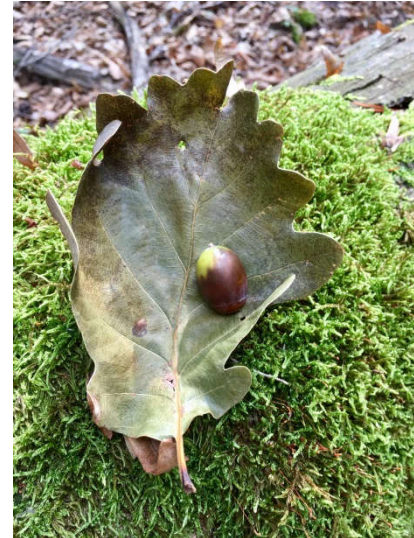


## ERFAHRUNGSBERICHT

# MEDIZINWANDERUNG ZUR LÖSUNG EINES ELEMENTALS

„Ich bin im Leben, ich gehe meinen Weg, frei – und voll Freude“

Ich bin unterwegs zu einer Medizinwanderung, weil ich heute für mich etwas lösen möchte, was mich lange begleitet und tief geprägt hat. Es ist ein sogenanntes Elemental, welches auf die Basis meines Selbstwertgefühls wirkt – das Gefühl mich selbst sein zu dürfen und wertvoll zu sein. Ein Elemental ist ein suggestionstiefst verankertes Glaubenskonstrukt. Als solches ist dieses nicht einfach zu fassen oder zu verstehen, und doch wirkt es sich, wenn es aktiv ist, sehr tiefgreifend auf die emotionale und mentale Ebene aus. So habe ich für dieses Ritual einen grossflächigen Eichenwald ausgesucht, um in der Tiefe des Hains die ursprungsthematische Situation erkennen zu können. Denn verglichen mit einem Baum geht es beim Elemental nicht um die Krone und ebenso wenig um den Stamm – die Wurzel eröffnet die Möglichkeit mit der für die Entstehung ausschlaggebenden Situation in Frieden zu gehen. Der Frieden unterstützt die Glaubenseite im eigenen System in der Offenheit, Veränderungen überhaupt zuzulassen.



Ich fahre mit dem Auto sprichwörtlich in das Herz des riesigen Eichenwaldes am Rande des Zürcher Weinlandes. Ich parkiere den Wagen einem Impuls folgend am Anfang einer kleinen Waldstrasse und



bereite mich vor. Mit Rucksack und der für das Ritual notwendigen Ausrüstung begeben sich zu einer Ansammlung von Waldföhren, welche einladend wirkt. Da bereite ich das Abräuchern vor. Dies hilft mir mich frei zu machen von all dem, was hier nicht erforderlich ist, nicht in dieses Ritual gehört. Und schon fühle ich mich ruhig und innerlich klar. Mit der entsprechenden Ausrichtung lade ich all jenes ein, was mich auf meiner speziellen Medizinwanderung unterstützen mag.

Doch kaum habe ich mich auf den Weg gemacht, da erscheint bereits die erste Unsicherheit. Stellvertretend für das Elemental bedarf es



eines grossen Steines, doch weit und breit ist kein solcher zu finden. Echt jetzt? An den Stellen umgestürzter Bäume lassen sich allenfalls faustgrosse Steine finden, doch nicht einmal annähernd

etwas, das von der Grösse her meinem Unterfangen gerecht werden könnte. Unsicherheit kommt auf: Bin ich genügend vorbereitet? Hätte ich den Stein bereits mitbringen sollen? Was soll ich denn jetzt bloss tun? Ich versuche die aufkommende Unsicherheit anzunehmen und gehe einfach weiter, festige nochmals meine Ausrichtung – und gelange ganz unverhofft zu einer Stelle, wo sich einige grosse Gesteinsbrocken befinden. Noch bevor ich mich wirklich überrascht zeigen kann, fällt mir ein grösserer Kalkstein auf. Ich nehme diesen auf, benenne das Elemental und danke, dass sich dieses zeigt. Die erste Hürde ist geschafft...



Nun mache ich mich mit dem Elemental im Rucksack auf meinen Weg. Auf einem gekiesten Waldweg angelangt schaue ich in die Ferne: Tanzende Blätter locken in der Ferne und wecken eine Sehnsucht in mir - ein Gefühl, das mir vertraut ist. Aber woher bloss kenne ich das? Das Bild, das sich mir da bietet, ist weder greif- noch fassbar, doch realisiere ich, dass ich einem Schatten nachjagen würde, sollte ich mich für diesen Weg entscheiden. Ich drehe mich um und schaue zurück auf das Wegstück, das hinter mir liegt - und sofort stellt sich eine Trauer ein. Ist es das, was ich möchte? Nein, ich möchte mich leicht fühlen, frei sein wie ein Schmetterling. Und wie ich mich schwungvoll um die eigene Achse drehe, da tanzt direkt vor

meiner Nase ein farbenfroher Schmetterling seinen lebensfrohen Tanz. Ich freue mich und muss gleichzeitig schmunzeln – ja, ich bin schon mitten im Ritual, wo sich all das, was ist, als Teil davon zeigt. Und da realisiere ich plötzlich, dass etwas fehlt. Die Schwelle! Wie konnte ich dies vergessen – die Medizinwanderung ist ein Schwellenritual, und das Überschreiten der Schwelle öffnet die dazugehörigen Räume. Normalerweise, so wird mir bewusst, hätte ich mir die Haare raufen und mich kritisieren können. Heute aber gehe ich ruhig zurück, lege die Schwelle, die ich überschreite – und erkenne einen kleinen Pfad direkt vor mir, der mir zuvor nicht aufgefallen war. Ja, neue Räume werden öffnen sich.

Mit dem Elemental im Rucksack komme ich bald zu einer neuen Verzeigung. Ich verbinde mich mit dem Stein, der schwer auf meinem Rücken liegt, und versuche wahrzunehmen, wohin das Elemental



gehen würde. Geradeaus. Aber was möchte ich? Die Weg-Scheide ermöglicht mir, mich frei zu entscheiden, wodurch sich das Glaubenskonstrukt schrittweise als etwas erkennen lässt, was nicht wirklich Teil von mir ist, als etwas eigenständiges, das sich von mir trennen lässt. Eigentlich würde ich gerne nach rechts gehen, nicht dem Wunschweg des Elementals folgen, und ganz sicher nicht in jenen Teil des Waldes gehen, welcher sich links davon befindet. Moment, was ist denn da links? Ich muss mich förmlich zwingen, da hinzuschauen und spüre sofort eine Kälte, pure Angst. Nun ist mein Ziel klar, dieses liegt vor mir und löst eine Gänsehaut aus. Schliesslich bin ich ja hier, um Grenzen zu überwinden... Langsam bewege ich mich in die entsprechende Richtung. Plötzlich spüre ich eine Eichel in meiner rechten Hand, welche ich einige Zeit davor vom Boden aufgenommen habe. Mir ist klar, dass ich diese Eichel auf dem Baumstrumpf deponieren muss, der sich unmittelbar vor meinen Füssen befindet. Warum bloss fällt mir dies so schwer? Es ist doch bloss eine Eichel! Einerseits spüre ich zwar die Last, die von dieser harmlos anmutenden Eichel ausgeht. Andererseits wird mir bewusst,





dass mir das, was durch diese Frucht symbolisiert wird, ein Gefühl der Sicherheit gibt. Doch dies möchte ich nicht, ich möchte keine Sicherheit, sondern Vertrauen, möchte frei sein. Also entledge ich mich dieses Mitbringsel und gehe weiter - da schaut mir plötzlich der Tod ins Gesicht.

Ein Gesicht auf einem abgestorbenen Baumstamm. Ein Laubbaum muss diese gewesen sein, der vermutlich in einem Sturm geknickt war. Der Geruch von Moder und das Bild von Verwesung drängen sich auf und lassen mich erschauern. Wieder ein vertrautes Gefühl – eine ganz spezielle Angst vor dem Tod, die ich nicht richtig einordnen kann. Was genau macht mir solche Angst? Dass der Tod plötzlich und schnell auftauchen kann? Dass er sich geradezu



unspektakulär inmitten des farbenfrohen Lebens aufhält? Ich weiss es nicht. Aber plötzlich erkenne ich in dem Baumstamm nicht mehr den Zerfall des einst lebendigen und



schönen Baumes, sondern etwas eigenes, etwas, dass ebenso seine Richtigkeit hat wie das Leben – und sogar eine eigene Schönheit, einen Wert. Ich streiche mit der Hand sanft über die Rinde, die sich teils in grossen Stücken gelöst hat und herunterhängt. Ich küsse den Tod sogar auf die Wange, womit sich ein Gefühl des Friedens einstellt. Als hätte eine Versöhnung stattgefunden. Ja, ein Ritual ist nicht dazu da, es mit dem Verstand fassen, es

verstehen zu können. Gut, dass ich das, was ich da erfahre, einfach annehmen kann.

Ich gehe weiter, wieder verzweigen sich die Waldwege, und ich treffe meine Entscheidungen, gehe meine Wege. Zu meiner linken Seite befindet sich ein steiler Anstieg, der auf eine kleine Anhöhe mitten im Wald und abseits der Wege führt. Das Elemental, so wird mir bewusst, würde weiter der gemächlich verlaufenden Waldstrasse folgen. Ich aber möchte lang links ausbrechen und mir mit dem Anstieg eine neue Dimension erkämpfen. Also nehme ich, teils auf allen Vieren, den Hügel in Angriff. Der Stein in meinem Rucksack wiegt schwerer denn je, droht mich gar hinunter zu zerren. Ich realisiere, dass ich, möchte ich meinen Weg gehen, diesen nun hart erkämpfen muss. Zugleich spüre ich, dass ich aber keineswegs alleine, sondern gut geführt und unterstützt bin. Ein berührendes Gefühl, das mir die nötige Kraft gibt, die Anhöhe zu erklimmen.

Oben angekommen erblicke ich einen wunderschönen Ort, eine kleine Ebene, durchsetzt mit Eichen und Weissbuchen. Starke Windstösse lassen Eicheln herunterhageln und die Flügelblätter der Hainbuche, die



Helikopterli, wie wir diese als Kinder genannt haben, herunterschneien. Auf den zweiten Blick aber wirkt die gesamte Hochebene schräg und surreal, als würde diese den Naturgesetzen trotzen. Mir wird leicht schwindelig und ein Gefühl der Orientierungslosigkeit, des Verlorenenseins kommt auf. Da fällt mir eine hoch gewachsene Waldföhre auf, welche im Lot gewachsen ist – wie es sich gehört – und stark verankert scheint. Ihr Anblick gibt mir sofort Halt. Und so näherte ich mich dieser Kiefer, umarme sie – und fühle mich zuhause. Bilder von meiner Ursprungsfamilie kommen auf, mein Bruder, welcher bei der Entstehung des Elementals eine zentrale Rolle gespielt hatte, aber auch meine Eltern, deren Halt und Vorbehaltslosigkeit und Liebe mir damals gefehlt hatten. Wir alle, so ist mir in diesem Moment klar, spielten unsere Rollen, hielten uns an die unbewussten Abmachungen und machten so unsere Erfahrungen. Hier aber, in der Umarmung der Föhre, geht es mir gut, ich spüre Liebe, die bedingungslos ist, spüre, dass die Arme der Erdenmutter immer offen sind. Es ist ein wunderschönes Gefühl, meine Wurzeln spüren zu dürfen.

Mir fällt meine Atmung auf, die immer wieder abflacht und ein Gefühl der Enge auslöst. Plötzlich



taucht eine Erinnerung an die Kindheit auf: Das war in der Mittelstufe, als dieses Gefühl, nicht genügend Luft zu kriegen, zu einer Panik geführt hatte. Meine Mutter musste mich in der Schule abholen und zu einem Lungenspezialisten fahren – im Schulzimmer zurück blieb eine erschreckte Klasse. Nach dem entwarnenden Arztbesuch – es handelte sich den achtsamen Worten des Doktors gemäss um eine nicht-organische Ursache – kehrte ich in die Klasse zurück. Da wurde ich freundlich empfangen, und einige Kinder erkundigten sich besorgt nach meinem Befinden. Erst heute, 35 Jahre nach diesem Erlebnis, wird mir bewusst, dass dies Liebe war, dass ich den anderen nicht gleichgültig war, ich es damals aber nicht annehmen konnte, weil ich mich bereits verschlossen hatte. Und heute findet die Versöhnung statt, was sehr schön ist.

Nachdem ich ein Weilchen weitergegangen bin, setze ich mich auf den Stamm einer umgestürzten Eiche. Wieder nehme ich das Elemental in die Hand, lege es dann vor mir auf den Waldboden und realisiere, dass es nun schon eine klarere Distanz zwischen uns gibt. Ich habe das Bedürfnis ein



Stoffband dem Stein anzubringen, was hübsch aussieht. Die Wertung nimmt ab, und es stellt sich erstmals das Gefühl ein, dass ich es nun loslassen könnte.



Ich möchte um Verzeihung bitten und halte ein kleines hawaiianisches Vergebungsritual, das Ho'oponopono, ab. Sofort taucht mein Bruder auf, zuerst als Kind und mit zunehmender Wiederholung als der erwachsene Mann,



der er heute ist. Ich nehme ihn gedanklich in die Arme. Ja, er hatte damals eine gewichtige Rolle, als in mir der tief verankerte Glaube entstanden war, dass ich wertlos sei. Aber er hatte diese Rolle auch übernommen, um mir etwas aufzuzeigen, und diese Aufgabe war bestimmt auch für ihn mit viel Leid verbunden. Ich bitte auch mich selbst und meine Frau wie auch meine Kinder um Vergebung. Ich mache Frieden mit dem, was war, lasse los.

Nun fällt mir ein Kalkstein auf, dessen eine Hälfte grau und rissig ist, während die andere Hälfte aus Calzit besteht und hell und freundlich wirkt. Das Helle und das Dunkle als Teile des Ganzen. Licht und Dunkelheit, die zu gleichen Teilen ihre Richtigkeit haben. Vom Verstand her zwar stimmig, doch nicht für mein Gefühl; es gelingt mir einfach nicht, das Dunkle anzunehmen. Und somit ist klar, dass mein Weg noch nicht zu Ende ist. Ich packe das Elemental wieder in den Rucksack und gehe weiter.

Durch das Gehen bewegt sich vieles in mir drin. Ich spüre deutlich, dass der Moment kurz bevorsteht, auch wenn mein Verstand zu rebellieren beginnt: „Was ist es genau, was da passiert?“, „Warum sollte ich nun loslassen können, was ist denn anders?“ und „Ich kann nicht verstehen, was da vor sich geht!“. Plötzlich sticht mir ein kleiner Calzitkiesel, der im letztjährigen Laub eigentlich kaum sichtbar ist, ins Auge. Ich nehme ihn auf, befühle seine geschmeidige Oberfläche, betrachte sein leuchtendes Weiss. Vom Gefühl her beinahe fremdgesteuert lege ich den Rucksack ab, nehme das Elemental heraus und lege es behutsam auf einen bemoosten Baumstrunk. Ich lasse mich auf einem weiteren „Hocker“ nieder und realisiere, dass wir quasi auf Augenhöhe einander gegenüber sitzen, das Elemental und ich. Ich lege den grau-weißen Stein zusammen mit dem kleinen hellen Calzit auf den Boden, betrachte nochmals die nun vollzogene Transformation – und augenblicklich ist er da, der neue Satz, der anstelle des einstigen Elementals mich nun begleiten soll: „Ich bin im Leben, ich gehe meinen Weg, frei – und voll Freude“.



Ich mache mich auf den Rückweg und singe ein Mantra, das aus diesem einen, bejahenden Satz besteht. Durch die Laufbewegung, durch das Wahrnehmen über meine Sinne geht die Affirmation tiefer und tiefer, verankert sich dort. Sie wird ein Teil von mir, wird mich begleiten und mich stets daran erinnern, dass ich in all dem, was ich tue, Freude empfinden darf, dass ich das Gefühl wertvoll zu sein als Selbstverständnis erleben darf, frei von Leistung, einfach sein.

Ein kurzer Gedanke schießt mir durch den Kopf: „Wie soll ich wieder aus dem riesigen Wald und zu meinem Auto zurückfinden?“ Und schon springt ein junges Reh auf den Weg, bleibt da stehen, dreht sich zu mir um – und rennt auf einem kleinen Pfad davon, weist mir den Weg. Etwas später verzweigt sich der Pfad immer wieder. Zwar ist mir die allgemeine Richtung nun bekannt, doch welches ist der direkteste Weg zurück? Und als hätte es auf mich gewartet, zeigt sich das Reh nochmals und ich folge seiner Spur. Kaum bin ich auf einem grösseren Waldweg angelangt, da löst sich ein Bussard aus dem Geäst über mir und fliegt knapp über dem Boden dem Weg entlang, der durch die sich berührenden

Baumkronen wie ein leuchtend grüner Tunnel wirkt. So komme ich zu meiner Schwelle und schliesse das Ritual.

Diesen sehr intensiven und gleichwohl berührenden Tag schliesse ich mit einem Bad in einem nahegelegenen Fluss ab. Des windigen und kühlen Wetters wegen sind keine Spaziergänge unterwegs, während ich dem Flussufer entlang gehe. Dann klettere ich die Böschung hinunter, steige in den Fluss – und lasse mich treiben.