

lumbatriedel Genesung durch bewusstes Naturerleben

Zu den Verstrickungen des Alltags mit seinen Schwierigkeiten und Konflikten schafft man einen sinnvollen Ausgleich, wenn man sich bewusst Rückzugsbereiche in der Natur sucht

Eine Therapeutin aus der Klinik meinte, ich solle mich „erden“. Ich bin daher auf die Beziehung zur Natur gestoßen. In der Wildnis ist alles im Einklang, die Pflanzen kennen weder Neid noch Hass. Alles wächst und gedeiht in unendlicher Ruhe und Harmonie, alles ist im Fluss. Da mich theoretische philosophischen Fragen sehr belasten, will ich mich jetzt einfachen Dingen widmen, wie Zeichnen, Kochen oder Spazieren gehen, also Dingen, die wenig Kopfarbeit erfordern.

Wenn man sich der Natur widmet, empfindet man sich nicht mehr als Individuum, sondern verschmilzt mit der Welt um sich herum. Man ist dann Teil eines größeren Ganzen und steht in direkter Verbindung mit der Schöpfung. Es ist ein ganz anderes Lebenskonzept als die Erfolgs- oder Spaßmenschen es haben, die auf Konkurrenz oder oberflächlichen Konsum ausgerichtet sind. Ein Tier nimmt sich nie mehr, als es braucht. Das Sammeln von Reichtümern ist einer Katze fremd. Sie lebt in ihrer Triebnatur und geht ganz in der Umwelt auf, während der Mensch die Welt kontrollieren möchte, Reichtümer sammelt, unnütze Konflikte führt und trotzdem nicht zufrieden ist. Zu dem trockenen Themen des Alltag schaffe ich mir so einen sinnlichen Ausgleich.

Naturerleben neu entdecken

Noch vor einigen hundert Jahren, als wir alle noch vom Ackerbau und den Jahreszeiten abhängig waren, wo ein harter Winter Frieren und Hunger bedeutete, und Maschinen uns nicht alle Arbeit abnahmen, hatten die Menschen eine viel intensivere Beziehung zur Natur. Und sie mussten auch enger zusammen halten, denn nur gemeinsam war die Arbeit zu bewältigen. Die harte

Arbeit im Sommer für den Ackerbau war Grundlage für das Überleben im Winter. Heute bei schönem Wetter ins Freibad zu gehen und ansonsten vor der Glotze zu hängen, hat ja eigentlich mit der ursprünglichen, ungezähmten Natur nichts zu tun. Die Natur ist gewaltig und reich an Fruchtbarkeit und Leben. Man sollte sich nicht der Natur allgemein verbunden fühlen, sondern einem konkreten Stück Erde. Darüber habe ich im Internet gelesen. Es gilt, diese Quelle der Kraft bewusst zu entdecken und für sich zu nutzen. Man kann einen geheimen Kraftort für sich erschließen, der einem als Rückzugsbereich dient und als Quelle der Ruhe.

Mein eigenes Stückchen Welt

Wenn ich heute meine Spaziergänge mache, gehe ich durch ein Stück des Universums, das zu mir gehört. Eine erhebendes Erlebnis. Auch ist unser ganzer Stoffwechsel ja nicht auf das Leben in einer Wohnung in der Stadt, sondern dem Überleben in der Natur ausgerichtet. Wir spüren ja immer noch den Wandel der Jahreszeiten. Naturverbundenheit bedeutet also eine Besinnung auf unsere ursprünglichen genetischen Wurzel. Meine Therapeutin meinte, man könne schließlich auch bei Regenwetter einen Spaziergang machen. Wenn ich entspannen will, lege ich mich hin, verlasse die Welt meiner Probleme und versuche die Schwingungen der Erde unter mir zu spüren. Es ist, als sei man mit einer unendlichen Kraftquelle verbunden. Meine Probleme verblassen dann und ich fühle mich mit etwas verbunden, das viel größer ist als ich selbst. Dass alles im Universum miteinander in Verbindung steht, nennt sich „Morphologisches Feld.“

Heilsamer Rückzugsort

Wir Menschen sind sehr auf unsere Beziehungen und das Leben in Job und Freizeit fixiert, was ja auch ganz in Ordnung ist, solange es gut läuft. Aber ich habe jetzt einen Rückzugsbereich gefunden, der keinen sozialen Einflüssen oder Schwankungen unterliegt. In meinem Fall ist das ein echter Gewinn. So kann ich zu meinen Problemen einen soliden Ausgleich finden und mich vollkommen neu orientieren. Ich habe mein Heil immer in neuen und exzessiven Beziehungen gesucht, was aber auch immer ein gewisses Risiko darstellte. Die Beziehung zur Natur ist eine hilfreiche Erweiterung meines Horizonts. Die mächtige und reine Natur ist eine Konstante, die mir keiner nehmen kann. In ihren Zyklen finde ich auch meinen Rhythmus zum Leben. Ich schaffe mir kleine Wohlfühl-Inseln aus Spaziergängen, heißen Duschen, gutem Essen und entspannten Meditationen. Die Natur schafft auf diese Weise einen Ausgleich zur hektischen Betriebsamkeit des bürgerlichen Alltags.

