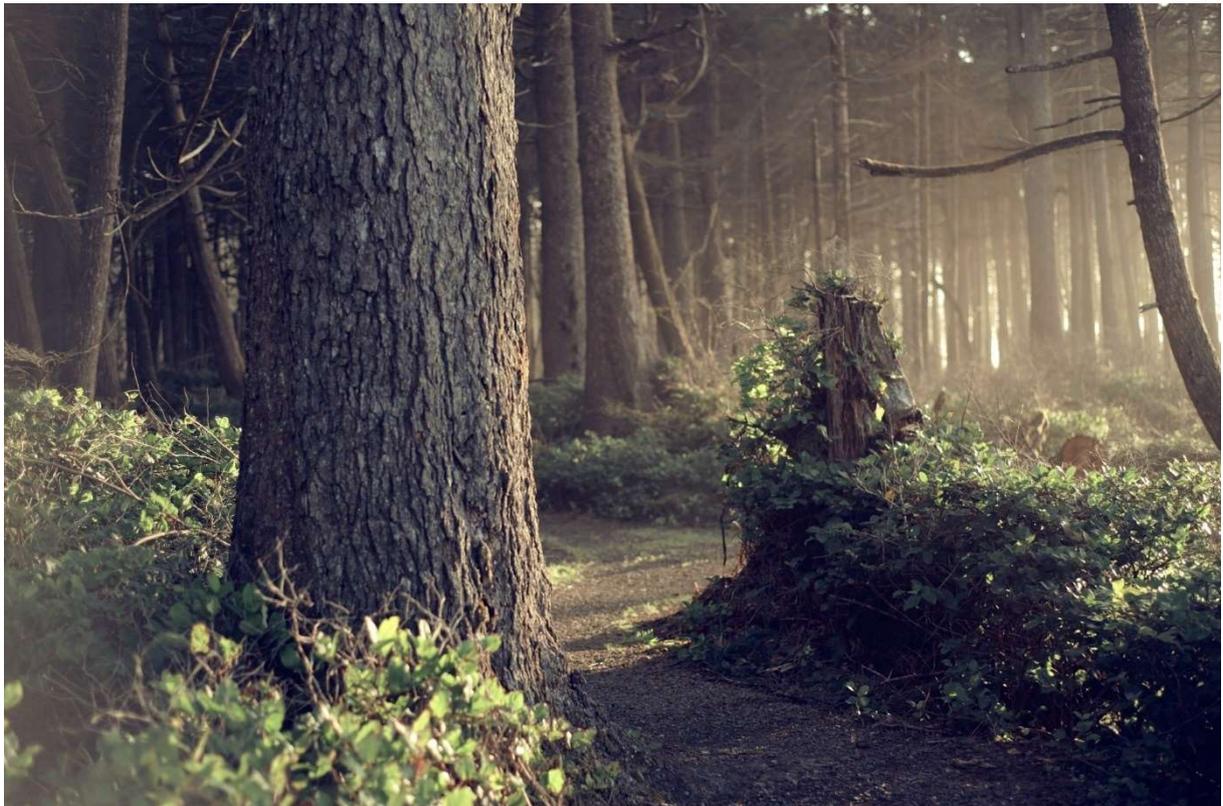




Reihe Lichtdialoge - Diskussionspapier Nr. 2

# Stilles Zentrum



## Achtsames Selbstcoaching im Herzen des Stadtwaldes

Hannover, 18.03.2022

*Michael Krohn*

## Über den Autor:



Dr. rer. pol. Michael Krohn, Diplom-Volkswirt, Promotion im Fach Internationales Management zu den Themen Sozialkapital, Personalbindung, Work-Life-Balance; zertifizierter Coach (NLP), langjährige Tätigkeit im Hochschulmanagement mit Führungsaufgaben in Forschung und Lehre. Sprecher der Regionalgruppe Hannover des in der Tradition von Thich Nhat Hanh praktizierenden Netzwerkes Achtsame Wirtschaft e.V. und als Schüler von Paramahansa Yogananda Leiter der Kriya-Yogagruppe Hannover. Publikationen in Fachzeitschriften zur Fundierung eines auf Ergebnissen der Bindungsforschung basierenden Coachingkonzeptes, das in der Weiterentwicklung als „Urban Green Coaching“ die Integration eines Stadtwaldes in ein wissenschaftlich und spirituell fundiertes Beratungsangebot mit Fokus auf die achtsame Gestaltung von Beziehungen in allen Lebensbereichen legt. Neben Einzelterminen umfasst das Angebot auch achtsame Stadtwaldtouren für Gruppen in der Eilenriede, Hannovers großer Stadtwald im Zentrum der Landeshauptstadt.

**[www.lichtsegeln.de](http://www.lichtsegeln.de)**

## Vorwort

In den jüngst von globaler Pandemie und militärischen Konflikten begleiteten fundamentalen Umwälzungen unseres modernen Daseins spielt die Möglichkeit der globalen Vernetzung nicht nur im digitalen Raum eine entscheidende Rolle. Auch zur Bewältigung der bedrohlichen Folgen des Klimawandels wird ein Bewusstseinswandel erforderlich, der uns alle als Teil der gesamten Menschheit verstehen lässt, die miteinander untrennbar verbunden ist und ihr Schicksal aus dieser kollektiven Kraft gemeinsam meistern kann. Die individuelle Erfahrung von Verbundenheit kann durch die achtsame Gestaltung von Beziehungen im eigenen Leben zu einer heilsamen Lebensführung im vernetzten 21. Jahrhundert beitragen, die Nachhaltigkeit und Gesundheit in einem sinnstiftenden Lebensentwurf integriert.

Viele Menschen auf der Welt leben in großen Städten, die auf der äußeren Seite unserer Erfahrung von schillernde Reizen und vielfältigen flüchtigen und zumeist oberflächlichen Kontakten geprägt sind, die auf der inneren Seite auch vielfach Anonymität und Einsamkeit in kalten urbanen Strukturen wuchern lassen. Inmitten dieser lauten Zentren gibt es immer wieder stille Orte von natürlicher Schönheit, die uns einladen, dort innerlich in eine tiefe und kostbare Stille einzutauchen, die uns mit den Quellen unserer bewussten Verbundenheit in Berührung bringt. Diese äußeren stillen grünen Zentren ermöglichen uns, wieder ganz zu uns selbst zu kommen und die im modernen Alltag oft gestörte Verbindung zu unserem Innenleben bewusst zu vertiefen. Durch bewusste Übungen und Praktiken können wir uns an diesen besonderen Orten mit unserem inneren stillen Zentrum verbinden, das sich hinter unseren Herzen verborgen hält und darauf wartet, unser äußeres Wirken mit seinem tiefen Wissen lebendig zu bereichern. Die ganz unterschiedlichen Stadtwälder stellen besonders geeignete Orte für eine solche vertiefende Praxis dar, weil als grüne Herzen der Stadt gut zu erreichen sind und trotz ihrer Belebtheit hinreichend natürlichen Raum bieten, um an geschützten Stellen achtsam ins eigene innere Zentrum zu gehen, um aus den Erfahrungen tiefere Erkenntnisse zu gewinnen.

Diese achtsame Selbstführung verlangt nach geeigneten und wirkungsvollen Methoden, um in relativ kurzer Zeit in die Stille zu kommen und in tiefen Kontakt mit dem Stadtwald zu gehen, der mit den Menschen in Hannover seit Jahrhunderten verbunden ist. Im Rahmen von Ansätzen des „Green Coaching“ werden seit einigen Jahren unterschiedliche Wege aufgezeigt, wie etwa durch das „Waldbaden“ häufig nach langer Zeit wieder ein intuitives Erleben der Natur mit allen Sinnen möglich wird. Dieses Erleben kann zu einer größeren Offenheit des Bewusstseins führen, die in begleiteten Coachingprozessen zur Bewältigung von Entwicklungsaufgaben genutzt werden kann.

Allerdings ist diese „waldbadende“ Offenheit zumeist wesentlich von den Sinnen und äußeren Erfahrungen abhängig und die tieferen Schichten des Bewusstseins, die uns mit den inneren Quellen von Vertrauen und Sicherheit verbinden und die mit dem Bewusstsein des Waldes korrespondieren, bleiben innerlich unberührt. Gerade in den heutigen Zeiten voller persönlicher Konflikte und sozialer Krisen benötigen wir achtsame Zugangswege zu unserem heilsamen spirituellen Herzen als das innere Zentrum von Geborgenheit, Sicherheit und freudiger Selbstverantwortung. Der Aufbau einer lebendigen Verbindung mit dem Wald kann über die Integration von Ergebnissen der Forschung und spirituellen Ansätzen insbesondere zur Achtsamkeit und Arbeit mit dem inneren grünen Zentrum des Herzchakra zu einer erfahrungs- und kenntnisreichen Reise werden, die auch unsere geistigen und körperlichen Selbstheilungskräfte anregt.

Ich lebe seit 2010 mit meiner Familie in Hannover. Die Eilenriede war mir hier schon immer ein Ort der Ruhe, wenn ich früher mit dem Rad von der Arbeit kommend noch im Schatten der Bäume ein Buch lesen oder einfach nur kurz meinen Gedanken nachhängen wollte. Mit Beginn der Coronakrise und den „Lockdowns“ im Frühjahr 2020 begann auch für mich eine wundervolle tiefere Entdeckung dieser

grünen „Superressource“ mitten im Zentrum der Stadt. Die vielen Spaziergänge als willkommene Abwechslung von der Arbeit von zu Hause konnte ich so für viele Meditationen und innere Prozesse nutzen. Diese lebendigen Einsichten, die ich daraus für mein Leben zog und mich auch zu diesem Buch inspirierten, führten mich als zertifizierter Coach, interdisziplinär denkender Wissenschaftsmanager und spiritueller Sucher mit langjähriger Praxis dazu, die bisherigen selbstreflexiven und lösungsorientierten Ansätze im „Naturcoaching“ um hilfreiche und äußerst wirkungsvollen Methoden aus dem Schamanismus, der Achtsamkeitsmeditationen und dem Yoga zu erweitern.

Das Ergebnis dieser kreativen Fusion von Herz und Hirn habe ich dann mit vielen Freunden, Freundinnen und Bekannten freudig ausprobiert und die Übungsformate im Anschluss auch für die eigenständige Einzelarbeit in einem Stadtwald konzipiert und adaptiert, bis die Rückmeldungen ein stimmiges Gesamtbild an frei miteinander kombinierbaren Orten und Übungen erlaubten, das Sie mit dem einführenden Teil der ersten drei Kapitel nun in den Händen halten. Mit Hilfe eines solchen integrativen „Urban Green Coaching“ lassen sich erlebnisreiche Übungselemente beschreiben, die von Ihnen auf den freudigen Wegen durch Ihren ganz eigenen Stadtwald zu persönlichen Wanderpfaden ausgearbeitet werden können. Zu deren Gestaltung gibt das Buch praktische Hinweise und weist auch auf markante Orte als anregende Beispiele für die Verbindung von äußerer natürlicher Umgebung und innerer Selbsterkundung hin. Die selbstreflexiven und meditativen Elemente dienen der Integration von Erfahrung und Erkenntnis mit Blick auf ein aktuelles Thema, mit dem Sie den Wald betreten und diesen durch neue Perspektiven darauf bereichert verlassen können.

Diese tiefere Selbsterfahrung zielt nicht allein auf Wohlfühlen und Entspannung, sondern dient darüber hinaus vor allem der methodengestützten Hinführung zu bewussten neuen Einsichten in meine bestehenden Lebenszusammenhänge, indem ich in einem anderen Bewusstseinszustand neue Perspektiven einnehmen und daraus neue Erkenntnisse für die verbundene Gestaltung meines Lebens in seinen zahlreichen Einzelfragen und zersplitterten Beziehungskontexten gewinnen kann. Solche individuellen Einsichten können uns auch tiefer mit unseren Gemeinschaften und großen Kollektiven verbinden, mit denen wir die zentralen Herausforderungen zu Beginn des von ökologischen, wirtschaftlichen und sozialen Krisen geplagten 21. Jahrhunderts bewältigen müssen. Das Streben nach und Erleben von Verbundenheit ist hierbei ein immer wichtiger werdendes Bindeglied, um diese lebendigen Beziehungen des Lebens im Geflecht eines harmonischen, letztlich im ganzen Kosmos eingebetteten Daseins auf dieser Welt bewusst zu erfahren.

Doch wie, wann und wo erfahre ich konkret, verbunden zu sein, wenn mein Leben in einer unsicheren Welt gerade nicht harmonisch verläuft? Wie kann ich diese nun dringend benötigte Erfahrung, die ich noch gestern so frisch beim Lesen eines geistigen Textes und ausgeschlafen in der Morgenmeditation am sonnigen Strand spürte und im Kreis meiner Lieben fühlte, heute wachrufen, wo ich gerade müde, gestresst und von meinen engsten Vertrauten innerlich oder äußerlich getrennt bin? Wo mir all die weisen Lehren ausgerechnet jetzt keinen Trost anbieten können? Wo ich eine lebendige Erfahrung suche und nach Wegen und Orten außerhalb der mein freies Denken einsperrenden vier Wände, diese Erfahrung dann konstruktiv in die Tat umzusetzen, ohne gleich einen Tagesausflug machen oder weiter entfernte Freundinnen und Freunde besuchen zu müssen? Wie kann ich mich bei der Suche nach Lösungen meiner Konflikte in Zeiten von immer größeren sozialen Bruchlinien, welche die Aufspaltung der Gesellschaft zuletzt entlang des Impfstatus oder der Einstellung zu den politischen Coronamaßnahmen vorangetrieben haben, auch im Alltag mit Menschen in Verbindung setzen, deren Haltungen und Handlungen ich mitunter weder teile noch besonders schätze? Wie kann ich ein tieferes Verständnis für ihre Motivationen erfahren und im täglichen Zusammensein wieder Mut und Hoffnung bekommen bei all den katastrophalen Niederschlägen des Lebens, denen ich hilflos gegenüberstehe und meine einstige Freude und Tatkraft für die leidende Menschheit mehr und mehr in Resignation,

Trauer oder Wut umschlägt angesichts der fehlenden Einsicht und Bereitschaft um mich herum, wirklich etwas dauerhaft zu verändern und nicht nur die alten Spiele zu wiederholen?

Mit diesen Fragen bin ich in den Stadtwald gegangen zu Beginn der „Lockdowns“. Dort habe ich dann etwas erfahren, das in der deutschen Pädagogik bis hin zu buddhistischen Lehren als „Herzensbildung“ bezeichnet wird. Ich verstehe diesen Prozess mit Blick auf die Erfahrung von Verbundenheit so, dass nicht nur mein sinnierender „Kopf“ die wechselseitige Abhängigkeit allen Lebens mental versteht, sondern auch mein fühlendes „Herz“ eine wirklich lebendige Erfahrung damit verbinden kann. Und ich kann diese Erfahrung dann im Schutze des Waldes bewusst in eine offenere Haltung bringen, die mich nicht nur selbstvergessen darüber meditieren lässt, sondern mir auch hilft, dieses in mir gewahr werdende Wissen reflexiv mit dem Wirken auf den sozialen Bühnen in der Welt zu verbinden, die ich bald wieder mit all ihren Rollenanforderungen an mich betrete.

Dieses Buch will dazu einladen, Ihren ganz eigenen biographischen Weg durch diese Zeiten freudig durch eigene innere und äußere Erkenntnisse weiter zu gestalten. Wenn wir uns aufmachen, die Innenseite des Lebens in allen Sein als bewusste Existenz zu erfahren, die mit unserem Leben in enger Verbindung steht und der wir uns an natürlichen Orten nähern können, können wir uns auch mitten in der Stadt mit dieser Innenseite verbinden, die unsere Innenleben tief berührt. Aus dieser Erfahrung wächst neues Wissen, das vielleicht in der Zukunft auch wissenschaftlich besser verstanden werden kann. Wir können angesichts der uns jetzt konfrontierenden Aufgaben nicht auf eine exakte objektive Erklärung von außen warten, sondern müssen vorangehen, um unserem spirituellen Herzen mehr und mehr zu vertrauen, das mit dem Herzen des Seins verbunden ist.

Damit können wir auch die rationalen Zweifel und Ängste durch systematische und damit zunächst in der eigenen Erfahrung überprüfbare Wege lockern, die gerade so um den Wald verdiente vernünftige Menschen wie dem bekannten Förster und Autor Peter Wohlleben befallen, welche die sichere Basis der Naturwissenschaft als Ausgangspunkt nehmen, um ihre Innenwelt davon ausgehend zu erkunden. Die derzeitigen Erkenntnisse über die Bäume, deren in enger Verbindung mit allen anderen Bäumen stehenden Wurzelspitzen gehirnähnliche Strukturen aufweisen und die sich in kaum bemerkbaren Intervallen von vier bis fünf Stunden in den Stämmen winzig kleine Bewegungen des Expandierens und Zusammenziehens machen, so dass hier eine bislang nicht erklärbare Art von Herzschlag existieren könnte, erlauben immer noch keine Erklärung für eine direkte Kommunikationsverbindung mit den Menschen. In diese Richtung zielenden Hypothesen, wonach Bäume wie alle Pflanzen auch Schmerzen empfinden könnten, um auf Bedrohungen wie etwa dem Borkenkäferbefall angemessen zu reagieren, drohen zudem in Deutschland angesichts einer hier kaum noch geförderten Pflanzenneurobiologie ganz in Vergessenheit zu geraten.<sup>1</sup> So fasst er ein modernes Dilemma in Worte, die vielen „westlichen“ Menschen aus dem Herzen sprechen, die zwar nichts davon halten, einen Baum zu umarmen, um daraus eine Botschaft hören zu wollen, während jedoch sie weiter händeringend nach objektiven Beweisen für den tiefen Sinn dieser Welt suchen, deren ersehnte Quelle sie bereits erahnt haben:

„Ich wünsche mir häufig, an höhere Mächte glauben zu können, denn diese Fähigkeit empfinde ich emotional bereichernd und sicher auch beruhigend. Allein, es will mir nicht gelingen, und deswegen bringe ich allen fantastisch klingenden Erlebnissen von Laien eine gehörige Portion Skepsis entgegen. Ich weiß, das klingt merkwürdig für jemanden, der über Gefühle und sogar eine Sprache der Bäume schreibt, aber diese Dinge sind eben konservativ wissenschaftlicher Konsens.“<sup>2</sup>

Ich weiß, dass es ebenso merkwürdig für einen promovierten Wirtschaftswissenschaftler klingt, nicht von nachwachsbaren Holzressourcen und regenerativen Effekten grüner Kollektivgüter durch die Wälder zu sprechen, sondern von lichtvollen Herzverbindungen, die eine direkte intuitive Kommunikation meines menschlichen Bewusstseins mit dem kollektiven Bewusstsein des Waldes ermöglichen. Deren erfahrungsbasierte und damit subjektiv nachprüfbar Qualität ist individuell ganz

verschiedenen, daher geht es nicht darum, wie gut Sie etwas gerade innerlich sehen, auch wenn dieses sprachliche Bild dafür gebraucht wird, sondern dass Sie diese subtile Verbindung wirklich in ihrer befreienden Energie auf ihre ganz eigene Art und Weise spüren können. Dass sie mit Hilfe der in diesem Buch beschriebenen Übungen etwas spüren, das Ihnen weiterhilft, ist die fortan subjektiv zu überprüfende grundlegende Arbeitshypothese, mit der ich Sie nun in das Buch und vor allem in den Stadtwald entlasse. Auch wenn es am Anfang vielleicht etwas Zeit und Geduld braucht, um unsere kritischen Verstand davon zu überzeugen, dass dieses Experiment nicht von vornherein sinnlos ist, sondern in einer nicht unkritischen, sondern im Bewusstsein des eigenen Öffnens gegenüber möglichen neuen Erfahrungen etablierenden Haltung des Erkundens innerer Zustände durchgeführt wird, werden Sie bereits früh wohltuende und anregende Erfahrungen machen, wenn Sie diesen Weg aufrichtig beschreiten. Wir betreiben hierdurch eine von einem Schüler in all seinen Begrenzungen entwickelte und stets weiterzuentwickelnde offene urbane Variante einer subjektiven Erfahrungswissenschaft, die in vielen spirituellen Ansätzen betont und von weisen Yogis aus dem Osten in die westliche Welt gebracht wurde.

So schließt dieses einführende Vorwort mit den Worten meines Lehrers, der mir für diese Art der wissenschaftlichen Spiritualität im Dialog zwischen Westen und Osten Herz, Augen und Ohren geöffnet hat. Paramahansa Yogananda ist vor über 100 Jahren aus Indien in die USA gekommen, um der Welt einen Weg zu weisen, produktive Tatkraft zum Wohle aller mit tiefer spiritueller Einsicht zu verbinden. Sein Werk lebt weltweit in seinen Schülerinnen und Schülern fort, die angehalten sind, ihre eigenen Schwächen durch ihre aufrichtigen fortschreitenden Bemühungen beim innerlichen wissenschaftlichen Experimentieren mit den religiösen Wahrheiten zu überwinden. Wie bei den indischen Heiligen soll die anfänglich nur geglaubte Religion durch die beständige systematische Übungspraxis in die eigene Erfahrung umgesetzt werden. Dadurch können durch die eigene Erfahrung die Beweise selbst erbracht und die ständigen Zweifel allmählich überwunden werden können, in dem immer mehr eine lebendige persönliche Beziehung zu Gott erfahren werden kann. In diesem Sinne dient Yoga der Freilegung der vielfach vergessenen praktischen Seite einer Religion und stellt keine eigene Religion dar.<sup>3</sup> In dieser Innenperspektive liefern Paramahansa Yogananda und alle in seiner Nachfolge stehenden Lehrer/innen den einzig möglichen persönlichen Beweis für die Realisierung am lichtvollen Ende des von ihnen gelehrteten Kriya-Yoga-Pfades, der in allen Stufen von den Sucher/innen selbst erfahren werden kann:

„Der einzige Beweis dieser Wahrheit, den ich geben will, ist der, den jeder Mensch durch eigene Erfahrung liefern kann. Je mehr Geduld man aufbringt und je regelmäßiger man übt, umso mehr fühlt man sich im Zustand immerwährender Glückseligkeit verankert.“<sup>4</sup>

Solch wahre Glückseligkeit ist das große Ziel aller Praxis, das ich in diesem Buch nicht garantieren kann. Es will weder missionieren noch eine wissenschaftsferne Haltung bei der freudigen Gestaltung der eigenen spirituellen Praxis verbreiten. Dieser abschließende Hinweis auf das hohe und dennoch erreichbare Ziel aller spirituellen Suchenden, dem wir uns in unseren fehlbaren Taumeln durch diese Welt mühsam und von lichtvollen Kräften unterstützt selbst nähern können, soll die Absicht verdeutlichen, mit der ich als suchender Schüler dieses Buch geschrieben habe. Ich bin allen Wesen, die mich im Wald und in der Stadt beim Schreiben dieses Buches unterstützt haben, zu tiefem Dank verpflichtet. Verbinden Sie die hier vorgeschlagenen Wege mit ihrem Wissen, Ihrer Praxis, Ihren Traditionen und Lehren der weisen Menschen, denen Sie von Herzen folgen und Sie werden mitten in der Stadt neuer Erfahrungen gewahr, die Sie und allen mit Ihnen verbundenen Menschen ihrem Ziel stets näher bringen mögen. Ich danke Ihnen.

Hannover im März 2022.

Michael Krohn

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort</b> .....  | 3  |
| <b>1. Verbundenheit erfahren und achtsam in Beziehungen leben – der Schlüssel für ein erfülltes Leben im vernetzten 21. Jahrhundert</b> ..... | 8  |
| 1.1    Verbundenheit als Paradigma einer nachhaltigen und gesunden Lebensführung .....  | 8  |
| 1.2    Bewusstsein zentrieren und Verbundenheit in der Stille der Stadt erfahren .....  | 13 |
| <b>2. Green Coaching – Naturnahe Selbstreflexion zur achtsamen Bewältigung von Entwicklungsaufgaben</b> .....                                 | 18 |
| 2.1    Green Coaching zur Einbindung der Natur in Selbstreflexionsprozesse .....  | 18 |
| 2.2    Selbstcoaching im Einklang mit der inneren und äußeren Natur .....   | 21 |
| <b>3. Stadtwälder als Spiegel des kollektiven Bewusstseins</b> .....  | 26 |
| <b>4. Persönliche Stadtwaldtouren zur reflexiven Entfaltung eines verbundenen Bewusstseins im Stillen Zentrum gestalten</b> .....             | 31 |
| 4.1    Vorbereitung einer achtsamen Tour und Bestimmung der Wegrichtung .....   | 31 |
| 4.2    Gestaltungselemente einer reflexiven Stadtwaldtour .....   | 38 |
| <b>5. Übungsformate zur achtsamen Selbsterkundung in der Eilenriede</b> .....   | 44 |
| 5.1    Grundlegende Übungen zur Erfahrung von Verbundenheit .....   | 44 |
| 5.2    Verbundenheit im Wandel der Jahreszeiten erfahren .....  | 51 |
| 5.3    Neue Einsichten an selbstgewählten Orten erfahren .....  | 59 |
| <b>6. Markante Stationen zum achtsamen Selbstcoaching nutzen</b> .....  | 64 |
| 6.1    Nähe erfahren am kleinen Teich und Froschtümpel .....  | 64 |
| 6.2    Weite erfahren und Ängste zerschlagen als Baumriese .....  | 65 |
| 6.3    Erdkreis - herzreinigende Flamme von Mutter Erde .....   | 67 |
| <b>7. Weiterführende stille Übungsorte im Zentrum einer Stadt</b> .....   | 69 |
| 7.1    Stadtteiche – Mit dem inneren Herz des Wassers des Lebens verbinden .....  | 69 |
| 7.2    Bibliotheken – Biografisches Eintauchen in den bedruckten Blätterwald .....  | 70 |
| <b>8. Literaturverzeichnis</b> .....  | 73 |

# 1. Verbundenheit erfahren und achtsam in Beziehungen leben – der Schlüssel für ein erfülltes Leben im vernetzten 21. Jahrhundert

Mit Beginn der Coronakrise zu Beginn des 21. Jahres im neuen 21. Jahrhundert sind wir alle daran erinnert worden, wie sehr unser aller Leben und Wohlergehen von dem unserer Mitmenschen abhängt. Eine global vernetzte Welt bietet neuen Viren eine wesentlich schnelle Verbreitungsgrundlage als eine stärkere wirtschaftliche und soziale Abschottung. Diese Verbindung macht somit einerseits die Stärke als auch die Schwachstelle des globalen Gesellschaftssystems aus, das vor neuen Abschottungen zwischen den westlichen und östlichen Machtblöcken steht. Der kapitalistische Antrieb der profitsteigernden wirtschaftlichen Verbindungen hat einerseits eine hohe Dynamik an den Tag gelegt, um uns alle mit den modernen Errungenschaften der Technik in Echtzeit weltweit verbinden zu können. Solche Kontakte können den Austausch von Informationen als Basis eines gemeinsamen arbeitsteiligen Lernprozesses fördern, der zum wechselseitigen Nutzen über intensivierte Markttransaktionen den Wohlstand der Beteiligten erhöht. Allerdings ist die Verteilung dieses Wohlstandes auf der anderen Seite mit erheblichen sozialen Verwerfungen belastet und seine Erzeugung geht schon lange mit einer sich durch den kapitalistischen Wachstumszwang dynamisch intensivierte Ressourcenausbeutung einher, die der von den wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Krisen bedrohten Menschheit keine langfristige Perspektive mehr aufzeigen kann. Ein Umdenken ist erforderlich, um das „System“ wieder für alle Menschen wirken und nicht nur den Reichtum einer zahlenmäßig kleinen Elite mit enormer wirtschaftlicher und politischer Gestaltungsmacht ins Unermessliche steigen zu lassen. Für diesen zivilisatorischen Paradigmenwechsel werden ebenso kollektiv-visionäre wie für den individuellen Alltag angemessene Begriffe, Ideen und Konzepte benötigt, die einen nachhaltigen Wandel in eine sinnstiftende Lebensführung integrieren. Verbundenheit als bewusste heilsame Wahrnehmung der wechselseitigen Abhängigkeit, Interaktion und Entwicklung der materiellen, geistigen und spirituellen Dimensionen allen Seins, bietet ein großes transformatives Potenzial, eine solche heilsame Lebensführung im holistischen Sinn zu realisieren.

## 1.1 Verbundenheit als Paradigma einer nachhaltigen und gesunden Lebensführung

Eine freiwillige Verbindung im zwischenmenschlichen Bereich meint einen zeitweisen bewussten Kontakt zwischen zwei oder mehr Personen, die sich aus bestimmten Gründen entschieden haben, gemeinsame Wege zu gehen, die ihr Leben auf eine von ihnen gewählte Art bereichern sollen. Diese Wege können für die kurze Dauer eines geschäftlichen Projektes bestehen oder in eine lebenslange Ehe einmünden. Neben der variablen Qualität der Verbindung und der unterschiedlichen Zeitdauer ihrer Existenz lassen sich drei generelle Merkmale einer solchen sozialen Verbindung ableiten. Die beteiligten Menschen werde in ihrem Handeln zunächst voneinander abhängig, da sie -aus möglicherweise ganz unterschiedlichen Interessen- ein gemeinsames Ziel erreichen wollen.

Der Hausbauer A kauft also bei B regelmäßig begehrte Arbeitskraft in Form von Handwerkern etc. ein und erhält dafür von B durch eine langfristige vertragliche Verbindung bessere Konditionen, um so seine Häuser effizient errichten zu können. Die vor dem Vertrag geltende einseitige Abhängigkeit des A von B, der mit seinen Handwerkern überall Häuser bauen könnte, wird so durch die zeitliche Perspektive in eine wechselseitige Abhängigkeit umgewandelt, die zunächst als vertragliches Datum funktioniert und eine Geschäftsbeziehung ins Leben ruft. Den nüchternen statischen Kalkülen dieser

Verbindung folgen dann bei guten Erfahrungen neue kreative Ideen in der Dynamik der Märkte, so dass A und B beschließen, C, den vertrauten Lieferanten von B mit guten internationalen Kontakten ins Boot zu holen, um Materialengpässe wiederum durch langfristige Kontrakte zu umgehen. Die Ausweitung der freiwilligen Abhängigkeit aus einer Verbindung geht somit immer auch mit einer Ausweitung der Interaktionen zwischen allen Beteiligten einher, wenn die Beziehungen durch einen wachsenden Grad an Komplexität geprägt sind. A, B und C können nun zusammen ihre Position auf den Immobilienmärkten verbessern und gemeinsam wachsen. Sie bauen nun gemeinsam Häuser nach ihren in vielen Gesprächen entwickelten und zunächst „utopisch“ anmutenden Vorstellungen, in denen sie auch ihre Kinder wohnen lassen würden, die sich sehr stark um das Wohlergehen des Planeten sorgen. Aus den sich dadurch intensivierten Interaktionen entstehen neben geschäftlichen auch private freundschaftliche Beziehungen, so dass sich A, B und C in ihrer lebendigen Gemeinschaft auch nicht von D spalten lassen, der als aggressiver traditioneller Konkurrent vom A auf dem Häusermarkt B ein kurzfristig hoch lukratives Wechselangebot macht, das B jedoch mit Blick auf den gesamten Wert seiner Verbindungen mit A und C ablehnt. Das gewachsenen Vertrauen zwischen allen Beteiligten lässt auch neue riskantere innovative und nachhaltige Geschäftsmodelle entwickeln, die sich erst im dauerhaften Verbund auszahlen können, so dass sich diese Entscheidung für C perspektivisch mit gutem Gewissen rechtfertigen lässt. Betrachten wir die Erde als durch traditionelles Wirtschaften bedrohtes Haus der Menschheit, lassen sich aus dieser Perspektive auf die Zukunft allgemeine Forderungen an unsere nachhaltige Lebensführung in beruflichen und privaten Kontexten ableiten.

Die normative Rolle des Menschen im Anthropozän ändert sich vom traditionellen Ausbeuter hin zum guten Gärtner, der ein gerechtes und erfülltes umweltverträgliches Leben ermöglicht. Die gesamte zukünftige Wirtschaftsordnung und Technikgestaltung könnte auf Vorsorge, Entropie und geschlossene geo-biologische Stoffkreisläufe ausgerichtet sein, die den Energiestrom der Sonne nutzen, um im Rahmen einer sozial-ökologischen Transformation einer suffizienten Lebensweise zum Durchbruch zu verhelfen. Neben dem Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen wird für eine künftige gesellschaftliche Ordnung auch die Eindämmung des Neoliberalismus eine entscheidende Rolle spielen, um neben der Demokratie und dem Sozialstaat auch die kulturellen Werte bei der politischen Gestaltung der sozial- und umweltverträglichen Rahmenbedingungen gegenüber einem entfesselten Kapitalismus wieder zu stärken. Damit sind gravierende globale Verteilungs- und Gerechtigkeitsfragen zwischen den reichen und armen Teilen der Welt angesprochen. Von der Menschheit gefordert ist ein Bruch mit der alten Welt und ihrem technokratischen Denken eines scheinbar endlosen ökonomischen Wachstums. Eine neue Idee von Menschlichkeit und Solidarität für ein friedliches Zusammenleben der gesamten Menschheit in Einklang mit der Natur kann demgegenüber den Weg in die neue transformierte Welt weisen.<sup>5</sup>

Diese epochale Transformation setzt einen entsprechenden kollektiven Bewusstseinswandel voraus, um das weitermachen wie bisher zu verhindern, was letztlich in einer Katastrophe in Folge von sich kumulierenden, abrupten Zusammenbrüchen in den unterschiedlichen Teilsystemen münden würde. Die gegenwärtigen Kriege, sozialen, demografischen, wirtschaftlichen, militärischen und ökologischen Krisen sowie die daraus resultierenden Flüchtlingsbewegungen verdeutlichen die wachsende Brisanz dieser Bedrohung auch für die wohlhabenden Regionen. Zwischen den einzelnen Trends wie Umweltverschmutzung, Klimawandel und Erderwärmung bestehen vielfältige Wechselwirkungen, die gegenwärtig zu einer Beschleunigung der negativen Gesamtwirkungen führen, so dass der Zeitraum für ein wirksames Gegensteuern nach Schätzungen nur noch höchstens 20 Jahre misst. Das Leitbild der Wissensgesellschaft trägt durch die Betonung der Selbstorganisation vernetzter Systeme und dem kooperativen Austausch von Wissen bereits heute zu einem Wandel eines identitätsstiftenden globalen Bewusstseins bei. Es kann sich zu einer größeren transpersonalen Verbundenheit und Zugehörigkeit zwischen den Menschen in ihren spezifischen sinnstiftenden soziokulturellen Gemein-

schaften auswachsen, die eine hinreichend große kritische Masse für den Wandel bilden. Das sich entwickelnde neue Denken kann in einer friedlichen, stabilen Ordnung der Zukunft zu einem Vorrang des inneren, geistigen Wachstums vor dem heutigen Primat des äußeren Wachstums mit seinem Fokus auf die materiellen Wohlstandsgewinnen führen. Dieses anzustrebende transpersonale Bewusstsein steht allerdings im deutlichen Gegensatz zum egozentrierten, primär materiell orientierten und die natürlichen Ressourcen ausbeutenden Bewusstseins in der Industriegesellschaft.<sup>6</sup>

Eine solche Entwicklung aus einem weitgehend unbemerkten und ungerichteten kollektiven Unterbewusstseins hin zu einem bewusst wahrgenommenen und kollektiv auf ein weltumspannendes Ziel ausgerichteten transpersonalen Bewusstsein benötigt Zeit in überschaubaren Gemeinschaften und lässt das Lernen dort nicht nur auf den Verstand, sondern auch auf die Herzen der Beteiligten ausweiten, um zu einer tiefen Verbindung zu werden. In einer harmonischen Familie sind A und B die Eltern des C, und D ist dann nicht mehr als Außenseiter das schwarze Schaf auf einem auf Profit ausgerichteten Markt, sondern das ebenso wie C geliebte Kind in sicheren Bindungsbeziehungen, deren „Währung“ Liebe sich weder messen noch bezahlen lässt. Die systemischen Zusammenhänge eines solchen Verbindungsgeflechtes zeigen die drei Elemente der wechselseitigen Abhängigkeit, fortgesetzten und in eine Beziehung mündenden Interaktionen und der daraus möglichen gemeinsamen Entwicklung des Bewusstseins anschaulich auf. Die neue Rolle des Menschen im kollektiven sozial-ökologischen Transformationsprozess setzt allerdings eine wesentlich größere Reichweite dieses tiefen Empfindens von Zugehörigkeit und Verbundenheit voraus, was wichtige Fragen aufwirft.

Wie können wir solche tiefen transpersonalen Verbindungen jenseits unserer geliebten (Bindungs-)Beziehungen aufbauen - von den „ungeliebten“ einmal ganz abgesehen? Wie sollen wir ein tiefes Verständnis dafür aufbauen, dass wir alle voneinander abhängig sind, auf einer vielfach verborgenen Ebene des kollektiven (Unter-)Bewusstseins ständig miteinander interagieren und uns als Menschheit nur gemeinsam weiterentwickeln können, ohne dass wir je voneinander gehört haben? Wie können wir die vielfältigen globalen Verbindungen, die wir über das Internet jederzeit aufrufen und darüber „nachdenken“ können, auch in unseren Herzen zum Leben erwecken und unsere wechselseitige Verbundenheit nicht nur „verstehen“, sondern auch „fühlen“, um daraus inspirierendes Neues „lebendig“ zu erfahren, dadurch wirklich mehr zu „wissen“, dass wir nicht allein oder getrennt voneinander existierten und entsprechend zu „handeln“? Und wie können wir dieses Handeln dann in unsere relevanten Fragen und Themen einfließen lassen, die uns in unserem Leben sonst noch beschäftigen und uns diese tiefere Ebene der Verbindung so oft vergessen lassen?

Blicken wir mit dem Anfang 2022 von dieser Welt verschiedenen Thich Nhat Hanh auf einen der zeitgenössischen weisen Lehrer verbundener Lebendigkeit, dann lehrt er uns, auf dem achtsamen Weg eines Rechten Lebenserwerbs wie einst der Buddha tief zu schauen, um die illusorische Trennung zwischen unserer Arbeit und allen anderen Lebensbereichen sowie meinem Leben und der Gesellschaft zu überwinden und einem Beruf nachzugehen, der die eigenen Ideale des Mitgefühls kultiviert und das Verstehen nährt. Die integrative spirituelle Praxis der Achtsamkeit führt uns so auf einem Weg, der in ein glücklicheres, mitfühlenderes und verständnisvolleres Leben in den von uns bewusst gewählten Gemeinschaften unserer Achtsamkeitspraxis mündet. Dadurch können wir im Hier und Jetzt besser mit schwierigen intensiven Gefühlen umgehen und mit der Zeit immer mehr die bereits existierenden Bedingungen für Glück und Freude erkennen, die wir im Alltag so oft ignorieren und in der Eile unseres gehetzten Verstandes nicht wahrnehmen. Indem wir uns achtsam unsere tiefsten Wünsche und Bestrebungen vergegenwärtigen, achten wir wieder auf unser Herz und nähren unsere heilsamen Bewusstseinszustände, die uns an die tiefe Verbundenheit des wechselseitigen Interseins aller Dinge erinnern und daran mitwirken lassen, unser Leid und das Leiden anderer zu vermindern, so dass es mehr transformativen transpersonalen Raum für Zufriedenheit, Freude und Frieden geben kann.<sup>7</sup>

Der durch das östliche geistige Tor des Buddhismus auch im Westen gerade in der Coronakrise immer häufiger wiederentdeckte tugendhafte Pfad der Achtsamkeit schwankt zwischen einem modischen Lifestylekonzept zur leistungsoptimierten Stressbewältigung und einer tiefer gehenden bewussten Lebensführung, die mit den Kernthemen einer verantwortungsvollen Rücksichtnahme und persönlichen Sinnstiftung eine bewusste Hinwendung zur individuellen Spiritualität im Alltag ermöglicht. Beiden Polen gemein ist die Ausrichtung an einer gesunden Lebensführung, die für ihre Zwecke heilsame Geisteszustände entwickeln hilft. Hilfreich dafür ist der offene und experimentelle Zugang der eigenen spirituellen Praxis, der nicht von häufig als zu dogmatisch und überfordernd betrachteten religiösen Pflichten überfrachtet ist. Im säkularisierten Westen ist die meditative Einübung von Achtsamkeit oft der erste wirklich freudige Kontakt vieler sinnsuchender Menschen mit einem kontemplativen Bewusstseinszustand, den sie selbst durch ihre Meditationspraxis auslösen und erfahren können. Ohne sich gleich in aller Tiefe mit der Ursache und Quelle dieses Seinsmodus bewusst auseinandersetzen zu müssen, bietet er ein großes Heilungspotenzial.

Die modernen gesundheitlichen Risiken unserer Lebensweise belasten vor allem unsere Herzen und sind zu etwa 90 % durch uns selbst in den Lebensbereichen Stressreduktion, Ernährung und Bewegung bewusst gestaltbar. Unser Lebensstil stellt somit den größten Risikofaktor für Herzkrankheiten dar. Dieses direkt beeinflussbare Risiko wird in der Naturheilkunde und Psychosomatik im Rahmen einer Integrativen Medizin als proaktiver Ansatzpunkt für positive Veränderungen bei den Patienten/innen genutzt, um das gesunde Herz zu schützen, bevor es krank wird und das bereits geschädigte Herz weiter zu unterstützen. Der gesunden Verarbeitung von psychisch belastenden Emotionen wie Wut, Ärger, Trauer und Einsamkeit im Berufs- und Privatleben kommt in modernen Gesellschaften eine besondere Bedeutung bei der Prävention von Herzinfarkten zu, da Psyche und Herz eng verbunden sind. Mit Hilfe der Mind-Body-Medizin wird daher auch über Yogatechniken und Achtsamkeitsmeditationen ein entspannter Umgang mit Emotionen für ein gesünderes Leben vermittelt.<sup>8</sup>

Die besondere Bedeutung der psychosozialen Einflüsse auf Herz-Kreislauf-Krankheiten haben in der (Herz-)Medizin den Fokus auf die resilienzfördernden Schutzfaktoren richten lassen, die aus einer salutogenetischen Perspektive die Gesundheit erhalten. Die sichere Eltern-Kind-Bindung ist hier für die gesamte Entwicklung besonders bedeutsam, da sie zur gesunden Emotionsregulierung und Stressbewältigung beiträgt. Die Bindungen weisen aus Sicht der psychosomatischen Medizin darauf hin, dass unser Herz-Kreislauf-System in die hoch komplexen Seele-Herz-Interaktionen eingebunden ist, indem über eine hormonelle Steuerung temporären Belastungen entgegengewirkt wird. Sie können bei chronischem Stress jedoch eine schädliche Wirkung haben. Die bewusst mögliche Wahrnehmung der Herzaktionen in Form des Herzklopfens bei Angst oder Aufregung, die auch positiv als Verliebtsein erfahren werden kann, verdeutlicht neben der kulturell-symbolischen Bedeutung des „guten Herzens“ die konkrete Signalfunktion des Herz-Kreislauf-Systems. Es weist uns durch spürbare Reaktionen auf gesundheitsförderliche „gute“ wie „schlechte“ belastende Qualitäten in unserer Lebensführung hin.<sup>9</sup>

Die moderne Lebensführung geht mit höheren gesundheitlichen Risiken einher, die sich neben psychosomatischen Faktoren wie einer unausgewogenen Ernährung, Bewegungsmangel, vielfältigen Konflikten auch auf die häufigeren Stresssituationen in den ambivalenten Grenzbereichen zwischen Beruf und Familie zurückführen lassen. Die heilsamen Potenziale einer vertieften Sinnsuche zur Gewinnung von Klarheit über die Ausrichtung meines ganz eigenen Lebensweges lässt Achtsamkeit für immer mehr Menschen zu einem wichtigen Element einer verbundenen und gesunden Lebensführung werden, die gerade in den aktuellen Krisenzeiten spüren, dass die äußeren Deutungsangebote aus den etablierten Institutionen der Religionen, Wissenschaft, Politik und Wirtschaft nicht ausreichen, die innere Sicherheit reifen zu lassen, um dem eigenen Geist in der modernen Zeit einer solchen tiefen Orientierung zu öffnen.

Diese Orientierung berührt die zentrale menschliche Frage nach dem tieferen Sinn unseres Daseins, die von allen spirituellen und religiösen Deutungssystemen gestellt wird, um die „richtigen“ Antworten darauf zu finden. Was ist also in meinem Leben mit seinen vielfältigen Fragen an mich richtig, wenn Verbundenheit eine der wichtigsten Antworten darstellt? In der eigenen Biografie kommt es bei diesem suchenden Ringen um eine Antwort immer wieder oft unverhofft zu hoffnungsvollen und inspirierenden Begegnungen mit weisen Vorbildern, die uns ein Leben lang prägen können. Sie sind den Weg in die Verbundenheit vorangegangen und weisen in die von uns intuitiv erkannte „richtige“ Richtung, der wir auch freudig folgen wollen, ohne anfangs zu ahnen, welche vielfältigen eigenen Erfahrungen wir auf diesem Weg durch die Höhen und Tiefen unseres verbundenen Lebens entdecken werden. Neben diesen authentischen Vorbildern braucht es lebendige förderliche Gemeinschaften und inspirierende Orte, an denen die „gelehrte“ Erfahrung von mir selbst bewusst bestätigt und auch selbstständig vertieft werden kann. Indem ich mir die Verbundenheit der Welt in meinem Bewusstsein im Schutze dieser Gemeinschaften zu eigen zu mache, werde ich zu einem bewusst wirksamen Teil der Menschheit, der durch seine verbundene Lebensweise seine eigene und die kollektive Transformation des Bewusstseins heilsam nährt.

Dieses Buch handelt vor allem von den besonderen Naturorten in einer großen Stadt, die neben spirituellen Lehrern und Lehrerinnen sowie förderlichen Gemeinschaften eine wichtige Quelle darstellen, um die Verbundenheit in mir heilsam zu stärken. Viele von uns haben bereits in ihrer Biografie immer wieder zur rechten Zeit die weisen Menschen getroffen, die ihnen vermittelt haben, dass es in dieser Welt nicht nur darum geht, materiellen Reichtum anzuhäufen, sondern sich vor allem geistig weiterzuentwickeln und die eigene unsterbliche Seele wiederzuentdecken, die mit etwas viel Größerem verbunden ist, das wir uns bislang nur in unseren allerkühnsten Träumen ausmalen konnten. Aus solchen biografischen Begegnungen ist die Suche auch bei mir genährt worden, die mich immer wieder zu lebendigen Gemeinschaften geführt hat, die meine Suche in ein freudiges Finden gemeinsamer Lebensausrichtungen verwandelten. In den Zeiten der Lockdowns während der Coronakrise wurde auch ich von diesen Gemeinschaften physisch getrennt. Daher habe ich mich wie viele andere Menschen aus Hannover mehr und mehr in die Eilenriede begeben und diesen besonderen urbanen Naturort nicht nur zur freudigen Entspannung, sondern mit der Zeit auch verstärkt zur explorativen inneren Erkundung genutzt, um meine Verbundenheit achtsam zu stärken.

Die prägende Erfahrung, die ich dabei gemacht habe, ist: Eine Verbindung mit dem transpersonalen Bewusstsein, also mit dem kollektiven Bewusstsein, das mich als bewussten Teil der beseelten Menschenfamilie über Zeit und Raum erleben lässt, kann ich auch ohne die direkte Begleitung einer Gemeinschaft unmittelbar in der Natur erfahren. Diese Natur muss nicht weit abgelegen sein und mich durch die äußere Einsamkeit in die innere Abgeschiedenheit meines sich langsam beruhigenden Geistes führen, sondern kann hier auch mitten in der Stadt ihre Wirkung entfalten, die mein Bewusstsein für inspirierende neue Antworten auf die drängenden Fragen meines Lebens geöffnet hat.

Diese besonderen Orte im stillen Zentrum meiner Stadt will ich in diesem Buch mit Dir für Deine Stadt teilen. Auch wenn die Erfahrungen meiner Lehrer/innen und Gemeinschaften immer mit in den Text einfließen und Du zwischen den Zeilen „lesen“ kannst, welche Art ihrer Lehren für mich wichtig geworden sind, wirst Du mit dem Buch deinen ganz eigenen Weg innerer Erkundung in der Verbundenheit mit einem Stadtwald finden. Die Erfahrungen, die Du hier machst, sind ganz die Deinen, die Worte und Übungen, die ich Dir anbiete, sollen nur helfen, Deinen Geist dabei schneller zu leiten. Ein Stadtwald ist ein ganz besonderer Ort, um diese Worte freudig mit Taten zu füllen, die sich auf Deinem achtsamen Übungswegen wie von selbst ergeben. Dieses verbundene Selbst genährt zu wissen, mit dem Licht, das ich in meinem Stadtwald selbst erfahren habe, erfüllt mich mit tiefer Freude und ich wünsche Dir viele neue Einsichten auf Deinem Weg, der Dich tiefer mit Deinen lebendigen Gemeinschaften verbinden möge.

## 1.2 Bewusstsein zentrieren und Verbundenheit in der Stille der Stadt erfahren

Die gegenwärtige Welt befindet sich in einem großen Wandel. Die vielen Krisen zeugen von dieser besonderen Zeit, in der die Weichen für das Schicksal für die Zukunft der ganzen Menschheit gestellt werden. Neben den akuten Folgen der Coronakrise, den militärischen Spannungen zwischen den USA und ihren Verbündeten mit Russland und China sowie vielen anderen sozialen, politischen und wirtschaftlichen Krisen bleibt der Klimawandel eine dauerhafte Bedrohung, welche verbundenes Denken und Handeln zur gemeinsamen Bewältigung erfordert. Die Unsicherheit der modernen Welt, die für mehr und mehr Menschen aus den Fugen zu geraten droht, basiert auch auf den zunehmend spürbaren ökologischen Konsequenzen einer nicht-nachhaltigen Lebensweise in einem globalen Wirtschaftssystem, das den Planeten systematisch überfordert.

Der Klimaerwärmung wird gegenwärtig in Deutschland auch durch vermehrte Dürreperioden und einem erhöhten Risiko für Waldbrände insbesondere in Regionen mit Fichten- und Kiefernmonokulturen deutlich spürbar. Die vertrockneten Wälder und Straßenbäume lösen bei einer wachsenden Zahl insbesondere junger Menschen nicht mehr nur zeitweises Unbehagen aus, sondern können sich mit den weitergehenden Sorgen und Ängste um die natürliche Umwelt in Zusammenhang mit Gefühlen der Hilflosigkeit oder Schuld zu chronischen Belastungen der mentalen Gesundheit auswachsen. Das Thema Klima und psychische Gesundheit ist ein noch sehr junges sozialwissenschaftliches Forschungsfeld, so dass es derzeit noch wenig Fachliteratur und empirische Studien dazu gibt und dadurch viele offene Fragen in den Fokus rücken, die in der Öffentlichkeit hierzulande bislang kaum thematisiert werden. Neben Schocks und Traumatisierungen der akuten Opfer durch die unmittelbaren Erfahrungen von Naturkatastrophen steht das derzeitige Waldsterben der letzten Jahre im Blickpunkt, das in Waldregionen wie dem Harz sehr anschaulich beobachtet werden kann. Insgesamt hat es allein in Deutschland zwischen 2017-2020 zum Verlust von 300.000 Hektar Wald geführt, was einer Fläche größer als das Saarland entspricht. Der Schmerz des betrauten Verlustes einst vertrauter und bestärkender natürlicher Umgebungen wurde von dem australischen Umweltwissenschaftler Glenn Albrecht mit dem Begriff der „Solastalgie“ geprägt, der sich auf den vermissten einstigen Trost (lateinisch solatium) in Verbindung mit dem Schmerz (griechisch algos) des Verlassenwerdens und der nostalgischen Sehnsucht nach Heimat bezieht. Daneben wurden die zunehmend beobachteten psychischen Reaktionen der Menschen auf die zunehmenden Umweltzerstörungen der Menschen weltweit wahlweise als Klimatrauer, Klimadepression bis hin zur Klimawut und Klimaverzweiflung eingeordnet. Wenn die Symptome sich bis zu Erschöpfung, Schlafproblemen oder Dauergrübeleien manifestieren und den Alltag beeinträchtigen, helfen neben einem konstruktiven politischen Engagement vielfach Techniken zur Stressbewältigung oder Achtsamkeitsübungen, so dass nach Auskunft behandelnder deutscher Psychologen/innen nur in Einzelfällen eine psychotherapeutische Behandlung notwendig wird. Demgegenüber stehen psychische Abwehrmechanismen gegenüber der nur schleichend und weit weg wahrgenommenen Klimakrise, die zu einer Verdrängung oder gar Verleugnung des Themas führen können, um den bisherigen relativ klimabelastenden modernen (westlichen) Lebensstil möglichst ungehindert zu rechtfertigen. Die für jeden Menschen jeweils höchst individuell ausgestaltete klimabedingte Entwicklungsaufgabe in unserer Zeit besteht somit darin, über Klimaresilienz zu verfügen, um die Belastungen der Klimakrise gesund zu verarbeiten und die damit verbundenen inneren und sozialen Ressourcen zum persönlichen Wachstum nutzen zu können.<sup>10</sup>

Die Entwicklung von individueller Klimaresilienz kann wie jede Resilienz nur in einem sozio-ökologischen System erfolgen, in das der einzelne Mensch in seinen Beziehungen eingebettet ist. Aus

Sicht der allgemeinen Systemtheorie, die im Sinne einer integrativen und interdisziplinären Resilienz-forschung Menschen und Organisationen als prozesshafte Systeme unterschiedlicher Ebenen betrachtet, lässt sich Resilienz als die erfolgreiche Anpassungsfähigkeit eines dynamischen Systems an Störungen definieren, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen.<sup>11</sup>

Für die dafür notwendige Ableitung von generalisierten Widerstandsressourcen gegenüber Stressoren wird in einer salutogenetische Perspektive nach dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) das zentrale Konzept des Kohärenzgefühls (sense of coherence) sehr bedeutsam. Dabei handelt es sich um eine globale Orientierung, die das Maß des durchdringenden tiefen Gefühls des Vertrauens gegenüber der verstehbaren Vorhersagbarkeit der internen und externen Welt in der Zeit ausdrückt, deren Verlauf mit großer Wahrscheinlichkeit vernünftig vorhergesagt werden kann. Ein hohes Kohärenzgefühl ist mit der Mobilisierung von potenziellen persönlichen und sozial eingebetteten Widerstandsressourcen definiert, die im Rahmen einer angemessenen Coping-Strategie von stresshaften Lebenssituationen zur instrumentellen Problemlösung und Emotionsregulierung verwendet werden können, um (wieder) ein sinnvolles Leben führen und neue verstehbare und zu bewältigende Aufgabe angehen zu können.<sup>12</sup>

Gerade die Bewältigung von stresshaften Situationen, denen wir uns im modernen Alltag in einer krisengeplagten Welt immer häufiger stellen müssen, erfordert unterschiedliche Zugänge zur Förderung eines Kohärenzgefühls im Klimawandel, das zur klimaresilienten Entwicklung beiträgt, die ein gesundes und verbundenes Leben ermöglicht. Nicht immer haben wir die vertrauten Menschen in unserer unmittelbaren Nähe, die uns in Krisen fürsorglich beruhigen und uns auf andere Gedanken bringen können, während wir mit der starren Perspektive unseres aufgewühlten Geistes in die immer gleiche Richtung bewegen, ohne wirklich tieferen Sinn in unserem derzeitigen Leben zu finden. Der als bedrohlich empfundene Verlust der Natur und die verstärkte Entfremdung von natürlichen Abläufen kann als trennendes „zivilisatorisches Grundrauschen“ unserer modernen kapitalistischen urbanen Lebensweise besonders für die Menschen in den Großstädten durch die Nähe zu leicht zugänglichen und im Laufe der Zeit vertrauten Orten in eine bewusste heilsame Erfahrung der Verbundenheit transformiert werden. Diese achtsame Wahrnehmung einer tieferen Verbundenheit mit der inneren und äußeren Realität kann dann dazu genutzt werden, auch tiefer auf das eigene Leben mit seinen aktuellen Fragen an mich selbst zu schauen und daraus ganz neue Einsichten zu gewinnen.

In naturnahen Reflexions- und Selbsterfahrungsprozess können die ambivalenten und zum Teil widersprüchlichen Gefühle und Gedanken insbesondere in Lebensphasen zwischen Abschied und Neubeginn aus einer in diesem Buch vorgestellten bewusst herstellbaren Verbindung mit der „inneren“ Perspektive des lebendigen Waldes betrachtet werden. Dessen lebendiges Gefüge des innerlich lichtvoll und äußerlich zusammengewachsenen Verbundenseins dient so als verstärkender Resonanzraum für das eigene Erkunden meiner inneren Realität. Solche inneren Prozesse, die in die Natur eingebettet sind, können auch bei vielen anderen biografischen Herausforderungen und in akuten Belastungssituationen sinnstiftend Ressourcen mobilisieren helfen, was gerade den Stadtwäldern eine neue Rolle zukommen lässt, deren „äußere“, objektiv nachweisbaren heilsamen Potenziale derzeit vor allem in ihrer passiven Wirkung auf das körperliche und geistige Wohlbefinden wissenschaftlich untersucht werden.

Ein offener, naturwissenschaftlich fundierter und seit der Jugendzeit beginnend mit dem Wiener Stadtwald durch viele positive Erfahrungen biografisch geprägter Blick auf diese urbanen Naturreservate lässt Clemens Arvay auch in anderen Städten immer wieder den anregenden Kontrast zwischen der entspannenden Natur und den urbanen Hintergrund der Hochhäuser und Verkehrsgeräusche der Stadt als „Biophilia-Effekt“ erleben. Dieser auf unsere Liebe und Hingabe zur Natur bezogene Effekt beschreibt die sehr positiven Auswirkungen eines Naturerlebnisses auf unsere körperliche Gesundheit

und unser physisches Wohlbefinden, für die es mittlerweile auch viele empirisch Studien gibt. Viele Stadtwälder bieten erhöhte Aussichtspunkte, um die häufig beeindruckenden Ausblicke auf ein Ökosystems in der Stadt mit ihrer sich aus einem grünen Meer herausschälenden Skyline in der Weite des Raumes zu erleben. Stadtwälder eröffnen uns mentale Auszeiten von den Belastungen und negativen Einflüssen unseres Alltagslebens, ohne dafür die eigene Stadt verlassen zu müssen. Dieser in der Umweltpsychologie als „Being-away“ bzw. als „Wegsein“ bezeichnete entspannte Bewusstseinszustand in der Natur befreit uns hier von äußeren Erwartungen und Leistungsdruck und lässt uns beim Waldbaden mit einem intuitiv anregenden und gleichzeitig sicheren Raum in Kontakt treten. Die natürliche Unterstützung der Selbstheilungskräfte der Menschen lässt sich wissenschaftlich grundsätzlich auf die Aktivierung des in unserem körperweiten Nervensystem für psychische Ruhe und körperliche Regeration zuständigen Parasympathikus als vom Gehirn und die Wirbelsäule ausgehendes Netzwerk von Nervenbahnen zurückführen. Diese Aktivierung umfasst auch unser kreatives Denken und unseren Optimismus bezüglich des Lösens von Problemen. Diese heilsame Wirkung tritt der gerade im hektischen Großstadtleben viel zu häufigen Aktivierung des Sympathikus entgegen, der den Teil des „erregten“ Nervensystems beschreibt, das uns bei Gefahren und Stress psychisch und körperlich besonders leistungsfähig macht. Eine Überaktivität dieses Nervensystems u.a. durch chronischen Stress und anhaltenden Angstzuständen entzieht Körper und Geist auf Dauer zu viel der nur für temporäre Notfälle vorgesehenen Energie, was sich in psychischen Krankheiten bis hin zur Depression und körperlichen Problemen wie Verdauungsstörungen äußern kann. Die freudige Wahrnehmung, ein verbundener Teil des Netzwerkes des Lebens zu sein, führt nicht nur zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Beschwerden, sondern kann bereits bei Kindern durch das erkundende Staunen über die harmonischen Natur zu einer tiefen sinnstiftenden Erfahrung von Verbundenheit werden. Bereits einzelne Gruppen von Stadtbäumen können in Wohnvierteln den Gesundheitszustand der dort lebenden Menschen positiv beeinflussen, die neben der Produktion von Sauerstoff auch den Feinstaub filtern.<sup>13</sup>

Der heilsame Einfluss von Bäumen auf die menschliche Gesundheit ist in der Forschung in vielen internationalen Studien empirisch belegt worden. Die gasförmig ausgeschiedenen bioaktiven Baumduftstoffe der Terpene dienen nicht nur dem Informationsaustausch zwischen den Pflanzen, sondern sie stimulieren über die in ihnen enthaltenen Informationen auch unserer Immunsystem. Die Steigerung der natürlichen Killerzellen verstärkt insbesondere unsere Abwehrkräfte gegenüber den Zivilisationskrankheiten und Terpene besitzen ebenfalls ein großes Potenzial in der Behandlung von Tumorzellen in der Krebstherapie. Diese wichtigen heilsamen und präventiven Funktionen des Waldes betten den Menschen in ein hoch komplexes Netzwerk des Lebens ein. Jedes Ökosystem in der gesamten Pflanzen- und Tierwelt auf der Erde strebt zur Bildung von Wäldern, mit denen es seine höchste zeitlich stabile Komplexität erreicht. Dieses optimale natürliche „Klimaxstadium“ wird zwar in vielen klimatisch ungünstigen Regionen wie der Tundra oder der Savanne nicht erreicht, doch auch hier wachsen im Streben der Natur nach Bewaldung stets so viele Bäume wie möglich. Das Ökosystem des Waldes steht in einem regen Austausch mit den umliegenden Zonen, so dass diese Einbettung in ein Netzwerk von Ökosystemen viele Übergangszonen entstehen lässt, die in der Summe wiederum ein Ganzes bilden. Gemäß der Gaia-Hypothese lässt sich die Erde in ihrer Biosphäre als ein lebendiger Organismus betrachten, der die Existenz und Weiterentwicklung von Leben ermöglicht. Die Ökosysteme der Flüsse bilden in diesem Bild die Adern zum Stofftransport wie in unseren Blutbahnen und die „atmenden“ Wälder stellen dann die erdorganischen Lungen dar. Die bewusste Wahrnehmung der Natur auf der Erde ist somit immer ein verbundener und ganzheitlicher Vorgang, der sich auf unseren Körper und Geist positiv auswirkt. Auch das menschliche Bewusstsein entsteht durch die lebendige Interaktion des gesamten Organismus mit seiner Umwelt, so dass es nicht auf das isoliert betrachtete Gehirn als vermeintlichen Entstehungsort reduziert werden kann. Naturerfahrungen helfen, die ganzheitliche Verbundenheit allen Lebens in systemübergreifenden Zusammenhängen zu erkunden und

uns selbst auch als ganzheitliches Wesen zu erfahren. Die Einbettung dieser bewussten Erkundungen in die Suche nach Sinn und Bedeutung des Lebens führt zur Spiritualität, die diese Fragen bis zum Ursprung des Lebens und dem Grund des Seins auch jenseits materieller Prozesse weiterverfolgt.<sup>14</sup>

Die Bäume stiften in diesem spirituellen Sinne tiefe Verbundenheit und sind nicht nur einfach große heilsame Pflanzen, sondern gehören zu den Archetypen der gesamten Menschheit. Im Gegensatz zu den sonstigen Pflanzen muss zu ihnen aufgeschaut werden und sie bieten einen Orientierungspunkt, die Welt zu erkennen und sich darin zurechtzufinden. Die uralte spirituelle Verehrung der Bäume beruht auf ihrer symbolischen Verkörperung der menschlichen Sehnsucht des sich in den Jahreszeiten immer wieder erneuernden Lebenskraft, so dass die Menschen seit jeher diese geheimnisvollen Kräfte der als beseelt und von höheren Wesen bewohnt betrachteten Bäume auf sich übertragen wollten. Die sich generell um die Steigerung der lebensspendenden Fruchtbarkeit und das rechte Wohlergehen im Leben drehende mystische Beziehung der Menschen zu den Bäumen zeigt sich darin, dass diese zu allen Zeiten und in allen Kulturkreisen zwischen Diesseits und Jenseits angesiedelt waren und eine Verbindung zwischen den Welten herstellten. Neben dem biblischen Baum der Erkenntnis weisen der Weltenbaum in der altnordischen Edda und im germanischen Mythos in unserem Kulturkreis auf die Verkörperung des Kosmos im Baum hin, dessen Größe und Pracht als heiliger Ausdruck als Wohnort von Ahnen und Göttern gedeutet wurde. Die bis heute prägende Vorstellung vom Weltenbaum wurde auch von dem bis 4.000 v. Chr. möglichen Blick auf die Milchstraße bestimmt, die im Frühjahrs-äquinoktium wie ein riesiger leuchtender Baum über den zum Sternhimmel schauenden Menschen stand. Der Weltenbaum ging mythologisch in das Bild des Lebensbaums über, der nach oben strebt, seine Kraft aus dem Unten bezieht und aus dem in dieser vorchristlichen Sicht eines ewigen Lebenskreislaufs die ersten Menschen stammten. Auch in der Bibel und der Thora wird der Lebensbaum zum religiösen Symbol von Erkenntnis, Unsterblichkeit, Schönheit und Jugend. Im Schamanismus spielt der Lebensbaum bis heute eine herausragende Rolle, der als zentrale und ordnende Achse die Welt in eine obere, mittlere und untere Sphäre aufteilt und in schamanischen Reisen bis heute als Medium gilt, um zwischen den Welten auf- und abzustiegen.<sup>15</sup>

Im unmittelbaren Kontakt durch das Sitzen auf den überirdisch wachsenden Baumwurzeln können wir uns einerseits mit dem weitläufig verflochtenem Vernetzungssystem zwischen Bäumen, Pilzen und Pflanzen in der Erde verbinden, das als „Wood Wide Web“ vielfältige Informationen austauscht. Gleichzeitig richtet sich unser Blick auf der anderen Seite nach oben in die Baumkronen und damit in den lichtvollen Himmel unsers Daseins, während wir nach unten unsere tragenden Wurzeln erspüren. Die durch die Photosynthese erzeugten Energieströme des Baumes fließen ebenfalls auf den äußeren Leitbahnen des Stammes einerseits von oben nach unten, was symbolisch für die Manifestation des Feinstofflichen in unserer grobstofflichen materiellen Welt steht. Andererseits laufen sie ab den nährenden Wurzeln auf den inneren Leitbahnen des Stammes von unten nach oben, so dass die hierdurch repräsentierte Energie über den Körper hinaus in höhere Bewusstseinsbereiche reichen kann, wo sie aus dem individuellen Bewusstsein in kollektive Bewusstseinszustände übergeht. Die beruhigende Wirkung des Baumes auf Körper und Geist könnte aus spiritueller Sicht daher darauf zurückzuführen sein, dass wir in der Verbindung eine tiefere Anbindung an den feinstofflichen Lebensfluss erfahren, der auch in uns strömt und wir Baummeditationen somit leichter zur stillen Bewusstseinsweiterung nutzen können. Dieses Resonanzprinzip eines wechselseitig verbundenen Kontaktes zwischen dem Wald und den Menschen lässt sich auch beim intuitiven Gehen nutzen, wenn wir uns auf die subtilen Signale aus dem Erdgeflecht ausrichten, die wir durch die Füße aufnehmen können. Für feinfühligere Kinder ist dieser Resonanzraum der Bäume manchmal unmittelbar spürbar, so dass sie ganz von selbst ihre aktuellen Themen auf die Bäume projizieren und sich im Kontakt mit den „sprechenden“ Bäumen auch in ihrem Innersten erfahren können. Die bewusste Wiederentdeckung dieser beruhigenden Verbindung mit den Bäumen kann den achtsamen Weg durch den Wald zu einem heilsamen Pfad für

die emotional belastete oder gar traumatisierte Seele werden lassen, die Schritt für Schritt und Atemzug für Atemzug die erdende Erkundung eines sicheren gesunden Systems erlaubt.<sup>16</sup>

Die spontane geerdete Lebensfreude von gesund und glücklich aufwachsenden Kindern erinnert uns manchmal sehnsüchtig an den inneren Verlust, den wir im Laufe unseres Lebens in den modernen Arenen von schulischer Ausbildung und beruflichem Fortkommen erlitten haben. Sie haben unseren erwachsenen Verstand oft einseitig groß und uns das bewusste Hineinhorchen in das für das Gefühlsleben stehende Herz häufig zu klein gemacht. Nicht umsonst stehen spirituelle Wege wie die Achtsamkeitsmeditation so hoch im Kurs, um wieder bewusste Zugänge einzuüben, die alle Erfahrungen in den Blick nehmen, welche in einem bestimmten Augenblick in meinem Geist auftauchen. Dieser nach Innen gerichtete Blick kann mir helfen, mich bei der Lösung von Problemen oder dem Bewältigen von körperlichen und geistigen Belastungen auf das zu konzentrieren, was sich wirklich im Zentrum meines Bewusstseins manifestiert, wenn ich tiefer hinschaue. Dieses innere Zentrum lässt sich wissenschaftlich nicht objektiv bestimmen, während die positiven Wirkungen des achtsamen Fühlens, Denkens und Handelns aus diesem Zentrum heraus vielfach durch äußere Messungen nachgewiesen wurden. Die Brücke von Innen nach Außen können wir in einem selbst-experimentellen Zugang achtsam beschreiten und die lebendigen Erfahrungen daraus systematisch zu neuen reflexiven Einsichten reifen lassen, die subjektive Erfahrungen und objektive Erkenntnisse zu einer wertvollen kohärenten Symbiose heilsamer Verbundenheit zusammenwachsen lassen.

Die leicht zugänglichen Stadtwälder und die in ihnen lebenden Bäume laden und uns daher jeden Tag zum freudigen Betreiben einer inneren subjektiven Erfahrungswissenschaft ein, bei der wir die stillen grünen Zentren inmitten der Stadt nutzen können, um einen besonderen meditativen Zugang zu unserem Zentrum im Bewusstsein zu erhalten. Auch wenn wir sehr aufgewühlt sind, gibt es einen Ort tiefer in unserem Bewusstsein, der den ruhenden Mittelpunkt unserer aktuellen Erfahrungen bildet und uns mit heilsamen Geistesqualitäten in Verbindung bringt, wenn wir unser Bewusstsein zentrieren können, um einen beruhigenden Zugang zu diesem Zentrum zu finden. Diese spirituelle Einsicht ist schon sehr alt und vielen Menschen aus ihrer eigenen Praxis vertraut. Das ein Wald auch mitten im Zentrum der Stadt einen solchen achtsamen Zugang nicht nur durch seine entspannende und heilsame äußere Natur passiv unterstützen, sondern durch die bewusste Verbindung zu seiner inneren Natur auch aktiv verstärken kann, ist allerdings auch selbst bei vielen spirituell interessierten Menschen noch kaum bekannt, die sich immer öfter etwa dem Waldbaden widmen. Da dieser Zugang durch die in diesem Buch vorgestellten nachvollziehbaren Übungen selbst erfahren und auch bewusst gestaltet werden kann, lässt er sich systematisch zur gezielten Unterstützung von bewussten Reflexionsprozessen nutzen. Diese innere Arbeit folgt den gewahr werdenden Impulsen aus dem Zentrum, um daraus neue Einsichten und Erkenntnisse für das eigene Leben zu gewinnen, wie dies im „Green Coaching“ angestrebt wird.

## 2. Green Coaching – Naturnahe Selbstreflexion zur achtsamen Bewältigung von Entwicklungsaufgaben

Wohl jeder Mensch hat schon einmal die Erfahrung gemacht, dass es in der Natur leichter fällt, sich trotz mancher Sorgen und Nöte zu beruhigen und sich äußerlich bewegend auch innerlich endlich einer Entspannung gewahr werden zu können, die in den eigenen vier Wänden undenkbar war. Der Sog zur Natur liegt in der Natur des Menschen, der aus ihr entstammt und immer mit ihr verbunden bleibt. In der digitalen Welt hektischer Städte gerät dies mehr und mehr aus dem informationstechnisch vernetzten Bewusstsein. Daher wenden sich viele stressgeplagte Menschen den Wegen zu, die ihnen einen heilsamen Zugang zur Natur eröffnen. Dies hat sich auch das Coaching zu Nutze gemacht, um die lösungsorientierte Aktivierung innerer Potenziale durch den anregenden und entspannenden Aufenthalt in der Natur zu verbinden. Für eine bewusste Verbindung mit der Natur bestehen seit uralten Tagen effektive spirituelle Techniken und Methoden, die auch Zugang zu dem inneren Licht eröffnen, das alles Leben durchströmt. Daher stellt die Verbindung dieser spirituellen Ansätze mit dem Naturcoaching eine moderne Weiterentwicklung dar, die Außen und Innen, horchende Stille und reflektierende Stimme, kontemplative Passivität und nach umsetzbaren Antworten suchende Aktivität vereinen helfen, um die eigene Lebensführung bewusster gestalten zu können.

### 2.1 Green Coaching zur Einbindung der Natur in Selbstreflexionsprozesse

In den letzten Jahrzehnten wird die Natur unter dem Oberbegriff „Green Care“ als wohltuender integrierter Arbeitsraum für Beratungen und Therapien eingesetzt. Die im Vergleich zum festen klimatisierten Seminarräum mit bequemen Sitzen weit weniger kontrollierbaren Rahmenbedingungen fordern die individuelle Flexibilität und Kreativität heraus und bieten eine für die angestrebte Veränderung höchst abwechslungsreiche Umgebung an. Ebenso können die natürlichen Materialien wertvolle Anregungen zum gestalterischen Experimentieren bieten, die methodisch für viele Übungen adaptiert werden können, die sich auch in den traditionellen Ansätzen wie dem NLP finden. Allerdings gibt es kein einheitliches Begriffsverständnis für das „Natur-Coaching“ und auch nur eine schwache inhaltliche Abgrenzung zur Natur-Therapie, so dass beide Konzepte z.B. beim Waldbaden und der Visionsuche fließend ineinander übergehen und auch schamanistische Elemente enthalten können. Im Bereich des Coachings finden sich vielfältige Verwendungsmöglichkeiten der „bewegenden“ Arbeit im Freien, die von dialogischen Spaziergängen, längeren Wanderungen bis hin zu integrierten sportlichen Aktivitäten wie Radfahren, Klettern oder Paddeln reichen. Die anregende Offenheit der Natur kann in einer ganzheitlichen Entwicklungsperspektive auch der dialogischen Erweiterung des ursprünglichen Anliegens um die Auflösung von mentalen Blockaden wie Glaubenssätzen dienen. Die entsprechende biografische Bearbeitung von den tiefer liegenden Lebensthemen zur Potenzialentfaltung findet wie der gesamte Prozess zumeist in den möglichst ungestörten vertrauten Naturräumen vor Ort in der räumlichen Nähe des Coaches bzw. der Klienten/innen statt. Angeleitete Achtsamkeitsübungen unterstützen die Klienten/innen dabei, die Natur als Resonanzraum zu erfahren und über einen tieferen Kontakt mit dem Unbewussten intuitiv neue Assoziationen und Impulse für das eigene Handeln zu entdecken. Die breite Zielgruppe besteht aus gesunden Menschen, die sich neben einem speziellen Anliegen wie der beruflichen Karriere auch generell mit Themen der Lebensbewältigung, Selbsterfahrung, Prävention, des persönlichen Wachstums oder der allgemeinen Vergangenheits- und Problembewältigung beschäftigen wollen.<sup>17</sup>

Der entspannende Aufenthalt in der Natur mit seinen heilsamen stressreduzierenden Effekten auf den gesunden wie bereits belasteten Menschen wird von der Umweltpsychologie in einer evolutionsbiologischen Sicht mit der leichteren Verarbeitung natürlicher Reize durch das daran seit Jahrtausenden gewöhnte Gehirn erklärt. Künstliche Reize wirken dagegen eher als Stressoren, deren Verarbeitung anstrengender ist und daher auch schneller erschöpft. Das für Affektreaktionen verantwortliche limbische System im Gehirn kann über die positiven affektiven Zuschreibungen zu „ungefährlichen“ Landschaften eine unmittelbare Entspannung auslösen. Im modernen Bewusstsein haben gerade urbane Wälder oder Stadtparks dadurch auch eine wichtige Funktion für die durch Sport geförderte Gesundheit und das soziale Miteinander erlangt, so dass die einstigen unsicheren dunklen Wälder Germaniens im Laufe der Zeit eine kulturell geprägte positive symbolische und emotionale Bedeutungszuschreibung erhalten haben. Das Einritzen der eigenen Vornamen von Liebespaaren in den Herzen auf Baumrinden weist auf diese emotionalen und affektiven Zuschreibungen in Form von Mensch-Umwelt-Bindungen (Place Attachments) hin. Wälder sind im Vergleich zu offenen Landschaften ruhigere und beruhigende Orte, da die reduzierten Windgeschwindigkeiten und die vielen Blätter hier die Verbreitung und Energie von Schallwellen verringern. Bereits ein zwanzigminütiger Waldspaziergang lässt den Cortisolspiegel erkennbar absinken, wodurch sich bei längeren Aufenthalten auch eine deutliche Verringerung von Anspannung Wut, Erschöpfung und Depression empirisch nachweisen lässt. Im Zusammenspiel mit der erhöhten Anzahl von Mikroben in Wäldern und deren positiven Effekte auf die menschlichen Darmmikroben und das Immunsystems lassen sich Stadtwälder aus einer salutogenetischen Perspektive als bedeutsame individuelle wie kollektive Gesundheitsressourcen einordnen, die auch das Selbstbewusstsein der Menschen nachhaltig stärken kann.<sup>18</sup>

Diese Stärkung des Selbstbewusstseins kann über eine biografische Arbeit mit den lebenslangen ökologischen Erfahrungen in Naturräumen als Einstieg in die sinnstiftenden Reflexionsarbeit dienen. Die eigenen Kindheitserinnerungen mit den frühen Erfahrungen im Wald bis hin zum einstigen Lieblingsbaum und -orten im Freien helfen dabei, die Natur häufig wieder bewusster als wichtige Ressource im Lebensverlauf insbesondere bei kritischen Lebensereignissen wahrnehmen zu können. Die hier aufsteigenden oft verdrängten Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen wieder ganz wachzurufen, kann zu Beginn helfen, die eigene Beziehung zum Wald zu vergegenwärtigen, die vielen Erfahrungen im gesamten Lebenslauf geprägt ist. Den Wald nach Abklärung dieser Vorgeschichte als sicheren Ort für einen inneren Dialog nutzen zu können, der selbstreflexive Erkenntnisprozesse unterstützt, die über Impulsfragen im begleiteten äußeren Dialog unterstützt und mit eigenen Notizen dokumentiert werden können, erlaubt seine achtsame Erkundung mit allen Sinnen. Das Mitnehmen eines aktuellen Themas in den Wald, wie z.B. ein aktueller Konflikt oder eine belastende unsichere Situation, kann mit der kreativen Arbeit mit den vielfältig vorhandenen Naturmaterialien verbunden werden. Zudem bietet sich die symbolische Arbeit mit den Bäumen an, indem sich etwa die eigenen haltgebenden Wurzeln im Leben bewusst gemacht werden. Aus dieser reflexiven Arbeit ergeben sich neue Impulse für den Alltag nach der Rückkehr aus dem Wald, wobei dieser Übergang ebenfalls sehr bewusst bezüglich der Wahrnehmung des Körpers, der Gefühle und der Gedanken gestaltet werden kann.<sup>19</sup> Wälder und ihre Bäume spielen für das persönlich (professionell) begleitete oder in literarisch gestützter Eigenregie durchgeführte Naturcoaching bzw. Naturselfcoaching eine zentrale Rolle, nachdem ihr gesundheitsstärkender Einfluss auf uns immer besser verstanden wird.

Die durch Märchen aus der eigenen Kindheit und germanische Mythen geprägte innige Verbindung der Deutschen zu ihren Wäldern hat in den letzten Jahren durch die internationale therapeutisch orientierte Waldforschung neue Türen zu einer entschleunigten und achtsamen Selbsterkundung dieser natürlichen Umgebung mit allen fünf Sinnen öffnen können. In Japan wurde bereits 1970 der Akasawa-Wald mit seinen uralten Zypressen offiziell als Erholungswald ausgewiesen. Er gilt als die Wiege des „Shinrin Yoku“, des Badens an der Waldluft, das dort auf ausgewiesenen Wanderwegen

beim langsamen präsenten Gehen und Verweilen zu einem empirisch nachweisbaren heilsamen Kur-Effekt führt. Dieses Waldbaden und die darauf aufbauende Waldtherapie dient dem natürlichen Stressabbau und stellt in Japan und Südkorea mittlerweile einen festen Bestandteil der staatlichen Gesundheitsvorsorge dar. Das absichtslose und durch eine nicht wertende sinnliche Präsenz auch achtsame Gehen durch den Wald eröffnet neue Perspektiven, indem sich bewusst auf einzelne Sinneseindrücke wie das Sehen der wechselnden Lichtverhältnisse, das Tasten der Blätter, Rinden und Wurzeln, das Schmecken von Beeren oder das (blinde) Riechen von Holz und Erde konzentriert wird, wofür es mittlerweile auch vielfältige waldpädagogisch und -therapeutisch bewährte Übungen und Rituale als inspirierende Einstiegshilfen für alle Altersgruppen gibt. Waldbaden lässt sich daher gut mit Meditationen im Sitzen, Gehen oder Stehen verbinden, die neben gesundheitlichen Effekten auch der vertiefenden spirituellen Praxis dienen können. Ein für bestimmte Zeiten vereinbartes regelmäßiges Schweigen gilt beim Waldbaden in Gruppen als Schlüssel zur Beruhigung des aufgewühlten modernen Geistes.<sup>20</sup>

Das Waldbaden ist mit seinen achtsamen Bestandteilen des bewusst langsamen Erkundens eine ebenso erholsame wie stärkende Methode, vom äußeren Wahrnehmen zu einem entspannteren inneren Bewusstsein zu gelangen. Die körperliche und geistige Entspannung wird auf die besondere äußere Umgebung zurückgeführt. Sie bleibt damit weiter an den fünf Sinnen ausgerichtet, um eine harmonische Balance zwischen meinem eigenen Körper und Geist mit den vielen Körpern bzw. Materialien des Waldes zu finden. Weitere reflexive und meditative Elemente können hier jederzeit integriert werden, was den Übergang zum Naturcoaching fließend macht. Das achtsame Stärken der eigenen inneren Stimme durch die Naturverbundenheit ist eine wichtige Stütze für Selbstreflexionsprozesse, welche die gezielte Bearbeitung eines bestimmten Themas ermöglichen sollen. So wie mir beim Coaching ein anderer methodisch versierter und beruflich erfahrener Mensch hilft, tiefer in den eigenen Geist einzutauchen und die anstehenden Aufgaben im gesamten Lebenskontext zu erkennen und daraus die richtigen Schlüsse für mein Handeln zu ziehen, so kann mir auch in der spirituellen Arbeit die Innenseite der Natur den Kontakt zu vielfältigen inneren Potenzialen bis hin zu geistigen Wesen eröffnen. Sie können mir helfen, in der verbundenen Stille tiefe inspirierende Botschaften aus meinem Unterbewusstsein in mir bewusst werden zu lassen und darüber hinaus auch als Lehrer/innen fungieren, die mir ganz neue integrale Perspektiven und ganzheitliche Einsichten für meine Leben eröffnen, die sich mir im beschleunigten Denken meines auf sofortige Problemlösung fixierten und durch seine verstärkte Außenorientierung „unverbundenen“ Mentals im Alltag überhaupt noch nicht eröffnet haben.

Eine solche geistige Bewegung in Richtung auf den inneren Pol nutzt die tiefen Einsichten aus schamanischer Arbeit, die einen besonderen Kontakt mit den Pflanzen ermöglichen, um insbesondere die Beziehung zu den Bäumen im Wald auf eine ganz neue Basis zu stellen. Was schon vielen badenden Waldbesucher/innen mit dem Umarmen von „Lieblingsbäumen“ eher spontane und noch relativ offene Kontakte auf der geistigen Ebene erlaubt hat, wird hierdurch in eine systematischere Form gebracht und erweitert. Die Begegnung zweier als beseelt betrachteter Wesen höchst unterschiedlicher äußerer Evolutionsstadien findet im Vergleich zur schamanischen Reise und Trance relativ kurzen Zeit statt. Dazu wird über Meditations- und Herzchakrenübungen auf verschiedenen Stationen des Weges ein öffnender Raum geschaffen, der spezifische Erfahrungen des verbundenen Bewusstseins vermittelt. Diese Chakrenarbeit bedient sich auch spiritueller Erkenntnisse aus dem Yoga und der hinduistischen Religion, während die Achtsamkeitsübungen aus den buddhistischen Traditionen stammen. Die innige Beziehung zur Natur als stillem Rückzugort für die innere Begegnung mit Gott wird auch im Christentum betont. Neben dem vorreligiösen Schamanismus als ältester spiritueller Methode der Menschheit wird damit ein breiter spiritueller und religiöser Hintergrund genutzt, um ein fundiertes Übungsprogramm zur reflexiven Selbsterkundung in der -hier stadtnahen- Natur zur

entwickeln. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie neben einem Interesse an spirituellen Methoden keinen religiösen Hintergrund voraussetzen. Im Vergleich zu anderen Naturcoachingansätzen setzt sie auf eine größere spirituelle Tiefe, indem die Außenseite nurmehr als Ausgangspunkt und die Innenseite der Natur als eigentlich zu vertiefender Bezugspunkt der dadurch angeregten Selbstreflexionsprozesse dient.

Die hier vorgestellte und in den Übungen später auch konkret vorgenommene Weiterentwicklung des Naturcoachings nutzt auf Basis eines von mir entwickelten Ansatzes auch die bewährten Reflexionshilfen der Impulsfragen zur selbstentfaltenden und dennoch gezielten Ausrichtung des Bewusstseins.<sup>21</sup> Nach dem achtsamen Gehen durch den Wald bzw. einer bestimmten spontan gewählten oder geplanten Teilstrecke können die intuitiven Erfahrungen und Impulse in einer jeweils daran anschließenden Arbeitsphase an einem dafür geeigneten Ort durch einen inneren Dialog und mit Hilfe von Notizen sprachlich zu Antworten verdichtet werden. Diese zeitliche Trennung von Meditation und Reflexion ist ein wichtiges Element der Arbeit, um das achtsame Nichtwerten jeglicher Erfahrungen mit dem reflexiven Bewerten ganz bestimmter Erfahrungen zu kombinieren, die mit Blick auf die aktuelle Fragestellung zu neuen Einsichten geführt haben, die nun auf dem weiteren Weg oder später für einen verbundeneren Alltag aufgegriffen werden können.

## 2.2 Selbstcoaching im Einklang mit der inneren und äußeren Natur

Die möglichst absichtslose Selbsterfahrung mit der gerichteten Selbstreflexion im Rahmen eines auf ein bestimmtes Anliegen gerichteten Selbstcoachings zu verbinden, stellt eine Herausforderung für die innere Arbeit in der stadtnahen Natur dar. Die durch eine leitende impulsgebende Reflexionsfrage zeitlich gerahmte Integration von meditativer achtsamer Selbsterfahrung mit schamanisch inspirierten und durch yogisches Wissen fundierten Herzensreisen eröffnet eine Brücke zwischen spiritueller Praxis und Naturcoaching, die ganz neue Wege aufzeigen kann. Das Herz steht im Mittelpunkt dieser Integration, die den unter Stress oft blockierten oder sich in tausende Einzelheiten verzettelnden Kopf wieder frei werden lässt, so dass Herz und Verstand wieder eine harmonische Einheit bilden können, die zwischen Innen und Außen vermittelt. Solche heilsamen Zustände können bewusst herbeigeführt werden und bilden seit über 70.000 Jahren die Grundlage schamanistischer Praktiken, die heute mehr und mehr wiederentdeckt werden.

Der Schamanismus ist bei der Suche nach einer ursächlichen einheitlichen Erklärung für die Kräfte im Universum die älteste spirituelle Praxis der Menschheit. Das Wort „Schamane“ lässt sich auf die Sprache der sibirischen Ewenken oder Tungusen zurückführen und bezieht sich auf esoterisches Wissen und außerordentliche spirituelle Fähigkeiten eines Menschen, der in der Wortbedeutung in schamanischen Kulturen „im Dunkeln sieht“ oder ein „Wissender“ ist. Der Schamane ist eine universelle Figur und in fast allen menschlichen Kulturen zu finden, so dass der Weg der unmittelbaren visionären Erfahrung das kulturelle Erbe der gesamten Menschheit ist. Das meiste Wissen über die uralten Praktiken verdankt die moderne Welt ethnografischen Feldforschungen bei den Stammesvölkern Sibiriens, Asiens, Afrikas, Australiens, Grönlands, Mittel- und Südamerika sowie nordeuropäischen Kulturen wie den lappländischen Samen. Frühste Zeugnisse schamanischer Praktiken finden sich in den mit heilenden Blumen unterstützten Bestattungen bereits bei den Neandertalern. Moderne Schamanen sind moderne Visionäre, die für sich bewusst den spirituellen Weg der unmittelbaren persönlichen Erfahrung gewählt haben, der nicht nur schamanische Rituale und Zeremonien umfasst, sondern zu einer tief verbundenen Lebensführung mit dem allumfassenden Netz des Lebens wird, da alle Dinge und alles Sein dieses Netzes in einer animistischen Perspektive als beseelt oder zumindest lebendig gesehen werden. Gemäß dem Weltbild indigener Kulturen werden die materiellen und

geistigen Bereiche des Universums als untrennbar miteinander verbundenes Ganzes betrachtet, so dass sie auch ständig aufeinander einwirken. Der Begriff des Schamanen umfasst in diesem Sinne alle durch eine Initiation eingeweihten Männer und Frauen, die mit dem starken, bewusst geöffneten „inneren Auge“ des Herzens sehen und eines reisenden Zugangs zu astralen Parallelwelten gewahr werden. Mit Hilfe ihrer Schutzgeister können sie den visionären Kontakt und den intuitiven Aufbau einer dauerhaften transpersonalen Beziehung zu den dortigen Krafttieren, Engeln, Geistern, Göttern oder Ahnen aufnehmen. Der gezielte Einsatz ihrer besonderen Fähigkeit, Zugang zu den transpersonalen Welten zu erhalten, unterscheidet ihre Arbeit von allen anderen spirituellen und religiösen Traditionen. Schamanen vermitteln in einer bewusstseinsweiternden Trance zwischen der sichtbaren materiellen Welt und unsichtbaren Welt der Geister und verpflichten sich dabei dem heilenden Dienst an der Gemeinschaft. Sie verrichten den wesentlichen Teil ihrer Arbeit im Gegensatz zu anderen spirituellen Praktiken in der dem Alltagsbewusstsein nicht zugänglichen Geistwelt. Die schamanische Praxis der Naturmystik bietet jedem Menschen die lebendige Möglichkeit, durch die uralte Meditation der inneren Reise einen unmittelbaren Zugang zu den transpersonalen Welten und Wesen zu bekommen. Mit Hilfe von Trommel, Rassel, Lied, Gebet, wiederholtem Ritual oder einmaliger Zeremonie bis hin zu Halluzinogenen kann dabei ein genetisch verankertes Programm zur Bewusstseinsweiterung aktiviert werden, das uns mit den in unserem Inneren schlummernden übersinnlichen Fähigkeiten verbindet, um transpersonale Erfahrungen zu machen.<sup>22</sup>

Das Wissen und bestimmte Praxen der Schamanen können auch für alle modernen interessierten Menschen von großem Nutzen sein, um die eigene Vision vom Leben neu zu erfahren und mit der Bewältigung von aktuellen biografischen Herausforderungen zu verbinden. Die innere Selbsterkundung in der äußeren Natur kann neben spontanen und gut vorbereiteten einmaligen Aufenthalten im Freien systematisch durch regelmäßige Touren erfolgen, die zu einem freudigen und kraftvollen Ritual werden. Gerade in herausfordernden Übergangsphasen hilft der Kontakt mit dem Rhythmus der Natur, in der Stille neue Antworten zu finden. In dem für das Bewusstsein durch Übungen und symbolische Handlungen rituell geöffneten Resonanzraum der Natur kann das Alte losgelassen werden, um dem noch oft unklaren und vielfach nach Verlusten und Trennungen auch unfreiwilligen Neubeginn mit all den damit verbundenen widersprüchlichen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen anzunehmen. Aus dieser wachsenden Akzeptanz in Verbindung mit dem Leben können auch ein schmerzhafter Abschied oder biografischer Einschnitt als Quelle von innerer Reifung begrüßt und die belastenden Reaktionen mehr und mehr heilsam transformieren werden, um dem neuen Leben eine sinnstiftende Richtung zu geben. Der selbstgestaltete Übungs- und Erfahrungsweg durch die Natur folgt achtsam den eigenen Impulsen und führt an dem ursprünglich geplanten Ziel vorbei oft an intuitiv erspürte Orte, zu denen es uns hinzieht und wir dort auf die leisen Zeichen und überraschenden Einsichten zu horchen, die hier wie für uns bestimmt wahrnehmbar sind. Solche rituellen Naturwanderungen können von wenigen Stunden bis zu mehreren Tagen dauern und durch Fasten unterstützt werden, um mit dem lebendigen geheiligten Wesen der Natur in geistige Verbindung zu treten, wie dies in indianischen Traditionen seit Urzeiten praktiziert wird. Aus dieser tiefen holistischen Verbindung können außergewöhnliche Wirklichkeitswahrnehmungen entstehen, die tiefe spirituelle Erfahrungen des Einsseins mit dem Göttlichen beinhalten.<sup>23</sup>

Solche rituellen Wanderungen setzen eine abgeschiedene natürliche Umgebung weit außerhalb der Stadt und ausreichend Zeit voraus, um sich langsam in einen tranceartigen Bewusstseinszustand zu versetzen, der an den intuitiv ausgewählten Orten ein solches inneres Erleben vorbereitet. Dieses Loslassen des Alten und Begrüßen des Neuen ist damit nicht mit den räumlichen und zeitlichen Restriktionen verbunden, die gewöhnlich in einem belebten Stadtwald gelten. Dessen schnelle Erreichbarkeit und Möglichkeiten, ein eigenes selbstgestaltetes Naturcoaching mit Achtsamkeit mitten in der Stadt zu verbinden, lässt dafür eine andere Art von Identitätsarbeit zu, die durch regelmäßige Aufenthalte in

einem belebten urbanen Naturraum in zumeist kürzerer verfügbarer Zeit innere Fortschritte möglich macht.

Eine solche innere Arbeit lässt sich im Vergleich zu den tiefen Trancen des Naturschamanismus wesentlich niedrigschwelliger als „Grossstadtschamanismus“ durchführen, um dem Leben bewusster mit mehr Freude, Offenheit und Kraft begegnen zu können. Dabei können schamanische Methoden für heilsame meditative Kontakte mit der anderen Realitätsebene genutzt und darüber hinaus auch sinnstiftende Impulse zur Veränderung des eigenen Alltags erfahren werden. Das schamanische Weltbild verbindet sich hierbei mit anderen spirituellen und ganzheitlich-weltanschaulichen Einflüssen zu einer ganz eigenen modernen Art und Weise, die geistige Welt im eigenen Innern und in transpersonalen Beziehungen zu geistigen Wesen subjektiv erlebbar und deutlicher spürbar werden zu lassen. Die äußere Natur dient als Resonanzraum für die innere Natur der geistigen Welt, so dass die im hektischen Alltag oft verdrängten Sehnsüchte nach Verbundenheit, Harmonie und Ausgeglichenheit wieder mit dem geöffneten Herzen gesehen und inspirierend belebt werden können. Das Einüben eines relativ schnellen Umschaltens in einen achtsamen Bewusstseinszustand, um sich in der Stadt oder der umgebenden Natur bei spontanen Gelegenheiten oder kurzen Ausflügen durch einen körperlichen und geistigen Kontakt mit neuer Energie aufzuladen, ist ein Kernthema des urbanen Schamanismus. Für eine regelmäßige Praxis insbesondere zur Stärkung in besonderen Lebenssituationen wird zudem ein persönlicher Kraftort gefunden, um dort ungestört in die Stille gehen und innerlich Reisen oder neue Erfahrungen der Verbundenheit in der Natur oder zu Hause machen zu können. Eine urbane Visionssuche (Vision Quest) verkürzt dieses mehrtägige und intensive einsame traditionelle Ritual auf ein „suchendes Schauen“ beim kurzen spontan-episodischen bis mehrstündigen vorbereiteten Gehen durch die Stadt, um die innere und äußere Seite der Natur erkenntnisreich zu verbinden. In dem selbst bestimmten Zeitfenster wird zunächst eine klare Absicht in Form einer Frage formuliert, auf die eine Antwort gefunden werden soll. Dann wird in einem achtsamen Ritual das Bewusstsein auf eine offenere Wahrnehmung umgeschaltet und es können auch spirituelle Begleiter eingeladen werden. Ein bewusst gewählter Startpunkt wie etwa das Verlassen des Hauses kann die offene Phase einleiten, in der alles Wahrgenommene als Teil der Antwort angesehen wird und sich dabei bestimmte Erfahrungen intuitiv und auch später in der deutenden Reflexion als besonders wichtige Impulsgeber und Zeichen deuten lassen. Neben der Klärung der Ausgangsfrage steht die Suche nach Unterstützung, den loszulassenden Aspekten und den nächsten Schritte im Fokus der Visionssuche, die wie üblich mit dem Dank an die geistigen Kräfte endet und über das anschließende Notieren wichtiger Erkenntnisse eine weitergehende Veränderungsarbeit ermöglicht.<sup>24</sup>

Diese auch im Schamanismus mittlerweile vollzogene urbane Verbindung verschiedener spiritueller Methoden und damit Perspektiven auf die transpersonale Ebene des Seins, lässt die Praxis der Achtsamkeit beim Gehen, Stehen, Sitzen und tiefen Schauen zu einem wichtigen inneren „Rahmen“ einer bewussten Haltung der Erkundung der äußeren durch die innere Natur werden (vgl. Kapitel 5.1). Vor allem buddhistische Lehrerinnen und Lehrer wie der Zenmeister Thich Nhat Than haben diese uralte Meditationspraxis auch im Westen populär gemacht, die mittlerweile durch ihre heilsame Wirkung auf Körper und Geist auch in zahlreiche therapeutische Ansätze integriert wird. Um nun die schamanische Reise für eine Visionssuche auf Basis von Achtsamkeitsmeditationen in relativ kurzer Zeit in einem Wald mitten in der Großstadt durchführen zu können, wird in dem hier vorgestellten spirituellen Naturcoachingansatz die Chakrenarbeit mit besonderen Fokus auf das Herz integriert, welche ihre Wurzeln im Yoga hat. Die in ein vorbereitendes Ritual und Trommeln oder Rasseln eingebettete schamanische Reise ins innere Herz der Natur erfolgt hier nicht über ein visualisiertes Tor wie ein Baum oder ein Loch im Boden, sondern wird für eine vergleichsweise kürzere Zeit direkt über das Herzchakra aktiviert, das auch im Schamanismus eine große Rolle spielt, um mit Pflanzegeistern Kontakt aufzunehmen. Der über die hier in den nächsten Kapiteln beschriebenen Techniken mögliche Kontakt

über das eigene Herzchakra bzw. das innere lichtvolle Herz, welches unser körperliches Herz auf der astralen Ebene umhüllt, stellt eine bislang noch wenig genutzte und dafür umso zeitsparendere kraftvolle Möglichkeit dar, in eine tiefe Verbindung mit der Innenseite der Natur zu kommen. Aus dieser lebendigen Erfahrung der inneren Verbundenheit können mit Hilfe der in diesem Buch für diesen „achtsamen urbanen Bewusstseinszustand“ vorgestellten gezielten Übungen die inneren Impulse und Einsichten entstehen, die in der selbstreflexiven Auswertungsphase neuen Antworten auf die von uns mitgebrachte Ausgangsfrage eröffnen.

Die uralten Erkenntnisse der erwachten indischen Rishis und Yogis richteten den Blick auf die verborgenen Heilungskräfte im Menschen, um über das Experimentieren mit subtilen und sanften energetischen Übungen Körper und Geist zu harmonisieren, feinstoffliche energetische Blockaden aufzulösen und den Energiefluss in die richtigen lichtvoll-heilsamen Bahnen zu lenken. Die Chakren (altindisch für „Rad“ oder „Wirbel“) ziehen als ständig kreisende feinstoffliche Bewusstseinszentren, die nicht in der physischen Welt lokalisiert sind, Energien von außen an und transformieren und verteilen diese über feinstoffliche Energiebahnen (Sanskrit: Nadis) in den feinstofflichen Astralkörper sowie den Geist und Körper des Menschen. Bei Blockaden helfen bestimmte Techniken diesen energetischen Austausch zwischen innen und außen wieder anzuregen, bei dem der Mensch auch über seine Chakren positiv auf die Umwelt wirken kann. Für diese Arbeit mit der Lebensenergie zentral sind die sieben Hauptchakren der traditionellen Yogalehre, die vom Beckenboden bis zum Schädeldach entlang der Wirbelsäule angeordnet und verschiedenen Lebensthemen zugordnet sind. Zentral ist das (vierte) auf Brusthöhe liegende Herzchakra (Anahata-Chakra), das im Zentrum des Chakra-Systems steht und mit dem wir uns mit der ursprünglichen und unbefleckten Kraft der wahren universellen selbstlosen göttlichen Liebe verbinden können. Dieses spirituelle Herzzentrum steht wie das von ihm sehr stark beeinflusste anatomische Herz für Geborgenheit, Toleranz, Güte und Offenheit und richtet Beziehungen im liebevollen Mitgefühl aus, so dass seine symbolische grüne Farbe Harmonie und Ausgeglichenheit in Beziehungen repräsentiert. Die Energie dieses „grünen“ Zentrums wird in der Natur durch Wälder, Wiesen und unberührte Landschaften abgebildet und die vollkommene Harmonie über das Verschmelzen zweier Dreiecke im Hexagramm als sein Grundsymbol dargestellt. Die Aktivierung des Herz-Chakras bei Beziehungsproblemen kann in einem bewusstseinszentrierten Selbstcoachingprozess zur Bewältigung von Einsamkeit und Schwierigkeiten im emotional verhärteten Kontakt zu anderen wie im liebevollen Selbstkontakt zu den eigenen identitätsstiftenden emotionalen (Bindungs-)Bedürfnissen genutzt werden, um das Gefühl der Trennung zu überwinden. Durch eine erhöhte Bereitschaft, sich von anderen Menschen emotional und körperlich berühren zu lassen, lässt sich wieder mehr innere Sicherheit und eine verbindende Orientierung bei wichtigen Lebensfragen erfahren. Das Herzchakra wird dem Luftelement zugordnet und wirkt sich daher über die Lungen und die Atmung auch auf den Kreislauf und das Immunsystem aus.<sup>25</sup>

Die meditative Aktivierung seines strahlenden warmen Lichts kann uns in den gegenwärtigen Zeiten von Corona und erzwungener sozialer Distanz ein sehr großes Heilungspotenzial durch die gezielte Arbeit mit dem inneren Herzen in unserer geistigen Natur eröffnen, das mit den inneren Herzen der uns umgebenden äußeren Natur in verbundenem Einklang steht. Damit lassen sich die drei wesentlichen Verbindungselemente des Innen und Außen für die eigene Erkundungsarbeit im „Stillen Zentrum“ unterscheiden. Ein solches Zentrum hat eine äußere und innere Qualität als ein für Dich besonderer natürlicher oder naturnaher „grüner“ Ort mitten in einer Stadt, an dem Du äußerlich still werden und dich innerlich tief mit Deinen verborgenen Bedürfnissen, Herzenswünschen und sinnstiftenden Visionen verbinden kannst, die Dein Handeln achtsam leiten. Du kannst es dir mit Hilfe der folgenden Verbindungselemente grundsätzlich selbst erschließen:

- Die vor oder beim Betreten des Ortes als Ausgangspunkte des heutigen Anliegens dienenden **Impulsfrage/n**, die wie der sanfte Wind des Meeres das Schiff meines Bewusstseins in eine

bestimmte Richtung segeln lassen, die den Kurs meiner heutigen Reise bestimmt. Die eher passive achtsame Beobachtung der inneren Bewegung korrespondiert mit aktivierenden selbstreflexiven Austausch- und Übungsphasen, um alle erfahrenen wichtigen Impulse konstruktiv aufzugreifen und danach kreativ zu handeln.

- Das **achtsame Gehen, Stehen und Sitzen**, dass meine beobachtende, nicht wertende Wahrnehmung offen und aufmerksam auf die Umgebung ausrichten lässt, meine Sinne für die mir bislang verborgenen inspirierenden Details um mich herum öffnet und mir gleichzeitig hilft, meine körperlichen und geistigen Prozesse aus einer Metaperspektive zu betrachten, um mein Bewusstsein zu entspannen.
- Geleitete **Lichtmeditationen** mit dem für wichtige Beziehungen zentralem **Herzchakra** zur gezielten heilsamen inneren Verbindung mit mir selbst, anderen Menschen und der Natur um mich herum. Aus dieser tiefen Verbindung öffnen sich in einem lebendigen und sicheren Bewusstseinszustand neue Perspektiven auf das mich gerade relevanten Thema, die mich auf bislang unerschlossene Ressourcen hinweisen, die ich kreativ nutzen kann.

Diese Erfahrungen tiefer Verbundenheit zur Bewältigung biografischer Entwicklungsaufgaben wie beruflichen Konflikten, Übergängen und Umorientierungen, privaten Krisen etwa nach Trennungen und der Suche nach einem neuen Partner oder einer neuen Partnerin sowie dem individuell sinnstiftenden Umgang mit den großen Krisen unserer zunehmend global vernetzten Zeit können in einem solchen integrierten „Stillen Zentrum“ gemacht werden. Die höchst unterschiedlichen Perspektiven auf die Bewältigung der Coronakrise hat zu gesamtgesellschaftlichen Spaltungen wie familiären und freundschaftlichen Beziehungskrisen geführt, die dem sicheren Gefühl und der freudigen Erfahrung von Verbundenheit und Dialog zur nachhaltigen Krisenbewältigung konträr entgegenstehen. Viele Menschen fühlen sich zumindest zeitweise einsamer als zuvor und suchen nach neuen Wegen, die in der individualisierten Welt auch schon vor Corona schmerzlich vermisste Erfahrung von Verbundenheit für sich selbst konkret erlebbar werden zu lassen, um diese inspirierende Erfahrung in ihr Leben entfalten zu können.

Die gerade in der Zeit der Lockdowns ab 2020 vielfach besuchten und höchst lebendig bevölkerten Stadtwälder können Verbundenheit allerdings nicht nur in der äußeren Begegnung eröffnen, sondern auch auf eine tiefere innere Art achtsame Selbsterkundung stiften. Die besondere Kraft dieser Orte werden in ihrer ganzen Blüte deutlich spürbar, wenn sich auch der Innenseite der lichtvollen Bäume und aller Lebewesen im Wald bewusst genähert wird, die miteinander ein besonderes Bewusstseinsfeld bilden, das mit dem kollektiven Bewusstsein der Menschen in der Stadt seit Jahrhunderten tief verbunden ist. Die Stadtwälder besitzen damit neben ihrer vielfach erfahrenen Rolle als Erholungsort auch ein großes Potenzial für ein urbanes Naturcoaching, das mit Blick auf ihre geistige Innenwelt bislang kaum genutzt wird.

### 3. Stadtwälder als Spiegel des kollektiven Bewusstseins

Die hier aufgezeigte Perspektive eines Stadtwaldes als ein lebendiges Wesen, das aus spiritueller Sicht auch ein inneres Leben in Form eines kollektiven Bewusstseins hat, lassen diese vertrauten Orte in einem neuen Licht betrachten. Innerhalb des gesamten kollektiven Stadtbewusstseins existierend tun sie sich durch besondere geistige Qualitäten hervor, die unser Herz öffnen und dadurch unseren zumeist nur auf den ratternden Verstand hörenden Geist um eben diese intuitive verbundene Perspektive weiten kann, der wir uns hier zunächst bewusst werden.

Neben der vielfältigen äußeren Sinneserfahrung kann die ungestörten Stille auch dazu genutzt werden, um das eigene Bewusstsein tiefer zu erkunden und sich auch mit dem kollektiven Bewusstsein von Mensch und Natur zu verbinden, welches hier gespeichert ist. Diese kraftvolle Verbindung ist eigentlich nichts Neues, doch die Menschen haben lange Zeit vergessen, sie konkret an dem Ort mitten in der Stadt zu nutzen, den sie so oft aufsuchen, um sich zu erholen und zu entspannen. Der wachsende Zahl der spirituell interessierten Menschen, die nun verstärkt den Kontakt zur Natur suchen und sich auch in den Stadtwäldern ihren inneren Erfahrungen widmen, indem sie etwa in der Stille an Bäumen verweilen oder die Tiere beobachten, weisen auf das wachsende Interesse und das bewusster werdende verschüttete Wissen hin, das in dem gegenwärtigen Transformationsprozess der Menschheit eine wichtige Rolle spielt.

Als spiritueller Spiegel des kollektiven Bewusstseins der Menschen einer bestimmten Stadt ist das innere Licht des kollektiven Bewusstseins eines darin eingebetteten Stadtwaldes eng mit dem inneren Lichtern der Seelen in Beziehung, die sich für die Zeit ihres Aufenthaltes hier damit zumeist unbewusst verbinden. Es kommt dadurch zu einem subtilen energetischen Austausch, der einerseits die erholsame Wirkung eines Spazierganges im Stadtwald aus spiritueller Sicht mit erklärt und andererseits die spiegelnde Funktion begründet, die sich in der spirituellen Arbeit eines naturnahen Coachings zunutze gemacht werden kann. Das kollektive Bewusstsein ist die gemeinsame transpersonale Verbindung zwischen Wesen gleicher Art auf der evolutionären Entwicklungsstufe. Die Menschheit hat demnach ein anderes Kollektivbewusstsein als die Tier- und Pflanzenwelt. Allerdings ist zunächst einmal die Frage zu klären, wie sich ein kollektives Bewusstsein zum individuellen Bewusstsein verhält, bevor verschiedene Bewusstseinsstufen zwischen Menschen, Tieren und Bäumen in einem Stadtwald in Verbindung gebracht werden.

In der Soziologie ist ein kollektives Bewusstsein als mentale Grundlage kooperativer sozialer Prozesse und Institutionen mit dem kollektiven Handeln verbunden, das nach Max Weber auf Kollektivgebilden gründet, die zu geteilten Vorstellungen handlungsfähiger Ordnungen führen und dadurch eine kausale sinnstiftende Bedeutung für das entsprechend gleichgerichtete individuelle reale Verhalten haben. Für Émile Durkheim gründet sich kollektives Handeln auf erlernte und internalisierte Verhaltensnormen der Gesellschaft im Sozialisationsprozess, die zumeist unbewusst hochgradig ähnliches und gesellschaftlich akzeptiertes Verhalten erzeugen, solange situativ keine individuellen Konflikte mit äußeren Zwängen der dann schmerzlich ins Bewusstsein kommenden beherrschenden Regeln und Sozialstrukturen bestehen. Talcott Parson entwickelt diesen Gedanken weiter, indem er die individuelle (soziale) Identitätsbildung über die affektive Bindung an Kollektive erklärt, deren institutionelle Rollenerwartungen zu gemeinsamen Wertvorstellungen führt, die über die rollenspezifisch geteilten Verantwortlichkeiten zur Solidarität innerhalb des Kollektivs führen.<sup>26</sup>

Die psychoanalytische Deutung eines kollektiv Unbewussten wurde von Carl Gustav Jung geprägt, der damit das persönliche Unbewusste von Sigmund Freud um verdrängte und vergessene Inhalte allgemeiner Natur erweiterte, die in allen Menschen gleich sind. Diese Inhalte des kollektiven Unbewussten sind die Archetypen als urtümliche Typen allgemeiner Bilder und symbolischer Figuren,

die in Mythen, Geheimlehren und Märchen über lange Zeiträume übermittelt wurden. Durch das Bewusstwerden von einem Archetyp wird sein wahrgenommener Inhalt durch das jeweilige individuelle Bewusstsein verändert. Für Jung sind solche Mythen psychische Manifestationen, die das Wesen der Seele subjektiv darstellbar machen und alle äußeren objektiven Erfahrungen in primitiven Kulturen mit einer inneren Bedeutung verbinden, so dass mythisierte Naturvorgänge wie etwa die vier Jahreszeiten traditionell als Allegorien für das innere und unbewusste Drama der Seele gedeutet werden. Die zunehmend äußerliche Bezugnahme auf religiöse Symbole in der modernen westlichen Welt hat sich vom inneren Sinn dieser archetypischen Bilder der Seele entfernt, weshalb der Fokus auf die innere Erfahrung in den östlichen Traditionen wie dem Buddhismus einen attraktiven und lebendigeren Zugang zu den geheimnisvollen Welten des Geistes eröffnen können.<sup>27</sup>

Der im Westen mittlerweile ganz im Sinne der Jung'schen Deutung weit verbreitete Buddhismus betont als 2500 Jahre alte Bewusstseinsdisziplin die Erforschung und Schulung des Geistes auf der subjektiven Ebene persönlicher Erfahrung. Die alltägliche Wahrnehmung der relativen Wahrheit mentaler Konzepte des Alltags wird dabei von der absoluten Wahrheit unterschieden, der sich über die direkte Erfahrung angenähert werden kann und die auf die universelle gegenseitige Abhängigkeit aller Erscheinungen hinweist, die somit niemals ein eigenständiges Wesen beinhalten und daher alle Phänomene als „leer“ von inhärenter Existenz gelten. Die Praxis der achtsamen Befreiung des Geistes lässt schrittweise die Erfahrung der Verbundenheit mit der Welt und der Menschheit als Teil eines großen Ganzen möglich werden. Die heilsame Lockerung der subjektiven Ich-Struktur durch die meditative Beobachtung des Geistes soll die vier Herzensqualitäten Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut im Sinne von Offenheit wachsen lassen, so dass die befreiende Erleuchtung und Transzendenzerfahrung nicht für sich selbst, sondern für die ganze Welt angestrebt wird.<sup>28</sup>

Für den Dalai Lama haben alle Menschen das Potenzial, ihr Leiden durch die fest im Bewusstsein verankerte Vorstellung eines getrennten Egos zu überwinden und bedingungslose Liebe zu erfahren, die sie liebevoll in ihrem Umfeld zurückgeben können. Die zerstörerischen Wirkungen des egohaften Selbst, das im Buddhismus durch die drei Gifte von Gier, Hass und Unwissenheit gedeiht, können dadurch weltweit geheilt und überwunden werden. Um in Kontakt mit der liebevollen Präsenz zu kommen, die den Kern unseres Wesens bildet, reicht die einfache Praxis, im tiefen Schweigen achtsam in Stille zu sitzen, auf den Atem zu achten und im Hier und Jetzt voll da zu sein, aus, um unsere Lebensweise zu transformieren. Das mentale Konstrukt des Egos, das wir in den Mittelpunkt des Universums stellen, ist sich seiner wahren kosmisch verbundenen Natur nicht bewusst und fühlt sich daher unsicher und ohne festen Stand (Unwissenheit), so dass es immer mehr haben will (Gier) und wütend und feindselig wird, wenn seine Wünsche nicht erfüllt werden (Hass). Die Liebe überwindet alle trennenden Mauern, weil sie zu grenzenlosem Mitgefühl führen kann, das uns ein authentisches menschliches Leben in der Weisheit erlaubt, die dualistischen Gegensätze in dieser Welt wie Liebe und Hass, Gut und Böse, Geburt und Tod zu durchschauen.<sup>29</sup>

Um sich den Archetypen achtsam zu nähern, die im liebe- und lichtvollen Kontakt mit dem Herzen im Bewusstsein auftauchen, können solche Übungen und Ansätze sehr hilfreich sein, die diese inneren Bilder aus der Verbindung mit einem bestimmten Kollektivbewusstsein wachrufen helfen. Da sich die soziale Identität aus affektiven Bindungen an ein bestimmtes Kollektiv nährt, kann sich auch mit dessen kollektiven Bewusstsein als ein eigenständiger Teil des gesamten Menschheitsbewusstseins verbunden werden. So wie mein Familien- und Freundeskreis eine auf dieses Kollektiv bezogene zwischenmenschliche Bindung auf der horizontalen Ebene wesensgleicher Kollektivmitglieder eröffnet, sind auch meine gegenwärtige Heimatstadt, mein „Vaterland“ bis hin zum planetaren Ökosystem von „Mutter Erde“ nicht nur auf die diesseitige Identität bezogene Bezugspunkte sozialer Zugehörigkeit, sondern auch spirituelle Quellen, die mir einen gezielten Zugang zu ihren jeweiligen kollektiven Bewusstsein auf der Innenseite des unendlichen Seins eröffnen können.

Das kollektive Bewusstsein der Menschheit ist somit ein untrennbar verbundener Teil eines viel größeren Ganzen, dem sich die Menschen bereits in jungen Jahren in einem zukünftigen, radikal umgebauten Bildungssystem auf liebevolle Art nähern könnten, wenn dort ein für den Dalai Lama zentraler Fokus auf die bewusste „Herzensbildung“ gelegt wird. Indem bereits in der Schule neben der Wissensvermittlung erkannt wird, dass die Menschheit eine große Familie ist und das Mitgefühl auf Basis des Verstehens der Arbeitsweise unseres Geistes sowie der Dynamik unserer Emotionen nähren, können durch die Schulung der Aufmerksamkeit unsere emotionalen Impulse in gesunde Bahnen gelenkt werden. Dieses tiefe Verstehen und die liebevolle Zuwendung würde systematisch ein mitfühlendes und gewaltfreies Konfliktverhalten entstehen lassen, das zu einer ganz anderen Art des wirtschaftlichen Verhaltens führt, welches die großen Umwelt- und Wirtschaftskrisen durch neue Lösungen dauerhaft und substanziell überwinden hilft.<sup>30</sup>

Der deutsche Begriff der Herzensbildung kann wie auch der hiesige Bildungsbegriff kaum in eine andere Sprache übersetzt werden, da sich hier viele Bedeutungen vermischen, die sich auf Prozesse des Entstehens und Entwickelns beziehen und auch gezielte Anstrengungen der Selbstvervollkommnung sowie Erziehung durch andere umfassen. Das Ideal einer Herzensbildung wurde besonders in der die Epochen von Sturm und Drang, Klassik und Romantik vereinfachend zusammenfassenden „Goethezeit“ zwischen 1770 und 1830 von Dichtern und Pädagogen hochgehalten. Friedrich Schiller sprach von der „Bildung des Herzens“ und Wilhelm von Humboldt von der „Bildung des Gemüths“, wobei das Herz als Sitz von Gefühl und Gemüth galt. Nicht nur der Verstand des Menschen als bildungsfähiges und -bedürftiges Wesen aus Körper, Geist und Seele bedurfte der Bildung und Aufklärung, sondern auch das Herz sollte in seinen naturgegebenen Gefühlen und Empfindungen gebildet werden, um etwa die durch Selbstliebe und negative Gefühle wie Neid, Gier, Zorn und Hass verschüttete Fähigkeit zum Mitgefühl wieder ganz zum Leben zu erwecken. Der sich selbst von seinen Leidenschaften und negativen Gefühlen beherrscht distanzierende Mensch, der sich selbstgesteuert beobachtet, kontrolliert und sein kultiviertes Gefühlsvermögen in den Fortschritt der Zivilisation einbringt, statt diesen durch seine unkontrollierten Ausbrüche zu bedrohen, stand im Mittelpunkt dieser Aufklärungspädagogik, die an die Eltern und Erziehenden gerichtet war. Über die Ausprägung dieser Herausbildung von Empfindsamkeit gab es allerdings trotz des Konsens ihrer primären Durchführung an der Schule und der Parallelität zur Verstandesbildung einen erheblichen Dissens, da die Betonung der ästhetischen Erziehung oder die schöngeistige Lektüre von Romanen auf der einen Seite zu einer kritisierten einseitigen lebensfernen „Verweichlichung“ zu führen drohte, falls die empfindsamen und zartbesaiteten jungen Gemüter dadurch ihre handfesten Pflichten in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft vergaßen. Nicht nur ein mitleidiges Herz, sondern auch Mut und Energie waren gefordert, um das empfundene Mitgefühl an der geeigneten Stelle in die Tat umzusetzen. Dieser humanistische Anspruch konnte im Zeitgeist des 19. Jahrhunderts allerdings in der Schulpraxis nie eingelöst werden, die auch bei der Herzensbildung auf Pflichten und Gehorsam setzte und die jungen Menschen vor allem in den Gymnasien zu ständigem Fleiß angespornt wurden, um den vielen Stoff aufzunehmen und die für die damalige industrielle Wirtschaft erforderlichen Fertigkeiten und Einstellungen zu entwickeln. Das Mitgefühl hatte sich auch stets auf die eigene höher gestellte bürgerliche Schicht zu richten und in einem imperialen kolonialen Habitus wurde auch die weltumspannende Brüderlichkeit bei Schiller zu einer rassistischen Überlegenheitshaltung umgeformt, die Abweichungen davon empfindlich bestrafte. Diesen Standesdünkel konnte sich sowohl das wilhelminische Zweite Reich mit seiner aggressiven Identifizierung innerer und äußerer Feinde als auch das nationalsozialistische Dritte Reich zu Nutze machen, welches seine radikalen pervertierten Feindbilder rassistisch untermauerte. Der Streit um die bislang unerreichte Herzensbildung hält in der Pädagogik bis heute an. In Zeiten der UNESCO-Empfehlung nach einer „ganzheitlichen Menschenbildung“ und der Managementforderung nach „emotionaler Intelligenz“ spielt die Bildung der Gefühle in ihren sozialen und kulturellen Relationen und Kontexten wieder eine große gesellschaftliche Rolle. Die gefühlsbezogene Bildung des

Bewusstseins ist in allen sozialen Beziehungen wirksam und wird in der reizüberfluteten digitalen Welt zur gesellschaftsgestaltenden Kraft, das individuelle Wohlbefinden und den sozialen Zusammenhalt systematisch zu fördern.<sup>31</sup>

Aus spiritueller Sicht ist ein räumlich lokalisierbarer Ort, an dem ich mich der Herzensbildung in dem für mich stimmigen Tempo und den für mich relevanten Fragen widmen kann, mein ganz persönliches „Bildungszentrum“. Solche Orte sind gut zu wählen und das damit verbundene kollektive Bewusstsein nicht zu groß zu halten, da mit wachsender Größe eines Gruppenbewusstseins auch die Anzahl und Qualität an schädlichen Einflüssen zunimmt, die mein Herz beschweren und meinen Verstand verwirren können. Ein Stadtwald ist ein natürlicher Ort ist, der durch seine enge Verbundenheit mit den Menschen all ihre Erfahrungen im Laufe der Zeit mit aufnimmt und in seinem Bewusstsein speichert. Jedoch bleibt er selbst stets in seiner evolutionär verankerten unerschütterlichen pflanzlichen Verbundenheit mit dem kosmischen Bewusstsein von den Erschütterungen verschont, die den kollektiven menschlichen Gruppenbewusstsein der umgebenden Stadt und dessen umhüllendem Nationalbewusstsein schwere Schicksalsschläge verpassen können, welche die innere Suche blockieren und die Außenwelt weiter zerstören können. Daher ist ein Stadtwald eine bleibende lichtvolle Quelle in den dunkelsten Zeiten und kann uns stets die Erfahrung der Verbundenheit lebendig bewusst machen, mit der wir uns auf dem Weg machen können, auch den heutigen individuellen und kollektiven Krisen gestärkt entgegen zu treten. Diese Kraft ist für den Einzelnen und Gruppen mit dem Wissen um die Zugangswege frei verfügbar, allerdings in ihre Wirkung auf größere menschliche Kollektive mit ihren kumulierten egoistischen Verstrickungen deutlich begrenzt. Trotz der Nähe der Deutschen zu ihren Wäldern konnte daher auch nicht verhindert werden, den Aufstieg des Nationalsozialismus aufzuhalten, der das kollektive Bewusstsein der Deutschen für lange Zeit vergiftet hat.

Hier geben uns große spirituelle Meister wichtige Erkenntnisse, um diese Zusammenhänge besser zu verstehen. Ein kollektive Bewusstsein der Seele einer Nation wird nach Sri Aurobindo von vielfältigen verborgenen und unbewusst wirkenden negativen Kräften bewegt, die zu großen Gefahren für diese Gruppenseele und den davon beeinflussten Menschen führen können. Das historische Beispiel des sich unter Bismarck äußerlich als machtvolle Nation formierenden Deutschlands zeigt die dynamischen Schwierigkeiten bei der potenziell möglichen Herausbildung eines inneren zum Guten leitenden kollektiven Bewusstseins des damals dafür an der Schwelle stehenden Landes der Dichter und Denker. Die heranreifende subjektive und universale Selbsterkenntnis über die wahre göttliche Natur der Menschheit ruhte auf den Schultern der großen Philosophen Kant, Hegel, Fichte und Nietzsche, dem großen Dichter und Denker Goethe und seinen großen Musikern wie Beethoven und Wagner, welche einer deutschen Nationalseele Ausdruck verliehen, deren größten geistigen Erfolge vor allem auf den Gebieten der Philosophie und Musik lagen. Die Brücke vom subjektiven, nach innerer Wahrheit und Selbsterkenntnis strebenden Geist der Denker und Sänger zum objektiven, auf die materielle Welt bezogenen Geist der für ihren Fleiß und ihre Sorgfalt bekannten wissenschaftlichen Gelehrten und Bildungsorganisationen, die eine Nationalseele für ihre gesunde Entfaltung zu ihrer wahren Größe benötigt, wurde durch den asurischen Missbrauch dieser kollektiven Kräfte zerstört, die auf furchtbare Weise im kriegerischen aggressiven Nationalsozialismus gipfelten. Die Verwechslung des vitalen Ichs mit der eigenen weit darüber hinausgehenden Seele führte zur einseitigen und erbarmungslosen egoistischen Ausrichtung auf das Materielle und die eigene Stärke. In dem die Nation auch kollektiv allein als Körper, Verstand, Leben und Temperament betrachtet wurde und sie mit titanscher Gewalt an diesem zerstörerischen kollektiven Trugbild festhielt, um sich an seiner Macht zu berauschen, wurde das Wachsen der inneren göttlichen Wirklichkeit im deutschen Kollektivbewusstsein im Dritten Reich zum Erlöschen gebracht. Die kollektive Erkenntnis einer bewusst verbundenen Weltgemeinschaft der beseelten Menschheit bleibt weiterhin eine insgesamt unklare Vorstellung, wenn sich ein Kollektivbewusstsein nur als ein erweitertes kollektives Ich versteht, das weiter nach Herrschaft strebt

und die Welt ausbeutet, indem seine verirrten „Zellen“ Leben und Körper für das Selbst halten. Der spirituelle Mensch strebt danach, durch den Verlust des Ichs das wahre Selbst zu finden. Eine Bildung und Erziehung zur Offenbarung und Entdeckung des göttlichen Selbst im Menschen würde die Gesellschaft in all ihren Teilsystemen zu einer spiritualisierten Welt-Gesellschaft machen, die nicht als kollektives Ego lebt, sondern als kollektive Seele, in der die Menschen innerlich durch das tiefe Wissen befreit in bewusster Verbundenheit mit- und füreinander von Herzen zum Wohle aller wirken können. Ein solches spirituelles Zeitalter wird anbrechen, wenn das allgemeine Mental der Menschen sich für diese Wahrheit öffnet und auch im Allgemeinen aufgeschlossen zeigt.<sup>32</sup>

Solange ein solches derzeit noch utopisch anmutendes Bildungssystem nicht etabliert ist und auch die religiösen und spirituellen Gemeinschaften nicht die Kraft entwickelt haben, die Brücke zur Wissenschaft und gesamten Gesellschaft zu schlagen, um diesen Weg kollektiv zu verankern, bleibt es uns überlassen, nach Orten, Wegen und Menschen zur Herzensbildung zu suchen. Ein Stadtwald kann nur ein erster und auch nur ergänzender Schritt sein, um sich der Innenseite des Seins in tiefer Verbundenheit zu nähern und dem subjektiven Denken eine heilsame Ausrichtung zu geben, das immer auch durch Unwissenheit, Begehren und Egozentriertheit in eine falsche Richtung gehen kann. Ohne die Menschen zu finden, die uns mit ihren Leben inspirieren, mit ihren Worten motivieren und mit ihren Taten animieren, sich dem wahren Selbst aufrichtig zu nähern, kann es keinen kollektiven Fortschritt beim spirituellen Wachstum geben. Diesen weisen Menschen und Avataren, die uns wie Jesus, Maria, Buddha, Krishna und Mohammed den Weg zum Göttlichen weisen, verdanken wir viele Möglichkeiten, uns mit dem persönlichen Gott und dem apersonalen Großen Geist zu verbinden. Daneben leben wir unseren heutigen Beziehungen und können uns neben unseren Bindungsbeziehungen, Freundschaften und sozialen Kontakten in vielfältigen Gruppen und Gemeinschaften entfalten. Zuletzt und zuerst können wir uns in unserer Entwicklung auch immer auf unser Bewusstsein stützen, das im Kontakt mit dem Herzen einer inneren Präsenz gewahr wird, die über das Individuelle hinausgeht. Diese Präsenz wird im Wald auf eine harmonische friedliche Art erwidert, die uns in unserem lichtvollen verbundenen Sein bestärkt, auch wenn sie uns dann durch ihren ganz anderen evolutionären Status nicht mehr weiterhelfen kann, daraus mentale Einsichten zu erschaffen. Diese Arbeit können wir im Wald oder in unseren Beziehungen selbst vollziehen, um uns aus einem derart gebildeten Herzen innerlich zu einem lichtvoll geführten, klaren Verstand zu bewegen, damit wir die Außenwelt so mitgestalten können, dass unser aller Leben wieder einen tiefen Sinn erfährt.

## 4. Persönliche Stadtwaldtouren zur reflexiven Entfaltung eines verbundenen Bewusstseins im Stillen Zentrum gestalten

Eine Bestimmung der eigenen Route auf einem Erkundungspfad durch einen Stadtwald, der die äußeren sinnlichen Anreize zum Finden angemessener Orte für innere Entdeckungsreisen nutzen lässt, hängt von den persönlichen Zielen, Wünschen und Vorlieben ab. Neben den generellen Wünschen nach Verbundenheit, Bewusstheit, Entspannung, tiefer Freude und Erholung durch einen ungerichteten offenen Kontakt mit dem Wald, stehen beim Selbstcoaching die Fragen zur Klärung des aktuellen Anliegens im Vordergrund. Die Zeit im Wald ist in dieser Sichtweise also immer auf ein bestimmtes Ziel als Anliegen eines Selbstcoachings gerichtet, welches durch die angeregte eigene Reflexion zu neuen Erkenntnissen, kreativen Ideen für Maßnahmen und Handlungen, Strategien zur Bewältigung von Konflikten sowie tieferen Einsichten in die Hintergründe des Erlebten führen soll. Dabei sollten auch Wege zur systematischen Einübung der Wege vermitteln werden, diese anregenden Selbsterfahrungen im Wald erfolgreich in den relevanten Lebenszusammenhängen zu integrieren.

Geht es bei der Achtsamkeit primär um eine nicht wertende Auszeit für den bewertenden Verstand, dreht sich die Reflexion um eine vernünftige Selbstführung und diese zielt auf die Handlungsorientierung bei der Zielerreichung. Reflexion und Selbstführung sind damit vor allem an kognitiven Einsichten interessiert, die Achtsamkeit will alle Regungen des Geistes ohne Bewertungen umarmen. Aus dieser achtsamen Haltung der Akzeptanz kann so im Anschluss an die Meditation mit den offenbaren wichtigen Bewusstseinsinhalten reflektiert lernend weitergearbeitet werden. Die Integration der beiden unterschiedlichen Bewusstseinszustände der Achtsamkeit und Reflexion in den Selbsterkenntnisprozess eines unbegleiteten eigenen Naturcoachings verlangt danach, diese abwechselnd in den Vordergrund des Bewusstseins zu bringen. Eine persönlich gestaltete Stadtwaldtour sollte damit die folgenden vier Elemente enthalten, auch wenn manche Touren primär der Meditation für eine tiefere offene Erfahrung von Verbundenheit dienen können:

- Verbundenheit, Ruhe und tiefere Selbsterfahrungen durch achtsame Meditation.
- Neue reflektierte Erkenntnisse bezüglich einer aktuellen Frage bzw. Entscheidung.
- Raum geben, um daraus die (ersten) Lösungen und Handlungsschritte abzuleiten.
- Integration dieser drei Elemente durch gezielte Übungen in den urbanen Naturräumen.

Auf diese vier Elemente gehen die Punkte dieses Kapitels nun näher ein, bevor diese allgemeinen Inhalte im folgenden Kapitel mit konkreten Übungen angereichert werden.

### 4.1 Vorbereitung einer achtsamen Tour und Bestimmung der Wegrichtung

Die Vorbereitung und Durchführung einer solchen achtsamen Tour erfolgt beim Lesen eines Buches als eine Art inneres Zwiegespräch, beim dem mein Geist den Inhalt aufnimmt, darüber kurz nachsinnt und dadurch Fragen und Gedanken entstehen, die ganz die meinen sind. Damit dieses persönliche Zwiegespräch möglichst ungestört verläuft, das ich als Autor zwar inhaltlich initiiere, an dessen individuellen Verlauf jedoch nicht teilnehme, verwende ich die vertraulichere Anrede des Du. Dieses „Arbeits-Du“ soll keinesfalls übergriffig erscheinen. Damit kannst Du dir selbst den Text besser erschließen, ohne dass wir uns persönlich kennen, weil es Du selbst bist, der oder die nun meine Gedanken auf Augenhöhe in sich wirken lässt, ohne dass uns ein formelles Siezen hierarchisch z.B. an

unterschiedliche Stellung, Bildung oder vermeintlich „tiefere“ spirituelle Erfahrung erinnern lässt, die unserer literarischen Verbindung durch Zeit und Raum hier abträglich sind.

Die Vorbereitung bezieht sich nach dieser Vorrede in ihren einzelnen Aspekten auf die Bestimmung der Antworten auf die folgende Leitfragen, die Du dir bewusst machen solltest und mit Deinem Wissen über Deine aktuellen Themen, Bedürfnisse und den lokalen Begebenheiten dafür nicht zu viel Zeit verbringen brauchst. Solltest Du neu in der Stadt oder nur zu Besuch sein, informiere Dich vorab im Internet über die Rahmenbedingungen. Den persönlichen Teil kannst Du die im „äußeren“ Bereich der verfügbaren Zeit und den mitzunehmenden Speisen, Schreib- und Sitzmaterialien, Karten etc. leicht selbst beantworten. Auf den Kern des „inneren“ Bereichs der Bestimmung Deines Themas, den Weg durch den Wald und die Art und den Umfang der Übungen geht dieses Kapitel noch näher ein. Grundsätzlich solltest Du dich bei der Vorbereitung mit den folgenden Fragen beschäftigen, die Dir eine erste Orientierung über die generelle Vorbereitung geben und die Du für dich bei Bedarf weiter ergänzen kannst:

- Habe ich ein Anliegen als inneren Arbeitsauftrag oder will ich primär eine erholsame Zeit im Wald genießen und mich erholen, ohne dass unbedingt etwas Neues dabei rauskommen muss?
- Was ist andernfalls mein aktuelles relevantes Thema, soweit ich es gerade definieren kann, das mich in den Wald zieht, um es dort tiefer zu betrachten und zu bearbeiten?
- Wie viel Zeit habe ich für die Stadtwaldtour zur Verfügung?
- Will ich mir bereits vertraute Orte miteinbeziehen oder stelle ich mir eine ganz neue Tour mit den hier beschriebenen Elementen und Orten eines Stadtwaldes zusammen?
- Soll die Tour überhaupt geplant werden oder möchte ich spontan und intuitiv entscheiden, wohin mich der Weg führt, wenn mein Zeitbudget dabei nicht überschritten wird?
- An welchen Tag und zu welcher Jahres- und Tageszeit will ich dorthin, d.h. mit welchem Besucherstrom, Licht- und Witterungsverhältnissen ist dann zu rechnen?
- Wie ist die Wettervorhersage für diesen Tag in meinem Zeitfenster, d.h. welche Kleidung trage ich und weitere Gegenstände (z.B. Sitzunterlage im feuchten Herbst, Sonnen- und Mückencreme im heißen Sommer) nehme ich mit?
- Wie ist die von mir bei längeren Aufenthalten benötigte Verpflegung geregelt, wo kann ich einkehren und finde ich Toiletten in der Nähe meiner Wegroute?
- Wie bewege ich mich durch den Wald, zu Fuß oder mit dem Rad?
- Gehe ich allein oder lade ich jemanden oder mehrere Freunde\*innen dazu ein?
- Welche Materialien bzw. Medien zur Dokumentation wichtiger Einsichten und Erfahrungen nutze ich, um damit später weiterzuarbeiten, z.B. ein fortlaufendes „Waldtagebuch“, ein Notizblock, mein Smartphone für spontane Audioaufzeichnungen und Fotos etc.?

Statt gleich mit Antworten Deinen Geist zu füllen, lass die Fragen auf Dich wirken. Lese nun erst einmal achtsam die folgende inspirierende Geschichte, die wichtige Gedanken, Befürchtungen, Sehnsüchte und Hoffnungen vor dem Beginn der inneren Arbeit im Stadtwald in eine intuitiv zugänglichere Erzählform bringt, um Deine Motivation und Dein Handeln zu unterstützen.

## **Das kleine Bäumchen**

*Es war einmal ein kleines Bäumchen, das stand an einer alten Straße, die schon lange nicht mehr viel befahren wurde. Ein Junge ging jeden Morgen auf dem Weg zur Schule daran vorbei und freute sich an seinem kleinen Baumfreund, den er jeden Hinweg freundlich begrüßte und auf dem Rückweg von der Schule immer verabschiedete. Viele Jahre gingen dahin, der Junge wurde älter und dachte nicht mehr an den alten Baum, dessen runzelige Wurzeln nur die schäbige Straße noch mehr verschandelten. Die Menschen fuhrn jetzt auf den großen Straßen in die Stadt, die nur noch von grellen Laternen und Werbetafeln gesäumt wurden.*

*Aus dem jungen Mann wurde nun einer der vielen eilenden Schatten, die auf dem Weg zur Arbeit viele Pläne schmieden, von denen sich die meisten dann doch im Geflecht der unterschiedlichen Meinungen und Umstände wieder zerschlugen, während die Zeit dahin ging. Nur einen Plan für sein ganz eigenes Leben hatte der junge Mann noch nicht gemacht, die Stimme, die ihn früher des Morgens und am Nachmittag in seinem Inneren gerufen hatte, als er kurz bei dem Baum anhielt, war verstummt. Viele Ideen waren ihm so in den Sinn gekommen, die er dann freudig weiterverfolgte und mit seinen Freunden hatte er als Kind von diesem Baum aus so oft Verstecken gespielt und war von ihnen wieder gefunden worden, so dass der Baum und der junge Mann im Laufe der Zeit auf eine Art verbunden waren, die vielen Menschen bis heute reichlich fremd vorkommt.*

*Einmal wurde die Hauptstraße gesperrt und die Menschen mussten die alte Straße als Umweg nehmen, um zu den Stadtbahnen zu kommen, die sich den Lärm der großen Straße mit den vielen Autos mit nur einer telefonierenden Person am Steuer teilten. Der junge Mann hatte bei solch einem wichtigen Gespräch kurz den vorderen Wagen aus dem Blick genommen und der folgende Unfall hatte sein Auto außer Gefecht gesetzt. Jetzt war er auf die Bahn und die alte Straße angewiesen und wollte schon griesgrämig an dem jetzt noch kleiner wirkenden Baum vorbei ziehen, als er plötzlich einen Windhauch im Nacken spürte und beim Rauschen der Blätter des alten Gefährten einer Erinnerung lebendig wurde, die er schon lange Zeit begraben hatte.*

*An dieser Stelle hatte er vor einigen Jahren mit seiner ersten großen Liebe gestanden und sie hatten sich hier ewige Treuer geschworen und ihre Namen in die Rinde geritzt. Als dann das Mädchen mit den Eltern fortzog, versprach sie ihm, sich wieder zu melden und er sollte gut Acht geben auf ihren grünen Briefkasten an der alten Straße. Sie würde ihm hier und nur hier allein eine Nachricht hinterlassen. Doch dann begann die Ausbildung, viele Pläne und Menschen kreuzten seinen ehrgeizigen Weg und das Mädchen, das wegen ihres Versprechens keine Briefe schrieb, ward bald vergessen. Stolz fuhr er mit seinem ersten Wagen auf der großen Straße in die Stadt ein und chauffierte viele hübsche Mädchen, von denen keines sein Herz so sehr berühren konnte wie die heranwachsende junge Frau, deren Name auf dem Baumstamm stand und die noch lange auf eine Antwort von ihrem Liebsten auf ihre Botschaft wartete.*

*Jetzt erinnerte er sich also und begrüßte den Baum wie früher und wenn er es nicht besser gewusst hätte, hätte er glauben können, dass sich die Blätter im Wind dabei freudig hin und her wiegten. Er wollte noch einmal den Stamm betrachten und erschrak, da über dem Herzen mit ihren beiden Namen noch etwas hinzugefügt worden war. Ebenfalls verwittert und kaum leserlich stand dort „Für immer“ geschrieben. Das war doch tatsächlich die Nachricht, die sie ihm versprochen und er bis heute nie*

*gelesen hatte. Was war er doch für ein Narr gewesen, hätte er nicht auf sein Herz hören und nachschauen sollen, statt stolz auf die röhrenden Motorengeräusche seines Sportwagens zu achten und bloß nicht den Anschluss im Büro zu verlieren, um etwas Vernünftiges aus sich zu machen. Wie von selbst hatte er viele Freundinnen sportlich ausgeführt und doch hatte sich nie etwas Festes ergeben. Die Geschäfte liefen gut, doch spürte er, dass ihm etwas Wichtiges fehlte und sich daher auch nicht durchringen konnte, eine lukrative Stelle in einer anderen Stadt anzunehmen.*

*Heute erkannte er, was dies war, diese Nachricht war es, die eine Erinnerung zu einem lebendigen Gefühl tiefer Freude wachsen ließ, das ihn schon lange nicht mehr so wärmend und hell erfüllt hatte.*

*Eilig rannte er zurück, ließ sich im Büro entschuldigen und telefonierte den ganzen Tag herum, um ihre Adresse zu bekommen. Am Ende des Tages schrieb er ihr einen langen Brief, indem er seine Blindheit und Vergesslichkeit, seine Schwäche und Torheit beichtete und ihr seine nie erloschene Liebe mit zitternden Händen gestand. Er wollte sie nur noch einmal an ihrem alten Bäumchen treffen, um ihr alles zu erklären, sollte sie wieder mal in der Gegend sein.*

*Wochen vergingen und der Mann hatte seinen reparierten Sportwagen verkauft und fuhr mit der Bahn in die Stadt, um in Ruhe all die Bücher zu lesen, die er immer schon gerne lesen wollte. Ein Buch handelte von einem jungen Mann, der seine große Liebe des Erfolges wegen verraten hatte und sich am Ende von Herzen getroffen nur noch am Grab von ihr verabschieden konnte. Den ganzen Tag musste er daran denken, die Meetings liefen an ihm vorbei und die adretten Kolleginnen waren ihm jetzt eh einerlei. Am Abend ging er wieder an dem alten Baum vorbei und wollte sich von ihm verabschieden, wie er dies seit dem Tag der Entdeckung der vergangenen Nachricht freudig getan hatte. Als er sich dem Stamm näherte sah er auf der Seite, an dem sie ihr Herz eingeritzt hatten, einen kleinen Zettel befestigt. Mit pochenden Herzen nahm er ihn ganz vorsichtig ab, faltete ihn aufgeregt auseinander und las mit sich weitenden Augen, was dort stand. Sie hatte ihm geschrieben, als sie kurz zu Besuch war und darauf vertraut, dass er diesmal den Baum und ihre verbundene Liebe darin ehrte. Sie verzieh ihm, hatte sie doch nie aufgehört, trotz aller Enttäuschung zärtlich an ihn zu denken und bat ihm, sie unter der angegebenen Nummer anzurufen.*

*Viel Jahre später gingen ein Mann, eine Frau und zwei Kinder fröhlich die alte Straße entlang. An dem kleinen Bäumchen blieben die Eltern stehen, sahen sich in die Augen und lächelten sich an.*

So endet diese Geschichte. Nun beginnt die Arbeit mit Deinen Bäumen, Deinen Träumen, Deinen Lieben und Leidenschaften, großen und kleinen Sorgen und vor allem den heutigen Anliegen bzw. Zielen auf dem Weg durch den Wald in der Stadt. Du kannst sie alle hier in den Spuren Deines Lebens betrachten, um Dich zu erinnern, dass in Deinem Herzen eine tiefe innere Wahrheit wartet, die immer wieder neu ins Licht der Welt geholt werden muss. Um einen ganz eigenen Plan für Dein Leben zu finden, der innen und außen, Kopf und Herz, Freundschaft, Partnerschaft, Familie und Arbeit, Karriere und Gesundheit, Sinn und Erfolg für Dich stimmig verbindet. Mögest Du immer im Wald ein kleines Bäumchen finden, welches dich daran erinnert, dass Du dieser Stimmigkeit eine Stimme geben musst, die Du hier in der Sprache Deiner Seele formen kannst, um sie in dem biografischen Fluss Deiner Entscheidungen lebendig werden zu lassen.

Du siehst also, dass die Vorbereitung von Deiner inneren Haltung abhängt, mit der Du den Wald betrittst. Die Checkliste Deiner eigenen Tour wird immer noch länger ausfallen, da die Fragen oben nur die wichtigsten generellen Aspekte in den Blick nehmen. Die individuelle Vorbereitung fängt damit an, dass Du dir genügend Zeit nimmst für diese Tour, die Du dir bewusst ganz für diesen inneren Weg durch die äußere Natur des Waldes reservierst und neben der Vorbereitung auch eine Auswertung als Nachbereitung benötigt. Auch wenn dieses Zeitfenster begrenzt ist, halte noch vor dem Aufbruch zum

Wald zu Hause inne und spüre kurz nach, in welcher Stimmung Du gerade bist. Vielleicht möchtest Du jetzt noch etwas für Dich tun, was Dein Innenleben nährt und Dich freudig berührt, Lieblingsmusik hören und tanzen oder noch etwas in der Stille sitzen. Oder Du hast gerade im gemeinsamen Alltags-trubel keine Ruhe und gehst lieber bereits einen Teil des Hinweges bis zum Waldrand in achtsamer Stille und kommst mit jedem Schritt ganz bei Dir an. Diese Zeit gehört Dir, daher hüte Dich zumindest am Anfang dieser Arbeit davor, leichtfertig Routineaufgaben oder andere alltägliche Pflichten zu integrieren, die den Zeitrahmen oder Deine Aufmerksamkeit unnötig begrenzen und deren Erfüllung Dich von Deinen inneren Erfahrungen im Wald ablenken. Der Hund kann später noch hinaus oder heute macht es eben jemand anderes, entscheide später nach den ersten Touren, ob und wann Du diesen treuen Gefährten mitnehmen kannst. Nur wenn Du sicher bist, dass Dich seine lebendige Anwesenheit nicht aus der Ruhe beim Gehen und vor allem aus der Stille bei den meditativen und reflexiven Übungen bringt, kannst Du diese Pflicht und die tiefe Freude des Zusammenseins gleich achtsam verbinden. Du kennst die Persönlichkeit Deines Hundes und seine an Dich gerichteten Bedürfnisse im Wald am besten. Das gilt natürlich im besonderen Maße für die Kinder, die Deinen Bewegungsradius durch ihre Spiele an ihren Lieblingsplätzen einschränken und andererseits auch oft nicht zu lange neben Dir halten wollen oder Dich vielleicht auch selbst während einer kurzen Meditation aufrütteln und fragen, ob Du eingeschlafen bist. Neben den familiären Aufgaben spielen auch die Haushaltspflichten hier gerade am Wochenende eine Rolle, wenn die im Vergleich zur Woche beweglichere Arbeitsteilung mit der Freizeitgestaltung kollidieren könnte, so dass hier eine Absprache getroffen werden sollte. Der Einkauf für die nächste Woche kann noch nachgeholt werden, so dass Du nicht pünktlich zurück müssen sein solltest, um etwa die Zutaten für das Mittagessen auf dem Tisch zu bringen.

Schaufele Dir also ein freies Zeitfenster. Dies ist eine erste wichtige Aufgabe, deren Erfüllung leichter klingt als sie wirklich ist. Mache Dir einmal bewusst, wie wichtig Dir eigene Zeit für Dich ist, wie wichtig Dir diese Zeit für Dich ist und ob Du jetzt wirklich freudigen Herzens alle gerade für Dich zweitrangigen Dinge und Pflichten delegieren oder verschieben kannst. Vielleicht ist heute einfach kein günstiger Zeitpunkt, da Dein anvisierter Vormittag zwar Sonnenschein im Außen mit sich bringt, doch schon das erneute und so oft zugesagte „ewige“ Verschieben des gemeinsamen Aussuchens eines Geburtstags-geschenkes für Deinen Schwiegervater den Haussegen schief hängen lässt, so dass Du die Wahl hast zwischen einem Dich vielleicht aus der inneren Ruhe bringenden Konflikt und einer rollierenden Neu-planung des auch für Dich neuen Unterfanges, um Deine Bedürfnisse mit denen Deiner Lieben achtsam in Einklang zu bringen. Generell hilft Dir eine achtsame Übung zu erkennen, wann die richtige Zeit gekommen ist, allein für Dich selbst oder gerade in angespannten Situationen und Beziehungskonstellationen in Begleitung für Eure Gemeinschaft zu gehen. Nutze die folgende Achtsamkeitsübung als ein Beispiel zur freien und veränderbaren Verfügung nach Deinen Wünschen und Erfahrungen. Hiermit kannst Du auch gleich lebendig in diese Arbeit einsteigen. Du kannst alle Übungen immer mal unterbrechen, um den Ablauf nachzulesen und wieder achtsam in den Prozess einzusteigen.

### **Einstiegsübung für zu Hause: Ist jetzt und hier der Moment des Aufbruchs?**

- Suche Dir einen ruhigen Ort, an dem Du einen Moment ungestört still sein kannst.
- Atme achtsam ein und aus, zähle jeweils 5 Ein- und Ausatemzüge bewusst mit.
- Achte darauf, wie Du hier sitzt, angespannt oder erholt, müde oder wach und beobachte Deine Gefühle und Gedanken, die jetzt in Deinem Geist aufsteigen.

- Schließe die Augen und stelle Dir einen schönen Laubbaum im herbstlichen Wald vor, dessen gelbe Blätter im Sonnenschein leuchten. Dieser Baum ist Dein Wunschbaum. Seine Blätter enthalten alle möglichen Wünsche und Aufgaben, die Dir jetzt gerade in den Sinn kommen könnten, da sich für Dich relevant sind. Manche Wünsche sind noch jung und im Moment nicht ganz so wichtig und drängen auch nicht nach unten, andere sind schon älter und welken in einem satten goldenen Braun, um schnell hinunter auf den Boden Deines Bewusstseins zu fallen, damit sie sogleich erfüllt werden.
- Stelle Dir vor, dass nun von dem Baum Deiner Wünsche ein paar Blätter sanft hinabfallen auf die Erde, wo schon viele andere erfüllte Wünsche und bearbeitete Aufgaben liegen. Beim Beobachten der sich windend im Kreis bewegenden senkrecht fallenden Blätter kannst Du das Blatt entdecken, das für Deinen Wunsch steht, nun mit Deiner Waldtour zu beginnen.
- Nun stelle Dir vor, dass Du deine geistige Hand nach diesem Wunschblatt ausstrecken und es darin halten und betrachten kannst. Siehe auf das Blatt und nimm Deine Reaktionen wahr. Was ist das für ein Wunsch, nach dessen Erfüllung Du im Wald trachtest? Welches Thema und welche Fragen also verbergen sich dahinter, die heute ganz wichtig sind?
- Sieh dann den anderen Blättern zu und spüre nach, ob Du noch ein anderes fallendes Wunschblatt intuitiv betrachten willst. Falls in Dir ein solcher Impuls aufsteigt, greife spontan danach. Welcher Wunsch oder welche Aufgabe für Dich oder andere stehen auf diesem Blatt, sind also damit verbunden, die auch wichtig sind und jetzt erledigt werden müssen?
- Wenn Du alle Blätter aufgefangen und in Deinen geistigen Händen liegen hast, betrachte sie innerlich und atme in Dein Herz hinein. Welches Blatt wiegt gerade am meisten? Wohin zieht es Dein Herz, um den wichtigsten Wunsch sogleich zu erfüllen und ist dies das Blatt Deines Aufbruchs in den Wald oder ein anderes?
- Falls Deinem Aufbruch nichts mehr im Wege steht und dieses Blatt auch am meisten wiegt, lasse alle Blätter fallen, löse das Bild auf, atme noch einen Augenblick achtsam in der Still und dann öffne wieder die Augen. Vielleicht magst Du Dir Deinen Wunsch und das damit verbundene Thema für heute noch aufschreiben? Oder Du nimmst es als noch näher zu beschreibendem Ausgangspunkt in Deinem Herzen mit in den Wald, um es dort näher zu bearbeiten. Du kannst nun im Frieden und mit Freude losgehen und Deine Zeit im Wald für Dich nutzen. Falls Du ein anderes Blatt als das Blatt des Aufbruchs als das wichtigste erfahren hast, fahre mit der Übung wie folgt weiter.

### **Erweiterte Übung zur Bestimmung der Priorität und Gemeinschaft der geplanten Tour:**

- Falls Du ein anderes Blatt für so schwer und wichtig gespürt hast, dass dies keinen Aufschub duldet, tauche tiefer in diesen Wunsch oder diese Aufgabe ein. Atme tief in Dein Herz.
- Ist dies ein Wunsch, der nur Dich betrifft, stelle Dir vor, wie Du ihn gleich in die Tat umsetzt und mit welcher Erleichterung und Befriedigung Du dies tust. Wenn Du dann in das Bild Deines Gehens durch den Wald zu einem späteren Zeitpunkt gehst, ist dies ebenso angenehm und entspannend für Dein Herz und Deinem Körper, etwa auch Dein Bauch? Falls ja, beende diese Übung wie oben und mache Dich freudig ans Werk, um die Tour später nachzuholen. Falls

nein, drehe die Reihenfolge um und gehe erst einmal im Geiste los in den Wald und erfülle dann den Wunsch, um zu spüren, wie sich das anfühlt.

- Wenn Du eine wachsende Unruhe in Deinem Geist bei allen Reihenfolgen verspürst, ist es wohl nicht der richtige Zeitpunkt, da noch andere Dinge zu klären sind. Atme dann noch etwas in der Stille weiter und beobachte, welche Gedanken und Gefühle in Dir aufsteigen. Dann öffne die Augen und versuche Dir bewusst zu machen, was diese Unruhe gerade auslöst. Vielleicht kannst Du auch einen Dir nahestehenden Menschen ansprechen, mit dem Dein Wunsch verbunden ist, um ihm oder ihr Deine Situation zu erklären und ihr findet zusammen eine stimmige Lösung. Achte jetzt gut auf Dich, denn Du solltest nach dieser Übung nur dann in den Wald gehen, wenn es sich wirklich stimmig für Dich anfühlt und keine wichtigen Gründe dagegensprechen, die Dir jetzt (wieder) eingefallen sind.
- Oder betrifft auch der Wunsch vor allem jemanden, der Dir sehr wichtig ist? Vielleicht auch einer Gruppe, der Du dich sehr nahe fühlst? Stell Dir diese Person/en oder dieses Lebewesen vor Deinem inneren Auge bildlich vor. Wie ändert sich der Ausdruck dieser Personen, wenn Du den dringenderen Wunsch auch für sie erfüllt hast? Wie reagieren sie darauf, mit Freude und Wertschätzung für Dich? Und wie fühlt sich dieses Bild für Dich an? Ist es so richtig und stimmig? Nun wiederhole diese Übung wie eben für Dich alleine beschreiben und mache Dich freudig ans Werk oder verändere die Reihenfolge, bis Du ganz sicher bist.

Die Frage, ob Du noch jemanden mitnehmen willst, kann sich bereits im Vorfeld auftun, wenn Du von Deiner geplanten Tour erzählst und spontan bei Deinem Gegenüber Lust entsteht, diese Erfahrung mit Dir zu teilen. Auch in Partnerschaften können diese gemeinsamen Zeiten im Wald zu tiefen verbindenden Austausch führen, wenn dieselbe Anleitung einer Meditation, Übung und Reflexion auf beiden Seiten zu ganz unterschiedlichen Einsichten und Impulsen geführt hat. Diese unterschiedlichen Sichtweisen können in einem sich daran anschließenden vertrauensvollen Dialog auf einer Wiese oder Bank im Wald, der „belohnenden“ Einkehr in einem Restaurant oder Gasthaus oder zu Hause zu einem achtsamen Austausch führen, der die Beziehung bereichern und dabei auch auf offene Fragen hinweisen kann, deren Dringlichkeit vielleicht gerade zumindest einer Seite nicht bewusst ist.

Allerdings ist an dieser Stelle generell darauf hinzuweisen, dass länger andauernde, verhärtete Konflikte und tiefer sitzende psychische Belastungen durch wechselseitige Verletzungen, deren zerstörerisches Potenzial weder im Coaching noch im Selbstcoaching angemessen bearbeitet werden können, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen lassen sollten. Doch auch diese hier gemeinsame Entscheidung und die vielleicht noch ungleich verteilte Überzeugung, angesichts einer angespannten Atmosphäre und bei weiterer Eskalation drohenden Trennung, an der Beziehung in der ganzen Tiefe ihrer positiven wie negativen Potenziale erfolgreich arbeiten zu können, kann hier durch wichtige Gespräche und der Erfahrung einer immer noch existierenden Verbundenheit jenseits des oft dafür zu blockierten Alltags in Ruhe vorbereitet werden.

Dies könnte auch in vielen angeknacksten Freundschaften eine Rolle spielen, die sich in aufgeheizten Streitgesprächen bezüglich der bisherigen Coronapolitik zur Bekämpfung von COVID-19 weder auf einen kleinsten gemeinsamen Nenner noch auf einen respektvollen Umgang mit unterschiedlichen Ansichten einigen konnten. Viele langjährige Freunde\*innen haben durch diesen medial verstärkten Riss, der mittlerweile durch die gesamte Gesellschaft geht, traurig feststellen müssen, dass ihnen derzeit die Mittel und Wege fehlen, wieder zueinander zu finden. Die Stille des Waldes in Achtsamkeit geteilt, kann viel Raum in den Herzen öffnen, einander tief zuzuhören und die Position des anderen

wirklich zu verstehen oder erst einmal den Raum dafür zu schaffen, der einen solchen Austausch dann später überhaupt erst möglich macht.

Um generell zu prüfen, ob der Weg in den Wald heute Dein Weg ist oder zu einem gemeinsamen Weg wird, gehe bei den achtsamen Vorbereitungsübungen wiederum in die Stille und atme in Dein Herz. Wenn Du das Wunschblatt Deines Weges in den Stadtwald bereits im Herzen geprüft und vor allen anderen Wünschen gestellt hast, frage Dich, wenn Du gerne dabei haben willst. Stelle Dir diese Person/en vor Deinem inneren Auge vor und tauche tief in das Bild ein, das in Dir entsteht, wenn Du Euch gemeinsam durch die Eilenriede gehen siehst. Wieder kannst Du vergleichen, wie sich dieses Bild mit Dir allein und mit dem oder den anderen Menschen anfühlt. Falls Du einen klaren Impuls bekommen hast, lade von Herzen dazu ein. Doch sei auch nicht enttäuscht, wenn Du nicht gleich bei der ersten Einladung auch eine Zusage erhältst und zunächst Deine eigenen Erfahrungen im Wald machst, von deren freudigen Berichten die andere Seite dann mehr und mehr überzeugt wird.

Bei der Festlegung der Wegrichtung kannst Du dich zwischen einer außer dem Wetter komplett durchgeplanten Route mit allen einzelnen Bestandteilen der Tour und einer völlig freien Tour mit offenem Ausgang und nicht einmal festgelegten Startpunkt bewegen. Zu welcher Seite neigst Du sonst eher bei Deinen Entscheidungen? Zwischen diesen beiden Extremen gibt es viele Zwischenlösungen, so dass Du daraus nach Deinen Bedürfnissen, Zielen und vorhandenen zeitlichen Ressourcen auswählen kannst, womit Du dich am besten fühlst. Je weniger Zeit Du hast, desto exakter musst Du die Route planen, da Du weder mit großen Verspätungen noch weiträumigen Umwegen konfrontiert werden willst, die sich im Laufe des Weges leicht ergeben, wenn Du Erfahrungen in der Stille vertiefen und spontanen Impulsen nach einer Richtungsänderung weiterverfolgst. Dazu gibt es im nächsten Kapitel eine Übung. Die Planung wird auch immer einfacher, je vertrauter Dir der Waldabschnitt ist, den Du betrittst, so dass Du schnell wieder zurück auf den ursprünglichen Weg findest und auch die Zeit für den Rückweg gut abschätzen kannst.

Daher ist es hilfreich, zunächst mit dem Waldgebiet zu beginnen, in dem Du dich auch sonst gerne aufhältst und dort auch Deine Lieblingsstellen gefunden hast, an denen Du gerne verweilst, kurz stehen bleibst und der Natur lauscht. Diese Orte kannst Du leicht und mit Vorfreude in Deine Routenplanung integrieren und Du findest hiervon ausgehend naheliegende ruhigere Rückzugsorte für stille Meditationen, so dass Du nicht abgelenkt wirst. Vielleicht fallen Dir hier viele sehr vertraute und auch relativ selten begangene Wege ein, auf denen Du schon immer einmal nach Herzenslust gehen und neue Erfahrungen machen wolltest.

Diesen Vorüberlegungen und Vorbereitungen Genüge getan, hast Du dich (bzw. habt Ihr Euch) nun heute auf dem Weg gemacht und bald schon ist der Waldrand erreicht. Als wichtige Übergangshilfe für den Eintritt in diese innere Arbeit, die nun im Stadtwald beginnt, kannst Du gerade zu Beginn eine geeignete Stelle am Waldrand wählen, um mit dem ersten Kontakt Deines Bewusstseins mit dem kollektiven Bewusstsein des Waldes bereits lebendige Erfahrungen zu machen, die Du mit den folgenden Übungen und weiteren integrierbare Gestaltungselementen in Deine Tour vertiefen kannst.

## 4.2 Gestaltungselemente einer reflexiven Stadtwaldtour

Die Reise in den Wald in der Stadt führt in Dein Bewusstsein und dort in Dein inneres Herzzentrum, um Deinen Geist mit innerem Licht zu erhellen, benötigt nicht viele äußere Elemente zur Gestaltung Deines Weges. Einige wenige, dafür wesentliche Dinge gibt es zu beachten und Du wirst im wahren Wortsinn mit der Zeit immer mehr lernen, Deinen eigenen Weg durch dieses stille Zentrum in der Stadt

zu gestalten. Daher nimm dieses Kapitel zu Beginn als Erfahrungsbericht, den ich an Dich weitergebe und den Du für Dich nutzt, um etwas Neues und ganz Eigenes daraus zu machen.

Während ich diese Zeilen im November des Jahres 2021 in meiner Lieblingslichtung in der Eilenriede tippe, kann ich den Blättern beim Fallen zusehen. Nach einem Windstoß fallen im unaufhörlichen Strom des Fallens hunderte Blätter auf die Erde und bedecken mit einem letzten gelben Schein auch meine Tastatur. So viele Wünsche, die vielleicht nie in Erfüllung gehen, kann ich damit verbinden. Doch mein größter Wunsch ist jetzt erfüllt. Ich sitze hier und schreibe dieses Buch weiter, um das zurückzugeben, was ich in und von dem Wald erfahren habe. Genauso bist Du hier, um dich tiefer mit einem gerade wichtigen Thema zu beschäftigen, dessen Klärung hier in der von Stille und Stimmen durchdrungenen Natur des Stadtwaldes auf den Weg gebracht wird.

Bald schon werden die Bäume kahl sein und bis zum erblühenden Frühjahr zieht dann eine äußere Kargheit in den Wald ein, die uns daran erinnert, dass in uns selbst die Vielfalt und Lebenskraft unseres Wesens liegt. Wir können uns immer die innere Seite des direkt erfahrbaren Seins bewusst machen, das auch in den Bäumen hier im Wald zu jeder Jahreszeit auf uns wartet. Nach den Vorbereitungen bezüglich der Zeit, Route und Klärung des heutigen Anliegens ist das erste Element, die Erscheinung des Waldes bewusst wahrzunehmen. Im Sommer wird Dich das satte Grün und der üppige Pflanzenwuchs auf den Wege und Pfaden zum Weitergehen einladen, im Frühjahr kannst Du der lebendigen Kraft der Natur in dem sich entfaltenden Grün gewahr werden und Dich mit diesen Energien verbinden, denn nicht umsonst heißt es „Maienzeit bannet Leid“. Im Winter wird Dich die feuchte Kälte lehren, Dich deinem Anliegen in kürzerer Zeit hier draußen zu widmen und eine kreative Aufteilung der inneren Prozesse zur Klärung hier in der nahen Natur und dann wieder im warmen Heim zu finden. Im Herbst kannst Du dich einfach auf einen Stamm setzen und den Blättern beim Fallen zusehen und Du wirst Dich vielleicht nach einer achtsamen Weile selbst dabei ertappen, an Deine eigene Vergänglichkeit zu denken.

Wie viel Zeit bleibt mir noch, um mein heutiges Anliegen zu klären und mein um diese Klärung erleichtertes Leben dann mit dieser Entscheidung weiterzuleben? Neben der jahreszeitlich bedingten Erscheinung der Natur ist die Zeit ein wesentliches Gestaltungselement. Du hast Dir vielleicht einen guten Plan gemacht, um etwa einen ganzen sonnigen Tag von morgens bis zum Nachmittag im Wald unterwegs zu sein und in Ruhe ohne Zeitdruck tiefer auf die Antworten zu horchen, die im Laufe der Tour in Deinem verbundenen Geist entstehen. Und dennoch wird dieser Zeitdruck bei vielen wichtigen Fragen wie der Bewältigung von Übergängen, deren baldiges Ende doch so sehnlichst erwünscht wird, immer wieder unangenehme Gefühle hervorrufen. Die Zeit ist also auch im Wald relativ. Sie kann zu Deinem gewohnten druckerzeugenden Mahner oder Deinem Freund werden. Diese relative Zeit muss sich mit dem ruhigen Teil des Geistes verbinden, um wieder in Dir ungestört fließen zu können. In dieser inneren Sicherheit kannst Du den Mut fassen, um den alten Wahrheiten ohne Angst ins Gesicht zu sehen und die für Dich erscheinenden neuen Wahrheiten freudig anzugehen.

Dieser ruhige Teil ist nun gerade in diesen inneren Druckzuständen in stressigen Zeiten oder gar Krisen nicht gut erreichbar. Manchmal sind unsere Probleme so tief in unserem Bewusstsein verankert, dass sie uns unlösbar und viel zu groß erscheinen, um wieder ein wirklich glückliches Leben zu führen, das die Beschwerden des Alltags klar und kraftvoll bewältigen lässt. Wenn sich Zeit und Geist auf diese belastende Art miteinander verbinden, die uns innerlich eng und angespannt werden lässt, verbinden sie sich zur Emotion der lähmenden oder Ärger freisetzenden Angst, die zum eigentlichen Gestaltungselement der ersten Etappe der Tour werden sollte, wenn Du in einer solchen Situation bist. Erst wenn Du deine Angst soweit gezähmt hast, dass Du ihre Wurzeln näher betrachten kannst und auf dem weiteren Weg wieder mehr Freude, Mut und dadurch auch Klarheit erfährst, kannst Du mit diesen neuen Gestaltungselementen neue Lösungen erarbeiten.

Wenn Du in einem psychisch sicheren Zustand in den Wald trittst, sind Freude, Mut, Verbundenheit und Klarheit von Beginn an Deine erwünschten inneren Gestaltungselemente, mit der Du Dein Anliegen im Lichte drehen und wenden kannst, um verschiedene Perspektiven zu vergleichen und den für Dich jetzt besten Weg zu finden. Vielleicht magst Du an solchen schönen Tagen auch einfach nur in den Wald gehen, um mit dem inneren Gestaltungselement „Dankbarkeit“ zu arbeiten und Dich an den Dingen und Menschen in Deinem Leben zu erfreuen, für die Du gerade dankbar bist und Dir bewusst zu machen, was Du alles in Deinem Leben geschenkt bekommen oder Dir zusammen mit anderen Dir verbundenen Menschen erarbeitet hast.

Hinter all den positiven und negativen Gefühlen, mit denen Du im Wald arbeiten kannst, liegt die entsprechende Qualität der „psychischen Sicherheit“ verborgen, die Deinen Geist in einen freudigen oder verzagten Zustand versetzt und Dich am Leben verzweifeln oder mit dem Leben im harmonischen Einklang befinden lässt. In der Bindungsforschung, welche den Einfluss der wichtigsten und prägendsten Bindungsbeziehungen von Geburt in unserem Leben empirisch untersucht, umfasst die psychische Sicherheit das Vertrauen in die schützende Nähe zur Bindungsperson, das mit dem Vertrauen in ihren emotionalen Rückhalt bei psychischen Belastungen (sicherer Hafen) gekoppelt wird und bereits in der kindlichen Entwicklung über die aktive Erkundung der Umwelt den Zugang zu weiteren Vertrauenspersonen ermöglicht (sichere Basis). Umgangssprachlich lässt sie sich als begründetes, gesundes Selbstvertrauen bezeichnen, welches durch die Interaktionen mit anderen auch dem Aufbau von Vertrauen zu anderen Personen dient.<sup>33</sup>

In belastenden Phasen benötigen wir die sicheren Häfen unseres Lebens, um wieder zu uns zu kommen und mit wiederhergestellten Selbstvertrauen klar nachdenken zu können. Nach einer Trennung, dem Verlust Deiner Arbeit, die Trauer um einen lieben Menschen oder eines treuen Haustiers bis hin zur mehr oder weniger ungerichteten diffusen Angst vor einem weltweiten Krieg oder dem globalen Klimakollaps, der die Zukunft der Menschheit zunichtemacht, wird sich Dein Geist immer in einem aufgewühlten Zustand befinden und sucht wie von selbst nach einer Bindungsperson, um sich wieder zu beruhigen und in einen sicheren Zustand zu versetzen. Doch wenn diese lieben Menschen, die einst immer für Dich da waren, gerade nicht mehr da sind oder Du hier in der Stadt (noch) nicht viele Menschen kennst, denen Du dich wirklich offenbaren willst und Du dies vielleicht auch im Moment gar nicht gut kannst, ist der Moment gekommen, an dem Du das zentrale Gestaltungselement tief spüren kannst, das den Gegenpol zu der im Wald erfahrbaren Verbundenheit bildet: Deine nicht mehr zu leugnende und trotz vieler guter Beziehungen nicht vom Tische Deines suchenden Geistes einfach durch mehr Kontakte und noch mehr Außenaktivitäten wegzuwischende Einsamkeit.

Einsamkeit und Verbundenheit sind die beiden Eckpunkte auf einer wachsenden Skala der gesunden Lebendigkeit, die sich auf Dein Innenleben bezieht, während die Außenseite ganz anders aussehen kann. So können hunderte Kontakte im Netz, viele arbeitsbezogene Beziehungen und eine unternehmenslustige und oft genutzte Freundesclique selbst in Verbindung mit einer festen Paarbeziehung diesen einen kleinen Zweifel in Deinem ach so gut verborgenen Herzen aufkommen lassen, der Dich von Zeit zu Zeit mit einem kleinen angstvollen Stich daran erinnert, dass Du dich irgendwo im „Mittelfeld“ zwischen Einsamkeit und Verbundenheit befindest. Die Tiefe Deiner Verbundenheit wird somit davon bestimmt, wie gut Du die Einsamkeit in Deinem Leben bewältigen und transformieren kannst, um dich dem innerlich wirklich sicheren Pol der Verbundenheit immer weiter anzunähern. Diese Aufgabe ist in unserer modernen entwurzelnden Welt besonders bei Übergängen und Umbrüchen, die uns von unseren vertrauten Beziehungen entfernen, eine wichtige Entwicklungsaufgabe. In einem Stadtwald oder anderen Naturräumen kannst Du die Quellen Deiner Verbundenheit mit achtsamer Präsenz an einen geschützten Ort in den inneren Blick nehmen, der Dir helfen wird, bewusst auch wieder mehr innere Sicherheit zu erfahren. Dieser achtsame Schritt bei der Wiederherstellung eines zur Bewältigung Deines Anliegens angemessenen Niveaus psychischer Sicherheit, kann Dir in

vielen Fällen ohne zu gravierende Belastungen auch ohne einen direkten Kontakt zu wichtigen Vertrauenspersonen helfen, die verborgenen Bedürfnisse und verdrängten Gefühle an die Oberfläche zu holen und die Wellen der Unsicherheit und Angst zu beruhigen, die mit dem Anliegen verbunden sind. Aus dieser inneren Arbeit lassen sich neue Perspektiven zu entwickeln, die Du später auch wieder im persönlichen Austausch hinterfragen kannst. Die wichtigsten Gestaltungselemente dieser Tour sind damit Deine inneren geistigen Qualitäten, mit denen Du dich mit dem Wald achtsam verbindest.

Daneben gibt es natürlich noch die zentralen „äußeren“ Elemente, die Du beachten solltest. Neben der Begleitung etwa durch Freunde\*innen, mit denen Du etwa einen kürzeren meditativen Gang mit einer Reflexion und einem Picknick auf einer der Waldwiesen verbindest oder ihr auf eine eigenen Tour mehrere Übungsorte zu einem gemeinsamen inneren Abenteuer macht, sind es die Orte und Übungen, die Du intuitiv auf dem Weg oder vorher ausgewählt hast, die Dich mit Deinen inneren Qualitäten in achtsam in Kontakt bringen. Bei den dafür hilfreichen äußeren Gestaltungsdimensionen sind neben den ausgewählten Orten und Wegen der verfügbare Raum und die vorhandene Zeit die wichtigsten Elemente. In dem Stadtwald treffen Deine eigene Routenplanung und gewählten Orte als individuelle Ausprägung der Raumdimension auf die kollektive Raumnutzung durch die vielen anderen Menschen hier. Manche Orte werden dadurch zu vielen Zeiten zu einem sehr beliebten Ausflugsziel und fallen daher als stille Rückzugsorte aus, einige Deiner demgegenüber für die Innenarbeit gedachten Orte sind wiederum nur zu ganz bestimmten Zeiten durch die sich dort zumeist zu typischen Zeiten aufhaltenden Menschen aufzusparen und erst dann anzusteuern. So fallen Raum und Zeit bei Deinen Planungen und Vorbereitungen immer zusammen. Auch Deine eigene Zeit kann gerade an einem schönen Tag am Wochenende mit der kollektiven Zeit anwachsender Besucherströme in der Eilenriede kollidieren, so dass Du dann wiederum Deine Tour daran anpassen oder auf die hier öfter erwähnten „Randzeiten“ ausweichst.

Mit Randzeit sind hier alle kollektiven Zeiten definiert, in denen die Besucherströme in der Eilenriede ein für Dich passendes, hinreichend geringes Ausmaß erreichen, so dass Du alle Deine ausgewählten Orte und Wegstationen für die stille innere Arbeit in Ruhe in Deiner individuellen Zeit nutzen kannst. Neben den frühen Morgenstunden und gerade im Sommer auch die Abendstunden bis zur Dämmerung kann auch die Wahl eines Werktages außerhalb der Ferien die dann verfügbare Randzeit deutlich erhöhen. Dein individuelles Zeitfenster kann auch durch Wetterumschwünge schnell zur Randzeit werden, wenn Du mit einem Regenmantel und einer Sitzunterlage geschützt auch bei Regen weitgehend ungestört viele Wege und Orte der Eilenriede durchqueren kannst, wo sonst viele erholungssuchende Menschen Deinen Weg kreuzen würden. Der relevante Besucherstrom bei Deiner Bestimmung der passenden Randzeit ist auf die jeweilige erwartete Frequenz der Spaziergänger\*innen und Wanderer\*innen bezogen, die an den von Dir favorisierten Orten auftauchen können. Mach die Probe aufs Exempel und führe einen im nächsten Kapitel näher beschriebenen Erkundungsgang einmal während einer Rand- und dann während einer Hauptbesuchszeit durch, um Dir hier klarere Vorstellungen für Deine Praxis vor Ort machen zu können.

Menschenleer ist ein Wald in einer größeren Stadt wahrscheinlich nie und diese Belebtheit ist auch sein wesentliches Merkmal, das Du für Deine Arbeit gut nutzen kannst, wenn Du dir die voneinander abhängige Ausprägung der Raum- und Zeitdimension vergegenwärtigst. Du kannst hierdurch immer wieder den lebendigen Kontakt zu den Menschen suchen, auch wenn dieser nicht in unmittelbarer Nähe erfolgen muss oder Du nutzt die stillen Stunden und Orte für eine vertiefende Arbeit nach innen. Für Deine Vorbereitung kannst Du dich an den folgenden Leitfragen orientieren, wie sie in der nachfolgenden „Entscheidungsmatrix“ aufgeführt sind.

|      |             | Zeit   |  |
|------|-------------|--|--|
|      |             | individuell  | kollektiv  |
| Raum | individuell | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie gestalte ich meine ganz eigene Tour?</li> <li>• Welche Stationen baue ich für mein Anliegen ein?</li> <li>• Wieviel Zeit habe ich auf meinem freudigen Weg ?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Orte sind aktuell noch zu bevölkert?</li> <li>• Wie passe ich meine Route darauf hin an?</li> <li>• Wann nutze ich die lokale Gesellschaft bewusst?</li> </ul> |
|      | kollektiv   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Orte sind heute eher zu überlaufen?</li> <li>• Wo plane ich für mehr Ruhe mehr Zeit ein?</li> <li>• Wo nutze ich die lokale Gesellschaft bewusst?</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie verbinde ich mich bewusst mit den Menschen?</li> <li>• Gönn mir hier eine verbundene Pause?</li> <li>• Lade ich gerade hier andere Menschen mit ein?</li> </ul>   |

Diese Matrix nutzt Du am besten, indem Du in oberen linken Quadranten beginnst und eine für Dich passende Tour freudig zusammenstellst, so dass Du hier schaust, wo und wann Du diesen Weg am besten umsetzen kannst. In den weiteren drei Quadranten kannst Du dann mit den möglichen Restriktionen umgehen, die sich aus der gleichzeitigen Nutzung des urbanen Naturraums durch die anderen vielen Menschen hier ergeben, die sich zur selben Zeit am selben Ort wie Du aufhalten können und dann und dort Deine individuellen Pläne und Wege in Deinem gegenwärtigen Hier und Jetzt berühren. Lass diese vermeintlichen Begrenzungen zu einem Feld des Lernens und freudiger Erfahrungen werden, indem Du mit den beiden Dimensionen nach Deinen Bedürfnissen flexibel und kreativ umzugehen lernst. Erschließe Dir dadurch nach und nach den ganzen Wald als Deinen Resonanzraum, in dem Du in einem Zustand psychischer Sicherheit in einen achtsamen Kontakt insbesondere mit den Menschen treten kannst, die Du hier bewusst im Rahmen einer ebenfalls dort anwesenden „lokalen Gesellschaft“ treffen willst.

So kannst Du mit Deinem/Deiner dir hierfür den benötigten Freiraum zubilligenden Partner\*in vereinbaren, in einem bestimmten Zeitfenster mit genügend Pufferzeiten anzurufen und im Gegenzug die Kinder etwa am Ende Deiner Tour an einem Waldspielplatz in Empfang zu nehmen und mit ihnen eine schöne Zeit hier zu haben, indem Du sie aus einer sehr liebevollen und offenen, akzeptierenden und damit verbundenen Haltung beim Spielen beobachtest. Neben einer schönen Paarzeit können so auch aktuelle Spannungen in einer friedlichen Atmosphäre geklärt werden, zu der Du durch Deine achtsame Vorarbeit in Form Deines bisherigen Weges eine Menge beitragen kannst. Das öffnende Element einer verbindenden Erfahrung durch die achtsame innere Erkundungstour in einem Stadtwald kannst Du auch bewusst nutzen, um das erste reale Date nach den neugierig machenden Chats auf den Onlinedating-Plattformen zu Deinem Heimspiel zu machen. Mit dem Resonanzraum des Waldes im Hintergrund könnt ihr Euch bei einem Spaziergang offener austauschen und dadurch besser kennenlernen, gerade wenn Deine Schüchternheit dich sonst mitunter zu sehr hemmt oder Du nicht nur einen äußeren Kriterienkatalog abarbeiten, sondern Dich mit Deinem Gegenüber für die Zeit des Treffens wirklich innerlich verbinden willst, um Eure Passung mit Kopf und Herz zu prüfen.

Auch Dein Gegenüber kann sich so gleich ein deutlicheres Bild von den Dir wichtigen Dingen machen, soweit Du diese hier thematisieren willst. Durch die Wahl des Treffpunktes innerhalb dieses bewussten

verbundenen kollektiven Feldes des Stadtwaldes hast Du einen achtsamen Rahmen dafür gesetzt, aus diesem zu Beginn oft auf das anziehende Äußere fixierten Gespräch mehr und mehr eine innere Begegnung zu machen, wenn Dein „Date“ sich auf diese von Herzen kommenden Einladung einlassen kann. Selbst wenn ihr Euch danach nicht mehr trifft, könnt ihr diese Zeit lebendigen Austausches für Euch bereichernd nutzen und keine Seite muss sie als „Fehlinvestition“ verbuchen. Umgekehrt ist die Chance einer tieferen erste Verbindung in dem gemeinsamen Resonanzraum der Natur dann höher, wenn Du auf dem achtsamen Hinweg bereits über das Treffen nachgedacht und Dich innerlich mit der Person verbunden hast. Aus den entstehenden Impulsen können inspirierende Fragen und Anregungen für das kommende Treffen entstehen, die aus einem über digitale Plattformmärkte angebahnten Date auch eine achtsame Begegnung machen. Deine achtsame Haltung und Deine Fragen erleichtern es Deinem Gegenüber, mit Dir wirklich im hier und jetzt in Verbindung zu treten. Diese achtsam gestalteten Verbindungen lassen sich auch für viele andere verabredeten Treffen und in unterschiedlichsten Beziehungen in privaten und beruflichen Kontexten nutzen. Daraus kann eine achtsame Begegnung, ein „Mindful Dating“ werden, um diesen hoch wirksamen Zusammenhang bei der Umsetzung der im Coachingprozess vereinbarten Zielsetzungen erfolgreich in das Leben meiner Klienten\*innen integrieren helfen zu können.

In einem Stadtwald gibt es viele unterschiedliche Orte, an denen sich die natürlichen Materialien und Umgebungen finden, die Du für Deine innere Arbeit nutzen kannst. Ein alter Baumstamm, der über einem Graben liegt, kann zum Beispiel für eine „Brückenmeditation“ genutzt werden, um vom Heute in eine erwünschte Zukunft zu gehen und dabei achtsam den Graben Deiner Zweifel zu überschreiten. Du kannst auch darauf sitzend in Kontakt mit diesen Zweifeln und Ängsten verweilen und in die Stille gehen, um ihrer bewusster zu werden. In einem Stadtwald gibt es an manchen Tagen kaum einen Ort, an dem Du nicht in Sichtweite oder unmittelbarer Hörweite von anderen Menschen bist, die ihre Zeit hier auch gut verbringen wollen. So ist das in dem Vorbereitungsteil aufgeführte Element der „Randzeit“ ein gutes Mittel, auch solche Orte gut in den Weg integrieren zu können, die bei relativ hohen Besucherströmen nicht in Frage kommen würden.

Wenn Du bereits Orte kennst, an denen Du mit Freude in der Stille verweilen kannst, nutze diese gerade am Anfang. Wenn Du solche neuen Orte erst einmal finden und freudig entdecken willst, nutze dafür einen intuitiven „Suchpfad“ durch den Wald, bei dem Deine Erkundung der Eilenriede nach Deinen inneren Lieblingsplätzen im Mittelpunkt steht, um die weitere Arbeit mit Deinen Anliegen beim nächsten Mal „zeitsparend“ vorzubereiten. Da diese örtliche Erkundung ein weiteres zentrales Gestaltungselement ist, das in Form einer eigenen Übung aktiviert und konkretisiert werden kann, greift das folgende Kapitel diese auf, nachdem auf das achtsame Gehen und Atmen als Rahmung für alle weiteren Schritte eingegangen wird.

## 5. Übungsformate zur achtsamen Selbsterkundung in der Eilenriede

Im Vergleich zu den rituellen Naturwanderungen (vgl. Punkt 2.1) werden bei den Stadtwaldtouren mehr Methoden und Übungen benötigt, um das dort langsamere primär intuitive Vortasten in der Natur hier durch eine wesentlich zielorientiertere Vorgehensweise ergänzen zu können. Der von mir entwickelte Ansatz stellt damit eine neue Art der Hybridversion zwischen dem nach Lösungen suchenden reflexiven Selbstcoaching und den offenen Erfahrungen ermöglichenden Achtsamkeitsmeditationen und weiteren spirituellen schamanistischen Übungen mit den daraus erwachsenden neuen intuitiven Einsichten an Naturorten dar. Es ist in dieser integrativen Perspektive ebenfalls möglich, die zeitlich überschaubarere Selbsterkundung zum lebendigen Teil der regelmäßigen achtsamen Aufenthalte im Stadtwald werden zu lassen. Ohne auf die inneren Botschaften aus der Natur und die innere Verbindung mit dem Leben zu verzichten, kann auch in kürzerer Zeit in einem relativ belebten und räumlich begrenzten Stadtwald ein ganz eigener achtsamer Übungs- und Erfahrungsweg begangen werden. Die Qualität dieser Erfahrung richtet sich auf die „niedrigschwelligere“ achtsame Wahrnehmung von Verbundenheit, die über Übungen und Anleitungen gezielt unterstützt wird, um in einer bewussten Wahrnehmung Stille, Entspannung und darüber hinaus Verbundenheit zu erfahren.

In dieses präsenten Bewusstsein ist das zu Beginn der Tour bestimmte und sich im Verlauf der dort gemachten Erfahrungen auch dynamisch weiterentwickelnde aktuelle Thema als persönliches Anliegen für den Selbstcoachingprozess achtsam eingebettet und kann reflexiv bearbeitet werden. Aus dieser komplementären Beziehung zwischen Achtsamkeit und Reflexion lassen sich die einzelnen Abschnitte und Orte auf der Tour in der vergleichsweise gut überschaubaren Eilenriede mit wenig Aufwand und gezielten Hinweisen in eine „sichere Umgebung“ überführen. Mit Blick auf das eigene Anliegen werden so neue Lösungen eröffnet, die weiterhin auf einer bewussten inneren Arbeit in der Natur beruhen. Hierzu werden im Folgenden vielfältige Impulse, Anregungen und Übungen aufgeführt, die diese innere Arbeit nicht anstrengend, sondern sehr lebendig werden lassen.

### 5.1 Grundlegende Übungen zur Erfahrung von Verbundenheit

Die innere Arbeit einer bewussten Verbindung mit den inneren Kräften des mit unseren äußerlichen Sinnen zugänglichen Naturortes eines Stadtwaldes setzt voraus, dass wir unsere alltäglichen routinieren Bewusstseinsmuster bewusst verändern. Um die sich in ihrem ganz eigenen Tempo und Rhythmus offenbarende Sprache und Bilder der Natur bewusst zu verstehen, die sich bei uns in neuen Impulsen und Erfahrungen manifestiert, ist es wichtig, die Geschwindigkeit systematisch zu verlangsamen, die wir gerade in der hektischen Stadt so gerne an den Tag legen, um möglichst schnell weiterzukommen. Achtsamkeit ist daher die grundlegende innere Rahmung einer bewussten Haltung auf Deiner Tour, welche Dir den Erfahrungs- und Resonanzraum eröffnet, der Dich in der Eilenriede freudig begrüßt. Diese sich ganz für Dich öffnende Freude wirst Du mit wachsender Übung mehr und mehr wahrnehmen. Um mit den achtsamen Worten des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh zu sprechen, ist der Wald immer ganz für Dich da und die Frage ist, ob Du jetzt und hier ganz für den Wald da bist.

#### **Achtsames Atmen, Sitzen und Gehen**

Die Energie der Achtsamkeit bedeutet, dem gegenwärtigen Geschehen im Moment seines Entstehens die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Achtsamkeit lässt uns ganz präsent werden und den Geist zurück zum Körper bringen. Das Vereinen von Körper und Geist erfolgt mit der Achtsamkeit für unseren

Atem. Wir kommen vollständig im gegenwärtigen Moment an und öffnen unser Bewusstsein für den gegenwärtigen Augenblick, ohne in Kummer über Vergangenes oder Sorgen über die Zukunft verstrickt zu sein. Achtsames Atmen lässt die Aufmerksamkeit beim Ein- und Ausatmen ganz bei der ein- und ausströmenden Luft sein, achtsames Sitzen lässt uns ganz präsent beim Atmen und Sitzen um des Atmens und Sitzens willen verweilen und achtsames Gehen richtet unsere ganze Konzentration beim Gehen auf den Körper, das Atmen, die Füße und die Schritte. Thich Nhat Hanh unterscheidet eine sehr langsame Gehmeditation mit jeweils einem Schritt beim Ein- und Ausatmen von einer etwas schnelleren achtsamen Variante mit jeweils zwei bis drei Schritten beim Ein- und Ausatmen, um darauf aufbauend seinen eigenen Gehrhythmus im gegenwärtigen Moment zu finden. Dabei können starke Emotionen der Freude wie auch der Wut, Angst und des Ärgers in uns aufsteigen. In einem achtsamen Bewusstseinszustand erkennen wir ihre Existenz an, ohne sie zu unterdrücken noch auszuagieren und lassen dadurch bewusst Raum für eine innerer heilsame Transformation in ein friedlicheres Gewahrsein. Diese achtsame Kunst des bewussten Innehaltens kann von allen Menschen erlernt und überall praktiziert werden. Unser Immunsystem ist eine Widerspiegelung des körperlichen achtsamen Gewahrseins, da es uns vor eindringenden Viren schützen kann, indem es dieser Invasion gewahr wird und Antikörper produziert, um die Eindringlinge abzuwehren. So können wir auch in unserem ganzen Leben achtsam auf uns achtgeben und uns schützen, um das Leid in uns und unseren verbundenen Mitmenschen bewusst wahrzunehmen, verständnisvoll zu untersuchen und die damit verbundenen Probleme und Schmerzen heilsam zu überwinden.<sup>34</sup>

Übertragen auf das achtsame Sein auf unserer Erkundungstour rahmen wir unser absichtsloses Gehen gerade bei etwas längeren Strecken ruhig in der schnelleren Variante mit z.B. zwei Schritten beim Einatmen und zwei Schritten beim Ausatmen. Wir können auch immer das Tempo an bestimmten Stellen oder zu Übungszwecken verlangsamen, um im Wald durch unsere Vorbereitungen einer bestimmten Strecke, der verfügbaren Zeit und den sich anbietenden Orten für anschließende Übungen und Selbstreflexionen ein gezieltes Vorankommen zu ermöglichen. Achtsamkeit und Zielstrebigkeit ergänzen sich und schließen sich nicht aus, denn auch die Teilnahme an einem Zen-Retreat will gut geplant und der Ort pünktlich erreicht sein, um dort vom Alltag befreit den Geist zu öffnen. Auf der Strecke können und sollten wir auch immer wieder inne halten, ums uns der Schönheit der Bäume und Pflanzen oder uns besonders ins Auge und das freudige Herz fallende Kleinigkeiten ganz bewusst zu werden, wie die Schnecke im nassen Gras, die frischen Pilze auf dem vermodernden Stamm oder das zwischen den Bäumen tanzende flinke Eichhörnchen. In dem Stadtwald kommen auch spontane Begegnungen mit einem jungen verliebten Paar, den sich angeregt unterhaltenden Freunden, die sich im Wald gemeinsam ausruhenden Älteren auf ihren Rollatoren, den freudig spielenden Kindern mit ihren Eltern und den vergnügten Hunden auf Rundgang mit ihren geliebten Menschen dazu. Da wir die Strecke auch auf relativ kurzen vertrauten Wegen verbringen und begrenzen können, haben wir gerade auf unseren ersten Touren ausreichend Zeit, um diese schönen Erfahrungen und vielleicht auch die herausfordernden Begegnungen ganz in Ruhe im gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen und uns die damit verbundenen Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen bewusst zu machen.

Die große Herausforderung besteht darin, unseren ständig abschweifenden Geist immer wieder behutsam über den Atem, das Sitzen und das Gehen wieder ganz auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren. Beim Atmen, Sitzen und Gehen werden wir dafür auch inneren Bilder, Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen gewahr, die mit unserem heutigen Anliegen verbunden sind. Wir achten bewusst auf all diese Impulse und nehmen sie beobachtend wahr, ohne sie zu verändern oder sofort damit etwas tun zu müssen. Sollten wir das tiefe Verlangen haben oder intuitiv spüren, dass nun die Zeit gekommen ist, diese Impulse reflexiv aufzugreifen, können wir uns umschaun und sehen und im Kontakt mit dem Herzen nachspüren, ob in der Nähe ein geeigneter ruhiger Ort dafür da ist, der uns anzieht. Vielleicht erreichen wir auch schon bald die nächste vorgesehene Übungsstation, die wir

sowieso ansteuern wollten und machen uns auf dem Weg. Manchmal steigt beim Gehen in der Natur eine sehr klare Impulsfrage in uns auf, der wir achtsam folgen können. Die daraus folgenden Erkenntnisse können wir zusammenfassend später notieren und auch die zunächst nur wahrgenommenen Antworten weiter ausarbeiten und in einen logischen oder systematischen Zusammenhang bringen.

Wichtig ist, die Zeiten der achtsamen Meditation und der bewussten Reflexion, die sich bei den Übergängen immer auch etwas überschneiden können, möglichst nacheinander zu nutzen und dadurch abwechselnd zu komplementären Gestaltungselementen auf dem Weg zu machen. Dann können sie ihre größte Kraft entfalten. Die Gedankenmühle beim Gehen durch den Wald einfach wie gewohnt weiterkreisen zu lassen und innerlich getrieben zu versuchen, vor dem Auswerten und Notieren der wichtigsten Impulse erst einmal das leere Blatt zu kontemplieren, um dem „cleveren“ Verstand noch bessere Lösungen zu entlocken, wird dagegen wenig Freude machen. Übe diese achtsame Haltung auf Deinen Wegen immer wieder ein und Du wirst mit der Zeit Deinen ganz eigenen Rhythmus finden, der Dir guttut, ohne dass Du groß über den Ablauf nachdenken musst. Die erwachende innere Freude im Herzen lasse Dich auf dem Weg leiten und er kann Dir viel Glück bereiten.

## **Übungsplätze und Kraftorte im Wald finden**

Um im Wald ungestört und kontinuierlich größere Fortschritte auf dem Weg nach innen zu machen, ist es wichtig, eigene Plätze zu finden, an denen Deine Energie frei wirken und sich in der Umgebung manifestieren kann. Diese vertrauten Orte helfen, in guten Zeiten positive Energie hier zu ankern, die in schlechten Zeiten wieder genutzt werden kann, um Dich schneller aufzurichten und Dir neue hilfreiche Einsichten in der Verbundenheit mit dem Wald an dieser Stelle, die ganz für Dich da ist und Dir stets neue Kraft gibt, wenn Du sie achtsam gestaltest. Manche Stellen eignen sich gut für eine ganz bestimmte Übung, so dass Du sie nicht so regelmäßig ansteuern wirst, während andere auf einen von Dir etablierten Übungspfad liegen, wo Du immer wieder inne hältst und hier in einem festeren Ablauf wahlweise unterschiedliche Übungen und Meditationen durchführen kannst. Im Gegensatz zu diesen Übungsorten ist ein Kraftort ein für Dich ganz besondere Stelle im Wald, an der Du dich auch längere Zeit aufhalten kannst, um hier tiefere Einsichten zu machen, ohne Dich äußerlich bewegen zu müssen. Auch Kraftorte können in Erkundungstouren integriert werden, doch suchst Du diese immer wieder allein um ihretwillen auf, ohne dass Du dein Inneres im restlichen Wald weiter erkunden willst.

Hier kannst Du mehr und mehr Sicherheit gewinnen, um Dich ganz auf die Verbundenheit mit der geistigen Innenseite des Waldes einzulassen und Fragen zu klären, die in Deinem Geist gerade Unruhe verursachen und nach neuen Antworten verlangen. Ein solcher ebenso ruhiger wie gut erreichbarer Ort und auch die auch mit etwas mehr zeitlichem Aufwand erreichbaren Übungsplätze wollen gut gewählt sein. Das intuitive Suchen und Finden dieser Stellen ist daher gleichzeitig eine erkundende Übung in der Bewegung wie auch eine Praxis des Ankommens, die den äußeren Rahmen für die Entwicklung Deiner Präsenz im Wald abstecken. Daher führe diese Methode des suchenden Findens mit horchenden Schritten auf einer Deiner ersten selbstgestalteten achtsamen Tour durch den Wald durch, um im spürbaren Kontakt mit „Mutter Erde“ als die spirituelle „Metabasis“ unseres Planeten die hiesigen sicheren Basen auf ihrer Oberfläche zu lokalisieren, die Dich von nun an zu allen Zeiten bei Deinen äußeren und inneren Explorationen unterstützen werden. Auch wenn es sich vielleicht am Anfang merkwürdig „esoterisch“ anfühlt, die Erde als „Große Mutter“ anzurufen, wirst Du ihre subtile Energie mit offenen Herzen bald spüren können. Daher probiere diese Übung selbst aus und Du wirst mit der Zeit Deine eigene Beziehung zu dieser Quelle aufbauen und kannst Ihr dann auch einen ganz für Dich passenden Namen geben.

- Bitte zu Beginn Deines Weges Mutter Erde um Hilfe. Rufe sie dreimal herbei und bitte sie, Dich -je nach Absicht auf dem Weg zu Deinem persönlichen Kraftort im Wald oder einem oder mehreren Übungsorten zum praktizierenden Verweilen auf dem Weg – heute zu leiten, so dass Du den Weg in ihrem Lichte kannst beschreiten.
- Schließe spätestens jetzt die Augen, atme tief ein und aus und nimm das subtile innere Licht von Mutter Erde wahr, dass nun langsam mit jedem Einatmen durch die Schuhe und Füße in Deinen Körper strömt, bis es in Deinem Herzen ankommt. Vielleicht kannst Du schon etwas wahrnehmen, dass auch ein goldenes Lichtherz in Deiner Brust schlägt, welches Dein körperliches Herz liebevoll leuchtend umhüllt. Warte, bis Du spürst, dass genügend lichtvolle Energie in Dein Herz geflossen ist. Dann öffne die Augen und gehe achtsam los und lass Dich von Deinem Herzen leiten und verbinde Dich auch achtsam mit jedem Auftreten mit dem inneren Licht von Mutter Erde, das weiterhin zu Dir nach oben fließt und Dir suchen hilft.
- Wenn Du auf dem Weg zu Gabelungen kommst und nicht sicher bist und auch nicht gleich innerlich spürst, welche Richtung Du wählen sollst, lass das Licht von Mutter Erde von Deinem Lichtherzen aus ohne weiteres Zutun in Deine beiden Hände strömen. Strecke beide Hände nach links und rechts aus und spüre nach, welche Hand schwerer wiegt, denn dorthin will das Licht Dich intuitiv führen.
- Wähle so jeweils die Richtung aus, bist Du an eine Stelle kommst, die Deine Aufmerksamkeit fesselt und gehe dorthin, um eine Weile hier zu verweilen. Wenn Du dann bereits die weiteren Übungen aus dem Buch kennst, kannst Du probieren, welche hier gut passt oder Du wählst intuitiv eine Art des Zugangs zu dieser Umgebung aus, die Dir zu prüfen hilft, ob dies wirklich ein Ort ist, den Du von nun an regelmäßig aufsuchen willst oder er Dir vielleicht nur heute hilft, Deinen Weg zu finden und jetzt einmal in der Stille die innere Verbindung zu vertiefen.

Du kannst diese Art der intuitiven Erkundung somit auf jeder Tour und für unterschiedliche Fragestellungen einsetzen, um immer wieder neue Übungsplätze zum Verweilen, Reflektieren und Praktizieren zu finden. Am Ende der Tour bedanke Dich bei Mutter Erde, atme ihr Licht beim Ausatmen wieder in den Boden zurück und verlassen den Wald vielleicht auch wieder durch eine Schwelle, so wie Du ihn dadurch im Übergang zwischen Innen und Außen betreten kannst.

## **Eine Schwelle für den Übergang in und aus dem Wald finden**

Auf Deinen Wegen wirst Du regelmäßig dieselben Orte und Stellen für den Eintritt in den Stadtwald benutzen. Gehe nun achtsam auf diesem vertrauten Pfad und siehe Dich achtsam um. Vielleicht wirst Du auf dem Weg nach einer Weile oder schon recht früh zwei Bäume sehen, die relativ dicht beieinanderstehen und so ein Tor bilden, durch das Du bewusst in das Bewusstsein dieses Waldes eintreten kannst. Dieses Ritual kannst Du vor jeder achtsamen Tour durch den Stadtwald machen und auch vor dem Durchgehen kurz innehalten, um Dich zu fragen, ob Du bereit bist, jetzt und hier dem Wald Deine volle Präsenz zu widmen, um Deinen Weg zu gehen und zu finden. Warte in Ruhe und atme achtsam, bis Du wirklich sicher bist und dieses Tor durchschreitest. Vielleicht ist es auch ein für diese Waldgegend typischer trockener Graben, den Du als eine solche äußere Schwelle für den Eintritt in die innere Arbeit nutzt und Dich auf dem untersten Punkt noch freudig mit Mutter Erde verbinden willst. Oder Du übersteigst achtsam einen liegenden Baumstamm und kannst auch einfach einen großen Ast wählen und in die geeignete Position bringen, um für Dich als Schwelle auf Deinem Weg zu fungieren. Konzentriere Dich immer mehr auf die Geräusche im Wald, so dass der Lärm der Stadt zu einem leiser

werdenden Hintergrundrauschen wird, ohne dass Du diese weiter beachten brauchst. Je weiter Du in den Wald eintauchst, desto leiser wird auch dieses kollektive Rauschen werden. Doch gibt es viele Geräusche, wie Kirchenglocken, das Hupen von Autos oder die Sirenen von Rettungswagen, die Dich einladen, dich dann für einen achtsamen Moment mit den Menschen in der Stadt zu verbinden.

Eine solche Schwelle kann auch beim Austritt aus dem Wald und dem Übergang in die Stadt helfen, Dir vor dem Durchschreiten noch einmal bewusst zu machen, was Du alles in Deinen Alltag mitnimmst aus dem Wald und auch was Du hierlassen willst, um es vielleicht noch einmal später auf einem anderen Weg anzuschauen. Der langsam im Ohr ansteigende lärmende Verkehr am Waldrand kann leicht dazu führen, sogleich wieder an die anstehenden Aufgaben etc. zu denken und die wertvollen Früchte der Einsichten und Erfahrungen, die Du auf Deinem Weg gepflückt hast, vor der Rückkehr auf die Straße nicht in Ruhe ausgekostet zu haben. Konzentriere Dich daher nochmals mehr auf die Geräusche im Wald und den wichtigsten Erfahrungen und Erkenntnissen dieses Aufenthaltes. Lass den sich nun etwa an einer vielbefahrenen Straße am Waldrand mitunter ungewohnt laut anfühlendem Lärm der Stadt als drängendes Vordergrundrauschen nun ganz bewusst voll in Deinem Bewusstsein präsent werden. So kannst Du zum Abschluss der Tour noch einmal den Unterschied erleben im Gegensatz zu Deinem Alltagsbewusstsein, das diesen Geräuschpegel als völlig normal empfindet. Nimm Dir Deine Zeit, um auch diesen Abschluss für Dich bewusst zu erleben – umso inspirierender kann Dich auch der freudige Rückweg durch die Stadt erheben!

## **Inneren Kontakt mit dem Bewusstsein des Waldes aufnehmen**

Langsam, bewusst atmend und in Ruhe im Wald voranschreitend, kommst Du nach dem Übergang in den Stadtwald an eine Dich anziehende oder bereits schon im Vorfeld intuitiv erkundete Stelle als erster Übungsstation auf Deinem heutigen Weg, die Dich als Anker der Verbundenheit dazu einlädt, tiefer mit dem kollektiven Bewusstsein des Waldes innerlich Kontakt aufzunehmen. Diese Übung ist nach dem achtsamen Gehen und das Überschreiten der Schwelle das bewusste dritte Tor der Achtsamkeit, dass die Verbundenheit in Dir zum Klingen bringt. Daher nutze und übe sie regelmäßig vor jeder Deiner achtsamen Selbsterkundungspfade, bevor Du weiter mit Deinem Anliegen arbeitest.

Setzt Dich in einer bequemen Position auf einen Stamm, der Erde oder einer anderen Sitzmöglichkeit Deiner Wahl hin und siehe Dich in Ruhe um. Was siehst und hörst Du alles? Wie fühlt es sich an, jetzt und hier in dieser Umgebung an dieser Stelle zu sitzen, atmen und mit den Sinnen diesen lebendigen Ausschnitt der Welt wahrzunehmen. Lass den Atem tief in Deine Lunge strömen, um sie mit frischer Waldluft zu tanken und dann gib freudiger Deine im Körper umgewandeltes Kohlendioxid als Nahrung für die Bäume mit dem Ausatmen ab. Deine Lunge lässt mit dem Einatmen den Sauerstoff ins Blut übergehen, das vom Herzen aus im ganzen Körper verteilt wird. Mit dem Ausatmen wird der Prozess der äußeren Verbindung mit dem Wald als Symbol des Lebens umgekehrt, das niemals endet, solange Du atmest. Werde Dir dieser wechselseitig nährenden Beziehung bewusst und begrüße Deine sauerstoffspendenden „Ernährer“ hier freundlich. Verweile eine Weile still in dieser präsenten Haltung.

- Nach dieser äußeren Verbindung nimm nun innerlich Kontakt auf. Sieh Dich nochmal um und nimm wahr, wo alles lebendige Bäume vor Dir sind und dann schließe die Augen. Stell Dir vor, alles ist nun in Dunkelheit gehüllt und nur Dein (spirituelles) Herz ist voll hellem goldenen Licht erfüllt und pulsiert lichtvoll in lebendigen Lichtwirbeln.
- Lege beide Hände übereinander auf Dein Herz und lass das Bild in Dir entstehen, dass das goldene Licht aus Deinem Herzen in Deine Hände strömt und von dort in die Arme, den

Oberkörper und nach und nach den ganzen Körper erfüllt, so dass er ganz in das goldene Licht gebadet ist und in seinem lichtvollen Zentrum Dein goldenes Herz pulsiert.

- Nimm nun beide Hände vom Herzen und lege sie mit den Fingern nach oben zeigend auf Dein Gesicht, so dass diese Deine Augen bedecken, Wenn Du eine Brille trägst, schiebe die Fingerspitzen vorsichtig darunter oder nimm sie kurz ab.

Von Deinem goldenen Herzen fließt das innere goldene Licht in Strömen in beide Arme und die Hände und geht dann in konzentrierter Form auf Deine Augen über. Du musst dieses Licht nicht unbedingt sehen, es reicht, die subtile Energie einfach nur wahrzunehmen, um die Verbindung ganz herstellen zu können. Vielleicht spürst Du etwas Wärme um Deine Augen herum. Halte diese Position, bist Du deine inneren Augen genug aufgeladen hast, lass dann die Hände sinken und öffne langsam die Augen.

- Sieh Dich nun mit den lichterfüllten Augen der Verbundenheit um. Was hat sich geändert? Vielleicht wirken die Bäume heller und die Umgebung freundlich auf Dich, vielleicht fühlst Du dich etwas entspannter und hast das Gefühl, mitunter einen feinen gelben Schein an den Bäumen wahrzunehmen, der sie glitzernd umhüllt. Gehe nun achtsam weiter mit diesem verbundenen Blick, der aus Deinem lichtvollen Herzen genährt wird. Du kannst Deine Augen immer wieder innerlich aufladen, um Dir diese innere Quelle Deiner äußeren visuellen Sinne bewusst zu machen, die nun alle Menschen, Tiere und Pflanzen hier verbundener sehen.
- Als letztes Element der Kontaktaufnahme werde Dir beim achtsamen Gehen auf dem Waldboden der Verbindung mit Mutter Erde bewusst, in der die Bäume und Pflanzen wurzeln und auf der Du Deinen Weg erkundest. Die Erde verbindet alles Leben hier und Du kannst Dich bei jedem Aufsetzen Deiner Füße mit ihr jedes Mal kurz freudig bewusst verbinden. Übe dies ruhig am Anfang mit betont großen und kräftigen Schritten ein, um den Kontakt mit Deinen Füßen etwas zu intensivieren. Nach und nach wirst Du die Verbindung immer deutlicher spüren und bei warmem Wetter kannst Du auch eine Zeit lang barfuß gehen, um den unmittelbaren Kontakt Deiner Haut mit der Erde zu erleben.

Diesen letzten Teil der Verbundenheitsübung kannst Du vor allem im Frühjahr oder Sommer machen. Im Spiel der Jahreszeiten bieten sich unterschiedliche Möglichkeiten an, mit der Eilenriede in Kontakt zu treten. Im nächsten Kapitel werden hierzu Übungen vorgestellt, die Du in den Jahreszeiten für Dich an einem frei wählbaren Ort durchführen kannst. Zuvor ist noch auf die in einem Stadtwald wichtige Frage einzugehen, wie ich eine Tour mit den mir für diesen Weg ausgesuchten verbundenen Menschen gestalte und wie ich meinen geliebten Hund mitnehmen und auch in den lichtvollen Fluss der Erfahrungen integrieren kann.

## **Mit Gefährten und Gefährtinnen gehen**

Wenn Du den Wald mit einer anderen Person oder vielleicht sogar einer kleinen Gruppe betrittst, braucht ihr ein verbindendes Element, das Eure Gemeinschaft nach innen ausrichten hilft, während ihr alle achtsam durch den Wald geht und an bestimmten Orten einer von Euch, am besten Du selbst, der als Leiter dieser Tour fungiert, zum Austausch über die Erfahrungen einlädt, damit für alle derselbe Rahmen gewahrt werden kann. Am Ende kann dieser Austausch auch in ein fröhliches Gespräch übergehen, doch wäre die Qualität der Tour von Beginn auf Unterhaltung ausgerichtet, brächest Du

dich und Deine Freunde oder hier besser Weggefährten und Weggefährtinnen um die wertvollen Einsichten auf dem Weg, den sie später dann um so freudiger mit allen teilen können.

Leite daher die Kontaktaufnahme mit dem Wald wie in der vorherigen Übung beschrieben für alle an und dann ergänze dies zum Abschluss noch, indem ihr Euch alle in einem Kreis aufstellt. Bleibt dort einen Augenblick achtsam atmend in der Stille, beobachtet Eure Körperhaltung, Eure Gefühle und Gedanken. Legt wieder die Hände an die Herzen, schließt die Augen und geht in das Bild, das aus Eurem inneren Lichtherzen goldenes Licht in die Hände strömt. Nach einer Weile leitest Du dann weiter an, dass alle kurz die Augen öffnen und sich die Hände reichen, so dass der Kreis nun vollständig geschlossen ist in Eurer äußeren Verbindung. Ihr schließt nun noch mal die Augen und lasst aus Euren Händen das goldene Licht nach links und rechts verströmen, so dass ihr Licht gebt und Licht empfangt in diesem Kreis für die Dauer Eurer Gemeinschaft auf dieser heutigen Wanderung.

Am Ende der Tour könnt Ihr Euch alle wieder in den Kreis stellen und das innere Licht, das zu Euch gehört, mit tiefen Einatemzügen zurückholen in Eurer Herz, doch ist es auch möglich, diese Austausch von Energien tiefer wirken zu lassen, allerdings eher dann, wenn ihr Euch schon besser kennt. Die Quelle des Lichts hat keine Grenzen, so dass ihr soviel verschenken könnt, wie ihr wollt, es kommt immer wieder neues Licht nach. Vertraut darauf, dass ihr im Kontakt damit seid und übt dies mehr und mehr ein, so dass ihr Euch mehr öffnen könnt. Solltet ihr zu Beginn oder bei einer einmaligen Tour den Kreis innerlich „offiziell“ auflösen, verneigt Euch am Ende mit offenen Augen voreinander und macht ein letztes reflektierendes Blitzlicht über das, was noch gesagt werden soll, bevor die Tour endet.

Wer mit seinem Hund oder seiner Hündin in den Stadtwald geht, ist nicht lange allein und schon bald haben sich viele andere Hunde kurz angenähert und alle haben sich gegenseitig beschnuppert, während die Menschen in ein kurzes Gespräch über Hund und Welt vertieft sind, die sich hier mitunter schon viele Male begegnet sind. Diese Außenkontakt sind manchmal eine nützliche Ablenkung und Unterbrechung von der täglichen Routine, zu anderen Zeiten stören sie unverhofft die Gedankengänge oder die entspannte Ruhe, die gerade in der Stille aufgetaucht sind. Du kannst einen solchen Spaziergang durch den Stadtwald oder Deiner alternativen täglichen Runde auch auf den vertrautesten Pfaden zu einem innerlich inspirierenden Erlebnis machen, das Dir manche kleine und größere neue Einsicht bringen kann. Dazu kann die folgende Übung sehr hilfreiche sein.

## **Mit dem Hund verbinden**

- Gehe zu Beginn des Weges mit Deiner tierischen Gefährtin oder Deinem vierpotigen Gefährten an einen ruhigen Ort und bleibt dort stehen oder ihr beide setzt Euch kurz hin. Gehe in das innere Bild Deiner lichtvollen Verbundenheit mit allen Leben und schließe dafür ruhig kurz die Augen. Lass in Deinem Herzen ein inneres Lichtherz wachsen, indem Du dort einen kleinen goldenen Lichtfunken visualisierst, den Du mit jedem achtsamen Ausatmen immer weiterwachsen lässt, bis er sich wie ein kleiner Ballon zu einer kleinen Kugel ausgedehnt hat, die Dein innerliches spirituelles Herz darstellt, das Dein körperliches Herz ganz einhüllt und im goldenen Licht freudig pulsiert. Genieße diese Empfindung einen stillen Augenblick.
- Nun lass aus Deinem Lichtherzen mit dem Ausatmen kräftig goldenes Licht in Deine Arme und Deine Hände strömen. Wenn Du genug Licht in den Fingerspitzen fühlst – es kommt hier wie bei allen Übungen auf die wahrgenommene subtile Energie an und nicht darauf, wie gut Du etwas siehst- lege beide Hände auf eine Dir jeweils bekannte gute passende Stelle Deines Hundes, die sich für Euch beide gut anfühlt. Lass nun das Licht von Dir in den Körper Deines Hundes strömen, wenn Du dabei kurz die Augen schließt, kannst Du dir vorstellen, dass auch

in seinem Körper ein goldenes Lichterz pulsiert. Führe die Übung solange durch, wie es sich für Dich und/oder Deinem Hund gut anfühlt und dann nimm langsam die Hände wieder weg. Du brauchst das „verschenkte“ Licht nicht zurückholen, da die Quelle des Lichtes in Dir nie versiegen kann. Wenn Du ihrer einmal bewusst gewahr geworden bist, kannst Du für reichlich Nachschub sorgen, der Dich und Deinen Hund innerlich wärmen wird.

- Nun geht weiter freudig Eures Weges. Achte darauf, was sich durch diese Übung in der Verbindung zwischen Euch geändert haben kann und wie ihr nun beide als innerlich im Lichte verbundene Gefährten/innen durch die Welt geht. Gehe zwischendurch immer wieder mit offenen oder geschlossenen Augen in das Bild, das in Eurer beider Körper ein goldenes Lichterz schlägt, dessen Licht Euch beide verbindet. Du kannst Dir auch vorstellen, dass alle anderen Menschen und Tiere, die ihr unterwegs trifft, ein solches goldenes Lichterz besitzen. Dieses Bild kann Dein Empfinden von Verbundenheit stärken, auch wenn Du nicht weiter in Kontakt trittst. Vielleicht kannst Du auch bei einem der üblichen Pläusche etwas mehr von der inneren Qualität des goldenen Lichtes in das Gespräch in dieser Welt einfließen lassen, um es einmal zu einer achtsamen Begegnung zu machen.
- Achte auch beim Weitergehen und nach der Rückkehr darauf, ob Du Impulse wahrgenommen hast, den Du jetzt oder später weiter folgen willst. In jedem Fall genieße es, wenn Du die lichtvolle Präsenz der Verbundenheit bewusst in jeglicher Form wahrnehmen kannst. Du kannst so auch eine solche tägliche „Pflichtrunde“ immer wieder mit dieser Lichtmeditation und auch mit achtsamen Gehen verbinden und so Deine Erfahrungen weiter vertiefen.

## 5.2 Verbundenheit im Wandel der Jahreszeiten erfahren

In Spiel der Jahreszeiten verändert der Wald sein Aussehen und die Natur bietet hier mal mehr und mal deutlich weniger Möglichkeiten, länger in der Stille zu verweilen. Im Folgen findest Du an die vier Jahreszeiten angepasste Übungen, um auch die Jahreszeit als ein solches zeitlich fixiertes „Gestaltungselement“ zu nutzen, auch wenn hier die Natur gestaltet und Du dich daran kreativ anpassen kannst.

### **Im Frühlingsduft Deine Jugend ruft**

Im Frühjahr ist ein Stadtwald lange vor dem Ergrünen der Bäume der Schauplatz unterschiedlicher Blumenprachten, die sich hier in ausgedehnten Pflanzenteppichen z.B. von Anemonen, Lerchensporn und Scharbockskraut und auch zahlreichen Schneeglöckchen und Buschwindröschen in hellen leuchtenden Farben den Menschen offenbaren. Das erste frische Grün auf dem Waldboden wird bald von den ersten jungen Knospen an den Bäumen gefolgt. Der Wald erwacht aus dem Winterschlaf und lässt dem Leben seinen zyklischen freien Lauf, das nun kraftvoll an die Erdoberfläche und von dort bis in die Baumkronen hinein aufsteigt.

Erinnere Dich an Deine Jugend, dem Frühling Deines Lebens. Atme tief ein, geh zu einer der erblühten Pflanzen und nimm den typischen Duft dieser Tage wahr, der mit zunehmender Frühlingszeit von immer mehr Blumen und Bäumen genährt wird. Wie jugendlich fühlt sich Dein Leben innerlich gerade an, auch wenn Dein äußeres Alter dies vielleicht nicht mehr verrät. Erwähne Dich an die freudigen und

stürmischen Drangphasen in Deinem Leben, die vor allem in der Jugendzeit im Freundeskreis manch aufregende Stunden und überraschende Wendungen mit sich brachten.

Begib Dich nun an einen ruhigen Ort, wo Du dich z.B. auf einen Stamm setzen kannst und mit beiden Füßen fest mit der Erde verbunden bist. Schließe nun die Augen, wenn Du magst, und bitte Mutter Erde, Dir ihre lichtvolle Frühlingskraft zu senden und atme diese subtile Energie tief ein in den nächsten Minuten. Du spürst vielleicht eine Wärme, ein Kribbeln oder einen dich ganz leicht durchfließenden Strom, der von den Füßen bis zum Kopf nach oben sprießt. An warmen Tagen kannst Du diese Übung auch barfuß machen, mit Schuhen braucht die Energie etwas länger, um spürbar zu werden, doch nach einer Weile kannst Du diese Lebenskraft aus dem Inneren der Erde wahrnehmen.

Genieße diese Verbindung in der Stille und lass die Impulse in Dir entstehen, welche jetzt im Frühling der Natur das lebendige Erblühen Deines Geistes reaktivieren können. Welche Aufbrüche willst Du noch wagen? Wo ist der Sturm und Drang der Jugendzeit in Deinem Bewusstsein erhalten geblieben, welche Themen und Erlebnisse lassen Dein Herz immer noch schnell freudig höherschlagen, wenn Du dich mit ihnen verbindest und lebendige Erfahrungen machst? Was kommt Dir hier und jetzt für eine „verrückte“ Idee in den Sinn, die Du mit großer Freude einmal wieder oder überhaupt einmal in Deinem Leben begeistert angehen willst. Gehe tief in dieses Bild hinein und erlebe dies als inneren Frühlingsfilm Deines mit Mutter Erde verbundenen Bewusstseins. Aus dieser motivierenden Erfahrung erhältst Du auch neue Energie und vielleicht freudige Einsichten, um Dein heutiges Anliegen in einem ganz anderen Licht zu betrachten, in dem Du mal die gewohnte Rolle veränderst, kannst Du im Geiste frei ausprobieren, wie gut es sich anfühlt, hier einmal ungezügelt Deine Fantasien, Herzenswünsche und Träume zum Leben zu erwecken.

Bleibe in Deiner Zeit in dieser Erfahrung und am Ende danke Mutter Erde für ihre Frühlingskraft und übergebe sie ihr wieder, indem Du sie ein paar Mal kräftig ausatmend durch die Füße nach unten in den Erdboden entlässt. Öffne die Augen und spüre den Erfahrungen, Eindrücken und Ideen nach. Was davon willst Du mitnehmen und später wieder in Deinem Alltag mal freudig ausprobieren? Welche Risiken gehst Du damit ein? Ist es die Sache nach dieser Erfahrung wirklich wert, getan zu werden oder willst Du lieber noch einmal darüber schlafen und noch ein paar „realistische“ Änderungen zum Schutz für Dich und/oder andere vornehmen? Bleibe noch eine Zeit lang achtsam sitzen, bis Du für dich genügend Klarheit gefunden hast, um mit diesen Antworten freudig und jung im Herzen weiterzugehen.

## **Das Licht des Sommers vereint Deine hellen Kräfte**

Der lichte Sommer bietet ein besonderes Schauspiel, das in vielen Stadtwäldern zu einer abendlichen oder nächtlichen Gehmeditation im Glanze der Johanniskäfer einlädt. Jedes Jahr findet um den Johannistag am 24. Juni bis Anfang Juli mit Einbruch der Dunkelheit ein großes Lichtfest statt. Die Glühwürmchen schwirren dann vor allem an trockenen Tagen im ganzen Wald aus, um sich zu paaren. Diese flimmernde Lebenslust ist ein stilles Vergnügen für alle Schau-Lustigen, die den kleinen Lichtern auf Schritt und Tritt am Wegesrand begegnen und als sich verbindende Lichtpunkte ein besonders inniges Bild abgeben, wenn sich auf einem Blatt zwei Lichter in der Dunkelheit niederlassen. Wie ein Sternenhimmel, der im Zeitraffer vorbeizieht, kreisen die Lichter dieser kleinen Insekten einmal im Jahr für kurze Zeit in der Nacht um mich herum und vor allem der erste Abend dieses Lichttanzes ist bei mir auch nach Jahren immer wieder von freudigem Erstaunen geprägt, wenn die bekannten Pfade, die ich so oft am Tage abgegangen bin, zu ganz neuen Wegen durch dieses immer wieder überraschende und wunderschöne Land der rufenden Lichter werden. In der Stille des achtsamen Gehens halte ich oft inne und gehe meinen erhellten Gedanken nach, die in diesen abendlichen oder nächtlichen Stunden in mir aufsteigen.

Im Sommer kannst Du auch selbst einen regnerischen Tag mit viel Randzeiten im Wald zu Deinem freudigen Übungspfad machen. Lauf geschützt in einem Regenmantel und mit (wasserdichten) Sandalen durch die frischen und bald wieder versiegenden Pfützen, um im strömenden Regen mit Deinem inneren Kind freudig Kontakt aufzunehmen, das sich einmal richtig austoben darf. Im spielerischen Gehen, Springen, Laufen, Hüpfen und Stehenbleiben rund um die herrlich kühlenden Wasserstellen kannst Du wieder ganz lebendig werden und ohne mit einem inneren Thema zu arbeiten eine unbeschwerte Zeit im Wald verbringen. Natürlich kannst Du auch in einer Reflexionsphase alle Impulse aufnehmen, die Dir aus dieser Lebendigkeit entstehen, um diese Frische wieder mehr generell in Deinem Leben oder einer bestimmten Situation wirksam werden zu lassen.

In der heißen Sonne des Sommers kannst Du dagegen tagsüber im satten Grün des Waldes schattige Plätze aussuchen und Dich auch abends noch lange im Wald aufhalten. Du kannst Dich barfuß für einen Teil oder der ganzen Strecke achtsam durch den Wald begeben und die größeren Spielräume bei den Randzeiten für Deine Touren und Meditationen in der Stille nutzen. Der Sommer dient der Feier des Lebens in der hellsten Jahreszeit. Nutze dieses äußere Licht, um Dein inneres Licht ebenfalls bewusster wahrzunehmen und es in Deinem geliebten Stadtwald, Deinem Ort der Stille in der urbanen Natur weiter auszudehnen, so wie die Tagelänge bis zur Mitsommernacht zunimmt. Geh dazu an diesem Ort, der Dir Ruhe und etwas Abgeschiedenheit erlauben sollte und komme dort bewusst an. Dann siehe Dich um, ob Dich ein Baum in der Nähe anzieht, atme bewusst ein und aus und nimm mit ihm Kontakt auf, so dass Du sicher bist, andernfalls probiere ruhig ein paar Bäume aus, bis Du deinen Baum für heute gefunden hast.

Nun stelle Dich direkt vor den Baum in einem für Dich stimmigen Abstand und schließe die Augen. Stelle Dir wieder vor, dass in Deiner Brust ein goldenes Lichtherz pulsierend schlägt im Takt Deines Lebens. Lass nun von dort hell-gelbes Licht nach unten in die Füße strömen, wo es in den Boden fließt und sich zu den astralen hell-goldenen Wurzeln dieses Baumes bewegt, um sich in Mutter Erde mit Deinem inneren Licht zu verbinden. Halte diese neue Verbindung einen Augenblick in der Stille und dann öffne die Augen. Beginne Dich nun, im Tanz des Lebens im Uhrzeigersinn um den Baum zu bewegen und spüre mit jedem Aufkommen der Füße die lichtvolle Verbindung zwischen Euch. Wähle und verändere Dein Tempo frei und lass Deinen Kreis um den Baum langsam zu einem Tanz werden, den Du mit einem inneren Gesang begleiten kannst, der auch durch Deine Stimme in die Welt gebracht wird. Dieses Lied kommt aus Deinem Herzen und Du kannst hier freudig im Takt Deines ganz eigenen „Paartanzes“ mit diesem Baum nach Herzenslust dichten und reimen, was immer an Worte gerade in Dir aufsteigt. Der Text kann ein Thema behandeln, das Dich gerade beschäftigt, er muss jedoch keinen Deinem Verstand sogleich zugänglichen Sinn ergeben, lass ihn frei fließen und nimm auch die Gefühle wahr, die sich nun lösen und mit Deiner Freude verbinden können, hier im Wald einmal in Bewegung und Verbindung zu sein und dem Wald Dein Lieb darzubringen.

Als Gruppe könntet Ihr Euch darauf einigen, nachdem ihr alle den Baum bestimmt habt, dass jeweils eine/r eine Zeit lang den Gesang übernimmt und dann diesen freudigen akustischen Staffelstab Eures Herzens an den nächsten übergibt. Im Einzelgesang können die Worte vielleicht noch offener und ungebremster aus Dir fließen, zusammen macht diese Übung dafür eine Menge Freude und stärkt die Verbindung untereinander.

Wenn das Ende des Tanzes gekommen ist, bleibe langsam stehen, schließe kurz die Augen und bedanke Dich bei dem Baum. Dann atme ein paar Mal tief ein und lass Dein hell-gelbes Wurzellicht wieder in Dein Lichtherz zurückfließen. Werde Dir bewusst, was diese Übung in Dir ausgelöst hat und welche Impulse Du nun weiter aufgreifen willst. Als Gruppe könnt ihr Euch um den Baum oder in seine Nähe setzen, um Euch auszutauschen und vielleicht in heiterer Atmosphäre etwas mehr über die Hintergründe des gerade gehörten Gesanges oder Freunde/innen zu hören, die doch so manches

Überraschendes enthalten können, das es verdient, im geschützten Kreis vertieft zu werden. So mancher fröhliche Abend kann dann zu gemeinsamen neuen Einsichten im Dialog führen.

Wählt Eure Bäume im Herzen aus und die Sommerabende, an denen ihr unbehelligt von den sonstigen Tagesgästen im Wald tanzen könnt, werden Euer hellen Kräfte in Euch stärken und im Kreis vereinen.

## **Den Herbstwald nutzen und den Ballast stutzen**

Im Gespiel der Jahreszeiten ist der Herbst die Zeit, in der Du am Leichtesten Abschied nehmen kannst von Menschen, Dingen und Vorstellungen, die nicht mehr in Dein Leben passen oder hierbei ein inneres Aufräumen schon lange ansteht und bislang nur nicht erfolgte. Die Bäume legen nach und nach ihre Blätter ab, in ihrem Rhythmus und ihrer Zeit zeigen sie der Welt ihr nacktes Winterkleid. Diese beästete Kahlheit ist allerdings kein Ausdruck von Schutzlosigkeit, sondern die notwendige natürliche Vorbereitung auf die niedrigere Betriebstemperatur im bevorstehenden Winter. Um gut über diese dunkle und kalte Zeit zu kommen, kannst auch Du innerlich schauen, was Du herunterregulieren willst, wovon Du also mehr als genug hast und Du abgeben kannst, loslassen solltest oder wovon bzw. von wem Du dich vielleicht ganz trennen musst. Meistens wissen wir, welches Alte wir loslassen wollen, um das entstehende und sich noch im Werden befindende Neue zu begrüßen und haben dies nur aufgeschoben, so dass wir diesen anstehenden Schritt an einem geschützten Ort in achtsamer Verbundenheit tun können, der jetzt in unserem Leben dran ist.

Wenn Du erst einmal nachspüren willst, was Dein konkretes Anliegen beim Thema „Loslassen“ ist, um Deinen inneren psychischen Ballast zu stutzen oder auch in Deinem Haushalt ganz konkret physisch zu entrümpeln, das Dir einst teuer war, gehe in den Wald in die Sille. Finde einen Ort, an dem Du die Bäume in ihrem abnehmenden Herbstkleid in Ruhe beobachten kannst. Erinnere Dich an die Aufbruchsübung für zu Hause aus dem letzten Kapitel. Jetzt geht es in einer Variante darum, mit offenen Augen zu warten, bis Du ein Blatt herunterfallen siehst, das vielleicht auch aus vielen gleichzeitig zu Boden gleitenden Blättern besonders ins Auge sticht. Atme bei dieser achtsamen Ausschau tief in Dein Herz hinein und beobachte, wo das Blatt aufkommt, so dass Du es auch aufheben kannst.

Stehe nun in Ruhe auf, gehe sehr langsam zu der Stelle und hebe das Blatt vorsichtig mit den Fingerspitzen an. Wie wirkt seine Farbe und Form auf Dich? Verbindest Du damit bereits eine erste Botschaft oder wirst Du dir einfach nur dem Wandel der Zeit bewusst, der dieses Blatt auf dem Weg in seine energetische Transformation auf der Erde für einen Augenblick in Deine Hand geführt hat? Spüre weiter nach, wenn Du magst, schließe auch nun die Augen und verbinde Dich mit Deiner Frage, um tiefer wahrzunehmen, was Dir gerade dieses Blatt in Deinen Händen hier und jetzt sagen will. Dies kann zwar auch mit Deinem ursprünglichen Thema zusammenhängen, doch ist hier immer auch eine neue überraschende Botschaft möglich, dessen Inhalt Du ausgerechnet jetzt nicht erwartet hast. Bleibe offen und experimentiere mit den Blättern, um für Dich neue Zugänge zu dem Thema zu finden. So kannst Du auch das aufgehobene Blatt mit geschlossenen Augen bitten, Dir seine Botschaft in einem kurzen Bild oder Gedanken zu offenbaren, wenn Du es gleich loslässt und von der Zwischenstation Deiner Hände an die Luft und dann sinkend der Erde übergibst. Mache Dir diese kleinen „Bewusstseinsblitze“ so zu eigen, wie Du damit gut zurechtkommst. Einmal erhielt ich bei dieser Übung auf meine Frage und Bitte, was ich jetzt loslassen soll, die intuitiv erfasste Antwort: „Mich.“. Es geht hier also nicht nur darum, immer eine für den Verstand sinnvolle oder eindeutige Botschaft zu erhalten, die sofort ins Handeln umgesetzt werden kann. Die kontemplative Schulung der inneren Ruhe, die Du hier einüben kannst, wird Dich vielleicht später beim achtsamen Gehen oder einer anschließenden Station mit der von Dir dort vorgesehenen Übung wieder auf das konkrete Thema zurückführen, für

das Du heute hier bist. In jedem Fall kannst Du durch jedes sorgsam gewählt Blatt einen Zugang zu Deinem mit den Bäumen verbundenen Inneren erhalten, denn kein Blatt das Du von Ihnen fängst, erhältst Du zufällig. Dir wird hier wahrlich in die Hände gespielt und das, was nun gehen kann, wird offenbar in Deinem Bewusstsein, wenn die Zeit jetzt reif dafür ist.

An manchen windstillen Tagen im fortgeschrittenen Herbst, an dem nur noch wenige Blätter an den Bäumen auf ihren kurzen Flug zu Erde warten, mag es eine Weile dauern, bis Dein Blatt fällt, doch wirst Du es dann in Ruhe begrüßen und kannst mit umso größerer Gelassenheit weiterarbeiten. Vielleicht magst Du auch zwei Blätter eines nach unten gleitenden Schwungs an gelb-goldenen Grüßen der Dich umgebenden Bäume aufsammeln und mit einer achtsamen Bitte um eine vereinte Botschaft wieder im Stehen loslassen, während Du andere einzelne Blätter lange bei Dir trägst und dann sitzend nach einem kurzen Moment der erwachenden Erkenntnis wieder freigibst. Manchmal taucht die Antwort auf Deine am besten allgemein gehaltene, offene und nie zu ganz konkreten Dingen gestellte Frage bezüglich der Botschaft erst kurz vor dem Loslassen auf und manchmal auch erst in der Sekunde des Kontaktes des Blattes mit dem Boden. Diese Erfahrungen können sich auch immer wieder abhängig von Deinem jeweiligen inneren Zustand verändern. Wichtig ist, dass Du keine Blätter sammelst und damit neuen Ballast nach Hause mitnimmst, sondern viele inneren Erfahrungen und Impulse, um Dein Leben einfacher und leichter zu gestalten. Du kannst nun auch in Deiner Zeit mit vielen neuen Anregungen weitergehen und diese Übung an jeder geeigneten Stelle im Herbstwald alleine oder auch mit anderen freudig wiederholen, so oft Du magst und auch noch neue Impulse erhältst, die sich irgendwann erschöpfen und die Übung dann endet. Der Vorteil des schnell erreichbaren Stadtwaldes ist es, dass Du diese Übungen auf dem Rückweg mit viel Freude in dem Wissen machen kannst, dass Du bald wieder im Warmen sitzen kannst.

## **In der Dunkelheit des Winters innerlich sichten, den ängstlichen Geist in Verbundenheit richten**

Im Winter wird es früh dunkel und die Randzeiten erhöhen sich sehr großzügig, wenn Du die dunklen Abendstunden nutzen kannst, um in der Dunkelheit der Welt dein inneres Licht zu sichten, das in der Verbundenheit mit dem Wald ganz geschützt ist und Du hier deine Ängste und Sorgen, die Dein Herz verdunkeln dem kollektiven Bewusstsein des Waldes übergeben kannst. Lese Dir den Ablauf vorher in Ruhe durch und nimm auch eine kleine Lampe oder ein Feuerzeug mit, um bei Bedarf nachzulesen, so dass Du die Übung wirklich verinnerlichen kannst, um sie in Dunkeln des Abends und der Nacht in aller friedlichen Stille durchzuführen.

- Gehe in den dunklen Stadtwald auf einem Dir vertrauten Pfad und bitte alle lichtvollen Wesen des Waldes und Deines Vertrauens, Dir gutes Geleit zu geben. Wähle auf dem Weg einen Rastplatz spontan aus oder steuere einen Ort gezielt dafür an, den Du kennst und der vielleicht am Tage zu überlaufen wäre, so dass Du dich jetzt in der Stille des Abends ungestört ganz auf den inneren Klang des atmenden Waldes einlassen kannst, der in Deinem Herzen ertönt.
- Wenn Du diesen Ort gefunden hast, steht still oder setzt Dich -ggf. auf einer Unterlage- auf einen Baumstamm und nimm Kontakt mit dem Wald auf. Wenn Du nahe am Waldrand bist, kannst Du durch die kahlen Bäume deutlich die vorbeifahrenden Autos und Lichter der Gebäude sehr deutlich erkennen und Du kannst auch das lärmende Rauschen der Stadt ungedämpfter hören. Jetzt ist die Stadt auch im Wald ganz nahe und Du kannst Dir bewusst machen, welches Wunder dieser Wald ist, der unmittelbar in diese Stadt eingewachsen ist. Atme achtsam und nimm alle Eindrücke in Ruhe wahr.

- Schließe nun an diesem sicheren Ort die Augen. Lass nun wieder in Deinem Geist den Blick auf Dein goldenes Lichtherz richten, das Dein körperliches Herz durchdringt und dafür zuerst diesen kleinen goldenen Lichtfunken darin mit dem Ausatmen wieder zu einer goldenen pulsierenden Kugel werden. Vielleicht fällt es Dir etwas schwerer, in der äußeren Dunkelheit deiner geschärften Sinne nach innen zu gehen und das innere Licht zu visualisieren, doch Du kannst in dieser lichtgedämmten Umgebung die Energie besser spüren, die mit Deinem inneren Lichtherzen verbunden ist. Nimm auch wahr, dass in den Bäumen ein solches Lichtherz pulsiert, das im Winter ruhiger schlägt, so dass Du es auch eher spüren als sehen kannst, doch dieses intuitive Erspüren des inneren Lichtes des kollektiven Waldbewusstseins lässt sich gerade im Winter zu Zeiten üben, in denen Du noch lange nicht zu Bett gehst.
- Lass nun von Deinem Lichtherz aus goldenes Wurzellicht hin zur Wirbelsäule durch den Körper in die Füße und vor dort in die Erde fließen, wo es sich mit den hellgoldenen Lichtwurzeln der umgebenden Bäume verbindet. Nun bist Du ein verbundener Teil des kollektiven Waldbewusstseins und im Netzwerk des inneren Lichtes angedockt, so dass Du erst einmal ein paar Minuten in der Stille diese tiefe Verbindung achtsam erspüren und genießen kannst. Falls Du in diesem Moment die Sterne sehen kannst, öffne die Augen und nimm sie bewusst wahr, ansonsten stelle Dir innerlich mit weiter geschlossenen Augen vor, dass über den Wolken ein kosmisches Sternenmeer über Dir schwebt, dessen Lichtpunkte in der Dunkelheit auf die Existenz einer machtvollen Quelle des Lebens hinweisen, die mit Deinem Licht in der Dunkelheit verbunden ist.
- Nach einer weiteren Weile dieses Einsseins mit dem Sternen im lichtvollen geborgenen Eingebundensein in das astrale Wurzelwerk, deren Dauer Du wie die des Aufenthalte insgesamt von der Kälte abhängig machen solltest, werde Dir ganz der Sorgen, Trauer und Ängste bewusst, die jetzt und hier in Deinem Herzen aufsteigen. Vielleicht richten sie sich auf ein bestimmtes Thema oder verdunkeln diffus Deinen Geist, so dass in Deinem lichtvollen Herzen ein Schatten lebt. Wenn Du dich mit dieser aktuellen inneren Dunkelheit verbunden hast, bitte das mit Dir verbundene kollektive Bewusstsein des Waldes, das aufzunehmen, was Dich bedrückt und Dir dafür das zu geben, was dich beglückt. Warte eine Weile und gib Deine Schatten mit dem Ausatmen in die Erde ab und nimm mit dem Einatmen das Licht und die Energie des Waldes auf. Dieser Vorgang kann eine Weile dauern, bis Du wirklich eine Veränderung wahrnimmst, doch die Energie wird zu Dir in dein inneres Herz kommen und Du wirst mit der Zeit mehr und mehr ein angenehmes Gefühl von innerer Wärme, Ruhe und Gelassenheit spüren, das dich hier und jetzt leichter fühlen lässt.
- Wenn Du magst, kannst Du nach einer weiteren Weile die Arbeit mit dem inneren lichtvollen Waldbewusstsein ausklingen lassen und den Wald bitte, im Gegenzug nun Dich an seinem Kummer teilhaben zu lassen. Auch dieser wurde hier zu vielen Zeiten gespeichert und ist wie das Licht im Bewusstsein des Waldes lebendig ist, ohne dass er insgesamt der lichtvollen Verbundenheit schaden könnte. Lass nun mit dem Einatmen diese subtile Energie in Dich einströmen und in Dein Herz fließen, nimm die Bilder und Empfindungen wahr, die jetzt in Dir entstehen. Du bist ein Teil dieses Waldes und der Wald trägt Deine Last und Du trägst auch die Last des Waldes.

- Sei sicher, Du empfängst nur das, was Du tragen kannst. Du nimmst dazu auch in Deinem Gefühl von der Last immer nur so viel, wie es sich immer noch gut und klärend anfühlt. Aus dieser letzten Verbindung können wiederum kraftvolle Impulse für Dein Leben entstehen und Du kannst auch einfach in der Stille auf das Beschwerliche lauschen, was den Wald im Inneren erreicht und sich vielleicht gerade in anderen Wäldern und Gegenden auf der Welt abspielt. Das kollektive Bewusstsein des Waldes ist über die astralen Netzwerke der Erde mit vielen Orten innerlich verbunden, die äußerlich weit weg sein mögen. Werde Dir gewahr, wie Du als verbundener Teil dieses Waldes auch ein verbundener Teil der Erde bist und an all ihrem Schmerz und all ihrer Freude teilnimmst, auch wenn Du hier eher als Zeuge wirkst, dem diese Eingebundenheit in all ihren Facetten durch diesen Übungsteil in der friedlichen Dunkelheit des Waldes gewahr wird.

Am Ende bedanke Dich bei dem Wald und Mutter Erde, atme Dein goldenes Wurzellicht mit dem Einatmen wieder ganz in Dein Lichtherz zurück und dann gehe in dem Bewusstsein weiter, dass keine äußere Dunkelheit die innere lichtvolle Verbindung trüben kann, auch wenn Du sie eher fühlen als sehen kannst. Nutze diese Stunden gerade zur Winterzeit und übe dich darin, die Verbundenheit tiefer zu fühlen, der Du hier im Wald gewahr werden kannst.

Im Winter scheint die Zeit in der unbewegten Stille und äußeren Kälte des Lebens still zu stehen. Das an der Oberfläche einer Pfütze oder Teiches zu Eis erstarrte Wasser zeigt uns an vielen Orten, wie das Leben stillzustehen scheint. Diesen Moment des Innhaltens in der Natur können wir in dieser Jahreszeit des Übergangs des alten Jahres in das neue Jahr auch im Lichte des Tages nutzen, um uns darin zu üben, ganz in dem Moment zu sein, um zwischen dem Alten und dem Neuen im Hier und Jetzt zu bleiben. Dadurch erfahren wir in der Tiefe unseres Bewusstseins etwas mehr darüber, welches Alte noch in uns wirkt und bewusst verabschiedet werden muss und welches Neue wir begrüßen können, indem wir uns jetzt dafür öffnen und an einen solchen besondere Ort der Stille uns für den weiteren Weg öffnen und bereit machen können.

## **Wenn das Leben stillsteht – Übung an einem gefrorenen Gewässer**

- Suche Dir auf Deinen Wegen durch die Natur ein zugefrorenes Gewässer aus, an dem Du eine Zeit lang verweilen willst oder nutze die Gelegenheit, wenn Du im Winter spontan auf ein solches Gewässer jeglicher Größe und Form triffst. Komme achtsam an und suche Dir einen Platz im Stehen oder Sitzen, an dem Du dich einen Moment lang in Ruhe aufhalten kannst.
- Betrachte die unbewegte Eisdecke in der Stille und stelle Dir vor, Du kannst den Fluss des Lebens in diesem Moment allein für Dich ebenso zum Stillstand bringen.
- Schließe die Augen und bleibe ganz in diesem gegenwärtigen Augenblick und kehre immer wieder zu ihn zurück. Betrachte Dich von außen, von vorne oder von oben, wie Du hier an diesem Ort in der eingefrorenen Zeit bist und wenn Du ein scharfes Bild davon in dem inneren Sucher Deines Bewusstseins gemacht hast, mache ein inneres Foto davon, das Dich diesen Moment immer in lebendiger Erinnerung halten lässt.

Welchem Titel würdest Du diesem inneren Bild als Momentaufnahme Deines Lebens geben?  
Welches Thema ist mit diesem Bild heute verbunden?

Bleibe immer in der Gegenwart, auch wenn Dein Geist in die Zukunft oder die Vergangenheit abschweift oder Dich in imaginäre Geschichten verstricken will. Atme die kalte Luft ein und aus und lass dich durch sie daran erinnern, dass Du hier und jetzt mit dem Leben verbunden bist.

- Wenn Du den richtigen Titel für das heutige Lebensfoto gefunden hast, frage Dich und nimm wahr, was Du mit diesem Titel und dem dazugehörigen Thema noch alles verbindest. Achte auf die Ideen, die in Dir dazu entstehen und lass auch ruhig zu, wenn Du jetzt in der Zukunft Handlungen und Pläne siehst, die Du nun tun und umsetzen willst, während vor Dir immer noch das innere Foto präsent ist. So wie Du beim Betrachten eines selbst gemachten Fotos an diesen Moment erinnert wirst, so kannst Du dich von der Gegenwart an die gewünschte Zukunft erinnern, deren Verlauf sich nun auch in Deinem Geist entfalten kann.
- Wenn Du soweit bist, lass nun das Foto vor Dir trichterförmig zusammenfallen und diesen Trichter in Dein Herz fließen, damit Du dich immer an diesen Moment in Deinem Leben erinnern kannst.
- Sitze noch eine Weile in der Stille und integriere alle Erfahrungen, dann komme in die Welt zurück und mach Dir ruhig jetzt oder später im Warmen Notizen.
- Danke dem Wasser und diesem Ort für die Hilfe, die Du hier erfahren hast und gehe nun achtsam Deines weiteren Weges.

Das Wasser wird aus spiritueller Sicht oft als neutraler Spiegel des Bewusstseins beschrieben, doch hat es auch eine ganz eigene bewusste Energie, die verstärkend auf die Schwingungen des Bewusstseins der Menschen reagiert, die sich mit ihm in einem bestimmten Geisteszustand verbinden. Der japanische Wissenschaftler Masaru Emoto hat bereits in den 1990er Jahren die subtile Reaktion von eingefrorenem Wasser untersucht, das zuvor in Flaschen mit den Etiketten „Liebe“ und „Hass“ gefüllt wurde. Während sich das „Liebeswasser“ sehr harmonisch und symmetrisch auskristallisierte, sahen die Kristalle des „Hasswassers“ unzusammenhängend und abnormal aus. Nach Emoto spiegelt das Wasser die Außenwelt wider, indem es auf ihre energetischen Schwingungen reagiert. Positive und negative Gedanken könnten danach die Materie beeinflussen, so dass sich heilsame Gedanken auch heilsam auf den Körper und die Umwelt auswirken können.<sup>35</sup> Von der Naturwissenschaft wird dieser Nachweis eines mentalen Einfluss auf das Wasser strikt abgelehnt, da sich der materielle Effekt der Informationsweitergabe nicht mit den bestehenden Gesetzen der Physik und Chemie erklären lässt und es keine empirisch haltbaren Hinweise bezüglich einer Veränderung des Wasser gibt, die sich nicht etwa durch die Temperaturunterschiede bei der formgebenden Bildung von Eiskristallen erklären ließe.<sup>36</sup>

Allerdings blickt die Naturwissenschaft eben auch allein auf die Außenseite des materiellen Seins und kann daher die Wirkungsweise eines allumfassenden Bewusstseins, das alles Bestehende miteinander auf einer geistigen Ebene verbindet und sich nicht messen lässt, auch nicht erkennen. Aus Sicht eines verwirklichten Yogis wie Paramahansa Yogananda sind solche interaktive Einflüsse der Ausdruck der allumfassenden geistigen Verbundenheit der verschiedenen Widerspiegelungen des einen göttlichen Geistes in allen Dingen. So wie die Träume in unserem unterbewussten Schlaf unsere gefrorenen Gedanken sind, die zu bewegten Bildern scheinbar unabhängig existierender Dinge und Menschen werden, so sind wir die gefrorenen Traumgedanken Gottes, der die einzige Wirklichkeit darstellt, die unser in Unwissenheit schlafendes Traumbewusstsein durchdringt und am Leben hält. Daher ist das

spirituelle Ziel im Yoga das vollständige Erwachen in dieser Wirklichkeit in tiefer Meditation. Aus dieser göttlichen Schau können die Erfahrungen eines solchen von Gott durchdrungenen Bewusstseins an alle spirituellen Sucher/innen weitergegeben werden:

„Ich schaue diesen kleinen Körper als gefrorenen Himmel; und wenn ich meditiere, wird der Körper zum unermesslichen Himmel, der in der Unendlichkeit Gottes aufgeht.“<sup>37</sup>

Die Arbeit mit dem gefrorenen Wasser kann uns daran erinnern, dass wir alle die Widerspiegelung des einen allumfassenden kosmischen Bewusstseins sind, welches sich in den vielen gefrorenen, d.h. körperlich manifestierten Seinsformen der materiellen Welt ausdrückt, denen wir im Hier und Jetzt achtsam begegnen. So wie das Wasser mit zunehmender Wärme wieder auftauen wird, so kann auch unser Geist sich über die verdunkelte Form unseres u.a. durch Angst oder Ärger erstarrten Bewusstseins hinwegsetzen und dem lebendigen Fließens des Wassers gewahr werden, das für das lebendige Bewegen des kreativen Bewusstseins in der Wärme des inneren Lichtes steht. Dadurch entstehen in uns neue Ideen und wir können mehr Raum für alternative Lösungen wahrnehmen.

Die vier Jahreszeiten stellen letztlich eine stets wiederkehrende Bühne für die vielen Dramen unseres Lebens dar, in denen wir ebenfalls viele zyklische Prozesse durchlaufen, um im Laufe der Jahre von einem frühlingshaften kindlich offenen Geist durch unsere zunehmenden Verstrickung in der Welt im Winter unseres erstarrten Bewusstseins zu stranden und nicht zu wissen, wie es weitergeht. Alle Übungen in diesem Buch dienen letztlich dazu, in der stadtnahen Natur zu jeder äußeren Jahreszeit selbst wieder innerlich mehr in lebendigen Fluss zu kommen. Ganz gleich in welcher inneren Jahreszeit sich mein Bewusstsein gerade befindet, kann ich mich hier relativ schnell einem inneren Ort nähern, ohne mich dafür äußerlich weit nach draußen aufs Land bewegen zu müssen. In diesem Sinne laden auch die folgenden Übungen dazu ein, die Vielfalt der Formen und Orte in Deinem Stadtwald zu nutzen, um das eigene Bewusstsein mit dem allumfassenden Bewusstsein zu verbinden. Dadurch kann ich mir selbst auch als ein Teil des kollektiven Waldbewusstseins gewahr werden, das ich im Herzen wiederum bewusst als eine verbundene „grüne“ Welle im Ozean des Lebens erfahren kann. Die Qualität dieser Erfahrung hängt von vielen Dingen ab, die bei jedem Menschen ganz einzigartig ausgeprägt sind. Daher sollen hier Anregungen für ganz eigene neue Einsichten auf dem Lebensweg gegeben werden, die der frischen Erfahrung entspringen, dass ich mich spielerisch, freudig und achtsam ganz bewusst entfalten kann, wenn ich wirklich fühle, was verbunden zu sein an diesen Ort für mich jetzt bedeutet.

## 5.3 Neue Einsichten an selbstgewählten Orten erfahren

### **Im Spiel der Zeit am toten Stamm**

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft im Fluss der Zeit zu betrachten, kann die eigene Vorstellungswelt auflockern und die innere Enge, die mich in meiner gerade an- und umtreibenden Frage wenig flexibel reagieren lässt, wieder mit einer erweiterten zeitlichen Perspektive zu verbinden. Das ökologische Waldnutzungskonzept in einigen Stadtwäldern sieht vor, das gestorbene und umgefallene Bäume mit ihrem Torso des hölzernen Stumpfes im Wald unbehelligt verbleiben, solange sie kein Risiko für die Menschen auf den Waldwegen darstellen. Auch sonst findest Du in Deinem Wald bald einen Baumstamm, den Du als Zeugnis eines ehemals lebendigen aufrechten Baumes für die Übung nutzen kannst.

Wenn Du dich also einem solchen gefallenem Riesen näherst, mache Dir bewusst, dass er zuvor viele Jahre verbundenen im Wald gelebt hat. Setze Dich auf den Stamm und stell Dir vor, wie sich dieser

Baum in vielen Jahren von einem kleinen Pflänzchen zu diesem großen Wuchs entwickelt hat und wie er in noch vor einigen Jahren in der vollen Pracht seines Blätterkleides und Wurzelwerkes ein lebendiger Teil der Gemeinschaft der Eilenriede gewesen ist. Vielleicht hat ihn ein schwerer Sturm auf einen Schlag gefällt, vielleicht ist er langsam schwächer geworden und irgendwann umgefallen.

Betrachte den Stamm genauer. Du wirst viel neues Leben in Form von Moos, Pilzen und Insekten wahrnehmen, die dieses zurückgelassene Material des Baumlebewesens durch ihre Anwesenheit willkommen heißen, um darin ihr Leben zu leben. Alles hat seine Zeit. Wieviel Zeit bleibt Dir wirklich noch, um angesichts dieses Vergehens und Entstehens des Lebens im großen Kreislauf der Natur eine Antwort auf Deine heutige Frage zu finden? Bist Du wirklich mit diesem großen Kreislauf verbunden oder greifen Deine festgefahrenen Gedanken unaufhörlich nach einer sofortigen Antwort auf eine sich immer wieder ändernde Fragestellung, deren genauer Wortlaut noch Zeit braucht. Hast Du jenseits Deines drängenden Wunsches nach Kontrolle nicht noch etwas mehr Zeit, damit diese Fragestellung von Dir wirklich in all ihren Facetten und Möglichkeiten gesehen werden kann? Wenn Du hier achtsam auf dem Stamm sitzt, gibt es jetzt vielleicht noch neue Spielräume, die sich Dir eröffnen. Du kannst diese Zeit des Innehaltens und Horchens dazu nutzen, auf diese Räume in Deinem sich für den Fluss der Zeit öffnenden Geist zu warten, die in der Stille entstehen, wenn Du nichts weiter tun musst, als einfach hier zu sitzen und zu atmen. Wie groß oder klein sie auch sein mögen, die Zeit auf dem Stamm wird es Dir zeigen.

## **Waldspielplätze zum Kontakt mit dem inneren Kind integrieren**

Auf Deinen Wegen magst Du auch an einem der unterschiedlichen Waldspielplätze vorbeikommen. Natürlich haben die Kinder und ihre Eltern hier Vorrang, so dass Du sie nicht störst und Dir einen Platz in der weiteren Umgebung suchst, falls Dich dein Weg unverhofft hierhergeführt hat. Doch vor allem kannst Du dich wiederum an den Randzeiten in den Morgen- und Abendstunden hier mit Deinem eigenen inneren Kinde vertraut machen. Setzt Dich dazu auf eine Bank am Rande des Sandplatzes und siehe dich in Ruhe um. Meistens ist ein umrahmter Sandkasten ein zentrales Element dieses Ortes. Erinner dich, wie Du einst im Sand gespielt hast oder an anderen Orten Deiner Kindheit glücklich warst und freudige Erinnerungen damit verbindest.

Schließe nun die Augen und atme bewusst ein und aus. Reise in die Vergangenheit, soweit Du magst, um Dich wieder daran zu erinnern, unbeschwertes Spiel allein oder mit anderen genossen zu haben, während die Sorgen der Erwachsenen Dich nicht weiter zu interessieren brauchen. Wenn Du diesen Moment intuitiv ausgewählt und dazu ein inneres Bild von Dir gefunden hast, verbinde Dich mit Deinem früheren Ich, das immer noch ein lebendiger Teil von Dir ist und für das Du jetzt als Erwachsener gut sorgen kannst. Beobachte innerlich, was Dein inneres Kind an diesem Ort gerade tut und welche Gedanken und Gefühle damit verbunden sind.

Dann kehre zurück zu Deinem heutigen Thema und lass in Deinem Geist eine Frage entstehen, die Du Deinem inneren Kind stellen willst. Welche Bilder und Empfindungen entstehen als Antwort in Dir und welchen Rat hat es vielleicht sogar für Dich, der aus seinem freudigen Herzen spontan zu Dir strömt? Wenn Du noch etwas mehr dazu wissen willst, gehe in einen kurzen Dialog, doch verwechsle diesen inneren Austausch nicht mit einer Diskussion um Details. Wenige Frage und tiefe Antworten sollen Dein Inneres bewegen und im Kontakt mit dem spielerischen jungen Bewusstsein Deines inneren Kindes öffnen und auflockern, so dass Du seine Botschaft gut aufnehmen und für Deinen weiteren Weg bei der Bearbeitung des heutigen Themas nutzen kannst.

Wenn Eure gemeinsame Zeit nach Deinem inneren Empfinden zu Ende geht, danke Deinem inneren Kind. Verspreche, ab jetzt noch besser in dieser Frage dafür zu sorgen, dass es sich keine Gedanken zu machen braucht und Du als das verantwortliche erwachsene Ich dich nun ganz darum kümmerst und es sich keine Sorgen (mehr) zu machen braucht. Dann verabschiede Dich, löse das Bild auf und komme nach ein paar tiefen Atmenzügen in der diese Erfahrung integrierenden Stille mit öffnenden Augen wieder ganz in Dein heutiges Leben zurück. Wie wirkt dieser Kontakt auf Dich? Welche Botschaft bewahrst Du im Herzen, um damit weiterzuarbeiten auf dem heutigen Weg und in Deinem Leben?

Bleibe einen Moment in Deiner Zeit hier sitzen und nimm noch einmal mit dem Spielplatz Blickkontakt auf. Hattest Du als Kind auch Deine geheimen Lieblingsorte, die im frühlingshaften Wald Deines jungen Bewusstseins freudige Erkundungen und ungestörte Entdeckungen erlaubten, gerade wenn Dir etwas auf dem Herzen lag und Du für Dich sein wolltest? Erwinnere Dich daran, wie der Weg dann für Dich weiterging und Du nun heute hier und jetzt genau an diesem Ort sitzt. Du musst nicht alle Stationen Deines Lebens einzeln wachrufen, es geht hier mehr um eine intuitive kurze Rückschau, bei der Dir spontan einzelne Bilder, Orte, Personen und Ereignisse in den Sinn kommen, die jetzt gerade wichtig sind. Dann atme ein paar Mal tief ein und aus und wenn Du wirklich soweit bist, Deinen Weg nun fortsetzen zu können, gehe achtsam mit Deinem heutigen Thema weiter. Vielleicht ist in Dir auf der Bank auch eine zusätzliche Frage aufgekommen, mit der Du jetzt erst einmal weitergehst, um diese neue geänderte innere Route zu nutzen, Dich deinem heutigen Anliegen auch aus der damit verbundenen Perspektive zu nähern. Auch wenn diese beiden befragten Aspekte Deines Weges gerade nicht viel miteinander zu tun zu haben scheinen, gehe achtsam mit der Frage los, die Dein Herz gerade bewegt. Beim Gehen und dem inneren Weiterarbeiten wird oft erst später oder am Ende des Weges durch den Wald klar, wie alles zusammengehört und warum auch dieser innere „Umweg“ sehr hilfreich war, um Dir ein integriertes Bild aller mit dem Thema verbundenen Anteile Deines Selbst zu vermitteln.

Diese Übung kann auch noch später nachwirken und manch alte Wunden heilen. Wann immer Du beim Gehen oder später zu Hause und im Alltag den inneren Drang und Wunsch verspürst, Dein inneres Kind zu umarmen und eine Weile festzuhalten, halte kurz inne, schließe falls möglich die Augen und verbringe einen achtsamen Moment in der Stille dieser intimen Begegnung, die nur Dir in Deinen zwei Anteilen gehört, die sich jetzt in Deinem Herzen begegnen. Aus dieser Begegnung kann auch viel neue Freude und Kraft entstehen, um Dich den anschließenden Aufgaben ganz widmen zu können. Wir alle tragen dieses Kind in uns. Sich seiner Existenz und Bedürfnisse bewusst zu werden und dabei die eigenen Verantwortung zur Gestaltung der aktuellen Situation als Erwachsener voll und ganz zu übernehmen, hilft uns die damit verbundenen inneren Zustände auseinanderzuhalten und zu klären, die sich manchmal unbewusst vermischen und uns verwirren. So freue Dich darauf, dass Dich die Zeit im Wald auch nach dieser Übung noch länger inspirieren kann und gehe nun in Deinem Tempo und auf Deiner Route achtsam Deines Weges weiter.

## **Schutzhütte als Tor zur inneren Sicherheit**

Die Schutzhütte ist auch in einem Stadtwald ein oftmals hölzernes Bauwerk, um allen Wandern\*innen auf dem Weg vor schlechter Witterung Zuflucht zu bieten. Nimm hier in Ruhe Platz und vertraue Dich dieser stützenden Architektur an, welche Dir einen sicheren Ort anbietet, in dem Du innen und außen voneinander geschützt trennen kannst.

- Wenn Du auf eine solche Hütte triffst, trete ein und setze dich, dann schließe die Augen und denke an Dein heutiges Thema. Welche vier Personen würdest Du nun gerne am liebsten hier haben, die Dich beim dem Suchen nach Antworten und den nächsten Schritten begleiten und unterstützen?

- Stell Dir vor, diese vier Menschen treten nacheinander in die Hütte ein und nehmen hier neben Dir Platz. Wie freudig fühlt sich dieses Wiedersehen in Deiner Wahrnehmung an? Gibt es Stellen im Körper, wie Dein Herz oder Magen, die sich jetzt weiter entspannen? Die vier Personen in Deinem inneren Schutzkreis in dieser Schutzhütte geben Dir durch ihre Anwesenheit Mut und Zuversicht. Sieh sie einzeln an und spüre nach, für welche positiven Eigenschaften und geistigen Qualitäten sie stehen, um Dich hierbei in Deinem eigenen Lösungsweg anregend zu unterstützen. Wenn Du alle vier Personen eingehend innerlich betrachtest, atme ein paar Mal tief ein und aus.
- Nun stelle Dir bestimmte mit Deinem Thema verbundene wichtige Personen vor, die Du in dieser Situation als eher distanziert oder sogar bedrohlich im Außen wahrnimmst und die nun vor der Schutzhütte auftauchen, ohne hier reinkommen zu können. Wenn es viele sind, kann ihre körperliche Größe auch relativ gering ausfallen, lass sie alle einmal in Ruhe hier Aufstellung nehmen, so dass Du einen intuitiven Überblick erhältst, welche Menschen hier vor Deinem inneren Auge alles auftauchen. Vielleicht sind sie bislang konkret nicht involviert oder entstammen einer ganz anderen Lebensphase und stehen doch hier für ein typisches Lebensthema, das wieder im neuen Gewande aufgetaucht ist und daher durch diese Person zu Dir spricht.
- Wenn Du den Innen- und Außenkreis vergleichst, gibt es draußen vielleicht eine Person, die Du hier in die Schutzhütte zu Besuch einladen willst, um wahrzunehmen, wie sich dieser Ortswechsel für dich anfühlt? Probiere ruhig einmal aus, diese Einladung von Herzen auszusprechen und neue Entdeckungen zu machen. Falls sich Dein freudiger Verdacht nicht bestätigt, sage dieser Person einfach freundlich und bestimmt, dass sie nun wieder gehen muss. Du bist der Gastgeber in Deiner Schutzhütte, also kannst Du auch frei bestimmen, wer kommt und wer wieder gehen darf.

Am Ende verabschiede Dich von Deinem Innenkreis und löse diese vier Bilder auf. Nun stehe noch eine Weile in Deiner Zeit Deinem Außenkreis gegenüber, bevor Du auch hier den Abschied bekannt gibst und die Bilder auflöst. Bleibe noch eine achtsame Weile hier und dann gehe weiter, um diese Übung vielleicht gleich auf einer in der Nähe liegenden Wiese oder Lichtung im größeren Innenkreis fortzusetzen.

## **Wiese oder helle Lichtung – Verbundenheit im inneren Mentoringkreis**

Suche Dir einen ruhigen Platz auf einer Wiese oder einer hellen Lichtung, wo Du zumindest eine annähernd kreisförmige Fläche oder einen solchen Raum erkennen kannst, der etwa durch Bäume oder Pflanzen markiert ist. Setze Dich an den Rand dieses grünen Erdkreises und nimm mit diesem Ort Kontakt auf, der sich Dir im Laufe des Jahrs höchst unterschiedlich darbietet. Atme achtsam ein und aus und dann sieh Dich im Kreis um. Wenn Du an Dein heutiges Thema denkst, welche Personen kommen Dir in den Sinn, die Dich hier liebevoll unterstützen und mit ihrem Wissen begleiten können und dies auch schon in anderen wichtigen Zeiten Deines Lebens getan haben?

Schließe die Augen und stelle Dir nacheinander alle diese Menschen in der Runde als Deine inneren Mentoringkreis vor, auch wenn sie nicht mehr auf dieser Welt leben. Fülle den Kreis mehr und mehr mit Menschen auf, die Dir im Laufe des Lebens zu wichtigen Mentoren/innen geworden sind und Dich auf Deinem Weg inspirierend begleitet haben und erweitere die Runde so auch um alle Menschen, die Dir im Leben wertvolle Hinweise und Antworten auf Deine Fragen gegeben haben. Begrüße sie ruhig

nacheinander und lass Dich von ihrer Präsenz zu neuen Einsichten führen oder stelle ihnen auch ruhig in einem inneren Dialog die Fragen, die Dir jetzt in den Sinn kommen. Aus den Antworten kann sich ein kraftvoller Austausch mit sich Dir offenbarenden neuen Qualitäten von Weisheit, Humor, Wertschätzung und Anregung entwickeln, der in ein längeres Gespräch tief aus Deinem Herzen übergehen kann, wenn Du bestimmten Personen noch etwas Wichtiges sagen und von ihnen hören willst, was sich nun in dieser Situation anbietet. Genieße dieses freudige Zusammensein, verabschiede zum Ende alle Eingeladenen im Kreis, löse ihr Bild auf und verweile anschließend noch einen Moment in der Stille. Wie immer mache Dir am Ende Notizen, um die zentralen Botschaften dieser Übung mit den Impulsen aus den anderen Stationen Deiner Tour später im Alltag nicht wieder schnell zu vergessen.

## 6. Markante Stationen zum achtsamen Selbstcoaching nutzen

Die folgenden Übungen dienen der Vertiefung der beschriebenen Vorgehensweise anhand besonderer Orte und hierfür besonders geeignete Übungen. Mit dieser „vorbereiteten Umgebung“ sind markante Stationen auf den eigenen Wanderrouen aufgezeigt, die mit den eigenen Übungselementen des weiteren Weges kombiniert werden können. Es ist hilfreich, sich die Übungen im Ganzen vorab durchzulesen und sich mit dem Ablauf an einen der drei vorgestellten Orte vertraut zu machen, um nicht zu viel nachlesen zu müssen und im Außen abgelenkt zu werden. Ein kurzes Öffnen der Augen, um den Ablauf nochmals zu vergegenwärtigen oder sich neu zu orientieren ist natürlich jederzeit möglich. Die Zeitdauer der Übungen ist frei wählbar und hängt davon ab, wie lange Du dich mit diesen Übungen an den vorgestellten Orten beschäftigen willst. Du kannst die einzelnen verfügbaren Orte auf Deinen Wegen spontan entdeckend und sogleich für die Arbeit nutzen oder Du merkst Dir ihre Lage und kehrst später auf einer neuen Tour zurück, um Dich dann ganz den damit verbundenen Themen zu widmen, die auch in Deinem Leben gerade eine große Rolle spielen.

### 6.1 Nähe erfahren am kleinen Teich und Froschtümpel

In vielen kleinen Orten und machen Stadt-/Wäldern gibt es noch einen kleinen wohlgehegten Teich im Wald oder am Waldrand oder auch künstlich angelegten Tümpel, der im Sommer von Fröschen und vielen anderen Tieren und Insekten bevölkert werden. Auch auf Deinen Wegen in der Natur wirst Du vielleicht schon einmal an einem kleinen Tümpel oder Teich vorbeigekommen sein, so dass Du diesen Ort für die folgende Übung gezielt aufsuchen oder bei einer spontanen Begegnung auf den Wanderungen freudig nutzen kannst, wenn Du in Dir das heimatliche Gefühl von Nähe aufsteigen lassen willst.

- Nimm in Ruhe Platz und komme hier und jetzt achtsam an, indem Du bewusst ein- und ausatmest und Dich umsiehst, um Dich mit diesem Ort an dem Tümpel oder Teich zu verbinden. Atme weiter und integriere alle Geräusche immer mehr in Dein achtsames Beobachten, je mehr Du dich mit der Umgebung hier verbindest, desto weniger laut wird der Verkehr Dir erscheinen. Du kannst schon hier etwas von der Stille wahrnehmen, die in den Pflanzen präsent ist, die sich Dir hier zeigen.
- Schließe nun sanft die Augen und nimm eine bequeme Sitzposition ein. (Wie immer kannst Du die Augen stets kurz öffnen, um den Ablauf nachzulesen.) Dann tauche vor Deinem inneren Auge langsam in das Bild eines sommerlich erblühenden Tümpels ein, der von dem fröhlichen Quaken vieler Frösche belebt wird. Wie wäre es, auch so ein Frosch zu sein, der hier mit allen anderen lieben Fröschen glücklich und geborgen in seiner Heimat lebt, die überschaubar und vor den Gefahren des Lebens geschützt hier vor Dir liegt. Stell Dir einmal vor, Du lebst hier als ein solcher Frosch innerer Zufriedenheit und Unbekümmertheit am Tümpel der Heimat mit all dem lustigen Quaken und vertrauten Zirpen der Grillen.
- Ab und zu nimmst Du ein kühles Bad in der Sommerhitze, dann gebt ihr alle abends ein großes Froschkonzert und alle feiern zufrieden und satt das einfache Leben im Tümpeldasein. Hier gibt es keinen Streit, keinen Mangel, keine großen Pläne, nur das gegenwärtige Zusammensein ist wichtig. Für alles andere im Tümpel ist gesorgt, so dass Du dich hier richtig

tief entspannen und ganz in Dein inneres Bild eintauchen kannst. Genieße diese heitere Bild eine Weile in der Stille.

- Frage Dich weiter mit geschlossenen Augen, wen Du jetzt alles wirklich gerne hier haben willst, um mit Dir zusammen freudig und liebevoll diese glücklichen Tage zu erleben. Stelle Dir diese bewusst und intuitiv ausgewählten Menschen und vielleicht auch andere liebevolle Wesen ruhig etwas in Froschform vor, so dass ihr alle gut zu dem Tümpel passt, der jetzt Euer friedliches Zuhause ist. Genieße auch dieses innere Zusammensein eine Weile.
- Bleib noch eine Weile in diesem Bild, solange Du magst. Dann löse es langsam auf, atme ein paar Mal tief ein und aus und komme mit sich öffnenden Augen ins Hier und Jetzt zurück.

Dieses lebendige Biotop der verbundenen freudigen Geborgenheit bewahre fest in Deinem Herzen und erinnere Dich an dieses damit einhergehende Gefühl der Entspannung. Es kann Dich leiten, wenn Du später einmal nach Menschen und Orten Ausschau hältst, die Dir Wärme, Freude und das Gefühl von Heimat vermitteln sollen, die Du in den Gemeinschaften erhoffst, zu denen Du auf Deinen neuen Wegen aufgebrochen bist, um anzukommen und aufgenommen zu werden. Nimm jetzt ganz bewusst wahr, welche Freude in Deinem Herzen damit verbunden ist und erinnere Dich in Momenten der Neubegegnung in Deinem Leben an die wärmende Qualität dieser Erfahrung, die Dir als Herzenskompass bei der freudigen Suche nach den richtigen schützenden Gemeinschaften dienen kann, in denen Du dich wirklich sicher fühlst.

## 6.2 Weite erfahren und Ängste zerschlagen als Baumriese

In Zeiten, in denen Dich größere Nöte bedrängen, Du mit persönlichen Konflikten belastet bist oder das Gefühl hast, das Dir immer wieder Hindernisse in den Weg gelegt werden und in Dir Angst und Ärger über bestimmte Personen oder die ganze Welt aufsteigt, kann Dir diese Übung helfen, die Welt geklärt und mit neuer Hoffnung zu betrachten. Dazu brauchst Du neben Deiner Vorstellungskraft einen markanten großen Baum, der auf einer Lichtung oder einer Wiese für sich steht und Deine Aufmerksamkeit auf sich zieht. Vielleicht fällt Dir schnell ein solcher Baum wieder ein, den Du auch gut erreichen kannst oder Du suchst auf Deinen Wegen in Ruhe nach einer solchen Stelle mit einem solchen „Baumriesen“, der Dir zu Hause ein treuer oder etwa bei einem weiteren Ausflug ein einmaliger Begleiter für diese Übung wird.

- Wenn Du einen solchen Baum gefunden hast, nimm mit etwas Abstand in Blicknähe in Ruhe Platz, so dass Du den ganzen Baum bis zur Krone ohne größere Mühe Deines Nackens gut im Blick hast. Nimm Kontakt auf und wenn Du soweit bist, schließe die Augen. Stell Dir nun vor, dieser Baum ist eine Art lebendiger Turm und um seinen Stamm windet sich eine hölzerne Wendeltreppe nach oben in die Krone, auf der sich eine Art von Plattform befindet.
- Gehe achtsam die Stufen hinauf und achte bei jeder genommenen Stufe auf dem Weg nach oben darauf, wie Du dich Schritt für Schritt von den Alltagsorgen löst, die Dich auf dem nüchternen Boden der Tatsachen oft den Blick aus einer erweiterten Perspektive verstellen. Mit jeder Stufe wird die Luft frischer, die durch das Blätterdach und die Baumkronen der Bäume mit dem Wind zu Dir strömt. Atme achtsam die frische Luft ein und aus.

- Wenn Du oben angekommen bist, stelle Dir vor, aus Deinem goldenen Lichtherzen strömt goldenes Licht, das erst Deinen Körper durchströmt und dann mehr und mehr ausströmt und den ganzen Baum erfasst. Stell Dir dann vor, dass Dein Körper in diesem goldenen Licht schnell in den Baum hineinwächst und immer größer wird. Schließlich verschmilzt der Baum-Turm in diesem goldenen Licht mit Dir und wird zu seinem gewaltigen Körper und bist nun ein mächtiger fest verwurzelter Baumriese, eine mächtige Baumriesin mit starken Ästen und kannst mit Deinen inneren Auge sehen, was Du in dieser großen Höhe Deines Kopfes alles sehen kannst.
- Stelle Dir weiter vor, dass Du auch mächtige stammdicke Arme hast, die Du blitzschnell frei bewegen kannst, große kräftige Arme aus starkem Holz. Deine Füße sind mit dem Wurzeln des Baumes fest in der Erde verankert, so dass Du einen sicheren Stand hast und Dich nichts umwerfen kann.
- Mache Dir nun bewusst, was Dich gerade am meisten bedrückt, welche Frage bzw. welches Thema gerade am dringendsten erscheint, das Dich belastet und gar mit Kummer und Schmerz erfüllt und Dich neben vielen anderen Empfindungen auch mit einem mehr oder weniger starken Gefühl der Hilflosigkeit zurück lässt, so dass Dir keine Lösungen oder Antworten in den Sinn kommen. Wenn Du dir diese aktuellen negativen Gedanken und Gefühle wie Ängsten, Ärger oder Einsamkeit bewusst gemacht hast, erinnere Dich jetzt wieder daran, dass Du ein mächtiger Riese oder eine mächtige Riesin und jeder Herausforderung gewachsen bist.
- Blicke weiter mit geschlossenen Augen in die Ferne und Du kannst vor Dir nun diese dunklen Gefühle und Gedanken als schwarze Hexenwesen visualisieren, die auf ihren flinken Hexenbesen hämisch lachend und wild kreisend in Deine Richtung fliegen und bald vor Dir auf Kopfhöhe gierig ankommen, so wie kleine Stechmücken, die sich schon auf Dein Blut freuen.
- Doch diese inneren Dämonen der Wut, Sorge oder der Angst habe nicht mit diesem riesigen Gegenüber in all seiner mächtigen Kraft gerechnet! Wehre sie nun alle mit Deinen mächtigen Pranken ab und schlage sie gewaltig in die Flucht, auf dass sie sich lange Zeit zurückziehen und Dich nicht mehr behelligen, so dass Du wieder klarer denken kannst.

Mehrfach kommen sie zurückgefliegen und wollen wütend auf Dich los, doch -HA! Hier kommt die unzählbare Kraft der Riesin und HO! Hier kommt der mächtige Schlag des Riesen. Du kannst ihre mehrfachen Angriffswellen alle nacheinander abwehren und sie schlagen und packen und weit wegwerfen, so dass sie sich zurückziehen müssen und lange Zeit fortbleiben und dann auch nur noch vorsichtig vereinzelt auftauchen.

Probiere ruhig unterschiedliche innere Strategien in diesem visualisierten Kräftemessen aus. Du kannst mit Deinen mächtigen Händen Deine dich umschwirrenden Gegner, wie immer sie Dir erscheinen mögen, auch hinter Dir packen und nach vorne bringen, um sie zu verscheuchen. Früher oder später tauchen sie alle vor Dir auf, um Dich sichtbar zu verhöhnen. Doch sie alle haben heute die Rechnung ohne den Turm des Baumriesen gemacht.

Du kannst auch intuitiv einzelne dunkle Hexen packen und festhalten, um sie zu befragen, was sie jeweils von Dir will, doch am Ende ist es wichtig, sie wie alle anderen weit von Dir zu werfen.

- Am Ende ist der Sieg Dein und Du kannst den Hexen nachsehen, wie sie langsam in der Ferne rasch verschwinden, nachdem Du sie alle verscheucht hast mit Deinen riesigen Kräften. **Jetzt kannst Du innerlich ganz still und ruhig sein im Frieden dieses siegreichen Augenblicks.** Auch wenn die Geräusche der Außenwelt weiter zu Dir dringen, kann Dir nichts diesen tiefen freudigen Moment nehmen, den Du selbst durch die kämpferische Aktivierung Deiner heilsamen Potenziale errungen hast. Atme achtsam ein und aus und genieße diesen Frieden.
- Jetzt löse Dich aus dem inneren Bild des Baumriesens. Du trittst mit Deinem schrumpfenden Körper in dem goldenen Licht aus dem Baum heraus und bist jetzt wieder hier oben und ganz in Deinem Körper. Atme das goldene Licht mit ein paar Mal kräftigen Einatmen zurück in Dein goldenes Herz ein. Dann steige die Wendeltreppe hinunter und gehe zu Deinem jetzigen Platz. Öffne die Augen und nimm Dich wieder ganz hier und jetzt wahr.

Nun stelle Dir die folgenden Reflexionsfragen in Verbindung mit Deinen eigenen Fragen:

- Wie fühle ich mich jetzt?
- Was hat diese Übung in mir ausgelöst?
- Fühlt sich mein aktuelles Problem jetzt leichter an?
- Habe ich spontan neue Ideen und Einfälle, was ich tun kann?
- Wer und was lässt mich im Alltag als ein solcher „Baumriese“ fühlen, der sich gut schützen kann und auch geschützt wird?
- Welche Eigenschaften und Qualitäten sind es, dich an mir und anderen mir verbundenen Menschen schätze, die sie für mich zu solch vorbildlichen Größen machen?
- Wie kann mir ein solcher Mensch jetzt weiterhelfen?

Lass Dir die Antworten dazu einen Moment bewusstwerden, bevor sie hier in der Nähe Deines Baumriesen integrierst. Atme achtsam ein und aus und verbinde in der Stille mit offenen oder geschlossenen Augen die frischen Erinnerungen der erhellenden Weite des Turms. Mache Dir bei Bedarf Notizen, damit Du nichts Wichtiges vergisst und dann gehe gestärkt weiter Deines Weges.

### 6.3 Erdkreis - herzreinigenden Flamme von Mutter Erde

Suche Dir für diese reinigende Übung eine zumindest annähernd kreisförmige Stelle, häufig auch ein kleineres oder größeres Loch im Waldboden, bei dem Du unmittelbar Kontakt zum Erdboden hast.

- Nimm am Rande des Erdkreises Platz, atme achtsam und nimm mit diesem Ort Kontakt auf und sieh Dir die Feuerstelle im Zentrum in Ruhe an.
- Schließe nun die Augen und bitte Mutter Erde, Dir ihr heiliges Feuer zu senden. Dann siehe und visualisiere unterstützend eine hell-gelbe lodernde geistige Flamme in der Feuerstelle, die etwa einen Meter nach oben ragt.

- Wenn Du dich an diese Flamme gewöhnt hast, forme beide Hände zu einer Schale, die Du direkt unterhalb des Herzens an die Brust legst.  
Lass nun von Deinem Herzen aus all den noch vorhandenen unnötigen Kummer und Schmerz, der Dich gerade belastet und nicht zu Dir gehört, in diese Schale fließen, wo er eine dunkle Kugel bildet.
- Sprich nun (sinngemäß):  
*„Mutter Erde, ich übergebe Dir den Kummer und Schmerz, der nicht zu mir gehört.  
Bitte löse ihn auf.“*  
Mit diesen Worten nimmst Du die beiden Hände als Schale mit der Kugel darin von der Brust weg und machst mit dieser Schale eine Wurfbewegung in Richtung Flamme, um die Kugel in die Flamme zu werfen. Mit einem gespürten „Zischen“ verglüht sie darin und löst sich auf.
- Atme nun eine Weile in die Stille in dieser gereinigten Präsenz im Angesicht der Flamme. Dann danke Mutter Erde für ihre heilige Flamme und nimm wahr, wie diese wieder im Boden versinkt.
- Öffne die Augen und komme ins Hier und Jetzt zurück.

Diese Einzelübung kann wie alle anderen auch als Paar- oder Gruppenübung durchgeführt werden. Dann könnt Ihr Euch jetzt über die Erfahrungen dieser Übung austauschen und Euch der individuellen Wirkung ihrer grundlegenden Qualitäten gewahr werden.

Die Stille eines Stadtwaldes steht allen Menschen zu jeder Jahreszeit im Drama des Lebens offen. Ihr befreiender innerer Zugang muss erst freigelegt werden und erschließt sich nicht unmittelbar wie die entspannende oder ertüchtigende Naturerfahrung. Daher sollen die hier aufgezeigten Übungen auch als Anregungen dienen, bei den eigenen Achtsamkeitstouren auch die mir lieben Menschen mitzunehmen, mit denen ich meine inneren Erfahrungen teilen will, damit wir in unseren Beziehungen weiter zusammenwachsen. In jedem Fall ist der Kontakt mit dem stillen Zentrum in der Stadt eine inspirierende Erfahrung unserer viel zu oft verschütteten Bewusstseinsqualitäten, die wir einst als Kind im Wald oft völlig normal fanden, bevor sie uns vom Leben entrissen wurden. Das Leben hat einen äußeren und einen inneren Aspekt. Die achtsame Integration beider Seiten kann dazu beitragen, dass wir uns auch mehr unseren „inneren Kind“ annähern können, das vielleicht einst voller Freude und ohne Sorgen im gemeinsamen Spiel das Glück des Hier und Jetzt gefunden hat, ohne wie wir Erwachsene je danach suchen zu müssen. Dieser innere Rückweg kann über die hier vorgestellten Übungspfade und Praxisorte erleichtert werden, um den kompetenten Blick mit mehr Freude, Tiefe und Vertrauen auf die Verbindungen der Zukunft zu werfen. Er kann zu solchen Themen führen, die auf eine weiterführende Betrachtung neugierig machen. Hierzu biete ich auf meiner Coachingseite [www.lichtsegeln.de](http://www.lichtsegeln.de) Einzel- und Gruppenangebote an, die den freudigen Austausch vertiefen, die Erkundungen weiterführen und dafür auch neue Übungen für tiefere Selbsterfahrungen bereithalten.

Das Weiterführen der eigenen Erkundungen in der eigenen Stadt kann auch zu an dem Wald angrenzenden Orten oder auch ganz neuen Stellen im Zentrum führen, die wiederum eine ganz eigene innere Qualität in mir ansprechen und mir diese aktivieren helfen. Im abschließenden Kapitel sollen daher noch zwei typische urbane „Praxis-Orte“ als Anregung für die eigene freudige Suche solcher belebten Räume vorgestellt werden, die Dich in einer Stadt stets auch in Kontakt Deinen Mitmenschen bringen.

## 7. Weiterführende stille Übungsorte im Zentrum einer Stadt

Jede Stadt bietet eine Fülle von stillen Orten innerhalb des Stadtkerns oder auch in Deinem Stadtviertel, die zum achtsamen Praktizieren und inspirierenden Reflektieren einladen. Gehe mit offenen Augen durch Deine Stadt und Du wirst sie bald wie von selbst entdecken und mit ganz eigener Bedeutung versehen, indem Du hier bestimmte Fragestellungen örtlich verankerst und vor allem hier vertiefst, während Du vielleicht andere Orte zum achtsamen Verweilen in der Stille nutzt und wieder andere (grüne) stille Oasen damit verbindest, einen langen und aufwühlenden Tag in achtsamer Stille und reflektierter Ruhe Revue passieren zu lassen. Hier folgen zwei Beispiele für ganz unterschiedliche Orte in einer Stadt, die Dich willkommen heißen, Deinen Weg mit dem inneren Licht zu erhellen, das Du Dir durch alle bisherigen und auch die hier folgenden Übungen im Herzen bewusst machen kannst.

### 7.1 Stadtteiche – Mit dem inneren Herz des Wassers des Lebens verbinden

Stadtteiche sind wie Stadtwälder zentrale Orte der Erholung. Wie bereits bei den kleinen Waldteichen kann hier dieses größere Gewässer zum lichtvollen Element werden, um mit der inneren Seite der Natur in Form des Kontakt aufzunehmen. Um die Stadt zu Deinem „Stillen Zentrum“ zu machen, wird Dir zunächst dieser typische Ort vorgestellt, der Deinen achtsamen Blick für die ruhigen Orte in der Stadt schärfen soll, welche Du auf Deinen Wegen im äußeren und ins innere Zentrum freudig entdecken kannst.

- Sitze am Rand einer geschlossenen größeren Wasserfläche, die wie der zentrale Stadtsee ganz von Land umgeben ist. Suche Dir am Rande einen ruhigeren Ort, wo Du gut in die Stille gehen kannst. Atme achtsam und schließe die Augen, nachdem Du dich in Ruhe umgesehen und Kontakt mit der Umgebung und dem Wasser aufgenommen hast.
- Stell Dir vor, das Wasser vor Dir ist durchdrungen voll hellgelben leuchtendem pulsierendem Licht, das etwas durchscheinend ist, so dass Du auch hindurchsehen kannst. Je nach Größe des Gewässers kannst Du tiefer unter der Oberfläche mal weiter unten Richtung Boden oder auch näher an der Oberfläche ein rotes leicht kugelförmiges kleineres oder größeres Lichterz sehen, dass im Takt des Lebens hier im inneren Licht des Wassers schlägt und freudig in dem hellgelben Licht tanzt.
- Konzentriere Deine Wahrnehmung auf das Herz, auch wenn Du das subtile gelbe Licht vielleicht nicht deutlich wahrnehmen kannst. Lade dieses Herz des lebendigen Wassers mit ein paar freundlichen inneren Worten zu Dir ein und nimm dann wahr oder stell Dir vor, wie davon ein roter Lichtstrahl ausgeht, der zu Deinem Herzen strömt und sich innerlich mit ihm über das rote Licht verbindet.
- Lass Dich eine Zeit lang in der Stille nähren von diesem lebendigen kraftvollen Licht und nimm achtsam wahr, welche Bilder und Empfindungen in Deinem Geist aufsteigen, ohne weiter darüber nachdenken oder mit ihnen etwas tun zu müssen. Genieße diesen Austausch in Deiner Zeit.

Wenn Du genug hast oder sich das rote Licht verblassend oder verdunkelnd verändert, beende den Kontakt. Danke dem Herz des lebendigen Wassers und siehe dann, wie sich der Lichtstrahl von Dir

zurückzieht. Dann verneige Dich kurz vor dem Wasser, löse das Bild des Herzens und des hell-gelben Lichtes damit auf und öffne die Augen. Sitze noch etwas still und dann reflektiere kurz, wenn Du magst z.B. über diese Fragen: Was hat Dich diese Übung heute gelehrt? Worüber möchtest Du jetzt noch mehr erfahren und damit weiterarbeiten? Wie fühlst Du dich jetzt? Mit wem willst Du diese Erfahrung freudig teilen?

Der innere Austausch mit dem fließenden und formlosen Wasser mag immer dann besonders helfen, wenn Du offen neue Impulse erfahren willst, ohne an ein bestimmtes Thema zu denken. Gerade wenn Dich Gefühle wie Angst, Wut, Einsamkeit oder Trauer belasten, ohne dass Du dafür eine klare Ursache benennen kannst und Du einfach nur wieder besser spüren willst, was Dich gerade innerlich wirklich bewegt, kann eine solche „fließende“ Verbindung Dir klare innere Bilder liefern, deren Bedeutung Du für Dein Leben entschlüsseln kannst. Du kannst natürlich auch einfach die Freude der Verbindung auskosten und Dich davon nähren lassen, wenn es Dir gut geht. Das innere Licht des lebendigen Wassers findet seinen inneren Weg in Dein inneres Herz und Du kannst dich von dieser Verbindung in der tragenden Stille inspirieren lassen, solange und so oft Du magst.

## 7.2 Bibliotheken – Biografisches Eintauchen in den bedruckten Blätterwald

In öffentlichen Bibliotheken einer größeren Stadt gibt es stadteilbezogenen kleinere Zweigstellen und eine Hauptstelle mit einem vielfältigeren Angebot, das sich meistens über mehrere Stockwerke erstreckt. Neben Arbeits- und Sitzplätzen zur Lektüre der interessanten Bücher, die gerade in den Randzeiten und am Wochenende in den Ferien auch nicht primär von lernenden Schüler\*innen und Studenten\*innen benötigt werden und zum wetterunabhängigen Verweilen einladen, bietet die Hauptstelle häufig auch sehr schöne Aussichten auf das umgebende Stadtzentrum. Genauso bieten viele öffentlich zugängliche Universitätsbibliotheken gerade in ihren großen Haupthäusern ebenfalls schöne Aussichten in Verbindung mit einer großen Auswahl an wissenschaftlicher Fachliteratur unterschiedlichster Disziplinen. Falls Du wie ich ein „Büchermensch“ bist und Dich regelmäßig in Bibliotheken oder Buchläden aufhältst und diese schweigenden Regalreihen der „Blätterwälder“ nach interessanten Büchern durchstöberst, da sie thematisch nach Literaturarten oder nach Fachgebieten geordnet sind, wird die folgende Übung ein echtes Heimspiel. Andernfalls kannst Du dich ganz frisch auf diese Orte einlassen, die Du vielleicht noch aus Schule oder Studium kennst und typischerweise mit Erinnerungen verbindest, die eher von intensiven Lernphasen denn achtsamen Selbsterkundungen geprägt waren.

Falls Du nicht gerade in der Nähe einer Bibliothek bist, die Du nun spontan freudig betreten willst, wähle vorab aus, ob Du etwa gezielt die Stadtbibliothek eines vertrauten Wohngebietes aufsuchen oder die größeren Bibliotheken besuchen willst, in denen Du der Antwort auf Deine aktuelle Frage näherkommen willst, die Dich gerade beschäftigt. Auch die großen Stadtbüchereien haben gute Fachbücher und auch weiterführende Quellen, die konkrete Hinweise anbieten, während die Universitätsbibliotheken neben der vertiefenden und speziellen Fachliteratur in Form von Büchern auch Fachzeitschriften mit aktuellen Aufsätzen zu unterschiedlichsten Themen ausliegen haben und auch in Ihren PC-Arbeitsplätzen die Recherche in ihren digitalen Literaturdatenbanken erlauben. Letzteres setzt oft die Mitgliedschaft voraus, die ebenfalls nach Vorlage des Personalausweises erfolgen kann und oft auch die Nutzung mit den kommunalen Bibliotheken kombiniert. Eine Ausleihe oder digitale Recherche ist für die folgende Übung auch nicht notwendig, da es um die Impulse im Kontakt mit den physisch präsenten Bücherbeständen geht, die hier achtsam erschlossen werden können. Du kannst alle Bücher auch in Ruhe „anlesen“ werden, um die wichtigen relevanten Textstellen mit Ihrer heutigen Botschaft an Dich zu erfassen, ohne daraus gleich eine Literaturrecherche zu machen.

Wie viel Zeit diese Übung braucht, hängt von Dir ab. Du kannst hier mehrere Stunden verbringen und in Ruhe verschiedenste Quellen durchlesen und von Regal zu Regal, Etage zu Etage und Fachgebiet zu Fachgebiet wandern, um Deinen Weg inspiriert von der Umgebung mit kostbarer literarischer Nahrung anzureichern. Oder Du nutzt das achtsame Gehen in der Bibliothek dafür, intuitiv eine oder zwei Quellen auszuwählen und diese bei Gefallen in Ruhe zu studieren und ggf. bei Interesse mit nach Hause zu nehmen. Vielleicht reicht es bei der Suche nach einer inspirierenden Antwort auch, an Ort und Stelle den für Dich wichtigen Gedanken weniger Bücher oder auch nur eines Werkes aufzunehmen, was in wenigen Minuten geschehen kann.

- Komme achtsam in dem Gebäude der Bibliothek Deiner Wahl an und verstaue ggf. Deine Sachen in einem Spind, falls dies hier so gelten sollte. Nun bewege Dich zu einer Infotafel oder sonstige Hinweisgeber, welche Dir eine Übersicht über die Ordnung und Struktur der Bücherbestände hier geben.
- Welches Thema ist für Dich gerade in Deinem Leben wichtig, welcher Frage willst Du jetzt nachgehen und welches Wissen vermutest Du, das Dir dazu wichtige Impulse und Antworten liefern kann? Mit dieser Frage gehe achtsam diese Übersicht durch und atme in Dein Herz hinein. Wenn Dir ein bestimmtes Wort intuitiv mehr auffällt als die anderen und Deine spontanen ungefilterten Vorstellungen dieses klassifizierenden Oberbegriffs den Impuls aufsteigen zu lassen, dorthin zu gehen, folge diesem Impuls, der Dich auch zu mehreren Begriffen und den damit verbundenen Bücherschätzen führen mag..
- Gehe nun zu den Regalen mit den für Dich relevanten Signaturen und bleibe zunächst zu Beginn Deiner achtsamen Reise durch diese Bücherwände vor den Regalen stehen. Atme bewusst ein und aus und wenn Du magst, schließe kurz die Augen. Visualisiere die Bücherei als einen einzigen großen Blätterwald mit Regalen aus grünen Sträuchern, miteinander verwachsenen Wurzeln und den unzähligen Bücherreihen, die in einem hellen goldenen Licht schimmern und den heilsamen Fluss des Wissens in der Zeit verkörpern, der Dir lebendige Antworten offenbaren kann.
- Stell Dir dann dazu Dein inneres Herz als goldene Lichtkugel vor und lass nun daraus mit dem Ausatmen goldenes Licht durch den Körper nach unten und vor Dir ausströmen, so dass der weitere Weg auf den ersten Schritten auf einer goldenen Lichtspur erfolgen kann. Halte dieses Bild einen Augenblick und atme tief ein und aus.
- Gehe nun mit offenen Augen achtsam durch die Regale, erinnere Dich an des Bild des goldenen Blätterwaldes und atme immer wieder in die Gegend Deines Herzens ein, so dass Du im Kontakt mit der intuitiven Quelle Deines Bewusstseins bleibst, die nun Ausschau nach den hier zu entdeckenden Wahrheiten hält. Gehe mit Deinen Augen die unterschiedlichen Büchertitel durch und warte, bis Dich einer davon anspricht.
- Dann nimm das Buch und prüfe seinen Inhalt z.B. durch das Lesen des Umschlages oder des Inhaltsverzeichnisses. Vielleicht findest Du darin eine besondere Stelle, die Du einmal nachschlagen willst, vielleicht wählst Du dieses Buch auch dafür aus, es gleich an einem Sitzplatz näher zu erkunden und eventuell auch auszuleihen oder Du spürst keinen weiteren Erkenntnisdrang, und stellst das Buch wieder weg. Nimm einfach wahr, was Dich an diesem Buch und seinem Titel gerade angezogen hat und dann gehe achtsam weiter.

- Du kannst nun eine thematische Reise zu unterschiedlichen Orten in der Bibliothek unternehmen oder die Regalreihen ausgehend von Deinem ersten gewählten Anfangspunkt frei abgehen und Dich von den Themen und Titeln leiten lassen, die Dich immer wieder stärker ansprechen und freudig neugierig werden lassen.
- Oder Du nutzt den Aufenthalt hier auch als literarische Visionssuche, indem Du für eine bestimmte Strecke nach dem ersten Dich ansprechenden Buch Ausschau hältst und ohne weiter zu überlegen dort einfach eine Seite aufschlägst und mit Deinem Finger spontan eine Stelle markierst, die Du nun sofort ohne Nachdenken anfängst zu lesen, bis Du erkennst, welchen Bezug dieser antwortende Text zu Deiner Frage hat. Du kannst dies noch ein paar Mal auf dieser Wegstrecke wiederholen und dann wieder mit der zuvor beschriebenen „Blätterwaldmeditation“ hier weitermachen.
- Am Ende Deines Aufenthaltes mache Dir bewusst, welche Themen, Inhalte, Perspektiven, Standpunkte Dich angezogen und welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen damit verbunden waren. Werte Deinen Besuch noch weiter aus:
  - Fühlst Du Dich nun um neue Einsichten bereichert und freust Dich darauf, diese umzusetzen?
  - Hat es neue Themen gegeben, die Dich im Blätterwald angesprochen haben und sind Dir diese bereits vertraut oder gab es auch überraschende Fragen oder Einsichten, die erst beim Lesen aufgekommen sind?
  - Welche Bücher lässt Du hier und welche nimmst Du ggf. mit nach Hause, um weiter damit zu arbeiten und welche Antworten erhoffst Du dir von ihnen?
  - Sollen diese Antworten zu einer Vertiefung Deines Wissens beitragen und Dir allgemein mehr Klarheit auf dem Weg bringen oder willst Du eine baldige Entscheidung fundieren, die Du nun treffen willst oder musst? Oder vielleicht auch beides?

Nimm die Erfahrungen und Impulse des heutigen Besuchs tief in Dein Herz auf, indem Du am Ende Deines Aufenthaltes oder im Anschluss draußen bei der Reflexion über diese oder Deine Dir wichtigen Fragen tief in die Herzgegend einatmest. Falls Du Bücher ausgeliehen hast, erinnere Dich später daran, auch bei Ihrem Lesen immer wieder in die Herzgegend zu atmen, um die Antwort auf Deine Frage auch aus dem Herzen aufsteigen zu lassen und Deinen Verstand so achtsam mit einem intuitiven Wissen zu unterstützen, das in den Fluss des Wissens an diesem erhellenden Ort eingetaucht ist.

Damit endet dieses Kapitel und der Fluss dieses Buches, welches hoffentlich Dein Wissen gemehrt hat, um Dein verbundenes Leben bewusster wahrnehmen und dadurch wirkungsvoller gestalten zu können. Dieses Drehbuch ist noch lange nicht der Film, den Du als Regisseur\*in Deines Lebens daraus machst. Ich wünsche Dir viele neue Erfahrungen, die viele Einsichten bringen und durch die neuen Perspektiven auch wieder neue Fragen auslösen können, mit denen Du Dein „Stilles Zentrum“ verlässt. Kehre zurück mit einer gestärkten Stimme, um diese Welt mitzugestalten, damit sie zur tief verbundenen Heimat einer visionären Menschheit wird, die ihre Probleme friedlich überwindet und gemeinsam nachhaltige Lösungen schaffen kann. Eine Welt, mit der Du dich tief verbunden fühlst.

Jeder Schritt ist wertvoll. Ich danke Dir.

## 8. Literaturverzeichnis

---

- <sup>1</sup> Vgl. Wohlleben, Peter (2019): Das geheime Band zwischen Mensch und Natur, München: Ludwig Verlag, S. 73 ff.
- <sup>2</sup> Ebenda, S. 49 f.
- <sup>3</sup> Vgl. Yogananda, Paramahansa (2006): Im Zauber des Göttlichen, Los Angeles: Self-Realization Fellowship, S. 42 ff.
- <sup>4</sup> Vgl. Yogananda, Paramahansa (1997): Religion als Wissenschaft, München: Knaur, S. 85.
- <sup>5</sup> Vgl. Müller, Michael (2019): Paul J. Crutzen – ein Jahrhundertmensch, in: ders. (Hrsg.): Paul J. Crutzen: Das Anthropozän, München: oekom S. 11-60.
- <sup>6</sup> Vgl. Laszlo, Ervin (2010): Weltwende, Berlin, München: Scorpio Verlag, S. 28 ff.
- <sup>7</sup> Vgl. Hanh, Thich Nhat (2013): achtsam arbeiten achtsam leben, München: O. W. Barth Verlag, S. 20 ff.
- <sup>8</sup> Vgl. Dobos, Gustav (2019): Das gestresste Herz, 3. Aufl., München: Scorpio, S. 10 ff.
- <sup>9</sup> Vgl. Albus, Christian (2020) Grundkonzepte der psychosomatischen Medizin, in: Herrmann-Lingen, Christoph et al. (Hrsg.): Psychokardiologie, 3. Aufl., Berlin: Springer, S. 39-46.
- <sup>10</sup> Vgl. Traidl-Hoffman n/Trippel, Katja (2021): Überhitzt, Berlin: Dudenverlag, S. 203-246.
- <sup>11</sup> Vgl. Masten, Ann S. (2016): Resilienz: Modelle, Fakten und Neurobiologie, Paderborn: Junfermann Verlag, S. 21 ff.
- <sup>12</sup> Vgl. Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese: zur Entmystifizierung von Gesundheit, Tübingen: Dgvt-Verlag, S. 15 ff.
- <sup>13</sup> Vgl. Arvay, Clemens G. (2018): Biophilia in der Stadt, München: Goldmann, S. 14 ff.
- <sup>14</sup> Vgl. Arvay, Clemens G. (2016): Der Heilungscode der Natur, München: Riemann Verlag, S. 15 ff.
- <sup>15</sup> Vgl. Haerkötter, Gerd/Haerkötter Marlene (2016): Das Geheimnis der Bäume, Köln: Anaconda, S. 21 ff.
- <sup>16</sup> Vgl. Köller, Claudia (2020): Baumkraft im Spiegel deiner Seele, Darmstadt: Schirner Verlag, S.14-46.
- <sup>17</sup> Vgl. Gans, Carsten et al. (2020): Arbeitsraum Natur: Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen, Wiesbaden: Springer, S. 2 ff.
- <sup>18</sup> Vgl. Rathmann, Joachim (2020): Therapeutische Landschaften, Wiesbaden: Springer Spektrum, S. 27-37.
- <sup>19</sup> Vgl. Polz-Watzenig, Astrid (2020) Die heilsame Wirkung des Waldes in der Integrativen Therapie, Wiesbaden: Springer, S. 23 ff.
- <sup>20</sup> Vgl. Bernjus, Annette/Cavelius, Anna (2018): Waldbaden, München: MVG-Verlag, S. 13 ff.
- <sup>21</sup> Vgl. Krohn, Michael (2021): Green Coaching im Stadtwald zu Hannover –Die Eilenriede als urbaner Naturraum zur selbstreflexiven Entfaltung eines verbundenen Bewusstseins, Mindful Dating Reihe Dialog Wissen, Diskussionspapier Nr. 2, Hannover: 06.08.2021, <https://mindfuldating.de/wp-content/uploads/2021/08/Green-Coaching-im-Stadtwald-Mindful-Dating-Diskussionspapier-Nr.-2.pdf>, abgerufen am 05.01.2022.
- <sup>22</sup> Vgl. Ingerman, Sandra/Wesselman, Hank (2013): Der schamanische Weg in die Tiefe der Seele, München: Goldmann, S. 23 ff.
- <sup>23</sup> Vgl. Heisig, Marascha Daniela (2013): Sinn finden in der Natur, Ostfildern: Patmos Verlag, S. 10 ff.
- <sup>24</sup> Vgl. Griebert-Schröder, Vera/Muri, Franziska (2014): Grosstadtshamanismus, München: Arkana, S. 21 ff.
- <sup>25</sup> Vgl. Govinda, Kalashatra (2012): Chakra Praxisbuch, München: Irisiana Verlag, S. 8 ff.
- <sup>26</sup> Vgl. Jungmann R. (2019): Die Praxis kollektiven Handelns. Wiesbaden: Springer VS, S. 34-44. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-24945-8\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-658-24945-8_2)
- <sup>27</sup> Vgl. Jung, C. G. (2018): Archetypen, Herausgegeben von Lorenz Jung, Eschbach: Patmos Verlag: S. 9-15
- <sup>28</sup> Vgl. Anderssen-Reuster, Ulrike/Meibert, Jörg (2013): Grundbegriffe der buddhistischen Psychologie, in: Anderssen-Reuster, Ulrike/ Meibert, Petra/Meck, Sabine (Hrsg.): Psychotherapie und buddhistisches Geistesstraining, Stuttgart: Schattauer, S. 59-74.
- <sup>29</sup> Vgl. Dalai Lama (2018): Liebe überbrückt alle Mauern. Der XIV. Dalai Lama im Gespräch mit Roland R. Ropers, in: Ropers, Roland R. (Hrsg.): Zukunft: Mystik! Kevelaer: topos premium, S. 130-134.
- <sup>30</sup> Vgl. Goleman, Daniel (2015): Die Macht des Guten. Der Dalai Lama und seine Vision für die Menschheit, München: O.W. Barth, S. 213-215.
- <sup>31</sup> Vgl. Frevert, Ute/Wulf, Christoph (2012): Die Bildung der Gefühle. Zeitschrift für Erziehungswissenschaft (2012) 15:1–10, <https://doi.org/10.1007/s11618-012-0288-6>.
- <sup>32</sup> Vgl. Aurobindo, Sri (1992): Zyklus der menschlichen Entwicklung, 2. Aufl., Planegg: Mirapuri-Verlag, S. 43 ff.
- <sup>33</sup> Vgl. Grossmann, Karin/Grossmann, Klaus E. (2012): Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit, 5., vollst. Überarb. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta, S. 31 ff.
- <sup>34</sup> Vgl. Hanh, Thich Nhat (2013): achtsam arbeiten achtsam leben, München: O. W. Barth Verlag, S. 9-48.
- <sup>35</sup> Vgl. Noonan Gores, Kelly (2019): Heal, München: Scorpio Verlag, S. 47 f.

---

<sup>36</sup> Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Masaru\\_Emoto](https://de.wikipedia.org/wiki/Masaru_Emoto), abgerufen am 12.12.2021.

<sup>37</sup> Yogananda, Paramahansa (2015): Die Reise zur Selbst-Verwirklichung. Gesammelte Vorträge und Essays – Gott im täglichen Leben verwirklichen, Band III, Los Angeles: Self-Realization Fellowship, S. 439.