

Reportage: *Die Kraft des Natürlichen*

Es gab eine Zeit, in der ich dabei war, mich zu entwurzeln – und ich merkte es selbst kaum. Ich begegnete Menschen, die gut gewurzelt waren und die mir nicht nur Halt in Krisenzeiten gaben, sondern die mich auch daran erinnerten, wie man sich selbst wieder wurzelt. Ich benutze die Metapher Wurzel, weil Wurzeln uns allen aus der Natur bekannt sind. Sie geben allem Lebendigen einerseits Halt und andererseits Nahrung. Wurzeln halten Pflanzen und Bäume mehr im Verborgenen, unter der Erdoberfläche, im Dunkeln. Junge Bäume bilden besonders starke Wurzeln aus, wenn sie von den Stürmen des Lebens geschüttelt werden. Der Lebenswille lässt alles Lebendige nach Halt suchen und ihn finden. Von den Wurzeln aus wird das Leben mit dem Nährenden der Erde gespeist. Bäume mit Mineralien, den Salzen der Erde und Wasser – und wir Menschen? Wir nähren uns nicht nur von der Nahrung, die wir essen, sondern alles Lebendige nährt sich auch über die Krafffelder der Erde.

Die Fragen im Artikel sind bewusst gestellt. Wenn wir den Fragen in uns folgen und mit den Fragen eine Zeit leben, wachsen wir in die Antwort hinein. Fragen bilden den Boden, auf denen die Antworten keimen und wachsen können. Unsere Worte umhüllen die tatsächlich darin wirkende Wahrheit der Impulse. Jede Frage bringt etwas von dem noch Unbekannten etwas näher an die Oberfläche. Wir Menschen übersetzen dann bestmöglich die ankommenden Impulse je nach durchlebten Erfahrungen und Offenheit – und es kam schon oft vor, dass wir ein bisschen schöngeredet oder runtergeputzt haben. Es liegt mir am Herzen, realitätsnah in allem das Sich-Entwickelnde zu sehen und alte Sichtweisen zu aktualisieren.

Um das Geerdet-sein oder die Verwurzelung wahrzunehmen, braucht es unsere Sinne. Unsere Sinnesorgane für das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen sind unsere Antennen der Wahrnehmungen. Tiere haben wesentlich feiner ausgebildete Sinne als der Mensch. Man beobachte nur einen tanzenden Vogelschwarm, weder blinken noch hupen die Vögel wenn sie ihre Plätze im Schwarm ändern – und einen Aufprall habe ich noch nie gesehen. Unsere Sinne melden uns ständig Impulse. Leider trainierten wir unser Gehirn auch, dass er viele ankommende Informationen wegfiltert. Um in unserer schnell orientierten Gesellschaft funktionieren zu können, haben wir gelernt, weniger oft auf unsere Impulse und Gefühle zu hören und arbeiten so manches mechanisch in Routine. Es ist gut zu wissen, dass wir dieses Gehirntaining können, es ist aber auch die Frage, wohin uns das führt, wenn wir ständig unsere Impulse mit zu viel AUSSEN übertönen. Was passiert, wenn wir die Kommunikation mit dem Inneren wieder beleben? Sinne und Sinnlichkeit sind Geschenke von unschätzbarem Wert. Sie bereichern unser Leben mit Farbe und Klang, sprudelnder Lebendigkeit und Intensität.

Die Erde ist ein Gegenüber, ein lebendiges Wesen in ständiger Evolution. In ihren vielfältigen Ausdrücken lädt sie uns zur Kommunikation ein. Entsprechend unserer Sinneswahrnehmungen, unseren gespeicherten Erfahrungen und unserer Offenheit übersetzen wir die Impulse bestmöglich. Wir sind wie in einem unsichtbaren kraftvollen Netzwerk eingebunden, dass die Willigen lockt und zieht - und die Unwilligen schubst. Entwicklung geschieht ohne Anfang und Ende. Die Naturwissenschaft ist sich einig darüber, dass lange bevor die Materie der Erde sichtbar war, eine unglaubliche Zusammenballung von Kraft aufeinander und miteinander wirkte. Die Geburt der Erde, bzw. der gesamten Galaxie also ein Resultat verdichteter Kräfte, verdichtetes Sein, welche Form angenommen hat.

Reportage: *Die Kraft des Natürlichen*

Alles, was Erde ist, ist auch im Menschen. Die physikalischen Gesetze: wie im Mikrokosmos so im Makrokosmos, wie im Kleinen so im Großen, wie oben so unten: SIE SIND. Ob wir sie für wahr halten wollen und uns mit ihnen auseinandersetzen oder nicht. Dass der größte Teil eines Atoms letztendlich leerer Raum ist und dass ein Elektrönnen gar kein Körperchen ist, sondern nur ein schwingendes Etwas, lässt uns staunen. Die Naturwissenschaften zeigen uns mehr und mehr Sonderlichkeiten, die wir uns zunächst nicht einmal vorstellen konnten. Es nutzte dem Menschen noch nie, etwas zu ignorieren oder es nicht wahrhaben zu wollen. Ein paar Schritte mit unserem Staunen gehen, es für möglich halten, bringt uns in winzigen Schritten dem Wunder des Universums näher. Jeder Mensch ist dabei ein individuelles Wunderwerk – und das paradoxe dabei ist, dass die Kraft der Natürlichkeit in der Einfachheit liegt - in den Dingen, die im Innersten unser eigen sind, die wir nicht lernen, nicht üben müssen, die wir als Lebensgeschenk bekommen haben. Wir alle wissen, welche lebendige Kraft zum Beispiel im Lachen liegt und wie leicht dann etwas sein kann. Die wirklichen Schlüsselqualifikationen für das Leben sind im Menschen selbst verankert. Dazu braucht es kaum Lehrer.

*gewurzelt, echt, authentisch sein
ohne komplizierte Konstrukte
einfach ICH sein*

Die Kräfte des Natürlichen sind da, wo wir an das anknüpfen, was wir als kleines Kind konnten, uns trauten – wir konnten nicht grübeln und zweifeln, das lernten wir alles erst später. Wir waren in unserem ureigenen Rhythmus von wachen und schlafen, von spielen und beobachten – sofern man uns ließ. Wir wollten selbst wissen, wie Sand schmeckt und unsere Neugierde und Wille hat uns unterstützt, irgendwann doch zu stehen und vorwärts zu gehen. Das Elternnest ist z.B. ein Ort des Wurzeln, dort erfahren wir Geborgenheit und den Boden des Vertrauens. Ein Kind will sein eigenes System kennen und erforschen, und das könnten wir heute als Erwachsene wieder aufnehmen: das eigene System kennen lernen, falls der Bezug dazu verschüttet ist. Unseren Fähigkeiten angemessen Berufe wählen, prüfen, ob wir mit unseren Wunderwerkzeugen, den Händen am richtigen Platz arbeiten.

Zu den Kräften des Natürlichen gehören die immerwährenden Entwicklungsimpulse, die auf Menschen wie auf alles Leben wirkt. Das sind Schubkräfte! Sie nähren, aktivieren, fordern und fördern. Ein Mensch, der nicht auch NEINS erfahren hat, würde sich nicht nach neuen gangbaren Wegen umsehen und Probleme nicht als getarnte Gelegenheiten erkennen. Ständig agieren in den Magnetfeldern der Erde Energien und Kräfte, verdichten sich, bringen die Pracht von Ursache und Wirkung zur Entfaltung. Es gibt auch starke Sogkräfte, das sind unter anderem die Strömungen des Kollektiven und kulturellen Traditionen. Darin gibt es Neues und Altes, Stärkendes und Auslaugendes. Und die jetzige Zeit braucht es mehr denn je, dass jede und jeder von uns, seine Wurzeln kennt, sie aktivieren kann und in seiner Einmaligkeit seinen Platz im großen Ganzen einnimmt. Erwachsene Menschen, die ihr inneres Kind nicht auf der Strecke hängen lassen, die die Qualitäten und Fallen des Egoismus kennen, ihre individuelle Körperlichkeit annehmen, die Zusammenhänge zwischen Erde und Mensch erkennen, bilden neue wunderbare und nötige Netzwerke. In solchen Teams potenzieren sich Kräfte!

Die Kräfte des Natürlichen sind in Hülle und Fülle vorhanden. In den Energiewelten und den Kraftfeldern gibt es keinen Mangel. Man schaue sich nur die Natur im Frühling an, unzählige Pollen werden durch die Luft gepustet – eine Reichtum und

Reportage: *Die Kraft des Natürlichen*

grenzenloses Übermaß ist im Angebot. Oder im Herbst, wenn die Früchte reif sind: jeder Apfelkern wäre dazu ausgerüstet, ein neuer Apfelbaum zu werden. Woher kommt also die Idee des Mangels? Kommt sie daher, dass wir das Verteilerproblem noch nicht wirklich angepackt haben? Liegen die Kräfte des Natürlichen vor unserer Haustür - und den inneren Türen - und wir suchen auf dem Pferderücken sitzend nach dem Pferd? Nutzen wir tatsächlich unsere Möglichkeiten? Oder jammern wir immer weiter, weil uns das vertrauter erscheint, als unsere Visionen zu gestalten? Trauen wir uns denn noch, unsere Motivationen zu benennen? Traue ich mich denn zu meinen Glücksgefühlen zu stehen, wenn es unserem Nachbarn gerade nicht gut geht? Wie oft muss ich mir erst noch etwas Hölle arrangieren, bevor ich mir ein Stück Himmel genehmigen darf? Was hält mich denn ab ein kreativer schaffender, lachender Mensch zu sein? Der Augen hat für seine Mitmenschen und für die Natur. Traue ich mich denn Pionier zu sein, der neue Wege betritt und vielleicht erst einmal recht einsam durchs Gelände geht? Traue ich mich denn, mich zu zeigen wie ich bin? Und vielleicht nicht die Norm der weiblichen Superfigur habe? Oder nicht der Norm des männlichen Leistungsdenkens folgen will? Kenne ich denn meinen eigenen Rhythmus – oder ist mir schwindlig, weil ich fremdbestimmt durch andere Rhythmen bin? Unser Leben IST Rhythmus, ein ständiger Wechsel von Fülle und Leere, am einfachsten wieder zu finden über den Atem. Rhythmus bekommt eine neue Perspektive. Der Wechsel von Fülle und Leere – die Fülle, das Übervolle genießen – die Leere erlauben, sie gar begrüßen und nicht gleich in die nächste Beschäftigung huschen.

*RHYTHMUS – in Bewegung bleiben
„wenn nichts mehr geht, dann gehe“
Entwicklung ist dynamisch, nichts statisches*

Heilsames geschieht, wenn ich mir selbst begegne. Das innerste Zentrum eines Menschen ist sein unvergängliches und unverwundbares Kraftpotenzial. Auf dem Weg nach außen passieren die unterschiedlichsten Verletzungen, um diese zu schützen bauen wir Mauern, Mauern, Mauern. Und damit wir sie nicht als Mauern erkennen, maskieren wir sie. Wir sind manchmal sooo beschäftigt mit den Mauern und dem Verschönern der Mauern, dass wir vergessen, uns in unserem Innern an den eigenen Kraftquellen und Wurzeln aufzutanken. Aber dazu müssten wir ja an unseren Wunden vorbei. Also: was ist (möglicherweise) zu tun: aufhören mit der Maskerade, die Mauern für Türen durchbrechen, vorbei an den Wunden – sie erkennen ohne darin kleben zu bleiben und ab ins Zentrum, zum schöpfen. Dann wissen wir auch, was wir für die endgültige Wundheilung brauchen. Gesunde Narben gehören zum reifenden Menschen. Wichtig ist: wir selbst und nur wir selbst können rein und raus in unser Kraftzentrum. Kein Therapeut, kein Partner kann das für uns tun. Wir fokussieren die Reise der Krankheiten, das bedeutet: das immer weiter hineindrängen von Symptomen, die als Körperausdruck nach außen wollten und glauben von der Reise der Heilung nichts zu wissen. Und wir fragen jemanden außerhalb von uns selbst und brauchen manchmal den neutralen, distanzierten Blick eines Anderen. Angst vor Ablehnung? Ist nicht die eigene Ablehnung das größte Hindernis?

Stellen Sie sich vor, wir erlauben unser Glück in kleinen Schritten, minutenlang, es darf auch mal eine Stunde sein, in der wir es aushalten. Wir wissen, dass Glücklichkeit genau wie Traurigkeit nichts dauerhaftes ist. Und wir haben auch nichts falsch gemacht und es ist keinerlei Bestrafung, wenn auch hier der Wechsel von Empfindungen geschieht. Wir sind versöhnt mit uns selbst, wir erkennen uns in der einfach gestrickten Art und Weise und sind sooo entlastet, nichts besonderes sein zu

Reportage: *Die Kraft des Natürlichen*

müssen. Wir sprechen uns selbst frei von den Altlasten und nehmen das an, was jetzt gerade an Saat um uns herum aufgeht. Nur jetzt in der Gegenwart, im Hier und Jetzt kann ich wahrnehmen und handeln. An die Vergangenheit kann ich mich erinnern, in die Zukunft kann ich planen. Anwesend sein drückt es ehrlich aus: ich bin in meinem Wesen jetzt da. Präsenz ist ein Lösungswort. Wir sind frei davon, das Rad neu erfinden zu müssen. Wir müssen auch nicht mehr grübeln –manches Mal nennen wir es geschickt verpackt: reflektieren. Wir vertrauen der Kraft des Natürlichen und haben zu allen unseren Ressourcen freien Zugang.

Wie wären unsere Begegnungen, wenn wir in Beziehungen wären, WEIL es uns gut geht. Wir könnten unserem Gegenüber sagen: heij, nimm etwas von meinem Glück, ich hab so viel davon, sonst platze ich. Ich begegne meinem Gegenüber aus meiner persönlichen Fülle heraus – und nicht aus der Idee des Mangels, der andere hätte etwas was ich nicht habe. Das würde vielen kränklichen Beziehungen wohl tun, Partner und Partnerinnen nicht aus Mangel zu suchen, sondern aus dem inneren Reichtum heraus. Weil wir es durchschaut haben, dass diese innere Bedürftigkeit von niemandem im außen gestillt werden kann. Nur von jedem selbst. Unsere Partner wären frei von der Erwartungshaltung, für unser Glück verantwortlich zu sein. Welche eine Bürde könnte von so manchen Schultern fallen. Und welche Würde wäre es für unser Selbst! Kommt die Sehnsucht gerade aus dieser Ebene in uns, die so voll und reich ist, dass sie so gerne teilen möchte? Kennen Sie das Gefühl, wenn man etwas so grandioses erlebt hat oder etwas so tief empfindet und niemand da ist, mit dem Sie das teilen können?

Das Mangel- und Füllebewusstsein unter die Lupe zu nehmen, bringt wahre Schätze zu Tage. Nehmen Sie sich mal die Zeit und schreiben eine Reichtumsliste, zählen sie alles auf, von der Socke über jeden Teller, von den Mutter- oder Vaterjahren über Ausbildungen und Berufe, Urlaubserlebnisse (nur in Überschriften, nicht im Detail) usw. Kein Mensch wird sagen können, dass er nichts hat. Wir haben immer, nur nicht das, was wir uns vorstellen oder erwarten. Reichen die Beweggründe fürs Jammern für ein mittleres bis schweres Drama? Für die vielerlei kleinen Dramen könnte uns die wertvolle Zeit unseres Lebens zu schade sein.

Kennen Sie den Begriff der Zwangsbeglückung? Was für mich stimmt, muss mein Gegenüber noch lange nicht übernehmen. Er hat sein eigenes Repertoire an Wahrnehmungen und Möglichkeiten. Es ist besonders wichtig für Menschen, die mit anderen Menschen arbeiten – und zum Beispiel Therapeuten wie mich – zwar Alternativen aufzuzeigen, Wahlmöglichkeiten zu benennen, um dann den Menschen in seiner freien Wahl zu lassen. Er ist so frei wie ich. Es ist eine ewige Gratwanderung zwischen Besserwisserei und Begleitung in Orientierungsprozessen, die Strategien des Machtspiels zu erkennen. Wenn ich ganz in meiner eigenen Kraft bin, frei von Machtansprüchen, sehen, hören, spüren andere etwas von meiner Kraft, aber es überrennt sie nicht.

Wenn ich nicht ab und zu in mich einkehre, gehe ich leer aus! Es bedeutet: sich EINLASSEN auf/in sich selbst. Das schenkt die Gelassenheit, diese innere Ruhe, die wir manchmal im Außen erfolglos suchen. Wir finden im Inneren. Dort kann uns niemand verlassen. Wenn mich jemand verlassen kann, dann habe ich mich schon vorher selbst verlassen. So genannte Standortbestimmungen helfen uns, zu sehen wo wir gerade sind. Außerdem verbinden sie uns mit dem Zauberwort der Präsenz, denn nur wenn ich mit allen Sinnen präsent bin, kann ich auf die Frage Antwort finden: wie fühle ich mich gerade? Was ist ganz aktuell los? Welche Qualitäten habe ich jetzt gerade zur Verfügung?

Reportage: *Die Kraft des Natürlichen*

*Standortbestimmung
verbrauchte Komfortzonen verlassen
neue Aufträge für inneren Saboteur,
Kontrolleur und Perfektionisten*

Es kann passieren, dass uns klar wird, dass wir uns zur Zeit einen Stillstand wünschen, weil es gerade so bleiben könnte - würden uns gerne auf unseren Lorbeeren ausruhen. Diese Pseudo-Sicherheit kann auch Komfortzone genannt werden, das sind diese bequemen bzw. unbequemen Zeiten, in denen wir uns mit den Übeln arrangiert haben, bestimmte Bedingungen aushalten gelernt haben. Sie zu verlassen, beinhaltet das Risiko der a)Besserung oder b)Verschlechterung. Welche Angst ist das genau, den Komfortzonendauerparkplatz mit etwas Neuem zu tauschen? Das Unwohlsein in der Fremde, Unsicherheit und Gefahren neue Grenzen auszuloten? Wir Menschen fallen NIE ins Bodenlose, nur in einen neuen, eventuell noch nicht vertrauten Raum.

Die inneren Wesensanteile, wie innerer Saboteur, Kontrolleur und den Perfektionisten und ähnliche, warnen uns vor solchen fraglich heilsamen Abenteuern – sofern sie noch die alten Aufträge haben. Diese Wesensanteile haben wichtige Funktionen in uns und wir werden sie nie los, wir können sie höchstens mal für ein paar Stunden auf Urlaub schicken, aber dann sind sie dienstbeflissen wieder da. Ein neuer Aspekt: wir könnten ihnen neue Aufträge geben, die unseren neuen Lebensperspektiven (sofern wir das wollen) enorme Unterstützung wären. Ein neuer sinnvoller Auftrag für den Saboteur könnte heißen: bitte sabotiere, wenn ich wieder auf dem Weg bin, mich selbst zu verletzen. Neuer Auftrag für den Kontrolleur z.B.: bitte kontrolliere und gib mir ein Zeichen, wenn mich wieder klein und unfähig mache. Für den Perfektionisten z.B.: heij, wie könnte ich meine Sinnlichkeit perfektionieren? Wie könnte ich meine Glücksmomente ausdehnen?

*Wichtig: PRÄSENZ und Vertrauen
das tägliche Lachen für das Herz
das tägliche Loben für den Kopf*

Die Kraft des Natürlichen besteht aus vielerlei Sprungbrettern, wir Menschen basteln durch verkomplizierende Gedankenkonstrukte so manchen Stolperstein daraus. Eine heilsame Medizin dafür ist Vertrauen. Vertrauen stößt Fenster auf, wo vorher keine waren. Vertrauen bedeutet, Risiko zu leben - aber es ist auch immer ein Vorschuss auf Gelingen. Wer vertraut, ist verwundbar, aber er weiß es. Vertrauen schließt Niederlagen nicht aus, aber es liefert die Witterung für drohende Richtungsänderungen. Und es gelingt alles leichter in der Präsenz – mit allen Sinnen jetzt wach sein. Ohne Vertrauen kein Mut, die eigenen Grenzen zu verschieben, kein Persönlichkeitswert, keine Würde. Ohne diese Bausteine keine realistischen Visionen. Lächeln ist eine Art Umarmung des Vertrauens, Lächeln ist eine unwiderstehliche Offensive – also, was hält uns ab, JETZT zu lächeln.