

Natur in mir – ich in der Natur

Anregungen für einen
körperlich-spirituellen Spaziergang

Sibylle Wiesemann, April 2021



„Denn Wissen und Können haben wir übergenug, und an Techniken des Lehrens und Lernens fehlt es uns auch nicht. Was uns fehlt, ist die Verbindung mit den Elementen des menschlichen Seins, der unmittelbare Zugang.“ Dore Jacobs (*1894, Gründerin der Bundesschule für Körperbildung und rhythmische Erziehung)

Mit diesem Beitrag lade ich Sie dazu ein, sich diesem unmittelbaren Zugang zuzuwenden. Auf intellektuelle Weise wissen wir viel, zahlreiche Studien beweisen die positiven Wirkungen der Natur auf uns; der Aufenthalt im Wald und das Sehen der Farbe Grün sollen das Immunsystem stärken, unsere Gewebezellen schneller regenerieren lassen, senken Blutdruck und Blutzuckerspiegel. Menschen, die sich in der Natur aufhalten, betrachten ihren Körper mit mehr Fürsorge, Nachsicht und Freundlichkeit. Eine entspannte Wachheit stellt sich ein. Doch viel naheliegender als statistische Studien ist unsere eigene Wahrnehmung. Wie antworte ich, wie antwortet mein Körper auf das, was ich gerade wahrnehme?

Dieser Beitrag gibt ein paar Anregungen weiter mit der eigenen Wahrnehmung die wohltuenden Wirkungen der Natur zu entdecken. Nehmen Sie diese Anregungen zu einem Spaziergang mit und probieren Sie es einfach aus. Es kommt nicht auf die Länge des Spaziergangs an. Je nach den eigenen Möglichkeiten reicht ein offenes Fenster, der Balkon, ein Stadtpark oder der Wald für dieses Experiment. Wichtiger als der Ort ist die offene Wahrnehmung. Eine fragende Wahrnehmung, die keine Antworten erwartet. Gehen Sie zunächst eine Weile ohne Ziel, lassen Zeit verstreichen und bleiben dann an einem Ort, der Ihnen zusagt. Hier bleiben Sie. Lassen Sie sich Zeit.

In den folgenden Absätzen sind einige Fragen gestellt, um die Wahrnehmung zu öffnen. Es kann sein, dass Ihnen eine oder zwei Fragen beim ersten Spaziergang ausreichen, beim nächsten Spaziergang können es andere sein.

Ich höre etwas: Vielleicht Stimmen, Autos, Vögel, Windrauschen. Ich fokussiere mich auf angenehme Töne und nehme sie nicht nur mit den Ohren, sondern mit allen

Körperzellen wahr. Wie verändert sich dadurch meine Atmung? Geht sie tiefer, flacher, kürzer, bleibt sie irgendwo im Brustkorb stecken? Was ändert sich an der Atmung, wenn ich mich danach auf ein anderes, auch unangenehmes Geräusch konzentriere? Offensichtlich ist, dass sich unsere Atmung bei unerwarteten, lauten Geräuschen verändert, doch unser Körper, unsere Natur, reagiert auch auf die leisen, alltäglichen Töne unserer Umgebung. Die Atmung reagiert auf Töne, auf Gerüche, auf Kälte und Wärme, auf Gedanken und Gefühle.



Ich rieche etwas: Vielleicht rieche ich am Gras, an einer Handvoll Erde, einem vermoderten Stock oder harzigem Holz. Wieder rieche ich es über die Nase und gleichzeitig mit allen Körperzellen. Ich kann mich in diesen Geruch vertiefen und offen sein, was es in mir verändert. Verändert sich mein Blutkreislauf? Wird mein Gesicht warm oder kühl? Verändert sich meine Muskelspannung? Oder es ist keine Änderung zu spüren. Kann ich überhaupt meinen Blutkreislauf spüren und was kann ich tun, um ihn wahrzunehmen? Auch mein Blutkreislauf, mein Herz, ist mit der Natur verbunden.

Ich sehe etwas: Vielleicht eine Pflanze in einer Pflasterfuge, Laub vom Vorjahr, junge Bäume, alte Bäume, den Himmel. Wieder schaue ich mit den Augen und gleichzeitig mit allen Körperzellen. Ich kann die Augen schließen und das Betrachtete weiterhin versuchen wahrzunehmen. Was tut sich in mir? Manchmal verändert sich die Aufrichtung, meine Haltung. Ich sehe einen Baum und wie er vom Wind leicht bewegt wird. Wie fühlt sich die Struktur des Baumes in meiner Wirbelsäule an? Was ändert das an meiner Körperwahrnehmung? Vielleicht lässt die Spannung in den Schultern nach oder die Wirbelsäule streckt sich von alleine.

Ich lege mich auf die Erde, auf ein Stück Wiese oder den Waldboden. Gerne auf den Bauch. Meine Hände gebe ich ab, sie fühlen den Untergrund. Meinen Bauch gebe ich ab, meinen Kopf und die Füße. Ich liege auf der Erde. Trägt sie mich? Ich versuche wieder zu spüren, was ich von außen über die Sinne wahrnehme und wie es mein innerleibliches Leben verändert. Wie geht jetzt meine Atmung, mein Kreislauf, verändert sich mein Muskeltonus? Irgendwann stehe ich wieder auf. Kann ich das andere Körperempfinden mit in die Bewegung nehmen? Vielleicht lassen diese inneren Vorgänge meine äußere Bewegung sich anders entwickeln. Wie gehe ich jetzt? Wie ist der Gang, wie bewegen sich die Füße auf dem Boden?

Wir nehmen die Natur mit dem Körper wahr und entdecken dadurch die Natur in uns. Die Naturwahrnehmung verändert unseren körperlichen und damit auch unseren emotionalen Zustand. So wird die offene Wahrnehmung eine Quelle für Wohlbefinden und für ein angenehmes Körpergefühl. Sie lässt die Erfahrung von Verbindung erahnen: Wir gehen in der Natur auf die Suche, wie unsere Natur und unser Sein mit der äußeren Natur in Wechselwirkung sind. Die Natur in mir ist eine Quelle, das Leben wahrzunehmen, ob in mir oder außerhalb von mir. Es steht im Wechselspiel, die Grenzen sind offen.

„Das Wesentliche ist nicht, was der Mensch glaubt oder beschließt; dies alles wird erst wesentlich, wenn es Auswirkung von etwas Unmittelbarem, von einem inneren Zustand ist, eben jenes Zustandes der Verbundenheit, der religio.“ Dore Jacobs

