

THOMAS LAMBERT
SCHÖBERL

GRÜNE SEELEN

ÜBER DIE WEISHEIT
DER NATUR

*Aus der **Lebens-Praxis**
eines Heilpraktikers*

LESEPROBE

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Inter-
net über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Thomas Lambert Schöberl
Grüne Seelen
Über die Weisheit der Natur

1. Aufl. 2021
ISBN 978-3-86374-598-1

Mankau Verlag GmbH
D - 82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Julia Feldbaum, www.redaktionsbuero-feldbaum.de
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M.A., Germering
Cover/Umschlag: Kathrin Steigerwald, Hamburg
Layout/Satz Innenteil: Mankau Verlag GmbH
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Illustrationen: Wellcome Library, London. Wellcome Images images@wellcome.ac.uk
<http://wellcomeimages.org> Hildegard von Bingen. Line engraving by W. Marshall.
By: W. Marshall Published: -Copyrighted work available under Creative Commons
Attribution only licence CC BY 4.0 <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
(37); Jan Brueghel the Elder (Brussels 1568-Antwerp 1625) - Adam and Eve in the
Garden of Eden - RCIN 405512 - Royal Collection, PD (64); Venus von Willendorf by
MatthiasKabel / CC-BY-2.5 (65); Ouroboros by Zanaq / CC-BY-2.5 (66); From the 17th
century Icelandic manuscript AM 738 4to, now in the care of the Árni Magnússon
Institute in Iceland, PD (81); Huerto de las Hespérides, 1909, óleo sobre lienzo 4 x 3 m.
(Museo Néstor), PD (105); © paulacobleigh - stock.adobe.com (107); Plato's Allegory
of the cave, Engraving of Jan Sanraedam (1565-1607) after a painting of Cornelis
Corneliszoon van Haarlem (1562-1638), PD (118); © scaliger - stock.adobe.com (145);
Mankau Verlag (148); © Rachel Lerch - stock.adobe.com (151); © HP_Photo - stock.
adobe.com (152); © coolpay - stock.adobe.com (187); © cceliaphoto - stock.adobe.
com (190); Thomas Lambert Schöberl (208-210); © zwiebackesser - stock.adobe.
com (241); © Andrea Izzotti - stock.adobe.com (261); © etfoto - stock.adobe.com
(272); © vencav - stock.adobe.com (278)

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und
geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch
Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten
praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten
Hilfestellungen und Therapieansätze sollen den Besuch beim entsprechenden
Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Inhalt

Vorwort - Sommerkind 11

Berufung - Eine Begegnung mit sich selbst 19

Heiler, Hexen, Helden -

Die Ursprünge des Heilpraktikerberufs 33

Wer wird wie Heilpraktiker?

Wege in den schönsten Beruf der Welt 42

Hexenjagd - Heilpraktiker sind unverzichtbar 48

Wie erkennt man einen seriösen Heilpraktiker? 53

Zum Verinnerlichen 55

Memento mori - Das Meer in mir 57

Leben ist Wandel und Veränderung! 60

Schöpfung - Ein Nachhauseweg 63

Natur wahrnehmen - Mit dem Atem fließt das Leben 76

Zum Verinnerlichen 83

Chancen eines ganzheitlichen Weltbildes -

Zwischen Wissenschaft und Spiritualität 85

Die Schleier der Wirklichkeit - Vom »Ich« zum »Selbst« 96

Im Garten - Zwischen Kultur und Natur 103

Verzicht macht frei - Vom Schattenspiel zum Sonnentanz 112

Symptom Klimawandel - Eine Bilanz 127

Die Gesetze der Ganzheitlichkeit - Du bist die Welt! 135

Die Elemente, Qualitäten und

Temperamente in der Heilkunst 144

Zum Verinnerlichen 155

Der Mensch - Von Körper, Geist und Seele

und dem Klang der Gestirne 157

Wunderwerk Körper - Unser bester Freund 178

Blut - Kraftstoff des Lebens 194

Der Glaube versetzt Berge - Die Macht der Affirmation 211
 Der Mensch braucht Hoffnung - Wege der Selbstwirksamkeit ... 222
 Rituale - Kraftquellen der Achtsamkeit 229
 Was ist Gesundheit? Selbstregulation statt Manipulation 240
 Zum Verinnerlichen 248

Die Vielfalt der Natur - Wider den Konformismus 251

Die Kraft der Natur - Erweckung des Krafttieres 258
 Aus der Praxis - Meine liebsten Heilpflanzen 266
 Zum Verinnerlichen 279

Nachklang - Unsere Seelen sind grün! 281

Werden Sie aktiv! 285

Übersichten 285
 Jahreslauf 285
 Mondphasen und Affirmationen 286
 Übungen und Anleitungen 288
 Baummeditation 288
 Übung: Baum des Lebens 289
 Übung: Atmen trainieren für Beginner 291
 Übung: Zwerchfellatmung 292
 Übung: Ihr inneres Kind 292
 Übung: Loslassen 293
 Übung: Schenken lernen 293
 Übung: Urteilen Sie nicht! 294
 Übung: Auch mal Nein sagen 294
 Übung: Teilen Sie sich mit! 295
 Farbmeditation 295
 Übung: Fühlen Sie! 296
 Übung: Riechen Sie! 296
 Übung: Schmecken Sie! 297
 Übung: Hören Sie hin! 298
 Übung: Ein Tag im Wald 298
 Übung: Entwickeln Sie Ihren Kraftort! 299
 Anleitung zum siebentägigen Fasten
 nach Thomas Lambert Schöberl 300

Erster Tag 300
Zweiter Tag 300
Dritter bis siebter Tag 301
Achter Tag 301
Neunter bis zehnter Tag 301
Leberwickel 301
 Rezepte für die Hausapotheke 303
 Sonnentee 303
 Mein geliebter »Waldesnacht-Tee« 303
 Entspannungstee 304
 Kräutertee bei Wassereinlagerungen 304
 Brennnessel-Presssaft 304
 Großmutter's Holundersuppe 305
 Balsam fürs Herz 305
 Natürlicher Insektenschutz 306
 Creme bei Sonnenbrand 306
 Kamillensirup 307
 Kühlender Tee 308

Danksagung 311

Register 315

Vorwort - Sommerkind

*»Ich möchte sagen, dass ich immer noch im und vom
Sonnenschein meiner Kindheit lebe.«*

Christian Morgenstern

Oft werde ich gefragt, warum ich so viel über die Wirkung von Pflanzen weiß und Ereignisse vorhersage, ohne dass es dafür bereits Anzeichen zu geben scheint. Um diese Frage zu beantworten, muss ich zurück in meine Kindheit reisen.

Ich wurde im Sommer 1989 in München-Schwabing geboren. Groß wurde ich jedoch auf dem Lande. Der Schulweg führte an Bächen und friedlichen Sommerwiesen entlang. Meine Kindheit war geprägt von der Stille und dem Duft des Waldes. Unter aromatischen Nadelhölzern und alten knorrigen Eichen erledigte ich meine Hausaufgaben. Täglich wurde mit dem Hund der Fuchsbau kontrolliert, und am Abend erkundeten wir mit den Ponys den Wald. Immer in der Hoffnung, dass sich im Abendlicht, in den langen Schatten des Holunders, ein Blick in die Welt der Zwerge und Feen erhaschen ließe.

Mein Weltbild basierte auf einem tiefen Urvertrauen in eine unendliche und perfekte Schöpfung. Die Natur war meine Kraftquelle. Ich baute im Wald geheime Erdhöhlen, und im Holunderbusch hatte ich mein Versteck, um dem

Puls der Natur ganz nah zu sein. Ich liebte es, barfuß übers Moos zu laufen und im eiskalten Wildbach zu baden. Das klare Wasser durchdrang mich tief bis in die Seele und wusch meine Sorgen und Zweifel mit sich fort.

Ich wuchs in einem Frauenhaushalt auf und war umgeben von starken, geerdeten Persönlichkeiten. Da war meine Großmutter, die für ihr altes Heilwissen bekannt war und ihre Tage mit dem Sammeln von Beeren und Kräutern im Wald zubrachte. Im Garten baute sie Obst und Gemüse an. Meine Mutter war für ihre Kundinnen im übertragenen Sinne jahrzehntelang eine Art Geburtshelferin und Sprachrohr. In ihrem hübschen Dorfladen wirkte sie als Naturkosmetikerin und mischte ihren Besuchern für die verschiedensten Leiden Pasten, Salben und Tinkturen. Wenn wir krank waren, haben wir uns mit Hausmitteln selbst versorgt. Diese Selbstständigkeit manifestierte sich tief in meinem Weltbild.

Weil sich meine Familie ein Auge für die Schönheit und die Weisheit der Natur bewahrt hat, entdeckte ich früh die Leidenschaft für Naturmalerei und Musik. Stundenlang spielte ich im Wald Flöte und im Haus Klavier – bis die Tasten stecken blieben.

Die Natur war meine Inspiration und die Kunst mein Versuch, all diese Eindrücke zu konservieren und zu filtern. So war es nicht verwunderlich, dass ich sehr früh erkannte, dass sich das Leben nicht in einzelne Fragmente, Schubladen und Schulfächer zergliedern lässt. Betrachtet man zum Beispiel eine Pflanze nur außerhalb ihrer Umgebung, dann wird man sie nicht verstehen lernen.

Im Wald konnte ich beobachten, dass jede Pflanze, jeder Baum und jedes Tier einen wichtigen Teil eines komplexen Ganzen darstellen. Alle sind aufeinander angewiesen. Die Kunst und die Musik lehrten mich, dass uns allen eine uferlose kreative Schöpferkraft innewohnt, die sich aus den Wundern unserer Natur speist. Während wir mit Sprache und Schrift sehr weit entfernt vom Unbewussten kommu-

nizieren, verbinden uns hingegen Musik und Kunst mit den uralten, kollektiven Strukturen unserer Seele. Die Künste ermöglichen uns die Verbindung mit den Rhythmen der Natur. Wenn wir uns der Musik oder der Kunst hingeben, befinden wir uns ganz im Hier und Jetzt. Es ist also nicht verwunderlich, dass in nahezu allen Kulturen und Religionen Kunst und Musik den Hauptgegenstand von spirituellen Festen, Riten oder Feiertagen bilden. Diese dem Alltag entrückten Inszenierungen menschlicher Kultur strukturieren das menschliche Leben, geben Halt, Hoffnung und Sicherheit, stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt, schaffen Identität, festigen Hierarchien und definieren Verantwortungsbereiche. Alles ist mit allem verbunden und bedingt sich gegenseitig.

Wenn wir am Abend im Kaminzimmer zusammenkamen, dann tauschten wir uns bis spät in die Nacht aus. Ja, Gespräche sind eine heilsame Medizin. Wir lebten nach dem Grundsatz, dass kein Streit, keine unausgesprochenen Sorgen und Ängste mit in die Nacht genommen werden. Nagte etwas am Herzen, so musste es ausgesprochen werden, um den neuen Tag ohne die Last des Vergangenen beginnen zu können. Selbstverständlich lassen sich nicht alle Herausforderungen durch ein einziges Gespräch meistern, doch im Anfang liegt alles verborgen, dann, wenn der erste Schritt getan ist.

Die Schlaflosigkeit unserer Gesellschaft ist ein Symptom ihrer Hemmnisse und der Schönwetter-Mentalität unseres Leistungssystems. Fakt ist, dass das Leben auch aus Sorgen, Herausforderungen, Hürden, Krankheit, Tod und Leid besteht. Wenn wir diese Bestandteile der menschlichen Existenz unsichtbar machen, in kleine Nischen abschieben, heißt das nicht, dass sie uns nicht mehr ereilen, sondern dass wir auf sehr ungesunde Weise verlernen, damit umzugehen, und diesen Schicksalsschlägen oft alternativlos ausgeliefert sind. Krisen sind nicht rational und statistisch erfassbar, nicht zwangsläufig vorhersehbar und von sehr

individueller Bedeutung. Um das Leben als fühlendes Individuum gelungen, mutig und erfüllt zu meistern, braucht es größere Sinnzusammenhänge und einen verlässlichen inneren Kompass. Heute weiß ich, wie wichtig es ist, dass Patienten und Schüler lernen, ihre Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen.

Hin und wieder war die Freundin meiner Mutter zu Gast. Sie war eine Seherin. Sie deutete die Tarotkarten und berechnete Horoskope. Neugierig und sensationslüstern lauschten wir Kinder den fantastischen Erzählungen der alten Dame. Wir Kinder lernten von ihr, die Geschehnisse des Lebens zu hinterfragen, zu deuten und in einen größeren Kontext zu betten. Meine Tante nicht zu vergessen: Mit ihrer außergewöhnlichen Menschenkenntnis lehrte sie mich die Kunst der Beobachtung und der schonungslosen Analyse. Sie war es, die mir mein erstes Herbarium schenkte und mir eine Hausapotheke mit verschiedensten Heilpflanzen einrichtete.

Von nun an hatte ich meine eigene kleine Kinderapotheke. Dementsprechend schwankte mein Berufswunsch zwischen Förster, Lehrer und Apotheker. Später erkannte ich dann, dass die heilkundigen Frauen im Umfeld meiner Mutter Heilpraktikerinnen waren und sich genau in diesem Berufsfeld all die spannenden Fachgebiete meiner Traumberufe zu einer ganzheitlichen Berufung verknüpften. Diese Heilpraktikerinnen waren nicht nur Heilerinnen, sondern naturkundige Seelsorgerinnen und verfügten über eine tiefgründige Diagnosefähigkeit. Sie reduzierten den Menschen nicht auf seine Symptome, sondern betrachteten ihn als ein komplexes, ganzheitliches Seelenwesen, dessen Bedürfnisse tiefer reichen, als die Linderung körperlicher Leiden.

Getrieben von einer unstillbaren Neugier auf das Leben an sich, wurde ich Musik- und Kunstlehrer. Meine Heilpraktiker- und Apotheker- Ausbildung startete ich noch während meines zweiten

Studienabschlusses – mit vierundzwanzig. Seit ich denken kann, wohnt mir ein Drang inne, den Menschen, die Spiritualität und die Natur in Einklang zu bringen. Wer die Natur als seinen Lehrer erkennt, versteht, wie selbstverständlich lebenslanges Lernen ist. Heilpflanzen, die Untersuchung des lebenden Blutes und spirituelle Lebensberatung sind heute die Schwerpunkte meiner Naturheilpraxis.

Nach meiner Ausbildung verließ ich mein Heimatdorf und gründete auf dem Familiengrundstück meiner Großmutter und zugleich meinem Geburtsort eine Naturheilpraxis. Ich habe also meinen Lebensmittelpunkt vom Land in die Stadt verlegt.

Schon immer habe ich die Herausforderung geliebt, und so habe ich mir zum Ziel gesetzt, dem modernen Großstädter aufzuzeigen, dass die Natur vor der eigenen Haustür beginnt. Auch die Stadt bietet unzählige Möglichkeiten für ein grünes Leben im Rhythmus der Jahreszeiten. Ich habe mir um mein Haus herum einen großen Garten angelegt, der mich mit Obst, Gemüse und Kräutern versorgt. Er symbolisiert die Schöpferkraft, die in uns verborgen liegt und darauf wartet, Blüten treiben zu dürfen.

So viel zu meiner Geschichte. Aber was hat das alles nun mit Ihnen zu tun? Welchen Mehrwert können meine Erfahrungen und dieses Buch für Ihr Leben haben? Dieses Buch soll als Schnittstelle dienen, es soll Augen öffnen, Impulse geben und Ihnen bei der körperlichen und spirituellen Wiederentdeckung der Natur praktische Hilfestellung leisten. Die Natur ist der Schoß des Lebens. Sie ist der Ursprung und das Ziel aller Dinge. Sie hält alle Weisheiten bereit, die wir für ein glücklicheres Leben brauchen. Sie ist die stumme Zeugin einer unendlichen und uferlosen Schöpfung. Mutter Erde ist die Grundlage unserer Intuition, und wenn wir wieder lernen, ihr zu begegnen, so finden wir Ruhe und Stille und schöpfen daraus ungeahnte Kraft. Sie zeigt uns, dass das eigene Leben einer Bestimmung folgt. Diese Bestimmung ist ein kost-

bares Geschenk, das uns ein freies Leben, unabhängig von äußeren Erwartungen und Normen, ermöglicht.

Wir begegnen der Natur aber weder im Außen noch im Zerlegen und Analysieren ihrer einzelnen Bestandteile und Glieder. So wie der Geist eines Kunstwerks und die Individualität einer Person offenbaren sich die Schönheit und Weisheit unserer Mutter Erde erst in Würdigung und Berücksichtigung ihrer Ganzheitlichkeit.

Als Heilpraktiker und Lehrer ist die Natur und der ganzheitliche Blick auf die Welt meine tägliche Arbeit oder, anders ausgedrückt, meine persönliche Abenteuerreise, auf der ich staunend immer wieder aufs Neue lerne, wachse, zweifle, erkenne, hoffe, fühle, scheitere, verstehe und suche.

Ich möchte Ihnen den wunderschönen Beruf des Heilpraktikers näherbringen, seine Notwendigkeit in unserem Gesundheitssystem veranschaulichen und Ihnen Einblicke

in mein ganz persönliches Leben als ganzheitlich arbeitender Heilpraktiker gewähren.

Die Natur ist eine hervorragende Medizin, und sie lässt uns an ihrer Leben spendenden Kraft teilhaben, wenn wir unseren Platz in dieser großen Schöpfung finden. In jedem von uns steckt das Potenzial, seine Urkraft zu entwickeln. Haben Sie den Mut, bestehende Glaubenssätze zu hinterfragen und neue Muster zu entwickeln! Entdecken Sie die Natur in sich!

Das Hörbuch »Grüne Seelen«

Naturerleben ist für mich eine ganzheitliche Lebenserfahrung, die alle Sinne miteinschließt. Ich lade Sie dazu ein, die Weisheit der Natur auch in Form meines ganz persönlichen Hörbuchs zu entdecken. Mit viel Herzblut sind im Entstehungsprozess dieses Buches zahlreiche eigene Melodien, Lieder und Gedichte »auf die Welt gekommen«, die Sie im Hörbuchformat genießen können. Es wurde von mir selbst produziert, komponiert und vertont. Darüber hinaus kann der Soundtrack zum Hörbuch unter dem Künstlernamen »Summerchild« gestreamt und heruntergeladen werden. So haben Sie dieses schöne Buch immer auch als Reisebegleiter, als akustische Untermalung beim Spaziergang oder beim Meditieren dabei.

Berufung - Eine Begegnung mit sich selbst

*»Man muss an seine Berufung glauben
und alles daransetzen, sein Ziel zu erreichen.«*

Marie Curie

Als soziale Wesen sind wir darauf angewiesen, dass wir schwingungsfähig sind und unseren Mitmenschen mit Empathie begegnen. Die goldene Regel der Christen: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!« oder »Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst!«, bringt es auf den Punkt.

Lebt man danach, eröffnet sich die wunderbare Möglichkeit, den anderen ohne die Verzerrungen der eigenen Ansprüche anzunehmen. Als Nächstenliebe ist helfendes Handeln für andere Menschen zu verstehen. »Liebe« bedeutet hier jede dem Gedeihen des Mitmenschen zugewandte uneigennützig Gefühls-, Willens- und Tatenhandlung. Der »Nächste« kann jeder Mensch sein, der uns begegnet, aber der Schlüssel zur Empathie liegt in einer gesunden Selbstliebe verborgen – in einer entwickelten, reflektierten und emotional anpassungsfähigen Persönlichkeit. Selbstliebe bedeutet somit nicht, dass man ein ungesundes Leben führen kann oder gar ein Leben, das ausschließlich auf den eigenen Vorteil hin ausgerichtet ist. Nein, Selbstliebe bedeutet, Verantwortung zu übernehmen!

Wir leben in einem System, das auf Konkurrenz, Leistung und Klassenspaltung basiert. Dass uns eine solche Form des Zusammenlebens auf Dauer krank und wenig glücklich macht, liegt auf der Hand. Wenn wir uns den Wald als Vorbild nehmen, dann stellen wir fest, dass der einzelne Baum in seiner gesamten Wachstumsphase die Bäume ringsum integriert und rücksichtsvoll achtet, anstatt sein Kronendach über alle Maßen auszubreiten. Er gesteht auch seinen Artgenossen einen Platz an der Sonne zu, denn er weiß instinktiv, dass er selbst und ebenso alle anderen nur in der Gemeinschaft stark sind. Ein einzelner Baum hält keinem großen Sturm stand, aber als Wald stützen sich die Bäume gegenseitig. Zum Gelingen eines gesunden Wachstums und eines fruchtbringenden Zusammenlebens gesellen sich Farne, Pilze, Insekten, Vögel und Tiere zu ihnen. Im steten Austausch spenden sie sich gegenseitig Nährstoffe, Wohnraum, speichern füreinander Wasser, Licht und Wärme, und selbst der Tod des Einzelnen wird zum Lebensraum und Geburtsmoment Tausender neuer Lebensformen.

Im Ökosystem Wald ist alles von einem tiefen Sinn durchdrungen. Auch wir Menschen müssen unserer individuellen, inneren Bestimmung folgen, um ganz im Sinne der Nächstenliebe andere Menschen an unseren Gaben teilhaben lassen zu können. All das setzt Großzügigkeit voraus! Großzügigkeit gegenüber unseren Mitmenschen und uns selbst. Wenn ich in meinem Leben reife Früchte ernten möchte und auf Chancen und Gerechtigkeit hoffe, so muss ich auch selbst fruchtbare Saat ausbringen.

In den Worten Pablo Picassos: »Der Sinn des Lebens besteht darin, deine Gabe zu finden. Der Zweck des Lebens ist, sie zu verschenken.«.

Großzügigkeit, Nächstenliebe und Individualität scheitern meist an der Missgunst und dem Neid des Einzelnen. Im Buch der Sprüche (14,30) steht geschrieben: »Ein gelassenes Herz bedeutet Leben für den Leib, doch Knochenfraß ist die Leidenschaft.«

Dieser Vers will uns sagen, dass uns die Orientierung am Außen, an Besitz, Prestige oder dem Erfolg anderer daran hindert, unserer eigenen Berufung zu folgen. Wenn uns Eifersucht, Gier oder Selbsthass zerfressen, lernen wir erst gar nicht, auf diesen zarten leisen Ruf in uns zu hören. Alles wird übertönt vom Frust und von der Anstrengung, es den anderen gleichzutun.

In Jakobus (4,1-2) heißt es: »Woher kommen Kriege bei euch, woher Streitigkeiten? Etwa nicht von den Leidenschaften, die in euren Gliedern streiten? Ihr begehrt und erhaltet doch nichts. Ihr mordet und seid eifersüchtig und könnt dennoch nichts erreichen. Ihr streitet und führt Krieg. Ihr erhaltet nichts, weil ihr nicht bittet.«

Wenn wir nur ein Auge dafür haben, wie die Gesetze der Ganzheitlichkeit in den Leben anderer wirken, werden wir oft blind für die Optionen unserer eigenen Welt. Der Weg zur inneren Zufriedenheit, zur eigenen Gesundheit oder in die eigene Berufung wird nicht gelingen, wenn Sie versuchen, ausschließlich den Wegen anderer zu folgen.

Es klingt so selbstverständlich, aber die wenigsten Patienten, die neu in meine Praxis kommen, haben sich bisher tatsächlich gefragt, ob zur Besserung ihrer Situation womöglich eine gänzlich neue Lebenshaltung der erste Schritt sein könnte. Unser Leben besteht aus Lektionen und Prüfungen. Neid, Passivität und Geltungssucht sind nur einige wenige davon. Wenn Sie diese Motive zum Antrieb Ihres Handelns wählen, wird dies früher oder später durch das Leben selbst entlarvt und Ihr Selbstbild erschüttert werden. Wahre Freude entsteht im Inneren und ist das Resultat eines mutigen, dynamischen Lebens. Richten Sie Ihre Gedanken immer wieder neu aus. Seien Sie nie zu alt oder zu jung! Die verschiedenen Phasen und Zyklen unseres Lebens sind gleichwertig, und diese Gewissheit spendet uns die Zuversicht, dass jede Einsicht ihre Zeit hat. Vergleichen Sie sich nicht mit Ihren Mitmenschen, lassen Sie sich nicht auf den Wettbewerbsgeist der Leistungsgesellschaft ein, sondern seien Sie ein Mensch, der sich selbst liebt. (...)



der in die gleiche falsche Person verlieben, an den gleichen Hürden scheitern und uns zunehmend unfrei fühlen. Es ist eben, ungeachtet der Folgen, allzu einfach, nur die Dinge zu tun, die wir bereits kennen. Nachhaltige Heilung findet immer auf allen Ebenen der menschlichen Existenz statt, dem Körper, dem Geist und der Seele. Jede dieser drei Ebenen ist immateriell, aber auch physisch eng mit der Natur und ihren Elementen verbunden.

Wagen Sie mit mir gemeinsam den Sprung in ein Ihnen bisher vielleicht noch fremdes Weltbild, und entdecken Sie Ihre verborgenen Potenziale. Stellen Sie sich also erneut die Frage und erst recht im beruflichen Kontext: Was will diese Welt von mir und ich im Gegenzug von dieser Welt, und was kann aus diesem Zusammenspiel entstehen, das allen nützt?

In diesem Sinne möchte ich Sie mit dem »Gleichnis von den anvertrauten Talenten« aus Matthäus 25,29 dazu auffordern, dass Sie Ihre Begabungen erkunden und als ein Geschenk betrachten. Wenn Sie Ihre individuellen Fähigkeiten für einen größeren gemeinschaftlichen Zweck fruchtbar machen, wird die Herrlichkeit der Schöpfung auch in Ihrem eigenen Leben immer spürbarer. »Denn wer da hat, dem wird gegeben werden und er wird im Überfluss haben; wer aber nicht hat, dem wird auch noch weggenommen, was er hat« (Matthäus 25,29).

Egal wofür Sie ein besonderes Händchen haben, egal was Ihnen besonders leichtfällt und egal womit Sie einen Beitrag zum Gelingen einer Gemeinschaft beitragen können, all diese kleinen und größeren Fähigkeiten dienen keinem Selbstzweck, nein, wie Sie mit ihnen »wirtschaften«, also ob Sie sie vermehren, teilen und als Nährboden für weitere gute Taten und seelisches Wachstum verwenden, entscheidet letztlich über das Gelingen und Scheitern Ihres eigenen Lebens.

Mit jedem Schritt, mit dem wir uns unserer Umwelt liebevoll und kreativ nähern, kommen wir auch uns selbst näher, und das Ausmaß unserer Großzügigkeit und Offenheit der Welt gegenüber wird zum Maß, an dem auch wir gemessen werden.

Ganzheitliches Wachstum funktioniert exponentiell! Das heißt, dass jeder Lernerfolg, den wir feiern, den nächsten vorbereitet und der Prozess des lebenslangen Lernens zunehmend leichter wird.

Es ist wohl kein Zufall, dass Sie zu diesem Buch gegriffen haben. Doch kein Heilpraktiker, kein Missionar, kein Politiker und auch kein Wissenschaftler kann Sie davon überzeugen, wie einzigartig und wertvoll Sie sind! Es sind gelebte Überzeugungen, die Liebe und die Leidenschaft zur eigenen Berufung, die uns voranbringen. Damit wäre die Saat Ihres ganzheitlichen Wachstums ausgebracht!

Heiler, Hexen, Helden - Die Ursprünge des Heilpraktikerberufs

»Der ist ein Arzt, der das Unsichtbare weiß, das keinen Namen hat, keine Materie und doch seine Wirkung.«

Paracelsus

Die Wurzeln der Naturmedizin reichen weit bis in die Antike und die Frühgeschichte der Menschheit zurück. Die Naturheilkunde ist tief in unserem kollektiven Unbewussten verankert. Neben der Pflanzenheilkunde und der traditionellen europäischen Naturheilkunde basieren die historischen Ursprünge unseres Berufsstands auch auf der Viersäftelehre des Altertums. Diese Lehre beschreibt in ihren Grundzügen, dass alles Geschaffene den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde entspringt. Diesen vier Elementen entsprechen die Zustände warm, kalt, trocken, feucht. Wie überall in der Natur spiegeln sich die vier Ele-

mente und deren Qualitäten auch im menschlichen Körper wider. Befinden sich die Elemente nicht in einem ausgewogenen Verhältnis zum Ganzen, werden wir krank. Jeder Überfluss oder Mangel eines Elementes ist schwächend, beziehungsweise krank machend. Hiermit wird ganz schnell deutlich, dass die Ursprünge der Heilkunde überwiegend philosophischer Natur sind.

Urväter dieser Lehre sind Galenus und Dioskurides. Sie waren im 17. Jahrhundert die ersten großen Lehrmeister der westlichen Medizin. Die Pfeiler ihrer Medizin waren das Erbe der antiken Naturphilosophen. Ihre Lehre entspricht der eines rational gebauten Kosmos, in dem der Mensch als Bestandteil in das natürliche Geschehen mit einbezogen ist. Dass alles Seiende aus den vier Elementen geschaffen ist, überträgt Polybios (200–120 v. Chr.) auf die Körpersäfte Blut, Schleim, schwarze und gelbe Galle.

Kurz gefasst werden Krankheiten über die Jahrhunderte hinweg auf Basis dieser sogenannten Säftelehre erklärt. So verfährt auch die berühmte Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179), die beispielsweise die Wirkung der Zitrone als eher warm statt kalt beschreibt und zu einer Auskochung von Zitronenblättern rät, um Fieberschübe zu lindern.

Aus heutiger Sicht lassen sich vor allem Zivilisationserkrankungen wie Diabetes mellitus Typ II, eine Vielzahl an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie zum Beispiel Bluthochdruck, Adipositas oder Erschöpfungszustände mit dem Prinzip der Säftelehre bildhaft erklären. Wichtig ist, dass in einer modernen, aufgeklärten Welt die Säftelehre nicht wörtlich, sondern bildhaft verstanden wird. Für den Bluthochdruckpatienten kann also die Regulierung seiner Überfülle an Säften durch einen Aderlass (z.B. Blut spenden oder eine umfangreichere Blutabnahme), eine Fastenkur und eine Lebensumstellung mit mehr Bewegung und weniger Stress durchaus hilfreich sein. Einen geschwächten Patienten mit Blutarmut und Untergewicht würde dieses Verfahren logischerweise weiter schwächen, da er ja schließlich an einem Mangel leidet.

Um unser Gegenüber zu erreichen, braucht es eine verständliche und bildhafte Sprache, die auch in die tieferen Ebenen unseres uralten Bewusstseins vordringt. Man würde der Geschichte des Heilpraktikerberufs aber nicht gerecht, wenn man seine Wurzeln ausschließlich auf die Ursprünge der Säftelehre zurückführte.

Schon im antiken Griechenland gab es den Archiatros, eine Art Amtsarzt. Seine Aufgabe war es, die freien Heiler, also heilkundige Laien, im Blick zu haben und zu kontrollieren. Spätestens seit dieser Zeit wird zwischen dem anerkannten Arzt und dem heilkundigen Laien differenziert. Ein weitaus bedeutenderer Ursprung des Heilpraktikers liegt in der Tradition der heidnischen Waldvölker Europas und des Baltikums verborgen. Das Heilwissen der Germanen, Kelten, Balten und Slawen ist bis heute in der traditionellen Pflanzenheilkunde, im ganzheitlichen Naturverständnis und in den zahlreichen Ritualen unserer Kultur sichtbar. Heilpraktiker sind die Erben der sogenannten Walas, der heidnischen Seherinnen, Schamanen und Priester. Nachfahren der verfolgten Kräuterweiber und Hebammen des Mittelalters. Nachfolger eines Pfarrers Sebastian Kneipp (1821–1897) und der Äbtissin Hildegard von Bingen. Was all diese praktischen Laien auszeichnete, ist ihre tiefe Verwurzelung im Volk und ihr ganzheitliches Weltbild.

Heilung war für die Menschen von jeher ein Prozess, der über die physische, sichtbare Welt hinausführte. So war es üblich, dass die Aufgabe des Heilers oft auch mit spirituellen Aufgaben einherging. Das Weltbild der Menschen war geprägt von Analogien und der Vorstellung einer Synchronizität des gesamten Kosmos. Sie fühlten sich eingebettet in das System Natur, das größer als sie selbst und der Einzelne war. Folglich wurde Krankheit als ein multifaktorielles Geschehen verstanden, dessen Ursprung im Verlust einer natürlichen Balance zu suchen war. Götter, Ahnen, Naturwesen, Ernährung, individuelle Taten

und Entscheidungen waren die Quellen der Symptome. Für diese Völker, wie auch für die Ureinwohner Amerikas, war es unvorstellbar, Raubbau an der Natur zu betreiben, denn die Erkenntnis, dass der Mensch als Teil der Natur auch für deren Fortbestehen verantwortlich ist, wurzelte tief in ihrem Weltbild. Krank die Natur, wird auch der Mensch krank. Ahnenkulte sorgten für ein verantwortungsvolles Handeln gegenüber folgenden und vorangegangenen Generationen.

Die Worte Demut, Staunen, Sünde und Umkehr sind heutzutage nicht sehr beliebt. Das Staunen und die Demut vor der Natur sind jedoch tief ergreifende Erlebnisse, die uns wieder wertschätzungsfähig machen. Auch »Umkehr« wird oft falsch verstanden.

Hierzu eine kleine Geschichte:

Rabbi: »Einen Tag vor deinem Tod kehre um.« Schüler: »Wann soll ich umkehren, ich weiß doch gar nicht, wann ich sterbe?« Rabbi: »Siehst du, darum kehre vorsichtshalber heute um!«

»Zu wissen, dass nicht mehr viel Zeit bleibt, verschafft einen klaren Blick«, so kommentierte Vera F. Birkenbihl einen ihrer Vorträge vor Studenten und schaute in verdutzte Gesichter. Dieser Vortrag hatte mich ebenfalls sehr berührt und mich zu einer achtsamen Lebensführung motiviert. Heilpraktiker zeigen ihren Patienten auf, dass das Menschsein eine spirituelle, ganzheitliche Erfahrung ist. Spiritualität ist für mich der Prozess, das Leben ganzheitlich zu erfahren, die Schönheit der Schöpfung zu erkennen, innezuhalten, das Leben zu beobachten und zu spüren, was es mit mir macht.

Ganzheitlichkeit leben bedeutet für mich aber auch die Fähigkeit, durch Dankbarkeit und aktiven Altruismus wahres Glück zu empfinden. Gestaltungswille und Mut zum Aufbruch sind weitere wichtige Elemente einer spirituellen Lebensführung, weil wir nur durch aktives, verantwortungsvolles Handeln die wertvolle Entwicklung vom



Bis heute ist Hildegard von Bingen vielen Menschen eine Leitfigur.

Objekt zum Subjekt vollziehen können. Auf die einzelnen Bausteine dieser Lebensführung kommen wir aber im Laufe dieses Buches jeweils gesondert zu sprechen.

Nun aber zurück zum Ursprung der Naturheilkunde und deren Vertretern. Hildegard von Bingen war zum Beispiel Heilerin, Visionärin, Komponistin und Theologin, während die Heiler der heidnischen Waldvölker Ratgeber, Richter, Seher und Heiler zugleich waren. Im Rahmen der fortschreitenden Christianisierung verschwanden die alten »Hexen«, Heiler und Schamanen der eingeborenen Waldvölker mehr und mehr von der Bildfläche. Ihr weises Naturwissen überlebte aber im Volksglauben und in dessen Mythen, Märchen und Traditionen. Unter der Vorherrschaft der katholischen Kirche wurde die Kräuterheilkunde anfangs verboten und unter Strafe gestellt.

Die Vorstellung einer belebten Natur, deren Heilkräfte magischen Ursprungs schienen, waren aus Sicht der Kirche gefährlicher Aberglaube und Ketzerei. Trotz verschiedenster Methoden der Missionierung ließ sich der Naturglauben der einfachen Bevölkerung nur schwer Herr werden, und so kam es, dass sich eine vom Orient geprägte Klostermedizin entwickelte. Während die alten Urkräuter der nordischen Wälder in Vergessenheit gerieten, wurden in

Klostergärten neue, bisher nicht winterfeste Heilpflanzen aus fernen Regionen kultiviert. Dazu zählten Salbei und Rosmarin. Das Konzept einer christkonformen Heilkunde war geboren. Nicht zuletzt auch, um die alten Traditionen der einfachen Bevölkerung in einem neuen christlichen Weltbild aufzulösen.

Im 12. Jahrhundert entstanden dann europaweit erste Universitäten, an denen Ärzte ausgebildet wurden. Noch einige Zeit gingen Ärzte und andere Heilberufe von ähnlichen heilkundlichen Grundvorstellungen wie der Säftelehre aus. Erst mit der Anerkennung der Zellulärpathologie im vorigen Jahrhundert trennten sich die Wege der akademischen Medizin und die der Naturheilkunde aufgrund ihres unterschiedlichen Verständnisses von Krankheit und Gesundheit gänzlich. Die akademischen Ärzte des Mittelalters versorgten ausschließlich die wohlhabende Bevölkerungsschicht, während das überwiegend arme Bauern- und Arbeitervolk auf die Praktiker angewiesen war. Das Fußvolk des mittelalterlichen Ständesystems vertraute sich zahllosen Wanderheilern an, deren Praktiken sich rückblickend nur schwer bewerten lassen. Holunder, Weihrauch und Wacholder vertrieben böse Geister, Knoblauch, Fenchel, Baldrian und Bärlauch schützten vor Dämonen, und Salbei säuberte die Luft im Zimmer der Sterbenden. Die pharmazeutische Wirkung dieser Pflanzen gilt heute als bestätigt. Die Patienten im Mittelalter führten die Effekte aber oft auf magische Vorgänge einer unsichtbaren Welt zurück.

Die Wissenschaftler der Aufklärung sahen im Heilzauber der Kräuterweiber und Bader eine rückwärtsgewandte Welt des dunklen Aberglaubens.

Heute sind es grüne Hippies und feministische Esoterikerinnen, die die Kräfte der Natur glorifizieren und historische Fakten verherrlichen. Eine voreilige Arroganz gegenüber dem Mittelalter ist aber ungerechtfertigt. Wenn auch die Theorien hinter den Künsten der Hebammen,

Kräuterweiblein und Schamanen heute oft abstrus erscheinen – Eisenkraut, Weidenrinde, Ochsen-galle oder Pestwurz sind dennoch hochwirksame Arzneidrogen. Was Quacksalberei und Profitgier im Gesundheitswesen angeht, sind wir dem Mittelalter heute keinen Schritt voraus.

Auch heute erwarten Patienten Übermenschliches von ihren Ärzten. Die Robe des Priesters, das Ritualgewand der Walas oder die Amulette spiritueller Heilerinnen wurden gegen den weißen Kittel des Arztes getauscht. Das erstarrte Bürgertum ersetzte die Kirche durch die Wissenschaften und verhält sich gegenüber den Vorgaben der Pharmaindustrie nicht minder hörig. Forscher und Therapeuten erhalten einen beachtlichen Teil ihres Lohns von den führenden Pharmakonzernen und diagnostizieren und entdecken Krankheiten, die passgenau zur Medizin ihrer Geldgeber sind. Während Syphilis, Pocken, Pest und Cholera im Mittelalter als vermeintliche Strafe Gottes ganze Landstriche leer fegten, sichern heute Wechseljahresbeschwerden, Bluthochdruck und Diabetes den steten Geldfluss im Gesundheitswesen. Alles gilt als behandelbar, ob unreine Haut, Rückenschmerzen, Lustlosigkeit oder die Pubertät – für alles gibt es eine Pille. Natürlich ist heute auch der Zappelphilipp kein Wechselbalg tückischer Elfen mehr, nein, heute braucht er Ritalin.

In alten Zeiten bestimmte das Wort Gottes den Alltag der Menschen, heute ist es der kaum hinterfragte Slogan »wissenschaftlich belegt«, und auch dieser vorherrschende Glaube spaltet zunehmend unsere Gesellschaft. Der Aberglaube der Menschen resultierte nicht immer nur aus ihrer Verzweiflung. Ihre Medizin war oft auch das Ergebnis von Zufällen oder langen und ausgiebigen Beobachtungen der Natur. Was sich hinter dem Glauben an Schafskot gegen Entzündungen oder gesegneten Lebkuchen gegen Unheil im Stall verbirgt, ist im Grunde nichts anderes als moderne Medizin. Die Heiler des Mittelalters züchteten an Pilzen, die heute meist eine Vielzahl von Schimmelpilzen, die heute



Im sogenannten »Rangstreit der Jünger«, Markus 9,37, steht geschrieben, dass Jesus ein Kind zu sich rief und sprach: »Wer ein solches Kind in meinem Namen aufnimmt, der nimmt mich auf; und wer mich aufnimmt, der nimmt nicht nur mich auf, sondern den, der mich gesandt hat.«

Umwege und Hindernisse, Demut, Bescheidenheit und Dankbarkeit gehören zum Erkenntnisweg des Menschseins. Egal welche Hindernisse uns begegnen, oft ergeben sie Jahre später, rückblickend, sehr viel Sinn. Die Perfektion, die Schönheit und die Weisheit der Schöpfung offenbaren uns Tag für Tag aufs Neue Gottes Kraft, Liebe und Intelligenz, und diese schließt alle Menschen mit ein. Doch Gott hat seine Kinder schon vor langer Zeit entlassen. Entlassen in den freien Willen.

Natur wahrnehmen - Mit dem Atem fließt das Leben

»Gehet in die Wälder und werdet wieder Menschen.«
Jean-Jacques Rousseau

Es klingt so einfach, wenn ich zu meinen Patienten sage: »Gehen Sie in die Natur und verbringen Sie fünf Minuten in völliger Stille. Versuchen Sie mit all Ihren fünf Sinnen, die Natur um sich herum wahrzunehmen. Hören Sie dabei »einfach« auf zu denken!«

Den allermeisten fällt das sehr, sehr schwer. Wir wurden so sozialisiert, dass wir nur nach Dingen außerhalb von uns suchen. Nach mehr Unterhaltung, Ablenkung, neuem Input, mehr Bestätigung und Anerkennung. Doch für das Leben zählt nur der Augenblick. Es sind die einzelnen kleinen

Augenblicke, die unser Leben entscheidend prägen. Die Bilanz vieler moderner und hastiger Lebensentwürfe ist die, das eigene Leben nicht gelebt zu haben.

Doch was bedeutet es, das Leben zu leben? Es bedeutet zuallererst, den Mut zu entwickeln, das Leben zuzulassen. Es bedeutet, Widersprüche zu ertragen, diese zu suchen und zu reflektieren. Es bedeutet, Vielfalt zu fördern und die eigene Intuition zu schärfen. Unsere Leben finden unmittelbar statt, und sie brauchen unsere volle Aufmerksamkeit. Durch die Linse einer Kamera oder den Filter einer Statistik finden wir keinen Zugang zu wahrer Lebendigkeit. Nein, wir erfahren sie nur in der Natur. Viele von uns haben verlernt, der Natur zu begegnen. Für mich beginnt die Wahrnehmung der Natur bei mir selbst, bei der eigenen Körperwahrnehmung. Den eigenen Körper in seiner Lebendigkeit zu spüren, ist nichts Selbstverständliches.

Über Jahrhunderte hinweg haben wir uns kulturell, aber auch ganz physisch von unserer Körperlichkeit getrennt. Durch die patriarchale, körperfeindliche Herrschaft der katholischen Kirche und die Urbanisierung als Folge der Industrialisierung haben wir die Beziehung zu unserem Körper verloren.

Das ganzheitliche Weltbild unserer Ahnen war jeher von einer starken erdgebundenen Körperlichkeit geprägt. Tänze, Fruchtbarkeitsrituale, die Verehrung von alten Bäumen, heiligen Bergen und Flüssen sind Teil unser aller Vergangenheit.

Um die Natur wahrzunehmen, braucht es Stille und eine Wiederentdeckung unserer fünf Sinne. Durch vierundzwanzigstündige Rundumbeleuchtung haben wir verlernt, die Notwendigkeit der Dunkelheit zu vergessen. Diese sogenannte Lichtverschmutzung ist mit ein Grund für die Rastlosigkeit und Erschöpfung der modernen Menschen. Licht sorgt für einen Anstieg des Stresshormons Cortisol. Dies wiederum lässt den Blutzuckerspiegel ansteigen, was die Gefahr von Übergewicht erhöht. Außerdem mindert Licht den Melatoninspiegel. Dieses Schlafhormon hat Ein-

fluss auf den 24-Stunden-Rhythmus und somit auf unseren Stoffwechsel. Wer nach einer unruhigen und kurzen Nacht schon einmal das Gefühl hatte, besonders viel Appetit zu verspüren, hat das vermutlich dem Wachmacher Orexin zu verdanken, der nicht nur für eine kurze Nacht sorgt, sondern tatsächlich auch unser Hungergefühl anheizt. Zwischen der Zunahme nächtlicher Lichtverschmutzung und dem Anstieg depressiver Verstimmungen scheint es einen Zusammenhang zu geben. Die Abschaffung der Nacht hat nicht nur Einfluss auf unseren Hormonhaushalt, unseren Stoffwechsel und auf unsere Arbeitswelt, sondern auch auf unser Seelenleben und unsere spirituelle Entwicklung.

Die Dämmerung leitet die Phase der Ruhe ein und war schon immer die Stunde der Einkehr, des Rückzugs, der Gemeinschaft am Feuer und die Zeit der Andacht. Unseren Vorfahren galt die Nacht als Urmutter und Erzeugerin aller kosmischen Prinzipien. Himmel, Erde, Schlaf und Tod waren ihre Kinder. Im Laufe der Geschichte werden der Nacht das Wasser und das Unterirdische zugeordnet, also dem Ort der Samen aller Dinge. Im Traum und im Schlaf sortieren und verarbeiten wir den Alltag. Man sagt, bevor man eine wichtige Entscheidung trifft, solle man eine Nacht darüber schlafen, denn mit dem Schlaf käme die Antwort.

In der Antike begegnet uns die Nacht im schleiernden Gewand, umringt von Mohnblumen (wegen ihrer einschläfernden Wirkung). Tod und Traum spiegeln sich im Symbol der Eule und der Mohnblume wider und gelten im Volksmund als Zwillingenbrüder der Nacht. Gönnen Sie sich wieder eine natürliche Beziehung zur Dunkelheit. Schalten Sie Ihr Smartphone konsequent aus, nutzen Sie mit Einbruch der Dunkelheit kein – oder wenig – elektrisches Licht, und genießen Sie im Garten die Schattenspiele des Mondlichts. Verbannen Sie den Fernseher als modernen Lagerfeuerplatz aus Ihrem Wohnzimmer. Der Weg zu einem »Mit der Natur« beginnt nämlich schon in Ihrer Wohnung und bei Ihrem Schlafverhalten.

Beobachten Sie auch Ihre Atmung. Der Atem ist der Odem des Lebens. Eine Atemübung für Einsteiger finden Sie auf Seite 291.

In meinem Praxisalltag beobachte ich, dass die überwiegende Mehrheit meiner Patienten über keine natürliche Atmung verfügt. Eine verkümmerte Atemhilfsmuskulatur führt zu Beklemmungsgefühlen und Verspannungen. Der ständige Stress im Beruf und die zahlreichen Versagensängste im Alltag führen bei meinen Patienten zu einer extrem flachen Atmung, aus der wiederum eine Unterversorgung mit Sauerstoff resultiert. Wenn uns Sauerstoff fehlt, leiden unser Blut und all die Organe, die es versorgt. Die richtige Atemtechnik zu lernen und falsche Atemtechniken zu vermeiden ist im Rahmen Ihres Genesungsprozesses und Ihrer Lebensumstellung ein sehr wichtiger Faktor. In der Regel ist das Atmen ein unbewusster Vorgang. Oft werden wir uns der Atmung erst bei körperlicher Anstrengung oder bei seelischer Belastung bewusst. Ein Mangel an Bewegung, Fehlhaltungen oder erhöhtes Körpergewicht führen dazu, dass es vielen von uns »den Atem verschlägt«. Über längere Zeit führt dies zu verschiedenen Beschwerden und Erkrankungen. In der Atemtherapie lernen Sie auch, das »alltägliche« Atmen bewusst wahrzunehmen und zu verändern. Atemtherapie kann beruhigend auf das Nervensystem wirken. Es nimmt Einfluss auf unsere Hormonproduktion, wirkt regulierend auf unseren Stoffwechsel und kann Ängste, Wut, Stress, Schmerzen und Entzündungen nachweislich positiv beeinflussen.

Ja, richtiges Atmen und gezielte Atemübungen können Ihnen auf Ihrem Weg in ein gesünderes, aber auch geistreiches und seelisch erfüllteres Leben, eine große Hilfe sein. Führen Sie täglich Atemübungen durch. Der große Vorteil unserer digitalen Welt ist, dass Sie hierfür ganz wunderbare Anleitungen und Hilfestellungen im Internet finden. Gehen Sie für Ihre Atemübung in Ihren Garten, auf den Balkon, ans offene Fenster oder am besten in den Wald. Vielleicht sogar barfuß?

Aus Mythen und Sagen kennen wir den Wald als düsteren und einsamen Ort, in dessen Zentrum sich eine helle Lichtung befindet. Die Waldlichtung ist ein uraltes Symbol und verkörpert die Erlangung spiritueller Einsicht. Ohne aber die Dunkelheit, die Schönheit und die Gefahren des eigenen Waldes zu erkunden und auszuleuchten, wird eine nachhaltige spirituelle Entwicklung nicht möglich sein. Licht und Finsternis bedingen sich gegenseitig. Für die Waldvölker Europas war der Wald ein heiliger Ort. In der Deutung von Träumen ist er ein Sinnbild für tief verborgene Ängste und Wünsche. Die Finsternis des Waldes ergibt sich aus den Abertausenden von Bäumen, Büschen und Sträuchern. Sie verkörpern die Lebenskraft des Kosmos, das Streben zum Licht und die Fähigkeit der Natur zur Selbsterneuerung. Im Dickicht begegneten unsere Ahnen allerhand Mischwesen und den Hexen und Nymphen als Abbild des Unbekannten. Im Altertum wurden Waldhaine verehrt, während in der hochmittelalterlichen Ritterdichtung die Durchquerung des Waldes Teil einer Mutprobe im Prozess der Mannwerdung war. Entdecken Sie nun den Wald in sich!

Erforschen und leuchten Sie die dunklen Ecken außerhalb Ihrer Komfortzone aus. Wagen Sie sich ins Labyrinth der Wälder!

Wie das geht? Es ist viel unspektakulärer, als Sie sich das vorstellen. Entdecken Sie Ihre fünf Sinne! Unternehmen Sie einen Spaziergang im Wald, ohne Smartphone, ohne Fahrrad oder ähnliche Ausrüstung.

Gehen Sie durch den Wald wie nie zuvor. Lauschen Sie der Stille. Fühlen Sie barfuß die Verbindung zur Erde, nehmen Sie die Gerüche der Nadelbäume wahr. Sammeln Sie Blätter, Blumen, Steine und Kräuter, die Ihnen besonders ins Auge fallen.

Berühren Sie die Rinde eines Baumes mit geschlossenen Augen und nehmen Sie sich die Zeit, um den Wald wahrzunehmen. Können Sie Tiere sehen oder hören? Wie macht sich die aktuelle Jahreszeit bemerkbar? Kennen Sie die Na-

men der gesammelten Pflanzen? Scannen Sie Ihre Umgebung vom Vogel in den Baumwipfeln bis zum Waldboden unter Ihren Füßen. Haben Sie einen Käfer oder einen Regenwurm entdeckt? In Kapitel sieben finden Sie eine Anleitung zur Baummeditation und einige Anregungen zur Aktivierung Ihrer Sinne.

In naturbelassener Erde tummeln sich pro Hektar circa 2500 Kilogramm Regenwürmer. Diese sind an der Erzeugung von jährlich 600 Tonnen lebenswichtigem Humus beteiligt. Dieser kostbare Humus spendet den Pflanzen all die Mineralien, die sie für ihr Wachstum brauchen.

Der Baum repräsentiert wie keine andere Pflanze die Achse des Kosmos. Er ist das Bindeglied zwischen der Wurzelwelt des Unterirdischen, dem Stamm als der irdischen Welt und der Krone, die in den Himmel reicht. Spüren Sie, wie er ruht und zugleich nur so vor Lebenskraft strotzt?

Der Weltenbaum der nordischen Völker wurzelte im Himmel und entfaltete seine Krone im Leib der Erde, um sie mit dem Saft des Himmels zu beleben. Seine Äste entsprachen den fünf Elementen: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde.

Selbst die heilige Maria wird mit dem Baum des Heils in Verbindung gebracht, aus dessen Frucht der Erlöser geboren wird.

Der Weltenbaum fungierte als Weltenachse zwischen Unterwelt, Erde und Himmel.



Das Buch Genesis kennt den Baum des Lebens und den Baum der Erkenntnis von Gut und Böse. Bäume repräsentieren die Einheit von Mensch und Natur. Ihre Äste können wie ein familiärer Stammbaum oder ein Lehrgebäude angeordnet sein. Für die Alchemisten des Mittelalters und der Renaissance verkörperte der Baum jedoch die Kraft aller schöpferischen Fantasie.

Ist ein Patient zum ersten Mal in meiner Praxis, bitte ich ihn in der Regel darum, einen Baum zu zeichnen. Aus dieser individuellen Bleistiftzeichnung lassen sich tiefe Einblicke in die unbewussten Persönlichkeitsstrukturen meines Patienten gewinnen. Der Baum ist ein uraltes Symbol des Lebens und nimmt, in der bildhaften Sprache unserer Seele, mannigfaltige Formen und Strukturen an. Ja, er wächst mit uns.

Um nun der Natur wieder näherzukommen, sollten Sie sich auch im Alltag die bewusste Frage nach der Herkunft Ihrer Lebensmittel, Ihrer Möbel und Ihrer Kleidung stellen. Natur beginnt direkt in Ihrem Zuhause, in der eigenen Wohnung und bei Ihrem täglichen Konsum. Werden Sie sich gewahr darüber, dass jeder Schluck Wasser, den Sie nehmen, jedes Ihrer Holzmöbelstücke und jedes einzelne Lebensmittel ein Teil im großen Zyklus der Natur ist. Die Konsequenz daraus ist, dass Sie selbst zur Summe der von Ihnen konsumierten Rohstoffe werden. Sie kennen den Spruch: »Man ist, was man isst.«

Unsere Welt basiert auf einem Prinzip der Resonanz. Das heißt, dass unsere Taten, unsere Entscheidungen und unsere Glaubenssätze wie ein Magnet auf unsere Umwelt wirken. Wenn Sie die Ruhe des Waldes mit in Ihren Alltag tragen, wird sich Ihre Sendefrequenz dementsprechend verändern, und Sie werden überrascht sein, dass Sie plötzlich so manches nicht mehr aus der Fassung bringen kann.

Wenn Sie darauf achten, dass Sie gesunde und biologisch hochwertige, aus fairer und nachhaltiger Landwirtschaft erzeugte Lebensmittel zu sich nehmen, wird

Ihr Körper wieder lernen, daraus gesunde neue Zellen zu bauen, so, wie es die Regenwürmer für den Baum und der Wald für Ihre Atemluft tut.

Befreien Sie auch Ihre Wohnung von Plastik und Kunststoffen verschiedenster Art und bereichern Sie Ihr Wohnklima durch Zimmerpflanzen. Wir erleben die Natur also in jeder Facette unseres Alltags. Sie ist immer um uns.

Zum Verinnerlichen

Wenn wir den Kontakt zur Natur suchen, begegnen wir dem Leben selbst. Die Schöpfung zeigt uns, dass alles einem unendlichen Zyklus der Erneuerung unterliegt, und mit dem spirituellen Bewusstsein, dass allen Dingen, Zuständen, Erfahrungen und Ereignissen immer auch ein neuer Anfang innewohnt, werden wir erst wahrhaft frei. Leben wir im Rhythmus der Natur und erkennen wir in der Schöpfung unseren Lehrmeister, so finden wir eine Art von Trost und Kraft, eine Form des Staunens, der Liebe und der Versöhnung, die wir als vor langer, langer Zeit verloren gegangen glaubten – dann werden wir immer wieder neu geboren!



Die Vielfalt der Natur - Wider den Konformismus

*»Der Wald ist ein besonderes Wesen,
von unbeschränkter Güte und Zuneigung,
das keine Forderungen stellt
und großzügig die Erzeugnisse
seines Lebenswerks weitergibt;
allen Geschöpfen bietet er Schutz
und spendet Schatten selbst dem Holzfäller,
der ihn zerstört.«*

Siddhartha Gautama

Meine Praxis ist ein wahrer Schmelztiegel der Kulturen, Religionen und Nationen. Jeder darf Gast sein, und jeder bekommt den Raum, den er zum Atmen braucht, den individuellen Beistand, den es bei der Geburt neuer Visionen benötigt, oder das Portiönchen Geborgenheit, um neue Hoffnung zu schöpfen. Medizin darf nicht ausschließlich eine Verwaltung und Vertreterin des Kranken sein. Sie ist die Dienerin des Lebendigen, ein Anwalt der Schwachen, ein Gärtner für die Seele und eine Bewahrerin der Vielfalt.

Offenheit ist meine grundsätzliche Lebenseinstellung. Die Vielfalt begegnet uns als eines der Urprinzipien in der Natur.

Als Sohn einer sehr unkonventionellen, herzensgebildeten Frau musste ich früh lernen, dass unsere ganzheitliche Weltsicht bei anderen nicht immer auf Verständnis stößt.

Ich erlebte meine Kindheit in einem Dorf am Wald ohne geteerte Straßen, ohne Internet, ohne Bus. Mehrere Bauernhöfe und ein paar Einfamilienhäuser waren alles, was es gab. Ach ja, und natürlich das Geschäft meiner Mutter. Zu dieser Zeit war ein spiritueller, feministischer und »alleinerziehender« Lebensstil für viele Menschen noch etwas sehr Ungewöhnliches.

Ich finde, dass das Fremde das Alte und Gewohnte nicht infrage stellen muss, beides kann sich ergänzen, zusammen tun und Neues hervorbringen.

Über die Jahrzehnte hinweg wich die Skepsis der Dorfbewohner zahlreichen Freundschaften, und die liebevolle Art meiner Mutter gewann die Herzen der Menschen. Als Jugendlicher schenkte ich dieser Hoffnung aber nicht immer Glauben. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass die kritischen Blicke und das Unverständnis der Dörfler jemals einer Akzeptanz oder gar einem Verständnis weichen würden.

Meine Mutter aber vermittelte mir ein unerschütterliches Vertrauen in die Kraft der Liebe und der Mitmenschlichkeit, und doch lehrte sie mich auch, dass sich Sätze wie »Was könnten denn die Nachbarn denken?« niemals in unserem Denken manifestieren dürften.

Ja, ich wurde zur Freiheit erzogen und zur Achtung der Freiheit der anderen, und dieses geistige Erbe verwirklichte ich in meiner eigenen Berufung.

Meine Mutter hatte trotz zahlreicher Schicksalsschläge einen Garten der ständigen Erneuerung für uns geschaffen. Einen Ort, an dem Grenzen erprobt, Talente entwickelt, Bäume gepflanzt, Quellen entdeckt, Blumen gesät wurden und auch Unkräuter ihre Berechtigung fanden. Ihre Weisheiten machten mich immun gegen die Missachtung durch meinen Vater, die Anklagen meiner Mitschüler oder das Männlichkeitsbild einer patriarchalen Gesellschaft. Tanzen war unsere Art zu gehen, diskutieren, philosophieren, lachen und weinen unsere Art zu sprechen.

Wann immer ich ein neues Musikstück komponiert und meine Mutter darum gebeten hatte, es sich doch bitte an-

zuhören, nahm sie sich am Abend nach der Arbeit viel Zeit und schenkte mir ihr Ohr. Für einen jungen Menschen ist die Entwicklung des eigenen künstlerischen Ausdrucks von immenser Bedeutung. Wir müssen uns angenommen fühlen und Experimente wagen dürfen. Diese Lebensphilosophie gebe ich heute im Schulalltag an die Kinder und während der Kunsttherapie in meiner Praxis an meine Patienten weiter.

Nun könnte man schnell wieder in einer Sackgasse landen und behaupten, dass doch alles von den individuellen Startbedingungen des Einzelnen abhängt. Sicherlich stimmt das auch – aber nur zum Teil. Ich selbst bin ein Anhänger der These, dass uns Not erfinderisch macht. Langeweile und eine Reduktion auf natürliche Reize speisen unsere Fantasie und unseren Fleiß. Erfahrung, Arbeit und bewusster Verzicht machen uns robust wie Unkraut. Viele meiner Talente und Stärken hätte ich wohl niemals ohne zahlreiche persönliche Schicksalsschläge sowie die Konfrontationen mit schwierigen oder gar hasserfüllten Persönlichkeiten entwickeln können. Wäre alles nur einfach gewesen, würde ich heute sicherlich über kein so weit vernetztes Wurzelwerk verfügen, das mich stützt und nährt.

Meine Mutter war ein Kind der Nachkriegsgeneration, ein sogenanntes Schlüsselkind. Sie war von ihrem vierzehnten Lebensjahr an berufstätig, verlor ihren Vater schon recht früh am Tag ihres Geburtstags, überstand einen schweren Herzinfarkt und eine Tumorerkrankung, befreite sich aus einer festgefahrenen Ehe und erarbeitete mir und meiner Schwester die besten Startbedingungen in ein gesundes und glückliches Leben. Die Biografie meiner Mutter lehrte mich, Zustände, Systeme, Verhalten und Angewohnheiten stets zu hinterfragen. Nichts dürfe als selbstverständlich hingenommen werden.

Wenn meine Mutter und ich zusammen im Garten Mandalas malten, dann erzählte sie mir vom Leben der Indianer, die ihre Leben zwar einerseits streng nach den von der Natur vorgegebenen Rhythmen ausrichteten, es aber durch ihren flexiblen Lebensstil zugleich immer im Fluss

hielten (sie bauten keine Häuser, kannten kaum persönlichen Besitz). Wir dagegen neigen dazu, die Rhythmen und die Vielfalt der Natur zu ignorieren. Zusammen bauten wir fantasievolle Skulpturen aus Sand, und die Menschen waren ganz verrückt danach, sich mit unseren Skulpturen fotografieren zu lassen. Auch unsere Mandalas malten wir in die nasse Erde. Bilder und Fotos sammelten wir nicht. Wenn ich meine Mutter fragte, warum wir unsere Bilder und Kunstwerke auf Sand bauten, sagte sie: »Unsere Bilder sind keine abgeschlossenen Werke. Um sie am Leben zu erhalten, müssen wir sie immer wieder neu erschaffen.«

Während meines Musikstudiums begann ich zu verstehen, dass auch meine Kompositionen nie abgeschlossen waren, sie atmeten und lebten den Geist, den ich ihnen immer wieder in der neuen Auseinandersetzung und im Kontext meiner neuen Lebenserfahrungen einflößte.

Denke ich an die Worte meiner Mutter zurück, dann fällt mir eine sehr ähnliche Geschichte der Performance-Künstlerin Marina Abramović ein. Sie verbrachte auf dem Weg ihrer spirituellen Entwicklung mehrere Monate in einem tibetischen Kloster. Die Mönche dort hatten Förmchen mit einer kleinen eingepprägten Buddha-Figur für sie bereitgestellt. Marina sollte 1.101.000 dieser winzigen Figuren in nassem Ton formen, acht Stunden am Tag, drei Monate lang. Als sie ihre spirituelle Aufgabe bewältigt hatte, sagte ihr Meister, dass es für sie keinen Grund gäbe, stolz zu sein. Ihr Ego brüstete sich mit der Konsequenz ihrer Arbeitshaltung. Sie dürfe die Resultate ihrer Arbeit nicht überhöhen, wenn sie spirituellen Materialismus vermeiden wolle. Und so bekam sie erneut die Aufgabe, Tonfiguren zu formen, drei Monate für acht Stunden, nur diesmal im Fluss, sodass das klare Wasser ihre Ergebnisse hinwegspülen würde.

Die Befreiung vom spirituellen Materialismus gelingt dann, wenn wir verstehen, dass der Prozess wichtiger ist als das Ergebnis.

Diese beiden Geschichten der Achtsamkeit zeigen, dass es auch bei dem Weg der Heilung um den Prozess des Er-

lebens und des Wandels geht und nicht um ein ganz bestimmtes Resultat. Es ist immer der Prozess, der alles in uns verändert – und somit auch das ursprüngliche Ziel.

Ja, die Natur findet immer wieder neue Wege, mit oder ohne den Menschen. Ihre Unvoreingenommenheit, ihre Geduld und ihre Vielfalt bilden das Rezept ihrer Stärke. Anstatt die Vielfalt der Natur zu würdigen, zu fördern und für uns nutzbar zu machen, zerstören wir sie. Uniformität, Normierung, Durchschnitt und Masse sind die Gebote des Mammons!

In meiner Praxis stelle ich kein Rezept so oft aus wie das Zeitverbringen im Wald. In der Vielfalt eines natürlichen Waldes findet jeder eine Pflanze, ein Tier oder ein Symbol, das seinem Wesen gleicht. Der Wald ist meine kostenlose Reha und mein patentfreies Allzweckmittel. Wir wissen, dass der Wald unser Stresshormon Cortisol senkt. Die grüne Farbe und ihre Wirkung auf das menschliche Gehirn spielt dabei sicherlich auch eine erhebliche Rolle. Die Stille und die Geräusche der Natur beruhigen unser Herz-Kreislauf-System, reduzieren Schlaganfälle, Infarkte und beugen Depressionen vor. Aber auch die Duftstoffe der Bäume sind eine echte Wundermedizin. Sogenannte Terpene, ätherische Öle aus den Nadeln und Blättern der Bäume, aktivieren und regulieren unser menschliches Immunsystem.

Ich für meinen Teil kann dem Geruch von frisch gemähtem Gras oder frischem Heu nicht widerstehen und bade regelmäßig im Duft der verschiedenen Gräser am Waldesrand.

Im Wald findet jeder einen Lieblingsduft, einen bevorzugten Ort zum Verweilen und die Farbe einer Blume, die seinen Geist beruhigt. Die Kreativität der Natur kennt in ihrem schöpferischen Kreislauf vom Werden und Vergehen keine Grenzen, keine Normen und keine Eitelkeit. Alles, was ist, ist gut!

Die Artenvielfalt der Natur ist für unsere begrenzte menschliche Wahrnehmung kaum vorstellbar. Allein über 25.000 Pflanzen dienen weltweit zur Arzneimittelherstel-

lung. Global sind bisher 1.370.000 Tierarten erfasst und rund 340.000 Pflanzen, und obwohl wir noch vor vielen Entdeckungen stünden und die Natur noch viele Lehrstunden für uns bereithalten würde, nimmt die Artenvielfalt auf unserem Planeten durch die Eingriffe des Menschen ins Ökosystem rapide ab. Heute sind die einsamen Alpenregionen die artenreichsten Gebiete Deutschlands. Nur auf diesen menschenleeren Almwiesen herrscht ein noch relativ unberührtes Gleichgewicht der Arten.

Nichts und niemand lebt für sich allein. Was für die Natur ungesund und schädlich ist, ist auch für mich, meine Familie und meine Leser ungesund. Wenn der Großteil einer Gesellschaft ungesund lebt, aus ihrem Gleichgewicht geraten ist und seine Wurzeln nicht mehr kennt, dann ist das im Umkehrschluss eine Bedrohung für das gesamte Ökosystem. Egal ob wir den Klimawandel ausbremsen wollen, die fortschreitende Verschmutzung unserer Natur verhindern möchten, Frieden fördern oder Gesundheit für alle ermöglichen wollen – all diese dringenden Maßnahmen setzen Mut zur Vielfalt und zur persönlichen Entwicklung voraus. Geliebte Vielfalt hält Widersprüche aus, setzt Respekt, Demut und Dankbarkeit voraus und bildet den wichtigen Nährboden, den Humus, den es für neue Ideen braucht. Für eine gesunde und erfolgreiche Zukunft brauchen wir, neben vielen anderen Maßnahmen, also auch ein gänzlich neues Verhältnis zu unserer Erde, zu dem Boden, auf dem wir leben.

Der Stammvater der biblischen Erzählung heißt »Adam«, das hebräische Wort für »Mensch«. Es leitet sich her von »Adama« – dem hebräischen Begriff für »Ackerboden«. Ja, Adam ist wahrhaftig ein »Erdling«. Er erhält sein Leben und seine Substanz vom Ackerboden, um den göttlichen Auftrag, den Boden zu schützen und zu bearbeiten, zu erfüllen.

Hildegard von Bingen bringt es auf den Punkt, wenn sie uns auffordert: »In all diesen Dingen sei du die gute Erde.«

Der Mensch soll durch seine Arbeit das Angesicht der Erde schonen, formen, wandeln, bewohnbar und fruchtbar machen – so der Rat der evangelischen Kirche und

der Deutschen Bischofskonferenz im Jahr 1985. Viel Zeit ist seither vergangen. Unsere Landwirtschaft ist zu einer vom Einzelhandel geknechteten und erpressten Massenproduktionsstätte verkommen, deren Dünger und Umweltgifte Tag für Tag unsere Lebensgrundlage, die Böden, sprichwörtlich mit Füßen treten. In meinem Garten habe ich mich für die nachhaltige und schonende Zuchtform der Permakultur entschieden und versuche so, selbst ein Tropfen im Meer des großen Wandels zu sein.

Und siehe da, es regt sich Widerstand, denn trotz aller Sorgen gibt es mittlerweile eine Fülle von Initiativen, die Schüler und Erwachsene informieren und motivieren, veränderungswillige Landwirte aufklären und unterstützen. Diese Initiativen und Genossenschaften liefern Zweiflern Argumente und führen Wissenschaftlern praktische Beweise vor Augen, dass die biologische, vielfältige und nachhaltige Ernährung der gesamten Weltbevölkerung möglich sein kann. Gleiches gilt natürlich für den Zugang zu freiem Saatgut – auch für diese Art der Vielfalt müssen wir Aufstehen lernen, denn das einzelne kleine Samenkorn bedeutet alles. Der Monopolismus unserer Welt ist ein Spiegel unserer Erziehung zur Normalität und zum Konformismus! Dass wir hierfür unser Alltagsleben drastisch verändern müssen, ist klar.

Wenn ich als Lehrer schon die Jüngsten untereinander im Streit oder Spiel schimpfen höre, »du bist doch nicht normal«, so bin ich leider einer der wenigen, der sich dieser Situation annimmt. Dann erzähle ich den Kindern und Jugendlichen, wie unschätzbar wertvoll und begrüßenswert Wege außerhalb der Norm sein können.

Im Verlauf meiner Schilderungen haben Sie gelernt, dass der Wunsch nach Normalität oft ein Zeuge mangelnder Selbstliebe ist. Als Heilpraktiker möchte ich meinen Mitmenschen, meinen Patienten und meinen Schülern mit viel Empathie, Zuwendung, Rat und Tat zur Seite stehen, sodass wir alle zusammen wieder zu verantwortungsvollen, liebevollen Hütern unserer Mutter Erde werden können. (...)



Übungen und Anleitungen

Spirituelles Wachstum, ganzheitliche Lebensführung und ein Leben mit der Natur müssen geübt, trainiert und kultiviert werden. Selbstwirksamkeit ist die Folge steter Entwicklung und Selbstreflexion. Ich möchte Ihnen gern einige praktische Übungen mit auf den Weg geben, die Ihren Geist schärfen, Ihre Empfindungen sensibilisieren, Ihre Intuition trainieren, Ihren Körper ausbalancieren und Ihre Beziehung zur Natur stärken sollen.

Baummeditation

Wie gelingt es Bäumen, bei jeder Witterung sicher, stabil und ruhig dem Sturm zu trotzen? Bei Hitze, Kälte, Regen, Schnee und Wind halten sie oft viele Jahrhunderte hindurch die Stellung. Kaum vorstellbar, aber die Wurzeln von Bäumen sind oft ähnlich groß wie der Umfang ihrer Krone. Baumwurzeln reichen 20 bis 30 Meter tief ins Erdreich. Bäume verwandeln auf magische Weise die Mineralien der Böden, die Energie der Sonne und den Regen der Wolken in energiereichen Zucker. Holz, Blätter, Blüten und Früchte sind nichts anderes als in Materie gegossene Sonne, verwandeltes Wasser und Kinder der Erde. Wir Menschen können viel von diesen fabelhaften Alchimisten lernen:

- Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie sich an einem wunderschönen Waldrand befinden. Vor Ihnen breiten sich grüne Hügel mit blühenden Wiesen und einsamen Feldern aus. In der Ferne glitzert ein See, und außer dem Gesang von Vögeln und dem Zirpen der Grillen ruht erholsame Stille über dem Land. Ein leichter Wind weht, und die Sonne scheint warm.
- Sie sind ein Baum! Fest verwurzelt im Boden ruhen Sie im Schutz des Waldes und im Rhythmus der Jahreszei-

ten. Was für ein Baum sind Sie? Ein roter Ahorn? Eine große alte Buche oder eine luftige, weise Birke? Sind Sie vielleicht ein blühender Kirschbaum oder eine tiefgrüne saftige Tanne?

- Spüren Sie tief in sich hinein. Strecken und recken Sie sich der Sonne entgegen.
- Achten Sie auf die Bilder vor Ihrem inneren Auge. Welche Botschaften sendete Ihnen Ihre Seele? Fragen Sie sich, was Sie momentan nährt? Wie gelingt es Ihnen, Stürmen standzuhalten? Wo sind Sie in Ihrem Leben verwurzelt, was gibt Ihnen Halt? Nach welchem Sonnenstand orientieren Sie sich, wonach streben, wachsen und richten Sie sich aus? Sind Sie stabil, gehen Sie aufrecht durchs Leben, und ist der Energiefluss Ihrer Meridiane gewährleistet? Bekommt Ihr Körper genug Sonne und reines Wasser? Welche Wunden hat Ihre Rinde geheilt, welche Früchte haben Sie geerntet? Was können Sie tun, um sich gut zu erden?

Übung: Baum des Lebens

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, an dem Sie sich rund eineinhalb Stunden lang mit der nächsten Übung beschäftigen können. Für diese Reflexionsarbeit brauchen Sie ein großes Blatt Papier (am besten A3), einen Bleistift, einen Schreibstift und Buntstifte oder Textmarker. Der Baum ist ein Symbol des Lebens. In Zeichnungen, Skizzen und Träumen von Bäumen kann sich die Persönlichkeit eines Menschen widerspiegeln.

- Zeichnen Sie also zunächst mit dem Bleistift einen Baum (keinen Nadelbaum). Wichtig ist nun, dass Sie in dieser Übung erst weiterlesen, wenn Sie mit Ihrer Zeichnung fertig geworden sind.
- Betrachten Sie nun Ihre Zeichnung. Stellen Sie sich vor, dass Ihnen der gezeichnete Baum in einer Landschaft begegnet. Wie wirkt er auf Sie? Wie