



Ein kraftvoller Weg in deine wahre Natur

Am Anfang des Sommers bekam ich Besuch von einem lieben Freund aus Österreich. Wir trafen uns in meiner Praxis, wo er mich in die Atemmeditation von Wim Hof einführte. Zu Wim Hof gehen meistens Männer, die durch die erlernten Techniken so viel Energie in ihrem Körper aufbauen, dass sie ohne Probleme in Eistonnen baden oder nackt im Schnee wandern können.

Mein Freund erklärte mir also die erste Stufe dieser Arbeit und wir atmeten los. Ich merkte aber ziemlich schnell, dass der vorgeschlagene Weg irgendwie nicht zu mir passen wollte. Vielleicht lag es an den 36 Grad Außentemperaturen des Berliner Frühsommers, dass ich mich nicht auf noch mehr innere Hitze einlassen mochte. Vielleicht ist auch mein Lungenvolumen einfach zu groß. Jedenfalls erlebe ich es oft, dass ich in bestimmte Atemtechniken nicht gut rein komme, die so ein flaches, stoßweises Atmen von mir verlangen. Und die Wim Hof-Atemtechnik will im Grunde genau das.

Dabei finde ich ja die Idee, ohne zu frieren in einer Eistonne baden zu können, im Grunde attraktiv. Im Winter habe ich immer wieder kalte Hände und Füße, und die sollten mit Wims Unterstützung ja mindestens warm bleiben. Nur an diesem Tag war sein Weg nicht mein Weg, auch wenn ich mir durchaus vorstellen kann, der wirklichen Wim Hof-Atmung zu einem späteren Zeitpunkt eine zweite Chance zu geben.

Trotzdem hatte es dieser Kurzworkshop in sich, denn er hat mich auf eine sehr tiefe und berührende Weise in meinen Körper geführt. Eine so tiefe, zufriedene und mit mir selbst verbundene Entspannung hatte ich bis dahin sehr selten in meinem Leben erlebt. Vor allem aber - und das erkannte ich erst am nächsten Morgen, als ich ganz für mich selbst diese Zeremonie wiederholte, führt meine Version der Atemtechnik zu einer üppigen Ausschüttung von Glückshormonen.

Diese durchfluteten nämlich mit einem Mal meinen gesamten Körper und ermöglichten mir eine anhaltende Erfahrung tiefer Glückseligkeit. Ich war einfach glücklich. Nicht wegen irgend jemanden oder irgend etwas im Außen, sondern nur durch diesen auf besondere Weise gelenkten Atemstrom.

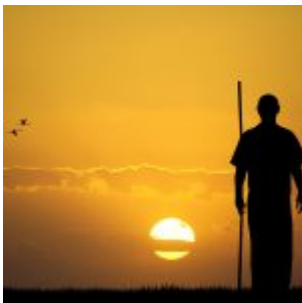
Das Beste aber ist: die Wirkung hält an, nicht nur so lange ich auf diese besondere Weise atme, sondern auch darüber hinaus. Es gelingt mir nun auch in normalerweise schwierigen oder unangenehmen Momenten, ein inneres Lächeln zu spüren, ruhig zu bleiben und die Situation zu entschärfen. Und dabei hilft mir die Gewissheit, dass ich mein Glück selbst erzeugen kann. Egal, was im Außen passiert.



Seit Anfang Juni mache ich meine Erfahrungen mit der GLÜCKSATMUNG. Und habe interessante Aspekte heraus gefunden, zu den energetischen Zusammenhängen und Wirkprinzipien dieser Technik. Aber das würde an dieser Stelle zu weit führen. Um es kurz zu machen: nicht zuletzt wegen dieser neuen Entdeckung hatte ich bislang einen wirklich schönen Sommer. Und aus meiner Sicht gibt es keinen Grund, warum dieser glückselige Zustand nicht für den Rest meines Lebens anhalten sollte.

Was ich mir jetzt wünsche ist, diese wunderbare Atemtechnik an möglichst viele Menschen weiterzugeben. Aus meiner Sicht ist es unsere wahre Natur, einfach glücklich zu sein. Und jetzt hast du die Wahl: mich entweder für verrückt zu erklären, oder dieser Möglichkeit eine Chance zu geben.

[HIER MEHR ERFAHREN](#)



„In the end, when these bones are only bones, all that matters is how much we gave, how much we loved.“

(John de Kadt)

Ein neuer Mann für eine neue Zeit

Wofür gehst du, wofür stehst du? In einer Gesellschaft, deren Wertvorstellungen und

Rollenvorbilder noch immer durch die Schatten des 20. Jahrhunderts überlagert werden, fällt es den meisten Männern schwer, die männlichen Anteile ihrer Persönlichkeit ohne Vorbehalte anzunehmen und authentisch zu leben.

Zugleich leben wir in einer Zeit rasanter Veränderungen, in der überkommene Strukturen und Organisationen zusammenbrechen. Während neue Formen des Miteinanders, des Wirtschaftens, des gesellschaftlichen Engagements entstehen und gemeinschaftlich erprobt werden. Und nie war es so einfach wie heute, die laufenden Entwicklungen aktiv mit zu gestalten und dabei eine eigene, erfüllende Aufgabe zu übernehmen.

Doch was ist dein Platz in diesem großen Spiel? Welchen Beitrag willst DU leisten für die gerade entstehende neue Welt? Als eine Möglichkeit der inneren und äußeren Orientierung möchte ich dir in diesem Text eine Art neuen Archetyp vorstellen, den wir als Männer dieser neuen Zeit mit Leben füllen können: Den LICHTKRIEGER.



Was ist ein Lichtkrieger?

Ein Krieger des Lichts folgt der Weisheit seines Körpers und lebt seine wahre Natur. Als Teil einer wachsenden Bewegung fühlender, kraftvoller Männer ist er verbunden mit der Liebe zu Allem, was lebendig ist.

Er schöpft Kraft aus der Gemeinschaft seiner Brüder, genauso wie er die Stille seiner Einsamkeit liebt. Er umarmt seine Zweifel, Ängste und Niederlagen so wie seine Siege und Errungenschaften. Er vertraut dem Leben und wächst mit jeder Veränderung.

Mythologische Helden, Natur- und Engelwesen wie Artus, Odysseus oder Eisenhans, Grüner Mann oder Erzengel Michael beinhalten Teilaspekte dieses sich neu formierenden Archetypus unserer Zeit.

Dieser NEUE MANN verbindet die Kraft seines persönlichen Weges mit der Liebe zur Gemeinschaft und einer tief empfundenen Verantwortung für diese Welt. Er steht ein für das, was ihm wesentlich ist und ist präsent in seiner ganzen, wahren Natur. Seine Handlungen dienen dem Wohl aller Wesen. Denn dafür steht und kämpft er - auf seine ganz eigene Weise - mit Weisheit, Liebe und Leidenschaft.

Wie wird man ein Lichtkrieger?

Jeder Lichtkrieger hat irgendwann eine Entscheidung getroffen, seine wahre Natur zu leben. Dann nimmt er seinen ganzen Mut zusammen bricht auf in das Abenteuer seines Lebens.

Vielleicht erinnert er sich an eine alte Begabung oder Leidenschaft, die er schon immer leben wollte. Und kündigt seinen Job und macht sich als Ernährungsberater selbständig. Vielleicht gründet er mit

Freunden eine Einkaufsgenossenschaft für biologisch angebaute Lebensmittel. Oder er bringt Freude und Lachen in das Leben schwerkranker Kinder, die er als Clown verkleidet im Hospiz besucht.

Aber auch in alltäglichen Veränderungen kann sich diese neue Kraft ausdrücken. Zum Beispiel gelingt es ihm endlich, wichtige Aufgaben nicht mehr aufzuschieben, sondern in einer angemessenen Zeit abzuarbeiten. Wenn ihm danach ist, spricht er fremde Menschen auf der Straße an und sagt ihnen, was er schön an ihnen findet. Vielleicht verfasst er kleine Texte, die Menschen im Herzen berühren und plakatiert sie in der ganzen Stadt.

Es gelingt ihm immer leichter, Auseinandersetzungen mit seiner Partnerin in Liebe zu führen und als Bereicherung anzunehmen. Den Provokationen seiner Vorgesetzten mit einer aufrechten Haltung zu begegnen. Er nennt Wahrheiten beim Namen, anstatt sich den schalen Kompromissen seiner Peergroup zu beugen. Er ist da für seine Kinder, wenn sie ihn brauchen ... und dazu bereit, seinen Eltern zu verzeihen.

Woran erkennt man einen Lichtkrieger?

Ein Lichtkrieger vertraut seiner wahren Natur und tanzt mit dem Leben.

Anderen erscheint er manchmal verrückt, denn er bevorzugt das Ungewohnte vor dem Gewöhnlichen.

Er findet Lösungen auch für schwierige Situationen und kämpft beharrlich für seinen Traum.

Intuitiv zu handeln heißt für ihn, der Weisheit seines Körpers zu folgen.

Sein inneres Wachstum entsteht dadurch, dass er aus seinen Erfahrungen lernt.

Ein Lichtkrieger ist reich, nicht weil er vieles besitzt, sondern weil er vieles zu geben hat.

Sein Kampf dient dem Leben und sein Schwert ist aus Liebe gemacht.

Im Gleichgewicht mit dir selbst

Der Lichtkrieger-Weg ist kein Vollzeitjob, bei dem du 24/7 im Einsatz bist, getrieben von dem Wunsch, die Welt zu retten, als toller Typ dazustehen oder politische Konzepte durchzusetzen.

Vielleicht geht es für dich persönlich ja überhaupt nicht darum, irgendeiner Aufgabe oder „höheren Mission“ zu folgen. Was dir dieser Weg aber geben kann, ist ein klares Gefühl dafür, was dir persönlich im Leben wirklich wichtig ist, was dich im Kern deines Wesens ausmacht. Und den Mut, dafür einzustehen.

Auch oder gerade für deinen Lichtkrieger-Weg ist es wichtig, dass du eine gute Verbindung zu deinen essenziellen Ressourcen pflegst. Als Lichtkrieger findest du einen wohltuenden Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, weil du mit deinen wirklichen Bedürfnissen verbunden bist. Du hast die Fähigkeit entwickelt, auf die Botschaften deines Körpers zu lauschen, zum richtigen Zeitpunkt aktiv zu werden ... und immer wieder in deine innere Mitte zurückzukehren.



Verbunden mit der Quelle des

Lebens

Die ursprüngliche Kraft des Lichtkriegers kommt nicht aus dem Verstand. Wenn ich von Botschaften deines Körpers spreche, so denkst du dabei vielleicht zuerst an die Stimme deines Herzens oder Empfindungen deiner Haut, Muskulatur oder anderen Organen.

Die wertvollsten Signale des Lichtkriegers jedoch kommen aus seinem Bauch. Dort hat die Wissenschaft in neuerer Zeit das so genannte Bauchgehirn entdeckt. Dieses hochkomplexe Nervensystem ist für weit mehr als die Verdauung zuständig. Über die Ausschüttung von Nervenbotenstoffen und Hormonen kommuniziert es nicht nur mit dem gesamten Rest deines Körpers, sondern reagiert auf alle Umwelteinflüsse, lange bevor dein Gehirn dazu in der Lage ist.

Und nur zwei Finger breit unter deinem Bauchnabel liegt das wichtigste Energiezentrum deines Körpers, das in der japanischen Tradition als Hara bekannt ist. Hier ruhst du ganz in dir und bist verbunden mit der Urkraft des Lebens, mit dir selbst und mit allem, was lebt. Der Begriff selbst steht auch für eine innere Haltung von Klarheit, Stille und Zentrierung.

In deinem Hara findest du Vertrauen und Intuition. Und hier gibt es für alle (!) möglichen Entscheidungen nur zwei mögliche Antworten: Ja oder Nein. Wie einfach das Leben doch sein kann! Aus deinem Hara empfangst du die eindeutigsten Signale für den Lichtkrieger-Weg. In deinem Hara bist du verbunden mit der Quelle des Lebens.

Vor diesem Hintergrund wird wohl deutlich wie wichtig es ist, deine Verbindung zu diesem zentralen Bereich deines Körpers zu stärken! Doch wahrscheinlich ist dies für uns rational konditionierte Menschen der schwierigste Teil des Lichtkrieger-Wegs: Nicht nur die vielen Stimmen in unserem Kopf, die Bewertungsschemata und mentalen Programmierungen unserer Gesellschaft zur Ruhe zu bringen.

Sondern vor allem unseren Körper als hochsensibles Wahrnehmungsorgan in seiner ganzen Tiefe zu erkunden und wertzuschätzen. Uns nach seinen Signalen zu richten, anstatt ihn mit immer neuen Süchten und Ablenkungen zu betäuben. Im Grunde also einfach auf "unseren Bauch" zu hören und endlich nur noch das zu tun, was sich richtig anfühlt: In Verbindung zu uns selbst und unserer wahren Natur dem Leben zu dienen.



Dein Weg in eine neue Art des Mannseins

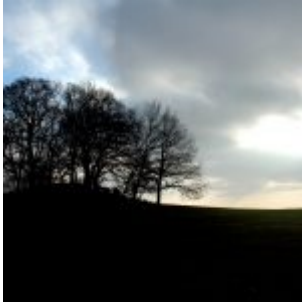
Ich bin fest davon überzeugt, dass die meisten Männer heute einen verborgenen Lichtkrieger in sich tragen, der schon lange darauf wartet, geweckt zu werden und seiner Bestimmung zu folgen.

Das Leben als Lichtkrieger ist kein Zustand, sondern ein Weg. Sobald du dich entscheidest, diesen essenziellen Wesensanteil von dir zu leben, hast du den ersten Schritt in eine neue Form des Mannseins getan. Ab da braucht es Übung, Körperarbeit und Meditation, vor allem aber auch Vertrauen, Selbstliebe und Ausdauer.

Dieser Weg führt über die Auflösung innerer Schattenthemen ins eigene Licht und verbindet dich mit der Essenz deines Selbst. Die dadurch entstehende, tiefe Erfüllung deines Lebens lässt dein Energielevel in ungeahnte Höhen steigen. Denn als Lichtkrieger hast du jeden Morgen einen guten Grund, mit einem Lächeln im Gesicht aufzustehen, dich über dein Leben zu freuen ... und weiter deinen Weg zu gehen.

Literaturhinweise:

- Richard Bach: Illusions. Adventures of a reluctant Messiah (New Dell 1989)
 - Robert Bly: Der Eisenhans (Rowohlt 2005)
 - Carlos Castaneda: Das Wirken der Unendlichkeit (S. Fischer 1998)
 - Paulo Coelho: Handbuch des Kriegers des Lichts (Diogenes 2006)
 - Steven Foster & Haiko Nitschke: Ithaka. Ein Buch für Männer auf dem Weg nach Hause (Arun 2011)
 - Barbara Marciniak: Boten des neuen Morgens (Schirner 2011)
 - Peter Orban: Die Reise des Helden (Sachbuch Fischer 1991)
 - Reinhold H. Schäfer: Männer Quest. Die Reise ins Herz des Mannes (Arun 2000)
 - Alan Watts: Vom Geist des Zen (Sphinx 1985)
-



Ein Zugang zum spirituellen Erbe unserer Vorfahren



Wer auf den Landstraßen Norddeutschlands, oder auch in den Ebenen von Sachsen-Anhalt unterwegs ist, kann sie nur schwer übersehen: Erhabene, von Bäumen und Sträuchern bewachsene Hügel, auf denen zu merkwürdigen Mustern aufgetürmte, metergroße Findlinge liegen. Landmarken gleich, oft inmitten bestellter Felder, manchmal am Wegesrand, manchmal im Wald versteckt. Bei einigen schauen die großen Steine nur vereinzelt aus dem Gras, aufrecht und in Reihe stehend, dann wieder lose verstreut: Es sind die so genannten Großsteingräber, volkstümlich Hünengräber genannt. Grabstätten, Ahnenaltäre oder Opferplätze aus vorgeschichtlicher Zeit.

Während der Jungsteinzeit (ca. 3000-1800 v.u.Z.) begannen vor allem unsere mittel- und südeuropäischen Vorfahren, riesenhafte Felsblöcke zu Monumenten aufzutürmen oder in Kreisform aufzustellen. Die Steinkreise und Grabanlagen dieser so genannten Megalithkultur faszinieren Menschen aus allen Kulturkreisen bis in unsere Zeit und wurden vor allem bis in die 60er Jahre des letzten Jahrhunderts intensiv von Archäologen erforscht.



Mich ziehen die alten Großsteingräber und

Steinkreise

wegen ihrer magischen Ausstrahlung in ihren Bann. Sie erinnern mich an etwas sehr Altes, Geheimnisvolles, tief in mir Verborgenes. Von ihnen zu erzählen, nach ihnen zu forschen aktiviert mein gesamtes Energiesystem: Ich bin dann augenblicklich vollständig fokussiert, mein Herz klopft, sämtliche Chakren beginnen zu rotieren. Denn diese manchmal unscheinbar wirkenden Monumente verbinden mich mit einer geheimen Kraft.

Jedoch sind diese Anlagen nach meiner Erfahrung keine Begräbnisstätten im christlichen Sinne. Es handelt sich vielmehr um energetische Archive der jeweiligen Gemeinschaft. In sie wurden einzelne Knochen besonders heraus gehobener Mitglieder umgebettet – dies aber lange nach ihrem Tod. So schufen die Menschen Orte des Gedenkens und der Verbindung zu ihren Ahnen, aber auch heilige Plätze für Zeremonien und Rituale. Die Zeit der Entstehung war eine kreisförmige Kultur, in der der Tod als immer wieder kehrender Ursprung des Lebens verehrt wurde. Diese großartigen Kraftplätze sind für mich daher keine Grabstätten, sondern Altäre des Lebens.

Die energetische Arbeit mit Steinen ist sehr ergiebig, da Steine zum einen großartige Speicherfunktionen haben, und zum zweiten die dort gespeicherten Informationen weiter in die Geschichte zurück reichen als alle von Menschenhand erschaffenen Kulturgüter. Die letzte Eiszeit hat diese Riesenfindlinge, Feldsteine und Kiesel vor etwa 100.000 Jahren aus Skandinavien in die unsere Region gebracht. Und wenn du einen Zugang findest zu diesen Großmüttern und Großvätern der Erde, bekommst du eine Ahnung von ihrer langen Reise im Bauche „ihres“ Gletschers und kannst vielleicht sogar Bilder ihrer Geburt erhaschen.



Einfacher zugänglich sind die Spuren ihrer jüngeren Vergangenheit. In der Regel haben die Schöpfer der Großsteinanlagen natürliche Kraftplätze als Standort für ihr Anlagen erwählt und energetisch überhöht. Und auch viele Generationen nach ihnen haben dort in der Regel ihre Versammlungen, Feste und Rituale abgehalten. Je nachdem, wie leicht zugänglich, bekannt bzw. überlaufen heutzutage eine solche Anlage ist (Beispiel Stonehenge), lassen sich mehr oder weniger klare Informationen wahrnehmen, die bis in die jüngere Vergangenheit reichen.

Dann gibt es große Unterschiede zwischen Großsteinanlagen, die wissenschaftlich mehr oder ausgiebig erforscht oder sogar mit Hilfe moderner Hebeteknik "rekonstruiert" wurden (häufig in Niedersachsen und den Niederlanden anzutreffen) und jenen, die in einem relativ ursprünglichen Zustand erhalten sind. Für mich ist es jedenfalls immer wieder faszinierend festzustellen, welche starke energetische Kraft von einer solchen Anlage ausgeht, wenn keinerlei Ausgrabungen dort stattgefunden haben und offenbar bis heute Gebeine bzw. Geschenke der dort bestatteten Menschen enthalten sind.

Das energetische Feld einer weitgehend unberührten Anlage ist in der Regel deutlich kraftvoller, und es kann dir Informationen geben über die Anzahl der dort bestatteten Personen, über Alter, Geschlecht, gesellschaftliche Stellung, die (unterschiedlichen) Zeitpunkte der Bestattung und möglicherweise auch ihre Todesursache.

Vielleicht erhältst du aber auch Antworten auf deine eigenen Fragen, für deine Unsicherheiten oder Herausforderungen in dieser Welt. So vermittelt dir der Geist eines dort bestatteten Stammesfürsten vielleicht Anregungen für deinen Umgang mit Macht, und die Stimme einer Schamanin kann dich führen bei der Heilarbeit mit deinen eigenen Patienten. Und selbst, wenn du keine klaren Gefühle oder inneren Bilder wahrnimmst, kannst du eine solche Großsteinanlage als Meditationsplatz benutzen, um in die Stille zu gehen und einen Zugang zu deinem Wahren Selbst zu erhalten.



Manchmal offenbart sich uns die Weisheit der Steine auch mit einem eigenen Anliegen. So haben wir bei einem Seminar in Mecklenburg ein offenbar von Schatzsuchern entweihetes Hügelgrab auf Bitten der Platzhüter rituell gereinigt und die "offene Wunde" dieser Anlage mit kleinen Lesesteinen wieder geschlossen. Wenn du solche Bitten erhörst bzw. erfüllst und ihnen nachkommst, stärkst und erneuerst du die Verbindung zwischen den Dimensionen, zwischen der materiellen und der geistigen Welt.

Aber wie kann man nun eine Verbindung aufbauen zur Welt der Steine, und wie kommt man an diese Informationen? Welche energetischen, sensitiven, schamanischen Wege gibt es, diese auf den ersten Blick so schwerfällig wirkenden Megalithbauten für sich zu öffnen, mit ihnen zu kommunizieren, ihre Weisheit zu erschließen?

Ein Hinweis vorweg: Nimm dir genügend Zeit, am Platz und bei dir selbst anzukommen. Steine pulsieren in einem völlig anderem Rhythmus als der durchschnittliche Stadtmensch, und es braucht ein Weilchen, sich auf diese viiiieeel laaaaangsaaaamere Qualität einzulassen. Wenn diese steinernen Monumente schon von Hunderten Generationen vor dir für ihre Rituale genutzt wurden (s.o.), gibt es manchmal einige energetische Schichten zu durchwandern, bevor du zur Essenz des Ortes vordringen kannst.

Mir hilft es immer – ganz irdisch – als erstes den leider häufig umher liegenden Abfall einzusammeln und den Platz auf diese Weise zu reinigen. Dabei lerne ich ganz nebenbei jeden Winkel und "jeden Stein" kennen und beschenke den gesamten Ort mit meiner liebevollen Fürsorge. Bereits dieser Teil meiner Arbeit erfüllt mich jedes Mal mit großer Freude, und das macht sich in der Regel umgehend durch ein gestiegenes Energieniveau nicht nur meiner selbst, sondern der gesamten Anlage bemerkbar.



Wenn alles Störende aufgelesen ist und vielleicht noch umher liegende Äste oder Laub beseitigt wurden, kommt spätestens der Moment, inne zu halten und mit einem Lächeln auf den Lippen die andere, die geistige Ebene zu aktivieren. Dazu zentrierst du dich und rufst deine geistigen Helfer herbei. Vielleicht gibt es dir auch Sicherheit, zunächst einen Schutzkreis um diesen Ort bilden, innerhalb dessen du in Ruhe deiner Arbeit nachgehen kannst. Ein Rauchopfer – ich empfehle dazu heimische Kräuter – unterstützt dich als nächstes dabei, die Hüter des Platzes und die Seelen der Steine selbst zu begrüßen und zu ehren.

Geh dann laaaaangsaaaam umher, bleib in Kontakt mit deiner inneren Führung, lass deine Sinne schweifen, höre auf die Stimme deines Herzens und deines Unterleibs. Finde einen guten Platz und eine dir angenehme Haltung. Sprich ein Gebet, in dem du deinen Dank, deine Sehnsucht, deinen Wunsch an diesen Ort offenbarst. Sei empfänglich. Sei einfach du selbst. Versenke dich in Stille.

Vielleicht entsteht in dir ein Gefühl – dann lasse daraus einen Ton, ein Geräusch, eine Bewegung entstehen. Wenn du mit Runen arbeitest, ziehe eine Rune, stelle diese Rune, töne diese Rune. Nach meiner Erfahrung erinnern sich diese Steine gerne an magische Zeichen und Handlungen ihres eigenen Kulturraums – oder sind nur wir es, die sich im Kontakt mit den Steinen daran erinnern? Folge deinem Tönen, deiner Bewegung, deinem Tanz, vielleicht dem Klang deiner Trommel. Lausche auf die Botschaften deiner Seele und werde eins mit der Weisheit der Steine.



Großsteinanlagen sind nicht nur Zeugen für große Willenskraft, Planungs- und Entscheidungsintelligenz, sondern vor allem das spirituelle Wissen unserer Vorfahren. Diese steinernen Monumente halten eine unendliche Fülle an Informationen in sich geborgen über eine vergangene Kultur, ein verlorenes Wissen, eine zerbrochene Einheit. Diese Informationen können uns helfen in Zeiten der Unsicherheit, bei unserer Suche nach Heilung, Glück und Harmonie. Weil sie wie ein verlorenes Puzzleteil zu unserer eigenen Geschichte dazu gehören. Weil sie uns verbinden mit der Kraft unserer Ahnen.

Hinweis: Wegen der teilweise sehr starken Informationsfelder empfehle ich die energetische Arbeit mit Großsteinanlagen nicht für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Bei Unsicherheiten bitte achtsam und fachkundig begleiten lassen!



In Verbindung mit unserer eigenen Natur



Die Geschichte von Bäumen und Menschen ist untrennbar miteinander verknüpft. Seit jeher liefern Bäume uns Brennstoff für unsere Feuer und Baustoff für Hütten und Häuser, wir bauen aus ihnen aber auch Möbel und Fortbewegungsmittel. Bäume versorgen uns mit Nahrungs- und Heilmitteln, bieten uns Schutz im Sommer wie im Winter und produzieren den für uns lebensnotwendigen Sauerstoff. Bäume erfrischen unseren Geist und erquicken unsere Seelen.

Verschiedene Völker führen in ihren Mythen den Ursprung des Menschen auf den Wald zurück. So beschreibt der römische Dichter Vergil ein auf den ursprünglich bewaldeten Hügeln von Rom lebendes Geschlecht, das „aus Stämmen und Kernholz“ entstanden sei und angeblich keinerlei Sitten und Bräuche kannte. In der nordischen Mythologie (Edda) erschufen die Götter Mann und Frau aus einer Esche und einer Ulme. Der germanische Gottvater Wotan (nordisch „Odin“) empfing, neun Tage kopfüber am Weltenbaum Yggdrasil hängend, die Zauberkraft der Runen. Der Weltenbaum zieht sich als geistiges Prinzip für eine energetische Achse des Kosmos bis heute durch nahezu alle Schamanischen Kulturen.

Laut Altem Testament baute Abraham dem Herrn einen Altar bei einer heiligen Eiche, und auch die alten Völker Europas, die Germanen, Kelten und Slawen hielten ihre Wälder heilig. Heilige Haine

waren für sie natürlich gewachsene Tempel höherer Mächte, Zentren spiritueller Erfahrungen, Wohnorte heilkundiger Tiere und heilender Pflanzen. Für diese Völker war es unvorstellbar, ihre Götter in geschlossenen Räumen anzubeten oder sie gar auf Bildern mit Menschengesichtern darzustellen. Über den Baumkult der Germanen berichtet Tacitus: „Übrigens finden sie es unvereinbar mit der Erhabenheit des Himmlischen, die Götter in Wände einzuschließen, (...) und mit Götternamen rufen sie jenes ferne, unschaubare Wesen, das nur ihrer frommen Schauder sieht.“ (Germania X-XIX)



Der Baum im Wechsel der Jahreszeiten symbolisiert unsere eigene Lebensgeschichte vom Werden und Vergehen. Wir bezeichnen Menschen gerne als „stark wie ein Baum“ oder „gut verwurzelt“. Schließlich sind die Angehörigen des „Stehenden Volkes“, wie die Ureinwohner Nordamerikas die Bäume nennen, unsere nächsten spirituellen Verwandten, und im Baum findet der Mensch sein schönstes Ebenbild: Wie wir Menschen stehen sie aufrecht - im Gegensatz zu den Tieren - und bilden auf diese Weise eine gerade Verbindung zwischen Himmel und Erde. Und so ist es unsere gemeinsame Aufgabe, die über Äste und Blätter (Arme und Haare) aufgenommenen Informationen über unseren Stamm (Körper, Wirbelsäule) in die Erde zu leiten, geistige Informationen zu manifestieren und aus dieser Verbindung der Polaritäten etwas Göttliches zu erschaffen.

Bäume durch eigene Erfahrung kennen lernen

Im Fachhandel findet sich ein umfangreiches mediales Angebot zu Baumporträts, -karten, -essenzen und -kalendern. Dort kann man nahezu alles erfahren, was die Biologie, Ökonomie, Geschichte, Mythologie und geomantische Bedeutung von Bäumen betrifft. Inzwischen wurde das Gefühlsleben von Bäumen und ihre besondere Art, miteinander zu kommunizieren sogar wissenschaftlich untersucht, und diese Erkenntnisse bereichern nach und nach auch die moderne Forstwirtschaft.

Ein anderer, dafür besonders intensiver und vor allem heilsamer Weg, etwas über einen Baum zu erfahren ist es, sein Wesen und seine Geschichte durch eigene Erfahrung kennen zu lernen. Auf eine spielerisch-experimentelle Weise - vielleicht so, wie wir als Kinder auf einem Baum herum geklettert sind oder an ihm geschaukelt und gespielt haben, sofern keine allzu vorsichtigen Eltern dies verhindert haben. Es ist die ursprüngliche Art des Lernens, im Kontakt und in Resonanz mit einem der ältesten Lebewesen dieser Welt, aber auch mit unserer Intuition, uns selbst und unserem eigenen Sein.



Wie alles, was lebt, freuen sich auch die Bäume darüber, gesehen, wahrgenommen und berührt zu werden. Verbringe also möglichst viel Zeit dort draußen, in Stille und mit „deinem“ Baum. Betrachte ihn von verschiedenen Perspektiven, berühre ihn an unterschiedlichen Stellen. Wenn Du Lust hast und eine Einladung hörst, klettere auf ihm herum oder sitze in seiner Krone. Schau dir die Rinde an, die Form der Zweige und Blätter, welche Besonderheiten fallen dir auf? Beobachte ihn im Wechsel der Jahreszeiten. Sei offen, auf „Empfangsmodus“, unvoreingenommen, staunend. Nimm alles wahr, mit all deinen äußeren und inneren Sinnen, und lausche auf Botschaften, Worte, Bilder oder Töne, die in dir entstehen. Vergleiche die Botschaften „deines“ mit denen anderer Bäume, ganz in der Nähe oder weiter entfernt. Wie unterscheiden sie sich, was haben sie gemeinsam? Wenn Dein innerer Empfänger mit der Frequenz der Bäume übereinstimmt, werden sich der Wald und seine Bewohner dir offenbaren, und du wirst dieses Wissen für immer bewahren.

Die Arbeit mit Bäumen ist auch gut für Menschen geeignet, die wenig oder keine bewusste Erfahrung mit energetischer Arbeit haben. Im Folgenden beschreibe ich einige meiner Lieblings-Übungen und Techniken, die einen tiefen Kontakt zu „deinem“ Baum erleichtern kann. Es stärkt deine Wahrnehmung und die Verbindung, wenn du vor jeder Begegnung zunächst zur Ruhe, also so weit wie möglich ganz bei dir ankommst. Das kannst du z.B. durch eine kleine Atemmeditation, durch Zentrierung und Fokussierung erreichen. Verzichte im Vorfeld auf anregende Getränke und Alkohol.



Räuchern

Das Räuchern ist eine der ältesten Methoden, einen rituellen Raum zu öffnen und in Kontakt mit der geistigen Welt zu gelangen. In den meisten Schamanischen Traditionen spielt der Rauch als Symbol der Transformation von Materie zu Geist eine besondere Rolle. So rauchen beispielsweise Indianische Heiler die Friedenspfeife (Calumet) oder Mapacho-Zigarre, sibirische Schamanen legen

Beifuss auf ein Stück glühende Kohle. Sogar die Katholische Kirche kommt ohne diese Schamanische Tradition der von ihnen bekehrten Völker nicht aus und hat das Schwenken von Weihrauch in ihre Messen übernommen.

Ein Rauchopfer freut und nährt deine geistigen Helfer. Ruf sie herbei, bevor du einen Wald betrittst bzw. für einen bestimmten Baum räucherst. Es stabilisiert dein Feld und macht aus einer individuellen eine kollektive Erfahrung. Wende dich als nächstes an den Hüter des Waldes. Ihn findest du meist am Eingang zu einem bestimmten Wald oder Landschaftsabschnitt. Es ist ein Zeichen von Respekt und vertieft deine mögliche Erfahrung, wenn du dich bei ihm vorstellst, deine Absicht erläuterst und um Einlass und Erlaubnis bittest. Beachte beim Räuchern den Brandschutz!

In ursprünglich belassenen Wäldern, die es zum Glück immer mehr gibt, leben jetzt wieder Naturgeister wie Nymphen, Feen, Kobolde, die möglicherweise den Kontakt mit dir suchen. Öffne deine Wahrnehmung, sei empfangend und offen für die Energien, die sich dir zeigen möchten. Sei immer respektvoll und achte auf einen fairen Ausgleich von Geben und Nehmen, wenn du mit diesen Wesen Kontakt aufnimmst. Du befindest dich in ihrem Zuhause und es kann sein, dass sie Menschen gegenüber zunächst misstrauisch und ablehnend reagieren.

Innenwelt-Reisen



Die Schamanische Reise gehört zum Standardwerkzeug bei Schamanischen Grundlagen-Seminare. Dabei wird der oder die Reisende durch den gleichmäßigen Rhythmus einer Trommel oder Rassel in einen tranceartigen Zustand versetzt. Eine Schamanische Reise zu deinem Baum hat den Vorteil, dass du sie auch dann machen kannst, wenn du körperlich nicht bei deinem Baum ein kannst - z.B. weil der letzte Zug gerade weg ist oder dein Auto nicht anspringt.

Du versetzt dich mit einer dir vertrauten Methode in Trance, reist schamanisch zu deinem Baum und gelangst in die nicht-alltägliche Wirklichkeit. Begrüße deinen Baum, geh um ihn herum, schau ihn dir genau an, berühre ihn mit deinen Händen, schau in die Krone - tue alles, was du auch in der alltäglichen Wirklichkeit tun würdest. Tauche ein in die Zeitlosigkeit der schamanischen Wirklichkeit, beobachte dich selbst und das, was passiert. Stelle eine Frage, die von dich von Bedeutung ist. Vielleicht erfährst du während deiner Reise mehr über den Baum, als wenn du direkt vor ihm stehen würdest, denn meistens sehen unsere inneren Augen mehr als die äußeren.

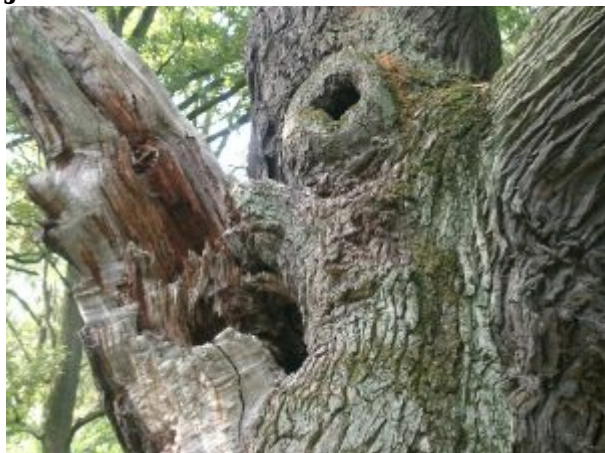
Grocken

Mit „Grocken“ beschreibt der Huna-Schamane Serge Kahili King eine fortgeschrittene Form der Schamanischen Reise, nämlich die Fähigkeit, mit einer Substanz oder Energieform eins zu werden, und sie dann, zum Zwecke der Heilung, von innen heraus zu verwandeln. Wichtig beim Grocken ist, dass wir das Muster von etwas soweit annehmen, dass wir uns selbst dafür halten, uns aber dabei zugleich an unser eigentliches Muster und den Zweck des Grockens erinnern.

Besuche deinen Baum in dieser oder der nicht-alltäglichen Realität. Versetze dich in Trance,

verschmelze mit seinem Energiekörper, werde zu deinem Baum. Fühle, wie viel menschliche Energie noch in dir ist und tausche sie nach und nach gegen die pflanzliche Energie des Baumes aus. Wenn du den kleinsten noch spürbaren Wert menschlichen Energiekörpers erreicht hast (King nennt dies „1 % des Schamanen erhalten“), beginne mit deiner Arbeit.

Joiken



Der Joik ist ein mit dem Jodeln verwandter, traditioneller Gesang der Saamen. Mit ihm drücken diese Ureinwohner Lapplands ihre Gefühle für die Natur aus. Mit dem Joik „besingen“ sie zumeist Tiere, die in ihrem Leben eine wichtige Rolle spielen, aber auch Naturphänomene wie heilige Plätze und auch Bäume. Das Besondere an einem Joik ist, dass er meist spontan, aus einer in diesem Moment tief empfundenen Verbindung entsteht. Der Sänger joikt also nicht über einen Baum, er joikt diesen Baum. Während des Joikens werden Tier und Mensch, Mensch und Baum eins und finden ihren Ausdruck über die menschliche Stimme.

Gehe zu einem besonderen Baum, berühre ihn und spüre dich in sein Energiefeld ein. Welches Gefühl entsteht in dir, was verändert sich in dir durch den Kontakt zu diesem Baum? Werde eins mit deinem Baum (s. Grocken). Lasse einen Ton aufsteigen, der diesem tiefsten, innersten Gefühl von Einheit Ausdruck gibt. Spüre, ob dieser Ton wirklich der Klang deines Baumes ist. Lass es durch dich singen, tönen, krächzen und finde eure gemeinsame Frequenz, euren Ton. Lass ein Lied, lass euer Lied entstehen.

Gerichtete Energiearbeit

Während meiner Ausbildung in CranioSacraler Therapie begann ich, Ausflüge zu alten Bäumen zu unternehmen. Die körperliche Wahrnehmung von Energiefeldern war damals neu und aufregend für mich. An einem Tag stattete ich einer alten Feldulme an einer Dorfstraße in Brandenburg einen Besuch ab.



Instinktiv legte ich zur Begrüßung meine Hände auf ihren Stamm und begann, mich einzuspüren. Es war faszinierend, den Energiekreislauf dieses alten Baumes zu entdecken und mit meinen neu erlernten, cranio-sacralen Werkzeugen zu begleiten. Und

plötzlich öffnete sich der Schamanische Raum: Vor meinem inneren Auge begegnete mir eine alte, ungekämmte und verwirrte Frau, die schon vieles erlebt und bereits beschlossen hatte, zu sterben. „Ich will hier nicht mehr sein“, waren ihre Worte. Ich bin noch eine Weile bei ihr geblieben, habe sozusagen „ihre Hand gehalten“ und durfte helfen, manche ihrer Verletzungen zu lindern. Wie die meisten Menschen hatte ich schon immer eine besondere Beziehung zu Bäumen, aber erst in diesem Moment begann ich, diese Beziehung aktiv wahrzunehmen und hörte den Ruf, aktiv mit und für Bäume zu arbeiten.

Den Nahrungskreislauf und das Energiesystem von Bäumen können wir mit unseren Sinnen, also ohne technische Hilfsmittel, wahrnehmen. Auch Bäume haben eine „craniale“ Welle, nur dass hier nicht der Liquor als Medium dient, sondern die im Baum zirkulierenden Pflanzensäfte. Leg deine Hände an verschiedenen Stellen des Stammes auf, lass dich dabei zu besonderen Stellen führen, und vergiss auch die aus dem Boden hervor ragenden Wurzeln nicht. Welche Muster, Bewegungen, Farben, Worte nimmst du wahr? Welche Bilder entstehen in dir? Frag deinen Baum, was du für ihn tun kannst - und lass es geschehen.

Ausblick und Aufgabe



Die ausgedehnten Urwälder Europas und Heiligen Haine der Alten Völker wurden im Laufe von Christianisierung, Aufklärung und Industrialisierung nahezu vollständig zerstört. Die Rodung des Waldes und Urbarmachung des Bodens für landwirtschaftliche Zwecke begleiten die Geschichte unserer Zivilisation und haben die Entstehung moderner Wirtschaftsgesellschaften erst möglich gemacht. Gleichzeitig hat diese Entwicklung einen großen Teil unseres kulturellen und spirituellen Erbes, des Erfahrungswissens unserer Vorfahren nahezu ausgelöscht.

Am Umgang einer Gesellschaft mit ihren Bäumen und Wäldern zeigen sich ihre Werte, das Verhältnis zu ihrem spirituellen und kulturellen Erbe, zu ihren eigenen Wurzeln. Über Zugänge wie die beschriebenen Rituale, Meditationen und Gesänge können wir wieder Kontakt aufzunehmen zu den Bäumen, dem stehenden Volk, unseren nächsten Verwandten. Wie klingt das Flüstern ihrer Seelen? Welche Geschichten haben sie zu erzählen? Was können sie uns lehren über uns und unsere Geschichte, über unsere Zukunft und unseren Weg? Durch die Arbeit mit Bäumen verbinden wir uns nicht nur mit den spirituellen Traditionen unserer Ahnen, sondern heilen unsere verlorene Verbindung zur Natur, zu uns selbst.

Quellen und weitere Info:

- Doris Laudert: Mythos Baum. BLV-VerlagsGmbH 2000
- Christian Rättsch: Der Heilige Hain. AT-Verlag 2005
- Serge Kahili King: Der Stadt-Schamane. Lüchow Verlag 1991
- Fred Hageneder: Geist der Bäume, Neue Erde 2004
- Peter Wohlleben: Das geheime Leben der Bäume, Ludwig 2015
- Freunde der Bäume e.V., Saarbrücken: www.freunde-der-baeume.de