistig verwirrt starb sie mit 77 Jahren und niemand trauerte wirklich um sie.

In diesem Moment wusste ich, dass meiner Großmutter von allen Seiten Unrecht getan worden war. Niemand gab ihr jemals die Würde, die sie verdiente. Auch ich fühlte mich jetzt irgendwie schuldig. Unvermittelt fing ich an zu weinen. Ich weinte bitterlich um sie, die doch schon so lange tot war. Ich spürte plötzlich eine große Liebe und Verbundenheit zu meiner Oma, wie ich sie zu ih-



Ein stiller Platz unter einer Buche – Raum für Visionen



Auch eine kleine Blume kann der Auslöser für heilsame Emotionen sein

ren Lebzeiten nie empfunden hatte. Es war so, als ob in mir Blockaden weggeschwemmt und sich endlich Schleusen öffnen würden – Schleusen der Trauer...

Zwei kleine Blumen vollbrachten ein Wunder

„...War dies erst möglich, weil ich einmal einen ganzen Tag lang Zeit für mich hatte und von niemanden abgelenkt oder gestört wurde? Hatte der Buchenbaum etwas damit zu tun? War er vielleicht eine Art von Katalysator, der diese Gefühle aktivierte, weil er mich an ‚meinen‘ Buchenbaum aus der Kindheit erinnerte? Weil ich mich unter seinem Laubdach so geborgen fühlte?“

Andererseits nahm mich die heftige Trauer ziemlich mit, sie zog mich emotional richtig hinunter. Als ich dann nach geraumer Zeit meine Augen wieder aufmachte, passierte etwas Seltsames: Ich sah neben mir zwei kleine Blumen im Gras – eine weiße und eine gelbe. Aber ich bemerkte noch viel mehr. Ich hatte plötzlich den Eindruck, dass diese zwei Blümchen mich liebevoll anblickten und Verständnis für meine Trauer und mein Mitgefühl für meine Großmutter hatten. Sie wollten mich offensichtlich trösten. Zwei kleine Blumen! Ihre Blütenkelche schauten mich wie mit großen, stillen, sehr wohlwollenden Augen an. So etwas hatte ich noch nie erlebt.

Darauffhin erschien meine Großmutter in einem inneren Bild vor mir und ich hatte den Eindruck, dass sie mich freundlich und dankbar anblickte. Ein tiefes Gefühl von Frieden machte sich in mir breit. Zum ersten Mal war meine Oma in meinem Herzen. Etwas Schöneres kann ich mir gar nicht vorstellen.“

Wie die Wespe zur Veränderung verhalf

Der 51-jährige Mann: „Ich saß auf einer Wiese vor dem Wald. Nichts Ungewöhnliches schien zu passieren. Plötzlich flog eine Wespe heran und ließ sich auf einem meiner Knie



Der Besuch einer Wespe löste in einem Teilnehmer eine wichtige Erkenntnis aus

nieder. Ich widerstand dem Reflex, die Wespe sofort davon zu jagen, denn ich war als Kind mehrfach schmerzhaft gestochen worden. Ich erinnerte mich an die Worte der Ritualleiterin, wonach alle Tiere und alle Begebenheiten während der Medizinwanderung eine Bedeutung für unseren inneren Prozess haben können. Was wollte die Wespe mir also in meiner jetzigen Situation „sagen“? Wofür wollte sie für mich ein Spiegel sein?

Zunächst war es mir aber wichtig zu spüren, dass mir die Wespe diesmal nichts tun würde. So entspannte ich mich und ließ sie gewähren. Sie lief mehrfach um mein Knie herum und krabbelte dann sogar an meinem Oberkörper hoch. Ich hielt die Hand über meine Brust, so dass die Wespe wieder den Weg nach unten nehmen musste. Über eine längere Zeit ging das so. Ich war vollkommen auf das Insekt konzentriert, gleichzeitig war ich aber ganz unbemerkt in die Position eines zunehmend neugieriger werdenden Beobachters geraten.

So merkwürdig es vielleicht auch klingen mag: Irgendwann fühlte ich mich selbst wie eine Wespe oder wie eine Art von Kumpel dieser „meiner“ Wespe. Ich bekam vorübergehend ein Bewusstsein wie eine Wespe und plötzlich verstand ich ihren „Besuch“ auf meinem Körper.

Es fiel mir wie Schuppen von den Augen. Ich erinnerte mich, wo ich sonst schon häufig Wespen gesehen hatte. Sie lieben es, sich beispielsweise von fauligem Fallobst zu ernähren. Da summen und brummen sie emsig herum und kriechen in die Früchte hinein. Damit sind sie so etwas wie die „Müllmänner“ der Natur, die den Verwesungs- und Verdauungsvorgang von Früchten beschleunigen ...

Endlich Mut zur Umorientierung

... Meine Wespe zeigte mir also an, dass in mir etwas ‚verweste‘. Das heißt, etwas starb und wurde transformiert. Dies war anscheinend – so wie auch das Verwesen eines Apfels – ein ganz natürlicher Vorgang, den ich einfach ohne Angst zulassen sollte. Und schlagartig wusste ich auch, worum es dabei ging: Die Beziehungen zu meinen engsten Familienmitgliedern standen zur Veränderung und Neuordnung an. Ich sollte endlich den Mut haben, mich deutlicher als bisher von ihnen abzugrenzen und mich mehr auf meine eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren.

Darauf wurde ich durch die Wespe aufmerksam gemacht. Gerade so, als ob die Wespe mit mir „geredet“ hätte. Vielleicht war das ja der eigentliche Grund, der mich zu der Medizinwanderung bewogen hatte. Dies wurde mir aber erst jetzt bewusst.

Ich bedankte mich bei diesem kleinen Wespen, das mir soeben einen wichtigen Hinweis für mein Leben gegeben hatte. Mutter Natur als große Lehrerin! Als ob die Wespe mich gehört hätte, flog sie kurz nach meiner „Danksagung“ wieder davon. Anscheinend hatte ich die Botschaft aufgenommen, die für meinen inneren Prozess in diesem Moment von großer Bedeutung war.“

Frieden schließen mit sich selbst

Der Bericht der 23-jährigen Frau: „Ich hatte mir vormittags einen Platz in einer Wiese gesucht, die fast vollkommen von Wald umschlossen war. Hier fühlte ich mich wunderbar geborgen. Ich wollte die restliche Zeit bis zur Rückkehr an diesem stillen Platz bleiben.





lebenshilfe

Schmetterlings. Auch Wut auf meine Mutter kam hoch, die mich offensichtlich öfter mal als kleines Kind allein gelassen hatte ...

Der Schmetterling und die All-Eins-Erfahrung

... Aber jetzt passierte etwas wirklich Erstaunliches: Der Schmetterling flog nicht weg. Als ich vorsichtig meine Tränen trocknete, um ihn nicht durch eine unbedachte Bewegung zu verscheuchen, sah ich, dass er mich noch immer anschaute. Ich hatte den Eindruck, dass seine Blicke mitten in mein Herz drangen und fühlte mich von dem Tier total verstanden. Mich durchströmte ein starkes Glücksgefühl ganz von innen heraus und ich empfand plötzlich eine unwahrscheinliche Dankbarkeit – für alles.



Das Gefühl der Geborgenheit auf einer Waldlichtung und ein Schmetterling halfen einer jungen Frau, ihre tiefe Trauer zu überwinden

Absichtslos blickte ich umher. Nach geraumer Zeit kam ein bunter Schmetterling auf mich zugeflogen und setzte sich auf eines meiner ausgestreckten Beine. Dort blieb das schöne Tier mit zusammengefalteten Flügeln ruhig sitzen und schien mich die ganze Zeit aufmerksam anzublicken. Auch ich schaute den Schmetterling unverwandt an. Wohl seit meiner Kindheit habe ich so etwas nicht mehr getan. Was wollte er mir mitteilen? Was soll mir ein stummer Schmetterling schon „sagen“ können?

Irgendwann begann ich aber, das Tier genauer zu betrachten und da wurde ich zunehmend in diesen Blick hineingezogen. Ich konnte unerwartet tief in mich selbst hinabschauen und fühlte dabei eine große Traurigkeit. Ich erinnerte mich an Situationen in meiner Kindheit, in denen ich mich mutterseelenallein und von Gott und der Welt verlassen gefühlt hatte. Dies hatte ich die ganze Zeit verdrängt und vergessen.

Diese Situationen bekamen nun klare Konturen vor meinem inneren Auge und ich erlebte sie intensiv nach. Ich begann zu weinen – ganz allein in der Natur, nur wegen eines



Spät am Abend, zum Ausklang der Medizinwanderung, versammeln sich die Teilnehmer noch einmal um das Feuer. Dankbar für das, was die Natur sie gelehrt hat

Aller Ärger auf meine Mutter und alle Trauer waren schlagartig verfliegen. Nun fühlte ich mich für einen sehr langen Augenblick mit der Natur, mit allen Tieren, mit dem Schmetterling, aber auch mit all meinen Familienmitgliedern tief verbunden. Ich hatte eine Art von All-Eins-Erfahrung.

Bald nach diesem ungewöhnlichen Erlebnis breitete der Schmetterling seine Flügel aus und flog dann Richtung untergehender Sonne davon. Ich blieb noch eine geraume Zeit sitzen, um alles besser nachempfinden zu können, was soeben geschehen war. Viele Gedanken kamen mir nun in den Sinn.

Ich hatte den Eindruck, dass der Schmetterling in mir alles gesehen und verstanden hatte, was in mir bisher an Erlebnissen und Gefühlen verborgen und mir selbst unbewusst geblieben war. Er hatte mich durchschaut wie mit einem „Röntgenblick“. Dies war aber keineswegs unangenehm. Im Gegenteil – noch nie zuvor hatte ich mich von jemanden so tief angesehen und angenommen gefühlt. Und dadurch konnte ich mich auch endlich selbst annehmen – so wie ich war.

Dank an Mutter Natur

Nachdem alle fünf Teilnehmer ihre Geschichten erzählt und ihre Erlebnisse gespiegelt worden waren, setzten wir uns nochmals im Kreis um das Feuer. Wer wollte, konnte ein Gebet an Mutter Natur richten. Sie war für uns mit ihren vielfältigen Wesenheiten eine wunderbare Lehrerin und Heilerin gewesen.

Unser Dank galt auch unserer Leiterin, die uns in unseren Erfahrungen bestärkt und diesen Tag erst möglich gemacht hatte. Ein Tag, der sich so völlig von einer normalen Wanderung in der Natur unterschied. Tief erfüllt von den Eindrücken fuhren wir spät abends nach Hause. Zufrieden und dankbar für das, was uns diese Medizinwanderung an Erlebnissen und Eindrücken beschert hatte.

Infos

Infos zu Medizinwanderungen: Gabriele Obst, Auenstraße 19 b, 86551 Aichach, Tel. 08251 5639, www.gabriele-obst.de

Infos zu WalkAways: Peter Maier, Hochfellnweg 2, 82140 Olching, www.initiation-erwachsenwerden.de

Infos zur Visionsuche: Förderverein des deutschsprachigen Visionsucheleiter/innen-Netzwerkes, Vorstadt 8a, A-7022 Schattendorf, www.visionssuche.net

