

DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS

Eine naturtherapeutische Betrachtung

Katja Richter

Vortrag im Rahmen der Ausbildung zur Naturtherapeutin (Exist) an der Schule für Naturtherapie/Bad Wörishofen, gehalten im Juli 2021 in Oberegg/Allgäu



Kleine Vorgeschichte

Das Symbol der Nussschale

Diese kleine Nussschale hatte mich als Symbol im Kurs „Rituale des Übergangs“ begleitet für das, was neu werden, sich zeigen will, für das, was das Leben von mir Neues will. Sie ließ sich im Wald von mir finden, in dem gar kein Walnussbaum stand. Wie von selbst hob ich sie auf, war berührt und wusste nicht warum.

Die ersten Gedanken dazu waren:

- So leicht- unscheinbar - karg - leer - der Same ist schon ausgefallen
- harte Schale, die schützt
- Die zweite Hälfte fehlt => es gibt eine zweite Hälfte; und beide zusammen sind ein Ganzes

Im weiteren Erforschen kam dazu:

- Etwas archetypisch Weibliches: Eine Schale/Höhlung kann was aufnehmen (schöpferisch)
- Umgedreht wie eine Wölbung, darin war der Same/Nahrung (Assoziation Brust); was nährt mich, womit gehe ich schwanger?
- Sieht aus wie ein Boot; weckt die Lust, zu spielen, es auf dem Wasser fahren zu lassen
- Erinnerung an das Geschenk meiner Oma: Die Nussschale mit dem winzigen Püppchen drin
- ich fand noch eine Daunenfeder (als Segel) und dann wurde mir plötzlich bewusst: In meiner Nussschale ist ja Platz für ganz viel Leichtigkeit-> Und so hat mich die Nussschale zu meinem Thema für diese Arbeit geführt.

Diese Arbeit widme ich meiner Familie,
außerdem allen Menschen, die es (gerade) „schwer haben“.

Einleitung

Vom Gewicht her leicht zu sein ist keine Garantie für ein leichtes Leben, ebenso, wie „ein leichtes Leben zu haben“ nicht zwangsläufig bedeutet in Leichtigkeit zu leben.

Wie ist es also mit der Leichtigkeit, die nach den gerade genannten Kriterien scheinbar gar nicht so leicht erreichbar ist?

Schaut man im Lexikon oder unter Google nach, findet man zwei Bedeutungen von Leichtigkeit: Materiell und auf Gegenstände bezogen bezeichnet Leichtigkeit die Eigenschaft leicht zu sein, also ein geringes Gewicht zu haben. In immaterieller, personaler Hinsicht bedeutet Leichtigkeit, die Eigenschaft ‚leicht zu sein‘ zu besitzen, womit häufig ein Zustand von Mühelosigkeit, Einfachheit, Unbekümmertheit, Ungezwungenheit oder spielerischer Art gemeint ist. Die Leichtigkeit als Seinszustand ist in den Nachschlagewerken, die ich genutzt habe, nicht erwähnt.

LEICHTIGKEIT, was für ein sperriges Wort für eine so angenehme, leichte, freie und weitende Qualität wie die Leichtigkeit.

Und doch hat mich dieses Wort inspiriert ein bisschen mit ihm zu spielen:

Mit der LEICHTIGKEIT ist das so eine Sache. Ich kann nicht leicht sein wollen und mich auch nicht anstrengen LEICHT zu sein. Mal ehrlich, wenn ich gewohnt bin mich anzustrengen, ist LEICHTIGKEIT eine schwerwiegende Sache. Also ist es ganz schön schwer mit der LEICHTIGKEIT!?

Wie wäre es denn, wenn die LEICHTIGKEIT LEICHT wäre? Dann würde ihr die IGKEIT fehlen und sie wäre doppelt LEICHT, so LEICHT, dass sie wie ein Heliumballon davonfliegen würde. Und dann? Die Anstrengung hätte nun keine Motivation mehr LEICHT sein zu wollen - was für eine ErLEICHTerung! Und da in der ErLEICHTerung ja die Vorstufe zur LEICHTIGKEIT enthalten ist, braucht diese sich nur mit der übrig gebliebenen IGKEIT zu verbinden und sie hätte sich LEICHT

in die LEICHTIGKEIT verwandelt und das Ganze könnte wieder von vorne beginnen.

In dieser Wortspielerei ist so manches enthalten, womit wir uns das Leben oft selbst schwer machen und der Leichtigkeit des Seins entgegenwirken aber eben auch der Humor, der alles nicht zu ernst nimmt.

Schon der legendäre chinesische Philosoph Laotse sagte im 6. Jahrhundert vor Christus:

„Alles Schwierige hat seinen Ursprung im Leichten- und alles Große im Kleinen“. (zitate-aphorismen.de)

Gehen wir also erstmal zurück zu unserem Anfang.

Die Kindheit und die Leichtigkeit

Der Strom des Lebens vollzieht sich immerfort und wir sind darin eingebettet. Können wir uns davon tragen lassen, sind wir sicher geborgen und erleben so etwas wie Urvertrauen, die vielleicht grundlegendste Form der Leichtigkeit.

Wir alle, vorausgesetzt wir wurden gelassen, kennen Zustände von Leichtigkeit aus unserer Kindheit, unabhängig davon, ob wir unsere Kindheit als ‚leicht‘ oder ‚schwer‘ empfanden. Die im Lexikon genannten Eigenschaften Mühelosigkeit, Einfachheit, Unbekümmertheit, Ungezwungenheit und das Kinderspiel haben wir dort zumindest eine Zeit lang ge- und erlebt, ganz häufig geeint mit Selbstvergessenheit und Zeitlosigkeit. Thoreau setzt sich in ‚Leben aus den Wurzeln‘ mit den wesentlichen Dingen- dem einfachen Leben und der Achtsamkeit- auseinander und kommt zu der Erkenntnis: „Nicht durch Zwang und Strenge wirst du die wahre Weisheit erlangen, sondern durch Hingabe und kindlichen Frohsinn“ (Henry D. Thoreau, Leben aus den Wurzeln, S. 110).

Kinder sind vertieft in ihr Beobachten, in ihr Spiel, werden eins mit dem, was und wie sie spielen. Sie sind in ihrem bedeutungsvollen Erleben ganz präsent, ganz im Augenblick- eine wesentliche Voraussetzung für die Leichtigkeit des Seins.

Das Erwachsensein und die Leichtigkeit

Im Erwachsenenleben erreichen wir solche Zustände oftmals nicht mehr mit derselben Leichtigkeit, denn vielfach haben Erwachsene verlernt einfach zu sein, beziehungsweise einfach sie selbst zu sein. Getrennt zu sein vom Sein und unserer wahren Natur entfremdet, ist heute unser Normalzustand, zumindest in unserem Alltagsmodus. Stattdessen hat die Anstrengung unseres Geistes, unser Verstand die Vorherrschaft und unsere Aufmerksamkeit ist häufig entweder auf Zukünftiges gerichtet oder auf Vergangenes. Im Hamsterrad unseres Funktionierens geht die Leichtigkeit all zu oft verloren und die ‚scheinbaren‘ Leichtigkeiten unserer Muster und Automatismen übernehmen das Ruder.

Wir alle haben unter anderem mehr oder weniger schlechte Erfahrungen gemacht, Enttäuschungen, Verletzungen und Krisen erlebt, manchmal auch Traumata oder Verluste erlitten und haben unsere individuelle Art und Weise entwickelt damit umzugehen oder auch nicht.

Menschen, die es schaffen, durch die Höhen und Tiefen des Lebens durchzugehen, sie anzunehmen, anzuerkennen und sich immer wieder zu freuen, können Leichtigkeit erleben, auch wenn es gerade nicht so leicht ist. Wenn wir uns mit dem, was uns widerfährt identifizieren und das Leben allzu ernst nehmen, kann der Eindruck entstehen, das Leben sei schwer. Wenn wir allerdings allzu leichtfertig über diese Herausforderungen oder Krisen des Lebens hinweggehen, kann es sein, dass wir die Chancen für Wachstum, Veränderung und Wandlung verpassen. Dann fehlt uns die Möglichkeit im Lebensgeschehen eine personale Bedeutung und einen Sinn finden zu können. Die Leichtigkeit des Seins ins Leben einzuladen ist eine gute Übung, gerade dann, wenn das Leben herausfordernd ist oder als schwer empfunden wird.

Im lebendigen Erleben kann auch für Erwachsene die Leichtigkeit des Seins wieder spürbar werden. Allerdings gelingt dies nur in der Unmittelbarkeit. Sobald wir über das Erlebte nachdenken, fallen wir meist aus dem Seinszustand und der Qualität der Leichtigkeit heraus.

Dort lebt die Leichtigkeit, wo das Kind im Erwachsenen lebendig ist, und dort, wo der Erwachsene wie ein Kind spielt. Immer, wenn die Freude da ist, wird es leicht, wie auch im Empfinden von Glückseligkeit, im Staunen oder in der Faszination über etwas- es tut unserer Leichtigkeit gut, uns auf unsere kindlichen Qualitäten zu besinnen und sie zu pflegen.

Der Pups und die Leichtigkeit

Am Anfang der Entstehung dieser Arbeit gab es einen spontanen Gedanken, einen sogenannten „Hirnfurz“. Er hatte bei mir ein so lebhaftes Kopfkino, herzhaftes Lachen und ganz viel Leichtigkeit nach sich gezogen, dass ich ihn nun zumindest auf diese Weise mit in die Arbeit einfließen lasse. Stellen wir uns folgende Situation vor: „Wir sitzen nach diesem Anfang gemeinsam da, üben uns in ganz präsentem Da-sein, öffnen uns für die Leichtigkeit des Seins und warten ab, was geschieht. Plötzlich entweicht mir in die Stille hinein ein hörbarer Pups.“

Was hat nun die Leichtigkeit des Seins mit so etwas Profanem wie einem Pups zu tun?

Er ist ein gutes Beispiel, wie wir Menschen aus einer Natürlichkeit eine Peinlichkeit machen. Sind wir draußen allein in der Natur, stört es uns nicht, wenn wir pupsen müssen, nur unter Menschen kommen wir in Kontakt mit unserer Scham und haben Mühe uns so zu zeigen. Dabei ist er doch eigentlich das Natürlichste der Welt. Er verschafft unseren Gedärmen Erleichterung und erheitert so manche ernsthafte Runde, dadurch, dass er uns im besten Falle einen humorvollen Umgang damit, ein Lachen entlockt. Humor erzeugt Leichtigkeit, denn er kann Distanz zum Geschehen oder zu uns selbst schaffen. Besonders dort, wo es schwer ist, wo uns etwas im Leben drückt, baut der Humor eine Brücke zur Leichtigkeit des Seins. Wer über sich selbst lachen kann, nimmt sich selbst und das Leben nicht all zu ernst.

Ein Pups geschieht unmittelbar, sofern wir ihn nicht unterdrücken. Allerdings konfrontiert er uns manchmal mit der Erfahrung des Kontrollverlustes. Außerdem ist er ein natürliches Beispiel für das Loslassen, das eine wesentliche Voraussetzung ist, Leichtigkeit zu erleben. Loslassen erfordert mich selbst sein lassen zu können und einen freundlichen Umgang mit mir selbst zu pflegen. Alle Anstrengung, Kontrolle, Perfektionismus, Be- oder sogar Verurteilung oder Bewertung machen uns das Leben schwer, indem wir uns von unserem Sosein trennen.

Ein Pups bringt uns im übertragenen Sinne in Verbindung mit unseren Schattenanteilen, mit all dem Unverdauten und nicht Integrierten, mit dem, was wir nicht so gern von uns zeigen, was wir unterdrücken, wofür wir uns schämen oder wovon wir manchmal auch nichts oder nichts mehr wissen. Wer weiß schon so genau, was da alles in den Gedärmen, in unserem Schattenreich, rumort?

Wenn nun so ein Pups quer sitzt, kann das ganz schön unangenehm werden und im schlechtesten Falle zu Schmerzen führen. Dann kann uns helfen, was wir bestenfalls von erfahrenen Erwachsenen oder naturnahen Medizinern gelernt haben, sanft und achtsam den Bauch im Uhrzeigersinn zu massieren, in Bewegung zu kommen oder uns anders zu ernähren. Ganz ähnlich verhält es sich mit der Leichtigkeit. Ist sie blockiert, empfinden wir Schwere, psychische oder gar physische Schmerzen. Dann sind wir aufgefordert danach zu schauen, wo etwas unverdaut geblieben ist oder quer sitzt, was unseren Lebensfluss blockiert. Oder wir nehmen bewusst wahr, wie wir mit uns selbst umgehen, in welcher Haltung wir unser Leben leben, wie wir wieder und auf welche Art und Weise wir in Bewegung kommen können und auch, was wir geistig zu uns nehmen.

Die Natur und die Leichtigkeit

In der Natur können wir ganz leicht in Kontakt kommen mit der Leichtigkeit des Seins.

C.G. Jung sagte darüber: „Wann immer wir mit der Natur in Berührung kommen, werden wir sauber. Die Wilden sind nicht schmutzig- nur wir sind schmutzig. Domestizierte Tiere sind schmutzig, aber niemals wilde Tiere. Materie am falschen Ort ist Schmutz. Menschen, die durch zu viel Zivilisation schmutzig geworden sind, machen einen Waldspaziergang oder baden im Meer. Sie mögen das auf diese oder jene Weise rationalisieren, aber faktisch werfen sie die Fesseln ab und gestatten der Natur, sie zu berühren. Das kann innerlich oder äußerlich geschehen. Wenn man im Wald spazieren geht, sich ins Gras legt oder ein Bad im Meer nimmt, dann kommt es von außen; wenn man sich in das Unbewusste versenkt oder durch Träume mit sich selbst in Kontakt kommt, dann berührt man die Natur von innen, und das ist dasselbe, die Dinge kommen wieder in Ordnung.“ (C.G. Jung, Über die Natur, S.15)

Wenn wir also draußen in der Natur sind, können wir an ihrem spürbaren Sein anknüpfen. Und genau das kann uns ein Wiederfinden oder Neuerfahren der Qualität von Leichtigkeit ermöglichen. Wernher Sachon sagte im Grundkurs: „Die Natur macht es uns leicht, da sie weder Gedanken über uns hat, noch Urteile über uns fällt“. Das erleichtert uns den Zugang zu ihr und damit auch zu unserem eigenen Naturesein, letztlich zu uns selbst. Außerdem bietet die Natur uns einen wunderbaren Erfahrungsraum für die Leichtigkeit des Seins. Kaum einer kann dies besser ausdrücken als Henry D. Thoreau. „Die wahre Ernte meines täglichen Lebens ist etwas so Unfassliches und Unbeschreibliches wie das Morgen- und Abendlicht. Ich habe ein wenig Sternenstaub, ein Stückchen vom Regenbogen erhascht.“ (Henry David Thoreau, Leben aus den Wurzeln, S. 35).

Was wir brauchen, um die Leichtigkeit des Seins in der Natur zu erleben sind offene Sinne, Durchlässigkeit, Berührbarkeit, Flüssigwerden und eine gute Erdung für präsenten Da-Sein.

Charles W. Brooks, der Mann der Begründerin (Charlotte Selver) der ‚Sensory Awareness‘ sagte dazu: „Sich dem Spüren zu überlassen, stillt die Zwanghaftigkeit unserer Gedanken, so dass der Geist frei wird“. (Charles W. Brooks, Erleben durch die Sinne, S.24)

Karlfried Graf Dürckheim schrieb in seinem Buch ‚Hara-Die Erdmitte des Menschen‘: „Wer sich aus der Hetze des Alltags und der Verstrickung in Pflichten, die die rationalen Kräfte des Denkens und Wollens übermäßig belasten, im Erlebnis des Waldes, des Wassers oder der Berge von seinen Spannungen löst und aufjauchzt in der Beglückung der in ihm befreiten Natur, für den ist das ‚Herrliche‘, das hier erlebt, nicht eine Sublimierung seines Sinnen- und Trieblebens durch das rationale Bewusstsein, sondern ein Wert von eigenem Rang und von numinosem Charakter. Er erfährt die Befreiung einer seiner Natur innewohnenden transzendenten Kraft ursprünglichen Lebens.“ (Dürckheim, Hara- Die Erdmitte des Menschen, S.103)

Alle drei Autoren beschreiben auf ihre Weise die Leichtigkeit des Seins.

Der ewige Kreislauf des ‚Stirb und Werde‘ ist ein Sinnbild für die Leichtigkeit des Seins, wie sie etwa im Jahreslauf der Natur erlebbar wird. Er hält uns aber auch vor Augen, dass es das Eine nicht ohne das Andere gibt, den Sommer nicht ohne den Winter. Auch die Leichtigkeit braucht den Gegenpol der Schwere und Enge, um aus genau dieser Erfahrung heraus wieder neu hervorzugehen zu können.

Die Naturtherapie und die Leichtigkeit

Die Naturtherapie nutzt die freie Naturerfahrung als therapeutischen Bezugsrahmen. Dieser begünstigt Erfahrungen der ursprünglichen Schicht unseres Lebendigseins, indem im ‚Schwellenraum Natur‘ der Existenzmodus des einfachen, unmittelbaren Da-Seins geübt wird. In diesem Modus kann das Ich in den Hintergrund treten. Das Üben dieser Daseinsweise ist eine wesentliche Voraussetzung für das Erleben der Leichtigkeit des Seins.

Wichtig ist dabei auch unser Leibsein, denn ohne ganz im Leiblichen verortet zu sein verlieren wir all zu leicht die Erdung, den Boden unter den Füßen und haben kein ‚Gefäß‘ für unser Gespür und für Resonanz. Die Arbeit an unserem sinnhaften Gewahrsein (awareness), an unserer Achtsamkeit und Präsenz stärken unser Leibsein. Dürckheim spricht vom Leib als „der Mensch in der Weise, wie er als lebendige Gestalt da ist“.

Werner Sachon schreibt auf der Homepage der Schule für Naturtherapie (Das therapeutische Erleben): „Die Natur ist ganz eingelassen in ihr Sein. Deshalb spricht sie auch uns Menschen an in unserem Sein (nicht in unserem Funktionieren), weckt unser Empfinden dafür, wer wir ursprünglich sind“.

Wir erleben in der Natur, dass wir selbst Natur sind, ohne dass wir dafür etwas leisten oder tun müssen bzw. können. Diese Erfahrung des Selbst-Gegebenseins hat eine Leichtigkeit. Besonders wertvoll dafür sind Übungen, die die Öffnung unserer Sinne, die Durchlässigkeit und das Flüssigwerden unterstützen. Nutzen wir die Natur als Übung, kommt es auch zur Stärkung unseres Erlebens von Seinszuständen (z.B. Stille, Fließen, Da-Sein, ...) bzw. Seinsqualitäten, wie etwa den jahreszeitlichen Qualitäten. Das tut uns gut, ob wir nun als Therapeuten oder Klienten unterwegs sind.

Ein wertvolles naturtherapeutisches ‚Werkzeug‘ ist die Arbeit mit dem „Kreis des Selbst“ als Basisarbeit für Selbstwerdung, Integration und Ganzwerdung. Wenn Menschen im Kreis des Selbst erleben, wie

leicht es ist, wenn etwas von selbst bzw. vom Selbst kommt, bringt es sie augenblicklich mit der Qualität der Leichtigkeit in Kontakt. Das schafft Vertrauen, dass dieses aus sich selbst heraus Wirkende ihnen auch zur Verfügung steht für alle Prozesse, die ihnen noch so schwierig erscheinen mögen. In der naturtherapeutischen Arbeit mit dem Kreis des Selbst wird es dem Klienten möglich, wieder flüssig zu werden, denn Fixierungen, insbesondere neurotischer Art oder zwanghaftes, ständiges Wiederholen erzeugen inneren Druck, machen eng und schwer. Er kommt äußerlich wie innerlich wieder in Bewegung, Prozesse der Selbstregulation, der Selbstheilung und Entwicklungsfähigkeit können dadurch angestoßen und begünstigt werden. Im therapeutischen Gespräch können die gemachten Erfahrungen, auch die Erfahrung von Leichtigkeit, vertieft werden.

Darüber hinaus können in der therapeutischen Beziehung Beziehungsmuster und ihre Störungen erfahrbar werden, etwa unbewusste Abwehrmechanismen, die zu einer Versteifung in unseren Reaktionsmustern und Handlungen führen. Wir verlieren an Lebendigkeit und empfinden unsere Beziehungen, möglicherweise auch unser Leben als schwer und anstrengend. Die Leichtigkeit des Seins hat es dann schwer uns zu berühren. Diese innere Unfreiheit kann sogar zur Abwehr der Leichtigkeit führen, denn die Leichtigkeit ist die ‚Schwester der Freiheit‘.

Wahre Leichtigkeit braucht immer Erdung, braucht ein zu Hause sein im realen, ‚wahren‘ Selbst. Sie braucht ein Anerkennen von dem, was ist und ein Loslassen von belastenden Gedanken darüber, was war oder sein könnte. Therapie heißt oft auch, unnötiges, belastendes Gepäck abzuwerfen. Ein wachsender Zustand von Kongruenz und Kohärenz erleichtert uns. Ich und Selbst sind nicht im Widerspruch sondern schwingen miteinander im Einklang und ergänzen sich. Die Energien können frei fließen und ich lebe ein Ja zu mir selbst und zum Leben. Leichtigkeit und die Leichtigkeit des Seins können sich wieder ausbreiten in unserem Leben.

Ich - Selbst und die Leichtigkeit

Ich hatte es lange Zeit nicht so leicht mit der Leichtigkeit. Bis ins junge Erwachsenenalter hatte ich schwere Lasten auf meinen schmalen Schultern getragen, so, als gäbe es eine Schuld abzutragen. Es waren Lasten durch erlebte Traumata, durch Gewalt und sexuellen Missbrauch in Kindheit und Jugendzeit, durch den frühen Verlust und Tod des Vaters und Krankheit der Mutter, durch Schicksalsschläge, sowie durch Krankheiten und Unfälle. Insofern war mein Leben immer wieder schwer und ich konnte es auch nicht leicht nehmen. Mein Kindsein war viel zu früh der Vernunft und dem denkenden Verstand gewichen.

Mich in mich zurückzuziehen, mich anzustrengen aus- und durchzuhalten waren meine Muster auf schwierige Erlebnisse oder Schicksalsschläge zu reagieren, auch das Kämpfen, vor allem um Gerechtigkeit oder mir etwas hart zu erkämpfen kam später noch hinzu. Nach einem Jahr voller extremer Herausforderungen im Alter von 35 Jahren wollte ich dann unbedingt wissen, weshalb in meinem Leben immer wieder so viel Dramatisches geschieht, was das mit mir zu tun hat und wer ich wirklich bin.

Das war eine wichtige Entscheidung, die das Studium zur Kunsttherapeutin, später dann auch die Aufgabe meines Berufes als Gymnasiallehrerin und nun die Ausbildung zur Naturtherapeutin nach sich zog. Es war ein bewusster Schritt auf der Suche nach der Leichtigkeit in meinem Leben.

Im unmittelbaren Erleben habe ich mir allerdings immer eine große Leichtigkeit bewahrt, welch ein Segen. Ich fand hier meinen Anker. Ich war schon seit meiner Kindheit immer gern in der Natur und auch heute ist die Natur für mich ein Ort, an dem ich meine Lebendigkeit und Leichtigkeit spüren kann, an dem ich Kraft schöpfen oder zur Ruhe kommen kann. In der Natur bin ich einfach da (Kernselbst), einfach ich selbst und spüre mich in all dem, was da ist. Wenn ich mich in die Natur oder in die Stille des Waldes begeben habe, konnte es passieren, dass sich ein Gedicht beim Sitzen auf einem Baumstumpf wie von selbst formte und ausfloss.

Vom Stumpf der alten Buche
über das Sein

Ich habe den Himmel gefühlt und die Erde durchzogen
das Dazwischen gefüllt und viele Nester gewogen
Sonne, Luft, Regen in Holz verwandelt,
meine Früchte verschenkt, niemals damit gehandelt
war Wegweiser am Wegkreuz und Wegesrand
Wächter der Stille im Waldesland
mit Leichtigkeit tagein und tagaus
im Wechsel der Jahreszeiten zu Haus
die Gegenwart bestimmte mein Leben
Zeit ist mir fremd,
nicht aber Nehmen und Geben.

Auch auf meiner Visionssuche in den Lechtaler Alpen habe ich einen
für mich sehr entscheidenden Moment festgehalten, in dem ich mich
wieder mit meiner Lebendigkeit und Leichtigkeit verbinden konnte.

Wiesenbaden

Nackt liege ich da
Mein Gewordensein anblickend
Schonungslos bis in jede Pore
Den inneren Dämonen und Widerständen ausgeliefert
Im Sonnenlicht, wie im Mondlicht
Sanft streicht der Grashalm
Über die ausgezehrte Haut und berührt mein Herz
Das zugeschnürte Angstkorsett
Beginnt sich zu lockern
Und legt die dürstenden Poren frei

Das Erschauern erfasst meinen Körper und weitet mein Inneres.
Die zurückgedrängte Kraft steigt empor, richtet mich auf
Und ich begeben mich in den kraftvoll stampfenden Tanz mit Mutter

Erde

Pure Nacktheit drückt ihre Wurzeln in den Boden
Und erhebt ihre Flügel,
gibt sich der Durchlässigkeit hin.

Weite und Enge

Außen und Innen

Verbinden sich

in Gänsehaut

Wahre Antennen lebendigen Daseins

Viel Leichtigkeit erlebe ich auch durch den schöpferischen Ausdruck in Kreativität und Kunst, vor allem dann, wenn er unmittelbar und ohne irgendwelche Ansprüche geschehen kann. Diese Leichtigkeit habe ich bei den Streifzügen erlebt und es ist ein wunder-voller Pustebumenkranz daraus entstanden, der nun schon über drei Jahre gehalten hat.



Je mehr Ausdrucksmöglichkeiten ich für mein Selbst gefunden habe und diese mir auch erlaube zu leben, je häufiger ich mich in der Natur aufhalte ohne eine Aufgabe zu haben oder ein Ziel zu verfolgen, mich sein lasse ohne äußere oder innere Bewertung und je gelassener ich auf Menschen und die Herausforderungen des Lebens reagieren kann, desto leichter gelingt mein Leben.



Mein „Ziegenselbst“

Mein Symbol, die Nusschale vom Anfang inspirierte mich am Ende des Ritualkurses zu dem Gedanken: „Wenn ich mit Leichtigkeit alles, was mir ins luftige Segel weht, was mich voranbringt und alles, was mir entgegenweht, annehmen kann und als Herausforderung für Weiterentwicklung ansehen kann, dann kann ich mich leicht im Fluss des Lebens bewegen und in meiner Lebendigkeit bleiben“.

Das Sein und die Leichtigkeit oder Die Leichtigkeit im Sein

Als Element für die Leichtigkeit des Seins habe ich das Wasser ausgewählt, das mir den Zugang zu ihr auf ganz einfache Weise vermittelt hat. Mit seiner Leichtigkeit möchte ich diese Arbeit nun abschließen.

„Das Wasser findet immer einen Weg, es geht selten gegen die Dinge, meist mit den Dingen, denn was im Weg ist umfließt es elegant. Mal stürzt es todesmutig in die Tiefe, mal breitet es sich seenartig aus und nutzt die Weite, wird still und klar oder es fließt sachte vor sich hin und setzt ab, was es an Fracht mit sich bringt. Es bewegt fast alles und lässt Lasten einfach liegen, dort, wo sie sich verkanten. Nur manchmal verfällt es wetterbedingt in einen großen Zorn, schwillt gefährlich an und reißt mit, was ihm im Weg ist. Hat es sich beruhigt, plätschert es vor sich hin, murmelt, rauscht, grollt, wie ihm gerade zumute ist. Es schafft sich Rinnen, höhlt Steine aus, ganz leicht- steter Tropfen höhlt den Stein, so kann es auch ‚schwere Arbeit‘ leicht bewältigen.

Spielerisch leicht baut es Sandbänke und Steininseln, streicht an Steinen entlang, sortiert Korngrößen je nach Strömung, kühlt die Luft, die über ihm entlangweht und reichert sie mit Feuchtigkeit an. Mühelos findet es seinen Weg, es sprudelt, strömt, gleitet vorbei mit ganz viel Leichtigkeit- zeitlos und immer der Schwerkraft folgend. Ist ihm irgend etwas im Weg, staut es sich bis es einfach überfließt, ohne Getöse, ganz selbstverständlich sucht es sich eine Stelle des sanften Übertritts. Es trägt, was in ihm schwimmt und gibt Auftrieb- macht mich leicht.

Ich sitze mittendrin im Bach auf einem Stein, den das Wasser irgendwann einmal dort hat liegenlassen, werde auf allen Seiten umströmt, bin mitten im Rauschen, Plätschern, hohlen Gemurmel der vielfältigsten Wassertöne und höre nichts anderes mehr, werde eins- das Strömen und Fließen überträgt sich auf meine Körperflüssigkeiten, es kribbelt in Händen und Füßen. Das Sitzen dort ist Wassermeditation, Frische tanken, Vitalität, Lebendigkeit, Leichtigkeit und Sein. Und dort, wo das Wasser ganz still und klar ist, sehe ich mich und all das auch in mir. Auch ich werde still, lausche in mich hinein und werde gewahr, wie alles ineinander fließt... hin zum Meer.... zum großen Einssein.

Ehrfürchtig anerkenne ich, dass ich am ‚großen Sein‘ nichts machen kann, es ist, wie es ist. Es ist einfach da. Und ich lebe in und aus ihm

und kann mein ‚kleines Sein‘ dem hinzufügen. Ich bin durchströmt von Dankbarkeit.“

(aus meinem Tagebuch ‚Begegnungen mit der Natur und mir selbst‘, August 2015)

Verwendete Literatur:

- Aufschriebe Grundkurs Naturtherapie I-III
- Charles W. Brooks: Erleben durch die Sinne- Sensory Awareness, 10.Auflage 2005; Junfermann Verlag Paderborn
- C.G. Jung: Über die Natur- Das vergessene Wissen der Seele, 1997; Walter Verlag Zürich und Düsseldorf
- Karlfried Graf Dürckheim: Hara- Die Erdmitte des Menschen, 8.Auflage 1978; Otto Wilhelm Barth-Verlag
- Karlfried Graf Dürckheim: Erlebnis und Wandlung- Grundfragen der Selbstfindung; 1. Auflage 1992; Suhrkamp Taschenbuch
- Katja Richter: Tagebuch ‚Begegnungen mit der Natur und mir selbst‘, Sommer 2015
- Henry D. Thoreau: Leben aus den Wurzeln- Die Inspiration der Stille als Weg zum Wesentlichen; Neuausgabe 1997; Verlag Herder Freiburg im Breisgau
- Wernher Sachon: Homepage der Schule für Naturtherapie; Das therapeutische Erleben und Seinspraxis in und mit der Natur
- www.duden.de
- www.zitate-aphorismen.de