

ERFAHRUNGSBERICHT

MEDIZINWANDERUNG IM HERBSTLICHEN BERGWALD

Es ist ein wunderbarer Morgen in den Voralpen. Ich bin am Vorabend angereist, und nun begrüsst mich die frische herbstliche Bergluft und ein Wetter, welches eine intensive Medizinwanderung verspricht. Ich habe die Schwelle gleich hinter dem Haus gelegt, und all jenes eingeladen, was mich auf dieser Wanderung begleiten mag. Der Weg führt mich in Richtung der nahegelegenen Alp Steinboden, wo ich zur Heilquelle hinabsteige und einen Zwischenhalt mache. Ich trinke vom schwefelhaltigen Wasser und bitte um Reinigung. Die Kraft des Wasserfalls, dessen Wassermassen infolge des Regens- und Schneefalls angeschwollen war, nimmt mich in seinen Bann. Mir kommt sofort eine Meditation in den Sinn, in welcher man in einen Wasserfall hineingeführt wird, der all das, was nicht mehr nötig ist, abspült. Ein wunderbares Gefühl!



Von alleine führen mich meine Füsse auf einen kleinen Weg in Richtung einer schönen und zugleich wilden Heidelandschaft mit dem zweifelhaften Flurnamen Mördergrüebi. Am Wegrand fällt mir ein wunderschöner Herzstein auf, dessen zwei Hälften ungleich gross sind. Diesen trage ich in der Hand während ich den kleinen Pfad entlang gehe. Ich beginne ein Mantra zu singen und plötzlich nehme ich die Umgebung kaum mehr wahr, mein Fokus verengt sich, richtet sich nach innen und in die Vergangenheit. Ich finde mich in einem weit zurückliegenden, sehr schmerzhaften Ereignis wieder. Die Kinderzeichnungen, welche von diesem Schmerz zeugen, und denen ich einst in einer Ayahuasca-Zeremonie begegnet war, sind gegenwärtig. Das Mantra kommt nur noch leise und stotternd über die Lippen. Ich weine, sehe jene Person aus der Situation aus meiner Kindheit, fühle die Angst und den Schmerz von damals. Der Weg fühlt sich schmerzvoll und steinig an. Ich spüre, wieviel Schmerz und Angst sowohl ich als auch jene Person in sich hat, spüre, was uns alles vorbehalten blieb als Folge davon. Ich verzeihe ihm, bitte ihn um Verzeihung und vergebe mir selbst. Auf dem Hügelkamm angekommen fühle ich mich schwach und leer. Ich entdecke eine kleine Grube neben dem Weg; da lege ich das Steinherz hinein, begrabe es. Plötzlich sinke ich zusammen und kippe vornüber. Und werde sanft aufgefangen, von Erlen und Alpenrosen, vom Heidekraut. Wieder kommt mir eine Vision aus dem Ayahuasca-Ritual in den Sinn: Da stürzte ich einen Wasserfall hinab, liess mit mitreissen, liess los. Ich stürzte in das Wasserbecken am Fusse des Falls, tauchte ein, meine Lungen füllten sich mit Wasser, ich ertrank. Es war ein schrecklicher Todeskampf. Auch jetzt füllen sich meine Lungen plötzlich mit „Wasser“, und ich muss mich übergeben. Irgendwann nehme





ich mich wieder wahr, liegend im Heidekraut; ich fühle mich leer, gereinigt, erschöpft und zugleich erneuert.

So gehe ich weiter und steige bald einen steilen Kretenweg bergan. Nebel kommt auf und umhülle mich und die mich umgebende Landschaft. Ich finde erneut ein grosses Steinherz, nehme auch dieses und trage es einer Last gleich. Ein Specht begrüsse mich, wenn auch nur mit seinem Hämmern. Angekommen auf dem Bergkamm finde ich einen wunderbaren und geschützten Platz unter einer alten

Bergkiefer. Ich nutze das Steinherz als Altar, lege meine Ritualgegenstände auf diesen. Ich verteile

Gaben für all jenes, was präsent ist und mich begleitet, und beginne mich abzuräuchern. Regen setzt ein und wird bald zu Schneefall, es ist wunderbar. Ich lege das Blatt Papier mit meinen Notizen von meinen Wünschen und Blockaden hin und entzünde dieses. Sofort frisst sich das Feuer durch die alten Muster und Themen. Etwas aber bleibt, ein kleiner Teil der Zettels wird vom Feuer ausgespart. Dieser Teil konnte sich in diesem



Ritual nicht lösen, zeige sich aber in voller Klarheit, worüber ich dankbar bin. Der Rückweg führe mich

durch eine wunderbare Landschaft - und zum Schädel eines Murmeltiers hin. Sofort kommt mir das Wort Winterschlaf in den Sinn und wie wichtig es ist, sich die nötige Erholung zu gönnen, Energie zu tanken und Reserven anzuschaffen. Es geht darum, lese ich später nach, die nötigen Verbindungen zu stärken, es geht um Zusammenhalt und Zusammenarbeit in Familie und Freundeskreis. Es geht um den Wechsel der Jahreszeiten und die Fähigkeit, Krisenzeiten auszusitzen, sich bei Gefahr in den Untergrund zu begeben, sich die nötige Zeit zu nehmen.



Es war ein wunderbares Ritual, und ich bin sehr berührt und dankbar.