



Mettnau-Spaziergang und aufmerksame Naturbetrachtung

Wenn wir in die Natur gehen um uns zu regenerieren, betrachten wir die Natur meistens in Bezug auf ihren Nutzwert. Wir sagen: „Die frische Luft tut so gut!“ oder: „Der Sonnenschein macht gute Laune und die Blumen und Tiere machen uns eine Freude.“ Sehr wenig beachten wir aber bis jetzt einen Umstand, der auch ganz natürlich gegeben ist: Nicht nur die Natur wirkt auf uns, auch wir wirken auf die Natur. Von uns gehen Kräfte aus. So, wie der Mensch körperlich Kräfte nach außen wirksam machen kann, indem er beispielsweise den Garten umgräbt, so kann er auch auf seelisch-geistige Weise Kräfte wirksam machen: Wir besitzen beispielsweise die seelische Kraft der Aufmerksamkeit und der Achtsamkeit. Diese Bewusstseinskräfte können wir gegenüber unserer Umwelt, gegenüber der Natur, den Mitmenschen, Bauwerken und anderen Objekten und Erscheinungen wirksam machen. Während eines abwechslungsreichen Spazierganges möchten wir Ihnen eine Möglichkeit vorstellen, wie Sie durch einfache Übungen der Aufmerksamkeit eine Art „Gabe“ an die Sphäre der Natur abgeben indem Sie quasi auf geistige Weise „Umweltschutz“ betreiben und wie Sie durch diese kleine Zeit- und Kraftinvestition auch für sich selbst eine entspannte und regenerierende Erholung bewirken können. Diese Erholung wünschen wir Ihnen von Herzen.

1. Die Mettnau - ein Ort der Regeneration und Stärkung der Lebenskräfte

Als aufstrebende Gesundheitsstadt am Bodensee, bietet Radolfzell, neben leistungssportlichen Events (Megathlon), Wellness (HotSpaResort-Sauna) und Rehabilitation (METTNAU-Kur), neuerdings auch Angebote, die die überladene, nervöse bzw. gestresste Seele zu einer geordneten Wahrnehmung und inneren Ruhe führen. Neben bekannten Entspannungstechniken, wie bspw. Qi Gong oder Yoga, wird hier eine ergänzende Möglichkeit vorgestellt, wie Sie zu einer wachen und aufmerksamen Ruhe und Regeneration im ganzheitlichen Sinne gelangen können. Interessant in diesem Zusammenhang ist die Tatsache, dass durch eine bewusste Wahrnehmung, durch eine bewusster Beobachtung bzw. durch ein aufmerksames „Sich-Gegenüber-Stellen“ zu bewegten oder stillstehenden Objekten des Lebens, Ruhe entsteht: *„Aufmerksamkeit führt zur Ruhe“*. Denken Sie nur einmal daran, wie Sie einen Faden durch ein Nadelöhr führen ...

2. Industrialisierung vs. Gesundheit

Mechanisierung, Automatisierung, Informatisierung und Digitalisierung haben, hinsichtlich der körperlichen und seelischen Gesundheit, bei vielen Menschen in den letzten Jahren ihren Tribut gefordert. Die Technik scheint mit *„Industrie 4.0“* auf der Höhe ihrer Möglichkeiten angekommen, doch welche Entwicklung haben wir modernen Menschen in den letzten 250 Jahren hinsichtlich der Entwicklung unserer körperlichen und seelischen Gesundheit, hinsichtlich einer freiheitlichen Entwicklung unseres Denkens, Fühlens und Wollens bzw. hinsichtlich unserer moralischen und sozialen Bewusstseinsentwicklung vollzogen?

Viele Menschen wünschen sich *„runter zu kommen“*, dass das sich drehende *„Hamsterrad der Gedanken und Gefühle“* endlich einmal zur Ruhe kommt. Der Wunsch nach Ordnung, weniger Getriebensein - der Wunsch nach Ruhe, Erholung und Regeneration bestimmt zwischenzeitlich den Alltag vieler Menschen. Mehrarbeit, Leistungsdruck und die zunehmende Beziehungslosigkeit zur Arbeit führen zu seelischem Rückzug, sowie zu Unruhe und Unstetigkeit im Wesen. Erschöpfung, Nervosität, Ängste, bis hin zu Burnout sind die meist nicht vermeidbaren Folgen. Oft erscheint der Feierabend, das Wochenende, der Urlaub oder eine Kur als der *„rettende Anker“*.



Im Urlaub oder in der Kur - wenn wir frei sind von den Anforderungen die die tägliche Routine an uns stellt - finden wir dann meist den Raum und die Zeit, um neue Möglichkeiten zu erproben bzw. zu erlernen. Diese können uns in der Zukunft eine Hilfe sein, mit den Herausforderungen des Alltags, mit neuer Frische, Klarheit und Gelassenheit umzugehen. Wie kann eine innere Ruhe bei gleichzeitiger wacher und geordneter Aufmerksamkeit zu Stande kommen? Wie können wir eine geordnete und gesunde Führung mit neuer Sinnhaftigkeit für die Zeit nach dem Urlaub oder nach der Kur, für die Arbeit, den Alltag oder das Leben allgemein, aus einem freien und unabhängigen Ich-Standpunkt entwickeln?

3. Welches Erlebnis erwartet Sie bei diesem Mettnau-Spaziergang?

Erleben Sie bei erschöpftem oder gestresstem Seelenzustand - oder einfach bei Interesse für etwas Neues - bei diesem geführten Spaziergang zwischen Markelfinger Winkel und Untersee, die Natur auf entschleunigte, die Lebenskräfte erbauende und förderliche Weise. Meist im Sitzen, teilweise auch im Stehen, betrachten wir, mit konkreten Gedanken bzw. Inhalten und Fragen, Objekte in der Natur auf eine beschauliche, das Nervensystem zur Ruhe führende Art. Ganz konkret wählen wir ein Objekt unserer Wahl, eine Blume, eine Blüte, einen Strauch, ein Blatt oder einen Baum und betrachten beispielsweise die Form, die Farbe, die das Objekt umgebenden Lichtverhältnisse oder die Umgebung, innerhalb der das Objekt sich befindet. Durch die aufmerksame, sich an Inhalten und Gedanken orientierende Betrachtung entsteht Ruhe im Gemüt. Wir werden uns aber auch unseres freien, wachen und beobachtenden inneren Kernes, dem „Ich-Selbst“, bewusst. Im Vordergrund dieses kleinen Ausfluges stehen also weniger historische, naturkundliche bzw. botanische Fakten zu Fauna oder Flora des Parks, sondern bewusst angeleitete Übungen zur Entwicklung einer schöpferischen Bewusstseinskraft - zur Entwicklung eines geordneten Denkens, Fühlens und Wollens, ohne Stress, aus eigenem Interesse heraus.



4. Welche Wirkung hat diese Form der geführten Sinnes-Aktivität für Natur und Mensch?

Zum einen erleben wir die Objekte unserer Betrachtung intensiver. Wir treten mit ihnen aktiv und aufmerksam in Beziehung. Wir empfinden dadurch eine ruhige Wachheit, eine beschauliche Ordnung bei gleichzeitiger Zentrierung in der Mitte, am Herzen. Wenn Sie so wollen, geben wir durch diese aufmerksame Betrachtung der Natur, durch dieses sich schöpferisch-aktiv aus einem freien Ich In-Beziehung-Bringen mit der Natur, auch wieder etwas an sie zurück.

Unsere Gabe an die Natur ist Aufmerksamkeit und eine Art feine Substanz im Sinne eines seelischen Licht's bzw. einer seelischen Wärme. Damit leisten wir auch einen aktiven mental-geistigen Beitrag zum Umweltschutz. Dieses Prinzip des „Sich-lebendig-mit-einem-Objekt-in-Beziehung-Bringens“, kann dann, mit etwas Geschick und Training, in alle anderen Bereiche unseres Lebens übertragen werden. Auf Wunsch bzw. bei besonderem Interesse kann dieser Spaziergang, durch einfachste Yogaübungen im Stehen bereichert werden.

5. Wer bietet diesen Spaziergang mit wacher Naturbetrachtung an?

Jedes Jahr finden die mittlerweile nicht mehr wegzudenkenden und sehr beliebten **Radolfzeller Naturschutztage** statt. Radolfzell am Bodensee ist dann „*Natur- und Umweltschutzhauptstadt*“. Im Jahre 2016 feierte die Veranstaltung, getragen von der Stadt Radolfzell, BUND und NABU, ihr 40-jähriges Bestehen. Zu diesem Anlass erhielten Frieder und Birgit Bauer, Inhaber und Yogalehrer des *Yogastudio Bauer* in Radolfzell, die Anfrage ob sie während der Tagung für die Tagungsgäste, eine aktive Regenerationspause anbieten könnten. So kam es zum Workshop: „*Yoga und meditative Naturbetrachtung*“. Aus dieser Veranstaltung heraus entstand die Idee dieses Angebot während des Frühlings und des Sommers, für alle interessierten Ferien- und Kurgäste, sowie interessierte einheimische Bürger auf der Mettnau auch zur Verfügung zu stellen.

Im „Getöse“ des Alltages bzw. innerhalb der alltäglichen Leistungsanforderungen finden viele Menschen kaum den Raum und die Zeit, ihren inneren und freien Keim, der im Yoga als das „höhere Selbst“, im Christentum als das „höhere Ich“, bezeichnet wird, zu finden und aus ihm heraus mit der eigenverantworteten Führung und Ordnung des Lebens zu beginnen. Als erster Schritt hierfür ist es sinnvoll, sich an einen Ort zu begeben, an dem in natürlicher Weise schon eine Ruhe existiert. An dem jedoch nicht nur eine Ruhe gegeben ist, sondern an dem man auch die hilfreichen äußeren Bedingungen vorfindet, die helfen, diese Aufmerksamkeit aufzubauen.

Die gepflegte Parkanlage innerhalb des Naturschutzgebietes auf der Halbinsel Mettnau lädt, umgeben von lebenserfrischendem Wasser, geradezu zum Verweilen ein. Diese Naturlandschaft bietet, mit ihrem zum Teil exotischem und heimischem Pflanzen- und Baumwuchs, dem harmonischen Zwitschern der artenreichen Vögel, dem Rauschen des Windes in den Wipfeln der gesunden Bäume und dem rhythmischen Plätschern der Wellen am feinen Kieselstrand des Unterseeufers, jeden Tag von neuem, hervorragende Möglichkeiten - beste Ausgangs- und Arbeitsbedingungen - um mit dem aktiven Sinnes-Training zur Regeneration und inneren Ruhe, mit dem Training zur Entwicklung neuer Lebenskräfte, beginnen zu können. Alle interessierten Kur-, Urlaubs- oder Feriengäste, wie auch einheimische Bürgerinnen und Bürger sind dazu herzlich eingeladen.



6. Zum Ablauf der Veranstaltung:

Nach einer Begrüßung und kurzem gegenseitigem Kennenlernen, erfolgt eine erste Erörterung zum Verständnis, was denn mit dem Begriff der „**Aufmerksamkeit**“ bzw einer „**Achtsamkeit**“ gegenüber der Natur von jedem/r einzelnen TeilnehmerIn verstanden wird. Meist sind Begrifflichkeiten mit eigenen subjektiven Erfahrungen belegt. Auch wird die Frage erörtert, weshalb wir uns, fast ausnahmslos, so gerne in die unberührte Natur, auf das Feld, Wald oder Wiese bzw. zum Wandern in die Berge begeben. Eine Teilnehmerin antwortete einmal. „*Weil die Bäume keine Meinung haben.*“ Auf Nachfrage, wie sie das konkret versteht, antwortete sie, dass sie Therapeutin bzw. Mediatorin sei, dass sie es den ganzen Tag mit Menschen, deren persönlichen Ansichten bzw. Meinungen, mit deren Persönlichkeitsstrukturen bzw. „Eigenheiten“ zu tun hätte. In der Natur erlebt sie die Stille, die Ruhe, das „*reine Sein*“ der Bäume bzw. der Pflanzen. Sie habe den Eindruck, dass sie durch diese Ruhe wieder zu einer Regeneration und Harmonie in der Seele zurückfinden könne. Auch könne sie viel mehr ihre eigenen Gedanken bzw. Gefühle erleben und reflektieren, wenn es kein aktives, meist vereinnahmendes Gegenüber gibt.

7. Praktische Übungen zur Sinnesaktivität - Betrachtungsübungen (Seelenübungen)

Die Hast des Tages macht es heute vielen Menschen schwer überhaupt zur Realität einer inneren Ruhe zu gelangen. Hohe nervliche Anforderungen die durch die gegenwärtigen Lebens- und Arbeitsbedingungen, wie auch durch medial-suggestive Berichterstattung und zum Teil undurchsichtigen politischen Entscheidungen bei vielen Menschen verursacht wird, führen zu Phasen der Erschöpfung des Individuums und rauben die besonnene Einkehr in eine geordnete, freie und übersichtliche Bewusstseinsaktivität. Dauert dieser Zustand länger an, chronifiziert er sich, so wird in der Folge das Immunsystem geschwächt. Fehlt es an seelischer Aktivität, Aufmerksamkeit bzw. Kraft zur Unterscheidungsbildung, fehlt es an einem Erkennen, was bedeutsam ist für die persönliche Entwicklung zu Reife, Integrität und Würde führt und was nicht, so sind den schädlichen bzw. krankmachenden Einflüssen „Tür und Tor“ geöffnet.

So wie im Stoffwechselprozess das durch Nahrung aufgenommene nichtverarbeitbare, dem Körper noch fremde Eiweiß, erst einmal in ein akzeptiertes, körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden muss, so bräuchte es auch einen Sinneswahrnehmungs- bzw. Bewusstseinsbildungsprozess, einen „Lichtstoffwechsel-Prozess“. Innerhalb dieses aktiven und bewussten Wahrnehmungsprozesses können wir mit etwas Übung und Geschick erkennen, welche Informationen, welche äußere Eindrücke, wahrnehmbar bei Tageslicht, welche Worte und Sinneseindrücke bzw. Einflüsse im Sinne der individuellen Entwicklung der Seele und des Geistes, „brauchbar“, weiterverarbeitbar sind, und welche ausgeschieden werden sollten. Geschieht dies nicht, werden wir wie dies die jungen Leute nennen: „zu-getextet“ oder „voll-gemüllt“, ein Umstand der sehr häufig der Fall ist und wir neigen sowohl auf der physiologischen wie auch psychologischen Ebene, zu Unordnung, Unruhe, Nervosität oder Ängsten.

Hilfreich, um die Tagesgeschehnisse mit Bewusstsein, wach und aufmerksam, mit der Unterscheidungsfähigkeit des Erkennens, was tatsächlich „Wesentlich“ für unsere seelisch-geistige Weiterentwicklung ist und was „Unwesentlich“ ist, ordnen zu können, ist es deshalb in der Unberührtheit der Natur, auf freiem Gelände, in einem Park, zu Hause im Garten oder ganz einfach mit dem Betrachten einer Schnittblume in einer Vase, sich die Zeit zur geordneten und aufmerksamen Betrachtung zu nehmen.

Diese Form der Wahrnehmung, der ruhigen Betrachtung, könnte als Vorübung zur Erlangung einer inneren Ruhe bzw. zur Entwicklung einer freieren Konzentration gegenüber einem aussenstehenden Objekt bzw. einer Sache bezeichnet werden.

8.1 Übung 1: Sinnesaktive, aufmerksame Objektbetrachtung

a) Auswahl eines Betrachtungsobjektes z.B. eine Blüte oder einen Baum, den Stamm einer Birke:



- Schritt 1:** Herstellen eines möglichst klaren und bewussten Subjekt - Objekt Bezuges
Schritt 2: Wahrnehmen der Realität bspw. die Form, Farbe, Struktur, Geruch, ... des Objektes

b) Während der aufmerksamen Betrachtung gilt es zu erkennen, ob Störeinflüsse, welcher Art auch immer, die selbst gewollte Aufmerksamkeit hin zum gewählten Objekt beeinträchtigt haben. Ist es gelungen über den gesamten Zeitraum der Betrachtung mit der Wachheit bzw. mit der Konzentration, mit der klaren Führung der Gedanken, beim Objekt zu verweilen?

8.2 Übung 2: Rückschau durch aktive Vorstellungsbildung

a) Das zuvor mit den Sinnesorganen direkt erlebte Objekt wird im nächsten Schritt aus der Rück Erinnerung, also ohne es mit den Sinnesorganen anzuschauen, nochmals bestmöglich klar und perspektivisch, mit Form und Farbe, bildhaft mit dem „inneren Auge“ der freien Vorstellung, in die Rückerinnerung erhoben.

b) Erkennen, ob Störeinflüsse, welcher Art auch immer, die selbst gewollte Vorstellungstätigkeit hin zum gewählten Objekt beeinträchtigt haben. Ist es gelungen über den gesamten Zeitraum der inneren Anschauung, mit der Wachheit bzw. mit der klarsten Konzentration beim Objekt zu bleiben.

8.3 Übung 3: Hinzunahme einer Frage oder einer geistigen Wahrheit

a) Hinzunahme einer Frage bspw.: „*Welche Energien bzw. welche Kräfte, braucht es, damit diese Blüte, der Baum oder der Grashalm in die sichtbare Erscheinung, zum Wachsen und Gedeihen gekommen ist?*“

b) Hinzunahme einer Weisheit aus dem Geiste:

„Die Natur ist in sich selbst ein Ausdruck für Reinheit und steht auf der Stufe des Lebens - für eine apersonale Vollkommenheit“ (1)

Ergänzende Fragestellung: „*Was meint der Autor mit dem Begriff der „Reinheit“? Was könnte er mit dem Ausdruck „apersonale Vollkommenheit“ meinen?*“

9) Aufmerksamer Natur-Spaziergang mit Rückschau

Schritt 1: Aufmerksamer Spaziergang - Wahrnehmen des Wegeverlaufs - die Pflanzen, die Objekte bzw. Erscheinungen links und rechts des Weges, der Untergrund des Weges - das Licht-Schatten-Spiel - die Wetterverhältnisse - sonstige Situationen - ...

Schritt 2: Nach Ende des Spazierganges am besten zur Ruhe kommen, sich auf eine Bank oder mitgebrachten Hocker setzen. Den Verlauf des Weges, die beobachteten Objekte bzw. Ereignisse - vom Ende der Aktivität zurück zum Beginn der Aktivität - Revue passieren lassen.

10. Bedeutung der Rückverfolgung zur geordneten seelischen Entwicklung

Die Übung der Rückverfolgung eines Spazierganges kann anschließend beispielhaft übertragen werden auf den Alltag. So können die Tagesgeschehnisse, die hinter uns liegen, ähnlich wie beim Spaziergang, wie ein rückwärtslaufender Film noch einmal vor dem inneren Auge ablaufen.

Das rückwärtige Erleben ist deshalb empfehlenswert und sinnvoll, weil unserem Denken dadurch einen völlig neuen Impuls gegeben wird. Im gewöhnlichen Tagesgeschehen denken wir „nach vorne“, was noch alles zu tun ist. Wir denken meist von der Gegenwart in die Zukunft oder aber wir verharren, oft „grübelnd“ und in uns selbst versunken, mit den Gedanken und Emotionen in der Vergangenheit. Durch die Übung werden wir uns bewusst, mit welchen Personen, innerhalb welchen Situationen oder mit welchen Gegenständen wir uns umgeben haben.

„Durch die Hingabe mit einem geordnetem Denkprozess an eine vorstellbare Wirklichkeit tritt Ruhe und Innerlichkeit ein. Das Denken wird von dem Wunsch- und Willensleben langsam freier und gliedert sich ebenfalls gegenüber Emotionen auf. Diese feine Trennung innerhalb des Denkens, Fühlens und Wollens führt zu neuen Erkenntnissen und Eindrücken und die Seele offenbart sich in ihrer möglichen freien Aktivkraft.

Solange das Denken mit dem persönlichen Wunschleben verbunden ist, herrschen eine gewisse Unruhe im Gemüt und ein Gefühl der Körperbindung vor. Soweit man von einer Zielsetzung der Bewusstseinsübungen sprechen kann, besteht diese darin, das Denken neu zu orientieren, es freier von den Emotionen zu gestalten und dadurch schöpferische Möglichkeiten für die Seele zu entwickeln.“ (2)

Diese Übung führt eine Ruhe und Ordnung in die Seele herein. Sie eignet sich am besten am Abend. Eine Zeitdauer von 10 Minuten reicht dafür aus.

11. Körperübung aus dem Yoga: Das Andreaskreuz

Diese Übung kann ergänzend am Ende des Spazierganges, im Sinne einer Zusammenfassung und Zentrierung auf den Hauptgedanken der Veranstaltung ausgeführt werden. Der Übende erlebt durch die Praxis des Andreaskreuzes eine Empfindung von Harmonie und Ausgeglichenheit, von einer Weite und Offenheit des Bewusstseins, bei gleichzeitiger Zentrierung in der Mitte, am Herzen, welche zur Ruhe führt.

Es kann empfunden werden, wie tatsächlich die äußeren Umgebungsverhältnisse, die Gedanken und Gefühle, die in der Atmosphäre um uns herum wesenhaft leben, auf unser inneres Seelenleben einen Einfluss haben. Umgekehrt können auch wir durch die in uns veranlagte Schöpfer-Kraft eine Wirkung, Impulse bzw. ordnende Kräfte nach aussen geben. Von Innen nach Aussen - von Aussen nach Innen.

Raumerleben nach Aussen - Raumerleben nach Innen



„Der Raum des Äußeren, das Milieu, die atmosphärische Umgebung, die Wesenskräfte oder Einflüsse der Umgebung bestimmen das innere Empfinden, während auch das innere Befinden rückwirkend auf die äußere Umgebung einen Einfluss nimmt.“ (3)

Welche Einflüsse erfahren wir Tag für Tag? Welche Umgebungsbedingungen wirken auf unsere Seele ein, welche Kräfte, welche Energien bzw. Stimmungen gehen von mir aus zu meiner Umgebung, in die Familie, das Arbeitsleben, den Kosmos?

„Indem das Aussen, durch die hochragenden, fühledne Arme erlebt wird und der Raum atmosphärisch auf das Innere wirkt, kann nun der Übende sich der Vorstellung hingeben, dass alle Gedanken und alle Gefühle, die gedacht werden, den äußeren Raum erfüllen und diese nun einen Mittelpunkt im Inneren und somit im ätherischen Herzen bilden.“ (3)

12) Literaturhinweise zu den Übungen während des Spaziergangs:

- 1) Entnommen der 4. Auflage „Yoga und Christentum“ (zwischenzeitlich vergriffen), zur ersten Seelenübung: „*Die Weisheitskräfte im Leben und die elementare Sinnbedeutung einzelner Pflanzen*“
- 2) Der freie Atem und der Lichtseelenprozess - Seelenübung Rückverfolgung des Tages; Heinz Grill; Heinrich Schwab Verlag; S.204
- 3) Die Seelendimension des Yoga, Heinz Grill, Stephan Wunderlich Verlag; S.134

13) Weiterführende Literaturhinweise:

- 1) Übungen für die Seele, Heinz Grill
- 2) Nervosität und Ichheit, Rudolf Steiner
- 3) Licht- und Wärmekräfte in Mensch und Natur, Heinz Grill
- 4) Die geistige Bedeutung des Schlafes, Heinz Grill

14) Organisatorisches und Kontaktdaten:

Der Spaziergang findet von April bis August (bis auf wenige Ausnahmen) an meist 2 ausgewählten Sonntagen in jedem Monat statt **ab 9 Uhr** statt. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.

Möglich sind auch Sonderführungen für größere Gruppen. Bitte hierzu anmelden.

Dauer: ca. 90 Minuten

Kosten: 10 EUR / Person

Treffpunkt: NABU - Infopavillion (neben dem Eingang zum Strandbad Mettnau)

Anmeldung / Information: Tel: 07732 / 943282 oder E-Mail: yogastudio.bauer@gmx.de