

Finde deine Antwort in der Natur - ein meditativer Spaziergang

von Helge Lucassen

Auf einen Spaziergang begeben wir uns alle mehr oder weniger häufig. Doch es kann so viel mehr darin stecken als Entspannung, Naturverbundenheit, frische Luft und Bewegung. Entdecke eine neue Art, deine Umgebung wahrzunehmen und zu erleben. Eine Art, die dir eine neue Welt, eine Verbindung vom Draußen zu deinem Inneren aufzeigt. Erlebe die Stimme der Natur als Wegweiser in deinem Leben, als Spiegel deiner Seele und entdecke eine neue Seite deiner persönlichen Spiritualität.

Einleitung

Als Kind war ich gerne draußen, so wie die meisten Kinder. Spielen, entdecken, rennen, all das Wunderbare was das Draußen für Kinder bereithält. Als Jugendliche fand ich Spaziergänge eher langweilig, das Gehen wurde Mittel zum Zweck und Fahrradfahren ging schneller. Als junge Erwachsene nahm mein damaliger Freund mich mit zum Bergwandern. Zuerst fand ich es unheimlich anstrengend, aber es forderte auch meinen Ehrgeiz. Ich genoss den Moment auf dem Gipfel, die Weite, es „geschafft“ zu haben. Mir graute regelmäßig vor dem Abstieg, denn ich empfand ihn immer als schwieriger als den Aufstieg. Besonders schön war

die Erholung nach einem langen Tag in den Bergen in einem gemütlichen irischen Pub.

Meine erste Erfahrung bei einer Wanderung, die anders war als bei einer gewöhnlichen Wanderung, fand in den Bergen Südafrikas statt. Ich habe meine Erlebnisse häufig erzählt und mit Freunden geteilt, denn es war - im Nachhinein gesehen - eine sehr spannende und unterhaltsame Wanderung. Mit Teilnehmern, die mit Flipflops an den Füßen und Kopfkissen unterm Arm ausgerüstet fürs Wochenende auf eine Hütte wandern wollten. Mit furchterregend brüllenden Pavianen im Wald und Skorpionen am Lagerfeuer. Aber was mich an diesem aufregenden Wochenende verändert hat, war der Moment, als wir den Weg und den Zusammenhalt verloren hatten und ich alleine oben auf dem Berg stand und zusehen konnte, wie ein ausgewachsenes Gewitter durch die Berge auf mich zukam. Und der Moment in dem mir klar wurde, dass ich es nicht rechtzeitig schaffen würde, das schützende Tal zu erreichen, bevor das Gewitter über mir hereinbrechen würde. Noch halb am Berg kauerte ich mich neben einen Felsen und betete. Beten war etwas, das ich noch nie vorher aus freien Stücken getan hatte. Aber jetzt und hier - fernab jeder Kirche - kam es von ganz allein. Ich betete um mein Leben und das meiner Weggefährtinnen. Das Gebet gab mir Zuversicht und Halt.

Aber es braucht gar keine solche Grenzerfahrung oder außergewöhnliche Begebenheit, um etwas mehr als frische Luft und Bewegung in der Natur zu erleben. Es genügt schon ein ganz normaler Sonntagsspaziergang, um auf Tuchfühlung zu gehen und Resonanz im Außen zu erleben. Sei einfach offen und lass dir von den Wolken eine Geschichte erzählen. Vielleicht ist es genau deine Geschichte, genau in diesem Moment. Lausche dem Wind und höre die Antwort auf genau die Frage, die dich seit dem Morgen umtreibt. Oder schon seit Jahren. Sei einfach aufmerksam und erfahre den Frieden, den dir eine solche Erfahrung mit der Natur offenbaren kann.

Das Draußen steht uns allen offen. Wir brauchen keine spezielle Hightech-Ausrüstung, um spirituelle Anregungen in der Natur zu erfahren. Ja, der Strand auf den Seychellen mag schön sein und das Himalaya beeindruckend. Aber es tut genauso gut der nahegelegene Waldweg, der Spaziergang am Feldrand oder das Verweilen am kleinen Bach um die Ecke. Es gibt so viel zu entdecken, was wir im geschäftigen Alltag „links liegenlassen“, nun aber neu und staunend wahrnehmen.

Der Weg

Gedanken bei einer Wanderung

*Der Geist kann auf tausend Wegen wandeln,
aber auf diesem schönen Pfad gehe ich in Frieden.
Der Wind streichelt mich sanft bei jedem Schritt,
und entlang jeder Fußspur blüht eine Blume.*

Thich Nhat Hanh. Aus: „Und ich blühe wie die Blume“

Meist überlege ich am Anfang, wo es heute hingehen soll. Oder es gibt einen besonderen Ort, zu dem es mich grade hinzieht. Wo ich vielleicht schon lange mal hingehen wollte. Dann ist der Weg relativ festgelegt, ich folge meinem inneren Ziel. Aber an anderen Tagen lasse ich mich treiben. Entscheide an jeder Kreuzung neu, welchen Pfad ich einschlage. Oder ein Schwarm Vögel, ein bemerkenswerter Baum oder einfach ein Gefühl lenkt meine Schritte in eine unvorhergesehene Richtung.

„Der Weg ist das Ziel“, lautet das alte, abgedroschene Sprichwort. Jetzt kann es für dich zu neuem Leben erwachen, mit Bedeutung gefüllt werden. Der Weg kann breit, eben und geradlinig verlaufen und dir wenig Mühe abverlangen. Es läuft sich fast wie von selbst. Oder er ist steinig, steil oder kurvig und du musst ihm deine ganze Aufmerksamkeit schenken, so dass du für das Drumherum kaum ein Auge übrig hast. Einige Wege sind anstrengend. Es ist kaum vorstellbar, wie du diese schwierige Aufgabe bewältigen sollst. Doch nach längerem Abmühen merkst du irgendwann, dass du in diesem Moment angekommen bist. Und wie du deinem Ziel immer einen Schritt näher kommst. Und da ist tatsächlich dein Weg schon dein Ziel.

Die Absicht

Für einen meditativen Spaziergang benötigen wir keine Absicht oder festes Ziel. Aber es gibt Tage, da gehen wir mit einem bestimmten Anliegen oder einer Frage auf unseren Spaziergang, auf die wir uns eine Antwort

wünschen. Es ist dann sinnvoll, diese Frage möglichst konkret für sich zu formulieren, damit auch die Resonanz klar erscheinen kann.

Für die Kontemplation eines solchen Themas benötigen wir die eine kostbare Sache, die uns in unserem lebhaften Alltag oft abhanden gekommen ist: Zeit. Bei der Kontemplation geht es nicht darum, etwas zu schaffen oder abzuhaken. Es unterscheidet sich von unserem gewohnt aktiven Suchen nach der bestmöglichen Lösung. Wir betrachten eher abwartend eine Frage oder einen Umstand, der uns beschäftigt. Wir gönnen uns den Luxus, die Sache von allen Seiten zu beleuchten. Nicht immer schließen wir eine Fragestellung auf kürzestem Weg ab. Manchmal vergeht eine unbestimmte Zeitspanne – einige Erkenntnisse brauchen bekanntlich Jahre oder ein ganzes Leben - und mit etwas Abstand kommt dann ganz unerwartet eine neue Aussicht zu uns. Und nicht wir zu ihr. Wir lassen – was auch immer – zu uns kommen. Das mag am Anfang ungewohnt sein und umständlich erscheinen.

Diese Art von Lösungsfindung hat aber einen wertvollen Vorteil: Wie auch immer wir uns am Ende entscheiden oder welchen Weg wir auch nehmen, er geht mit einer inneren Sicherheit einher, die von uns Besitz ergreift und uns unfehlbar zeigt: So ist es für mich richtig.

Das Gehen

Das Gehen ist ein Weg von vielen, um die innere Stille zu spüren. Jeder hat seine eigene Art, an die innere Stille, diesen Ort der Ruhe und Kraft anzudocken. Bei manchen passiert es in der Meditation, beim Sport oder im kreativen Schaffen.

Beim Gehen kann man sich selbst beobachten. Jeder Mensch hat seine individuelle Art zu gehen, sein persönliches Gangbild. Einmal erzählte mir eine Frau, die mal einen Nordic Walking Kurs mit mir gemacht hatte, dass sie mich in der Stadt aus der Entfernung an meinem Gang wiedererkannt hatte.

Menschen machen kleine oder große, schnelle oder langsame Schritte, gehen zielstrebig, sicher und direkt oder wandeln eher und lassen sich treiben. Ganz egal, wie es für dich ist - nach einer Weile auf dem Weg kommt man in seinen eigenen Rhythmus. Das Gehen wird automatisch, man ist im Flow, das Gehen wird meditativ. Die Wahrnehmung verändert sich dann. Man ist nicht mehr so mit der Anstrengung, mit jedem einzelnen Schritt beschäftigt. So kommt man mehr zu sich selbst. An den ruhigen Ort

im eigenen Inneren. Nun wirkt die Umgebung, das Außen anders auf einen. Das Außen wird gefiltert, man nimmt nur noch bestimmte Dinge wahr. Und obwohl man ganz in sich selbst versunken ist, fragt man sich - warum fällt mir genau dieser Baum, dieser Schatten oder diese Weggabelung besonders auf? Das kann der Punkt sein, der Antworten und wertvolle Anstöße gibt.

Wenn ich so meditativ gehe, bemerke ich auch Veränderungen in meinem Körper. Ich atme plötzlich tiefer durch, mein Herz ist offen und leicht, meine Haltung wird aufrechter, die Schritte weiter und federnd. Ich genieße dieses Gefühl von Freiheit, es macht mich glücklich und lässt mich in mir ruhen, gibt mir Vertrauen in meinen (Lebens-) Weg.

Aufmerksam sein

Um die Zeichen der Natur deuten und für dich nutzen zu können, braucht es einzig und allein deine Aufmerksamkeit. Gehe mit der Absicht los, offen für deine Umwelt zu sein und erinnere dich immer wieder daran. Wahrscheinlich gelingt dies zu Beginn am besten, wenn du alleine unterwegs bist oder du dich zumindest nicht gleichzeitig unterhältst. Es hilft auch, etwas Zeit im Gepäck zu haben, so dass du dich ein wenig treiben lassen kannst, auch mal stehenbleiben, wenn es grade passt.

Wenn du grade heute den Kopf voller Gedanken oder Sorgen hast, die deine Aufmerksamkeit binden, macht das nichts. Manchmal stolperst du im wahrsten Sinne des Wortes genau dann über eine neue Sichtweise oder gar eine Lösung deines Problems. Wichtig ist nur, dass du offen bist und dich vielleicht genau im richtigen Moment deines Spaziergangs wieder daran erinnerst, aufmerksam durch die Welt zu gehen. Manchmal lenkt etwas deine Wahrnehmung. Du weißt vielleicht nicht, warum du genau diesen Vogel beobachtet oder genau gegen diesen Stein getreten hast. Beachte, was dir widerfährt und lasse es auf dich wirken.

Die Wahrnehmung

Schalte bei deinem Spaziergang mit allen Sinnen, die dir zur Verfügung stehen, auf Empfang.

Der naheliegendste Sinn ist meist das Sehen. Mit einem schnellen Blick erfasst du das Licht des Tages, das Grün der Bäume und das Grau des

Meeres. Du hast sofort die Stimmung dieses Moments aufgenommen und für dich bewertet. Und manchmal bietet es sich an, noch einmal genauer hinzuschauen. Was ist das für ein Tier dort hinten auf dem Feld? Und wie unfassbar fein sind die zarten Adern des Blütenblattes gezeichnet.

Deine Ohren tragen einen großen Teil zur Aufnahme eines kompletten Bildes bei. Was wäre ein Wald ohne Vogelgezwitscher und der Meeressaum ohne das Tosen oder Plätschern der Wellen? Woher kommt dieses ungewöhnliche Geräusch? An anderen Tagen ist es eben die Stille, die dich beeindruckt und der du für eine Weile lauschen möchtest und die einen Wandel in dir auslöst.

Dein Geruchssinn ist ebenso wichtig für dein komplettes Bild. Du nimmst eine Blüte viel intensiver wahr, wenn du dich nicht nur an ihrer Farbe, sondern auch an ihrem Geruch erfreuen kannst. Und wer kennt nicht den Duft eines Nadelwaldes, der bei manchen noch Erinnerungen aus der Kindheit weckt? Natürlich gibt es auch die unangenehmen Gerüche, die sogar eine besonders starke emotionale Reaktion in uns hervorrufen.

Der Tastsinn spielt ebenfalls eine Rolle. Auf der Wiese oder am Strand können wir barfuß die Erde ganz direkt spüren und auch die Sicherheit, die sie uns vermittelt, da sie uns immer und bedingungslos trägt. Und wer kann einem weichen Weidenkätzchen widerstehen oder dem Gefühl der Grashalme, wie sie im Vorbeigehen am Wegrand durch die Finger gleiten? Unser Geschmackssinn spielt bei unseren Wanderungen eine eher untergeordnete Rolle - außer natürlich beim Picknicken! Aber im Herbst finden wir vielleicht doch die eine oder andere saftige Brombeere.

Lausche der Natur mit all deinen Sinnen. Gemeinsam ergänzen sie sich und geben dir einen umfassenden Eindruck deiner Umgebung und spiegeln dir dein Inneres wider.

Was nehme ich wahr?

Die Vielfalt dessen, was ich auf einer Wanderung wahrnehme, ist unbegrenzt und vor allem individuell. Phänomene, die in der Natur zur Kontemplation einladen, gibt es viele. Hier einige Anregungen:

Wetter

Zu Beginn setze ich mich wahrscheinlich mit dem Wetter auseinander. Habe ich einen sonnigen Tag erwischt, der es mir leicht ums Herz werden

lässt? Oder brennt heute die Sonne gar zu unerbittlich auf mich herab, so dass ich mich nach Schatten oder einer kühlen Brise sehne? Es zieht vielleicht ein leichter Nieselregen auf, der mich langsam aber stetig immer weiter durchnässt. An anderen Tagen will die dicke Wolkendecke so gar nicht aufreißen, oder es stürmt und tobt um uns herum. Dies alles weckt Reaktionen und Gefühle im Inneren, mache sie dir bewusst.

Wolken

Wir alle kennen das Betrachten der Wolken aus Kindertagen. Sie sind so vielfältig in ihren Formen und Farben, dass sie der Phantasie keine Grenzen setzen.

Wind

Mal leise im Laub raschelnd, dann als ausgewachsener Herbststurm den Himmel und das Wasser aufwühlend. Der eine empfindet dies als bedrohlich, der andere als erfrischend, befreiend und klärend.

Hell und Dunkel

Ob es ein trüber, wolkenverhangener Tag ist oder einer mit strahlendem Sonnenschein von morgens bis abends macht einen großen Unterschied für unser Gemüt. Aber eine Nachtwanderung ist noch einmal etwas ganz besonderes. Viele Menschen fühlen sich in der Dunkelheit nicht sehr wohl oder sogar ängstlich. Gerade Frauen vermeiden es aus Sicherheitsgründen manchmal ganz, nachts alleine unterwegs zu sein und haben ihre berechtigten Gründe dafür.

Für eine Nachtwanderung braucht es die Gewissheit, sicher aufgehoben zu sein; vielleicht geht man auch lieber zu zweit, um nicht die Angst im Nacken zu spüren. Man sollte auf jeden Fall die Voraussetzungen schaffen, um die Zeit genießen zu können. Es stellt sich auch die Frage: Wo ist es überhaupt wirklich dunkel? In unseren Städten und Siedlungen finden wir die echte Dunkelheit auf jeden Fall nicht, der Schein unserer künstlichen Beleuchtung strahlt bis in den Himmel und wir können die Sterne kaum sehen. In der Stadt gibt es eher Schatten und diese wirken oft unheimlich auf uns. Aber auch bei uns gibt es noch Orte, wo keine Siedlungen und Straßenlampen in der Nähe sind. Hier gewöhnen sich die Augen an das Dunkel. Der Mond scheint manchmal erstaunlich hell. Und auch die Sterne lassen sich bei wolkenfreiem Himmel in ihrer ganzen Schönheit blicken.

In einem Urlaub in Dänemark wachte ich morgens schon sehr früh auf

und ging hinaus. Es war stockdunkel und neblig, man konnte in der Ferienhaussiedlung kaum etwas erkennen. Der Mond war nur verschwommen zu sehen, weil der Nebel so dicht über dem Boden hing. Die ganze Stimmung war gedämpft. Ich ließ die Häuser hinter mir und stieg die steile Düne hinauf. In dem Moment, als ich den höchsten Punkt erreichte, veränderte sich alles. Wind wehte mir vom Meer entgegen und hob den Nebel. Das Rauschen der Wellen am Meeressaum klang bis hier oben. Das Mondlicht spiegelte sich auf dem Wasser. Ich stieg die Düne auf der anderen Seite hinab und ging über den breiten Strand zum Meer. Doch bevor ich das Wasser erreichte, tauchten riesige, schwarze Schatten vor mir auf. Ich war verunsichert, denn ich konnte mich nicht daran erinnern, hier am Tag vorher etwas anderes als Sand gesehen zu haben. Die Schatten machten mir irgendwie Angst, doch ich ging vorsichtig weiter. Als ich immer näher kam, erkannte ich, dass es zwei große, schwarze Felsblöcke waren, die ich vorher hier nicht bemerkt hatte, obwohl sie in der Umgebung völlig ungewöhnlich waren. Erleichtert setzte ich meinen Spaziergang im Dunkeln fort, entlang der kilometerlangen Wasserlinie und bewunderte die Schönheit des Meeres im Mondlicht. Als ich zurückkam, wurde ich mir bewusst, dass der Strand und die Dünen überall gleich aussahen und ich keine Chance hatte, den richtigen Weg über die Dünen zu finden - bis ich wieder zu den beiden Felsblöcken kam. Etwas, das mir anfänglich Angst gemacht hatte, entpuppte sich zuerst als harmlos und später sogar als wichtige Hilfe. Das war ein guter Hinweis für mich. Glücklicherweise erreichte ich wieder unser Haus, wo noch niemand meine Abwesenheit bemerkt hatte. Als ich später aus dem Fenster sah, war dort nur noch grauer Nebel zu sehen und nichts war vom Zauber der Dunkelheit geblieben.

Dämmerung

Die Dämmerung ist eine ganz besondere Zeit des Tages - oder der Nacht, weil sie weder zum Einen noch zum Anderen gehört. Die Dämmerung ist schwer greifbar, ist von Natur her Veränderung. Was wir in der Dämmerung sehen, verändert sich ebenfalls. Was eben noch so klar schien, verliert mit abnehmendem Licht an Bedeutung oder umgekehrt.

So geht es uns auch mit den damit verbundenen Gefühlen. Ängstigt uns die immer tiefer werdende Dunkelheit am Abend oder wirkt sie eher beruhigend? Ist es sogar angenehm, sich im Schutz der Dunkelheit zu

bewegen? Die Dämmerung am Morgen bringt Licht in unsere Angelegenheiten. Die zunehmende Helligkeit nimmt uns aber zugleich den Zauber des ersten Lichtschimmers.

Bäume

Bäume können uns eine Vielzahl von Denkanstößen liefern und unterschiedliche Gefühle in uns auslösen, da sie so unterschiedlich vom Charakter her sind. Eine zarte Birke unter vielen wirkt anders als die uralte Linde an der Kreuzung. Jede Pflanze hat unterschiedliche Heilkräfte, die von den Menschen vor allem früher geschätzt wurden. Vielleicht möchtest du etwas darüber herausfinden.

Bäume vereinen das Standhafte, sind über die Wurzeln fest mit der Erde verbunden, die Härte des Stammes und das Biigsame, Nachgiebige in den kleinen Zweigen. Sie haben etwas von Beständigkeit, dokumentiert in den Baumringen als Zeugen guter und schlechter Jahre und auch das Vergängliche, sich Erneuernde in den Blättern. Jedes Teil genial von der Natur erschaffen.

Bäume spenden Schutz vor Regen und Sonne, bieten Rastplatz oder sind uns ein Wegweiser. Durch ihr manchmal enormes Alter schwingt in ihnen der Geist vergangener Zeiten mit. Was mag dieser Baum alles erlebt haben? Meine eigenen Probleme mögen dahinschmelzen, wenn mir bewusst wird, wem dieser Baum vielleicht schon Trost gespendet hat. Und dann gibt es die kleinen, noch biegsamen Bäume, die im Schatten ihrer großen Verwandten langsam aber unermüdlich emporwachsen und geduldig auf die Zeit warten, wenn sie groß sind und das Sonnenlicht erreichen. Was sagen mir diese? Welche Form hat ein Baum, wie und wo ist er gewachsen?

Im Großen

Die großen Dinge sind das, was man meist sofort erfasst. Der Sonnenuntergang färbt die Stimmung des gesamten Abendspaziergangs. Es wäre schwierig, ihn nicht zu bemerken. Der Berg, auf den meine Wanderung mich führt ist allgegenwärtig, ein markanter Felsblock, das Meer, ein See oder eine ganze Landschaft fallen sofort ins Auge und laden zur Betrachtung ein. Sie sind häufig sehr beeindruckend und bleiben lange im Gedächtnis.

Im Kleinen

An manchen Tagen sind es aber grade die kleinen „Schätze“, die mich beschäftigen und die mir bemerkenswert erscheinen. Ich bewundere die

Struktur vom Raureif im ersten Morgenlicht, ich finde die ganz kleinen, auf den ersten Blick unscheinbaren Blüten am Bachlauf oder eine Flaumfeder liegt mir am Rastplatz zu Füßen.

Der Kreislauf

Was man in der Natur in allen möglichen Varianten erleben kann, ist der Kreislauf des Lebens. Gerade wenn ich eine Strecke häufiger über einen längeren Zeitraum gehe, kann ich den Wechsel der Jahreszeiten beobachten. Es gibt vielleicht einen Baum, den ich immer wieder besuche, unter dem ich mich wohl fühle und angelehnt an seinen Stamm letzte Sonnenstrahlen im Herbst genieße. Im Winter hat der Baum sein Leben weitgehend zurückgezogen und trotz auch eisigen Temperaturen. Doch bei meinem nächsten Besuch schimmert dann schon das zarte Grün der neuen Blätter. Das Beobachten eines Kreislaufs gibt mir Hoffnung in schwierigen Zeiten, denn ich erlebe den ständigen Wandel. Aber es gibt mir auch den manchmal nötigen Abstand, um zu erkennen, dass ich nicht alles beeinflussen kann, sondern eben auch einmal Beobachter sein sollte.

Der Kreislauf des Wassers ist an einem Regentag, am Bach und am Meer greifbar.

Das Leben beinhaltet immer auch das Sterben, es ist der natürliche Lauf der Dinge, sichtbar in den jungen Tieren im Frühling und den toten Tieren, die man nur selten findet, weil die Natur ihre eigenen kleinen und großen „Aufräumer“ hat. Aber eine welke Blüte oder ein umgestürzter Baum erinnern uns an die Vergänglichkeit von allem und daran, das Leben jetzt und heute zu genießen.

Die Stille

Es gibt so vieles, was wir mit unseren Sinnen aufnehmen, ständig sind wir damit beschäftigt zu registrieren, auszuwerten und zu reagieren. Da braucht es manchmal schon eine besondere Aufmerksamkeit, um das Fehlen von etwas wahrzunehmen. Selten kommen wir an einen Ort zu einer Zeit, an der wir Stille erfahren können. Der Wind schläft ein, die Vögel legen eine Pause ein und wir halten unseren Schritt an und lauschen. Wir finden eine wohltuende Ruhe im Außen, die sich in uns selbst fortsetzt. Der Atem wird feiner, der Herzschlag beruhigt sich und alles in uns kann sich entspannen. Es lohnt sich, hier zu verweilen. Du spürst die Erde unter dir, die Luft um dich herum und bist einfach Teil vom Großen Ganzen. Du musst nichts dafür tun.

So ein Moment in der Stille bringt Erholung und Klärung.

Die (Be-) Deutung

Was mache ich aber nun mit all meinen Betrachtungen?

Alle diese Dinge, die wir auf dem Spaziergang wahrnehmen, können uns etwas sagen. Aber in der Masse sind es natürlich viel zu viele. Meistens ist es nur ein einziges Phänomen, das deine Seele wirklich berührt.

Ich war draußen, um den Sonnenaufgang zu betrachten. Ich erwartete Großes, ein Farbspektakel, Wolkenbilder. Ich suchte und suchte. Nichts von dem, was ich sah, klang in meinem Inneren. Es berührte mich einfach nicht. Am Ende segelte eine Möwe an mir vorbei. Meine Augen folgten ihrem anmutigen, scheinbar mühelosen Flug, bis sie zwei kräftige Schläge mit ihren weiten Flügeln tat, um weiterhin auf gleicher Höhe segeln zu können. Es waren diese zwei Flügelschläge, die mich berührten. Sie sagten mir, dass man auch in das, was gut läuft und scheinbar ein Selbstgänger ist, von Zeit zu Zeit etwas Energie und neuen Schwung investieren muss. Mit diesem Gedanken gestaltete ich meinen bevorstehenden Tag und es wurde ein besonders schöner.

Es kann also das Kleine und das Unerwartete, oder das, was eben nicht passiert, sein, was einen am Ende berührt und in eine neue, wertvolle Richtung lenkt.

Die Fülle an Bemerkenswertem kann manchmal zu übertriebener Interpretation verleiten. Achte darauf, dass dir dies nicht passiert. Das Bedeutsame, für dich Relevante musst du nicht suchen. Es kommt zu dir, es findet dich. Es berührt dich, weil es das ist, was in diesem Moment für dich bestimmt ist. Und dann fühlt es sich richtig an. Dem kannst du vertrauen.

An einem Wochenende bekamen wir die Aufgabe, draußen einen Stein oder ein Stück Holz zu finden, das uns Inspiration bringt. Mein Weg führte mich zum nahegelegenen See. Dort am Ufer dachte ich, auf die Suche zu gehen. Wobei das Wort „denken“ eigentlich schon zeigt, dass es so nicht funktionieren würde. Im Denken liegt eine Absicht oder ein Konzept. Als ich dann aber an den See trat, war mir vollkommen klar,

dass meine Antwort nicht in einem Stein oder Stück Holz liegen würde, sondern im Wasser an sich. Der Anblick des Sees hat mich sehr berührt und mir im Inneren eine tiefe Ruhe und eine Art Heimkommen geschenkt. Antworten kommen von ganz alleine ohne mein Planen oder eben auch mal nicht. Man muss sie nur hereinlassen.

Manchmal weißt du sofort, was das Erlebte für dich bedeutet und wie es dir weiterhilft. Anderes braucht seine Zeit, um zu reifen. Nicht alles will gleich erzählt werden und nicht jeder wird Verständnis dafür haben. Einiges möchtest du vielleicht lieber für dich behalten, wie einen wertvollen Schatz in deinem Herzen.

Die Deutung von dem, was du auf deinem Spaziergang gefunden hast, fällt meistens leicht und manchmal schwer. Du kannst mit jemand Vertrautem darüber sprechen und dir mehr Klarheit verschaffen. Vielleicht gibt dir jemand noch einen wertvollen Hinweis, der dich weiterbringt. Aber authentisch ist es nur, wenn es zu dir ganz persönlich passt. Lerne zu unterscheiden, was deine und was Anteile des anderen sind, denn jeder hat seine eigene Geschichte, die sein Leben färbt.

Eventuell hilft Literatur, das Gefundene weiter zu bestimmen. Zum Beispiel werden Eichen andere Eigenschaften zugeschrieben als Birken. Es gibt Bücher und andere Medien zum Bestimmen von Blumen, Bäumen, Pilzen, Tierspuren und alles mögliche mehr. Vielleicht hilft dir ein Buch zur Traumdeutung, das die Bedeutung von verschiedenen Tieren in psychologischem oder schamanischen Kontext aufzeigt. Dir könnten Informationen zu den Heilwirkungen eines bestimmten Krautes weiterhelfen. Zuallererst finde aber heraus, was dich ganz persönlich an einem Stein, Tier oder einer Wolke berührt. Was sagt dir die Form, Beschaffenheit und der Charakter? Denn es geht ja vor allem um dich und das, was dein Inneres zum Klingen bringt. Alle Anregungen von außen können dann neue Dimensionen eröffnen, aber prüfe, ob es die passenden Anstöße für dich persönlich sind.

Es war Herbst. Wir standen in einem großen Kreis um ein Lagerfeuer und besprachen eine schwierige Situation in der Gruppe. Es waren Verletzungen entstanden, und es war wichtig, dass diese ausgesprochen werden konnten. Nach längerer Zeit begann das Gespräch, sich im Kreis zu drehen. Die gleichen Dinge wurden wiederholt und auch aus

den Antworten konnte man heraushören, dass sich in dieser Situation keine weitere Einsicht einstellen würde. Es zog sich in die Länge und es wurde kalt. Dann sprach jemand, der vorher still zugehört hatte. Er brachte einen neuen Aspekt ins Gespräch, einen versöhnlichen Ausblick. Er sprach mit berührender Stimme. Gleichzeitig veränderte sich die Umgebung. Der kalte Wind ließ nach, Stille legte sich über den Platz, das Feuer beruhigte sich und die Sonne schickte wohltuende Strahlen durch eine Wolkenlücke. Es war beeindruckend, wie der Verlauf der Diskussion mit dem Geschehen in der Natur korrespondierte.

Diese Veränderung, die gleichzeitig im Gespräch und in der Natur stattfand, war eine Chance. Sie zeigte uns eine neue Möglichkeit, den Moment, in dem wir die Richtung ändern konnten. Es war wie beim Lesen eines Buches, der Moment, in dem man aufschaut, ein Lesezeichen zwischen die Seiten legt und einmal das Große Ganze wahrnimmt und reflektiert. Man kann dies „Synchronizität“ nennen. Es ist das zeitgleiche Auftreten zwei voneinander unabhängigen Ereignissen, die aber eine Verbindung zueinander haben. Dies wahrzunehmen erfordert ein wenig Feingefühl und Aufmerksamkeit. Der Sinn dafür gehört nicht zu denjenigen, die in unserem schnelllebigen, ziel- und lösungsorientierten Alltag geschult wird. Es ist wohl auch schwierig, danach zu suchen. Sei offen und lass dich überraschen.

Bei allem Suchen nach dem Sinn im Leben: am Ende ist es das Leben, das gelebt werden will.

Die Botschaft zum Ausdruck bringen

Es gibt viele Wege, wie man das Erlebte für sich bearbeiten und bewahren kann. Es ist auf jeden Fall hilfreich, sich Notizen vom Erlebten zu machen, denn vieles vergisst man nach einiger Zeit wieder. Der eine schreibt Tagebuch oder einen Brief, erzählt Vertrauten von dem, was ihn so bewegt hat. Der andere malt ein Bild, hebt die besondere Muschel im Schatzkästchen auf. Besonders praktisch hat sich für mich das Fotografieren erwiesen. Viele Telefone haben eine mehr oder weniger gute Kamera und meist tragen wir es dabei. So halte ich das Gesehene einfach fest und kann es mir später jederzeit wieder ansehen und mich erinnern.

Welche Art auch immer die passende für dich ist, die Erfahrung wird durch das Arbeiten damit noch intensiver und bleibt auch im Alltag länger präsent.

Gedicht

*Bewegter Himmel
Weiter Horizont
Wolkentürme
Hier rosig Sonnenaufgangszeit
Dort tiefes grau.
Ausgefranst bis zum dunklen Meer
Wolken weiß, grau, blau
Formenvielfalt
Dazwischen der nackte Himmel
Einseitig noch im Dämmer Schlaf
In seiner Mitte der abnehmende Mond sendet Ruhe
Zwei helle Wolken reisen miteinander
Vor dem Hintergrund des Lebens.
Wie du und ich*

Fehlschläge?

Es gibt wie überall auch hier Tage, da klappt es einfach nicht so, wie man es sich gedacht hatte. Man findet nicht den richtigen Pfad oder eine Baustelle liegt genau dort, wo man nun einmal langgehen wollte. Und jeder kennt diese total verregneten Tage. „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung.“ Kann man so sehen. Meine Freundin sagt aber immer: „Zum Glück habe ich meine Regenjacke nicht mit, sonst würde sie jetzt nass werden!“

In Irland scheint fast jeden Tag die Sonne. Und es regnet auch fast jeden Tag. Wir starteten also bei Sonnenschein und befanden uns bald in einer ausgedehnten Regenfront. Unsere Klamotten waren schnell durchnässt, wir waren nicht sehr profimäßig ausgerüstet, aber wir ließen uns den Spaß nicht verderben und gingen weiter die langen

Serpentinen das Tal hinauf. An einer Stelle befand sich ein hoher Stein. Wir fanden heraus, dass man sich rückwärts kopfüber darüberlegen konnte, wenn der andere einem Halt gab. So hatten wir einen sehr ungewöhnlichen und bemerkenswerten Blick über das Tal mit See. Ich habe es bis heute nicht vergessen.

Wenn es mal nicht so läuft wie geplant, muss das also nicht immer schlecht sein. Machen wir doch das Beste daraus, und wenn es am Ende nur das ist, was wir gelernt haben: nicht einkriegen lassen!

Vor ein paar Jahren in der Osterzeit war ich mit meinem Mann im Harz wandern. Es hatte oben geschneit, die Sonne schien und es war so warm, dass wir die Jacken nicht brauchten. Es war herrlich. Wir hatten einen kleinen Weg gewählt, der uns wieder bis zur Ferienwohnung führen sollte. Doch als wir an der Gabelung ankamen, sahen wir zwar den Wegweiser, aber keinen Wanderweg. Der war tief unter unberührtem Schnee verborgen. Nach einigem Erwägen entschieden wir uns, es zu versuchen. Oft sanken wir bis zum Oberschenkel in den Schnee ein, orientierten uns an einem kleinen Bach und waren bald ziemlich nass von unten. An einem umgestürzten Baum zerriss meine Hose. Aber es war ein kleines Abenteuer und wir erlebten es gemeinsam. Ich war so glücklich, als wir am Nachmittag wieder bei der Familie ankamen.

Die Wirkung

Es gibt viele wissenschaftliche Untersuchungen zu Wechselwirkungen zwischen Mensch und Natur, wie der Aufenthalt draußen auf unsere Gesundheit wirkt. Das Waldklima ist gut für die Atmung und das Betrachten der Bäume bewirkt Entspannung. Auch das Klima am Meer und in den Bergen hat eine gesundheitsfördernde Wirkung, von der wir profitieren. Die Bewegung an der frischen Luft tut uns auf vielen Ebenen gut. Wer einmal in der Nähe von Windmühlen gegangen ist, braucht keine Untersuchungen über Infraschall oder Schattenschlag, um zu wissen, dass sie nicht gut für uns sind. Man hat das Gefühl, neben einer Autobahn unterwegs zu sein und alle natürlichen Geräusche werden verschluckt, einfach ausgelöscht. Vielleicht ähnlich laut, aber ganz anders wirkt das Rauschen des Windes in den Baumwipfeln. Es ist organisch, es ist das

Leben. Ich hoffe, dass wieder mehr Menschen das Gespür für die Natur erleben können, unseren Planeten wahrnehmen als das, was er ist: ein lebendiges Wesen, das Achtung und Respekt verdient.

Meditation

Meditationen gibt es in unterschiedlichen Formen, die sich in der Natur anbieten.

Es gibt die Gehmeditation. Dies ist eine Art von Achtsamkeitsmeditation, bei der man beim langsamen Gehen jeden einzelnen Schritt bis ins kleinste Detail wahrnimmt.

Hat man einmal einen geeigneten Platz für sich gefunden, kann man draußen genauso wie in geschlossenen Räumen meditieren. Es gibt auch Meditationen, bei denen man sich in ein Tier, z.B. einen Adler oder in einen Baum und dessen Eigenschaften hineinversetzt. Zu diesen Themen gibt es Literatur zum Nachlesen oder Kurse.

Voraussetzungen und Gelegenheiten

Wann bietet sich so ein besonderer Spaziergang an? Im Prinzip kann man seinen meditativen Spaziergang in den Alltag einbauen, das ist aber leider nur wenigen Menschen möglich, weil ihnen oft die nötige Zeit und Ruhe dazu fehlt. Aber auch, wenn man es nur einmal in der Woche schafft, seinen Kopf im Freien „aufzuräumen“, kann das schon viel Ruhe und neue Perspektiven auf den Alltag und besondere Situationen mit sich bringen.

Eine intensivere Zeit zur Kontaktaufnahme mit dem Selbst in der Natur bietet ein Urlaub. Da hat man eher die Möglichkeit, jeden Tag vor die Tür zu gehen, besondere Orte aufzusuchen und auch ein bestimmtes Thema oder eine Frage für sich intensiver zu erforschen.

Besonders bietet sich auch die Zeit der Rauhnächte zum Jahreswechsel an. Auch hier kann man jeden Tag das Wetter, Gefühle und Begegnungen auf sich wirken lassen, um einen runden Abschluss für das alte und einen gelungenen Einstieg in das neue Jahr zu gestalten.

Dank

Ich bin dankbar für den Platz, den wir auf der Erde einnehmen dürfen.
Ich danke allen Menschen, die mich beim Schreiben dieses Textes
inspiriert haben. Allen voran meinem Mann und allen anderen Lehrern, die
ihre Weisheit mit mir geteilt haben und mir geholfen haben, meine innere
und äußere Wahrnehmung zu schulen und meine Spiritualität zu
entwickeln. Dazu gehören auch meine Eltern und unsere Kinder.