

Moment mal...

Die Apfelbäume blühen! Gestern saß ich unter einem, der über und über mit Blüten bedeckt war. Dabei wurde mir bewusst, wie sehr sich die Lebensformen von Bäumen und Menschen ähneln. Bäume leben wie wir aufrecht im Zwischenraum zwischen Erde und Himmel, nach unten verwurzelt und dabei in den Raum und nach oben geöffnet. Die Blüten und Blätter meines Apfelbaumes tranken das Sonnenlicht und öffneten sich dabei weit für den Wind und die Insekten. Während ich auf der warmen Erde saß, waren auch meine Sinne ganz nach außen und oben geöffnet. Was für eine schöne Existenz, dachte ich und habe mich ganz tief verbunden mit dem Ganzen gefühlt. Das war sehr beglückend.

Mit unseren Mind-Body Angeboten möchten wir unsere PatientInnen inspirieren, sich selbst in der Welt zu spüren. Dabei laden wir sie ein zu schauen, lauschen, fühlen, wie es ist ein Mensch zu sein. Dieses Wahrnehmen und zugleich Sein lassen ermöglicht es uns im Alltag immer wieder eine Seinsform einzunehmen, die der der Bäume gleicht. Einfach da Sein. Verwurzelt zur Erde hin, nach oben und zum Ganzen hin geöffnet und verbunden. Ist das Glück? Für mich hat es sich sehr danach angefühlt. Mit kontemplativen Mind-Body Methoden wie der Meditation laden wir unsere PatientInnen, die häufig ausschließlich mit Tun beschäftigt sind, ins Sein ein. Nur wenn Tun und Sein sich im Alltag abwechseln, können wir Glück empfinden. Der Aufenthalt in der Natur lädt uns zum Sein ein, das heilsam ist. Unter den Begriffen Nature Therapy oder Ecotherapy mehren sich zurzeit die Bemühungen die heilende Wirkung von Naturerleben gezielt therapeutisch zu nutzen und zu erforschen. Welche Rolle spielt diese Art der Naturheilkunde für Sie und dich?

Eva Selhub hat zusammen mit Alan Logan ein Buch zu diesem Thema geschrieben:

Your Brain on Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness, and Vitality [Englisch] [Taschenbuch]

Eva M. Selhub (Autor), Alan C. Logan (Autor), 2012

<http://www.amazon.de/Your-Brain-Nature-Influence-Happiness/dp/1118106741>

Soeben auf Deutsch erschienen ist dieses Buch:

Die Weisheit der Wildnis: Selbsterkenntnis durch Achtsamkeit in der Natur von Mark Coleman und Christine Bendner im Arbor-Verlag

<http://www.amazon.de/Die-Weisheit-Wildnis-Selbsterkenntnis-Achtsamkeit/dp/3867810753/>

Die Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit-Fritz Perls Institut bietet in Hückeswagen unter Leitung von Hilarion Petzold, Ilse Orth und Anderen eine Weiterbildung in Meditativem Naturerleben und leibnaher Achtsamkeit an. [http://www.eag-fpi.com/green\\_meditation.html](http://www.eag-fpi.com/green_meditation.html)

Je mehr Menschen naturfern leben, desto deutlicher zeigt sich, dass Naturerleben zum Menschsein dazugehört und zutiefst heilsam ist. Anregungen zur Wiederherstellung der Verbundenheit mit Natur und der eigenen Naturhaftigkeit von PatientInnen finden daher zunehmend Eingang in therapeutisches Handeln. Und spätestens seit Erscheinen der deutschen Ausgabe von Richard Louvs „Das letzte Kind im Wald?“ vor anderthalb Jahren findet die Diagnose des „Natur-Defizit-Syndroms“ Eingang in unseren Sprachgebrauch.

<http://www.amazon.de/Das-letzte-Kind-Wald-unseren/dp/3407859341>

Wann gehen Sie das nächste Mal in den Wald? Nehmen Sie sich auf jeden Fall Zeit mit zum Innehalten und Sein.