



BEWUSSTSEINSVERÄNDERUNG DURCH BESONDERE ORTE

Martina Degonda Scheidegger & Paul Scheidegger

*Müset im Naturbetrachten Immer
eins wie alles achten Nichts ist
drinnen, nichts ist draussen, denn
was innen, das ist aussen. So
ergreift ohne Säumnis Heilig
öffentlich Geheimnis!*

Johann Wolfgang von Goethe

Einleitung

Orte mit besonderer Ausstrahlung ermöglichen aussergewöhnliche Erfahrungen und können zu einer neuen Wahr-Nehmung führen. Doch was verstehen wir unter besonderen Orten? Orte der Kraft mit positiver Ausstrahlung oder sagenhafte Plätze voll magischer Ambiente in schöner Landschaft? Ja, dies auch, aber noch vieles

mehr. So kann es in schwierigen Situationen beispielsweise hilfreich sein, eine reale Gratwanderung zu unternehmen, eine Nacht allein im Freien zu verbringen oder auf einem alten Friedhof zu meditieren. In unserer langjährigen psychotherapeutischen Arbeit haben wir festgestellt, dass sich je nach Situation und Problem unterschiedliche Räume besonders gut zur Krisenbewältigung eignen: Hinausgehen aus dem Gewohnten kann helfen, persönliche Fragen zu klären, eine Entscheidung zu treffen oder einen Lebensabschnitt zu beenden. Dies zeigen auch die Übergangsriten vieler Völker, welche jeweils Abschied und Neubeginn einer Lebensphase markieren. Solche Rituale erfolgen vielfach an Orten und unter Bedingungen, die Grenzerfahrungen und eine Öffnung in eine erweiterte, auch spirituelle Dimension, erst möglich machen.

Bevor wir auf einige dieser Orte näher eingehen und ein Spektrum von Möglichkeiten für aussergewöhnliche Erfahrungen geben, scheint es uns nötig, die heutige Form von Psychotherapie kurz zu erläutern. Eine Gegenüberstellung mit den Heilritualen anderer Kulturen soll aufzeigen, welche Erweiterungen aus unserer Sicht sinnvoll wären.

Westliche Psychotherapie heute

Die heutige Psychotherapie findet hauptsächlich in einer Praxis statt, in Räumen, die speziell dafür eingerichtet sind. Dies analog zur ärztlichen Sprechstunde, aus der sie hervorgegangen ist. Eine Behandlung im Freien ist sehr selten, ausser bei wenigen Expositionsverfahren der Verhaltenstherapie (die Klienten werden mit angstauslösenden Reizen konfrontiert, z.B. Liftfahren). Dabei geht es aber vor allem um die Reduktion von Ängsten und nicht um eine Aussen-Erfahrung zur Erweiterung der gesamten Persönlichkeit. Reale, sinnliche Naturerfahrungen fehlen in den meisten Psychotherapien mit Ausnahme der integrativen Psychotherapie, welche die heilende Kraft der Landschaft ebenfalls erkannt hat (Going Green, 2011). In den meisten anderen Psychotherapieformen finden sich Naturbilder dagegen meist nur in der Imagination - oft als

Ressource und Rückzugsort bei psychischen Problemen. Es ist aber etwas ganz anderes, ob eine Erfahrung im Innen oder im Aussen gemacht wird. Wie wir anlässlich eines Visionfasts in den USA selbst erfahren haben, differiert die Vorstellung, mehrere Nächte fastend im Freien zu verbringen, ziemlich vom realen Erlebnis! Dieses löst eine andere Dimension von Erkenntnis und Wahrnehmung aus als rein geistige Bilder.

Heilpraktiken und -rituale anderer Kulturen

In vielen Kulturen finden Heilpraktiken nicht nur in Innenräumen, sondern auch im Aussen statt, wo sich oftmals wichtige Heilungsprozesse abspielen. So erlebten wir bei traditionellen Heilern in Uganda spirituell-therapeutische Sitzungen, die wie bei uns zunächst in einem besonders dafür eingerichteten Raum stattfanden. Anschliessend vollführten die Klienten aber häufig zeremonielle Handlungen im Freien, um selbst etwas zur Lösung ihres Problems beizutragen. Manchmal erhielten sie auch sehr fordernde Aufgaben, wie beispielsweise mehrere Nächte fastend allein im Freien zu verbringen (Scheidegger, Degonda 2014).

Gleichartige Rituale finden sich auch bei vielen anderen Völkern der Erde: Als Übergangsritus von einem Lebensabschnitt zum nächsten, um Heilung zu erwirken oder die Lösung für persönliche Fragen und Probleme zu finden. Viele dieser Initiationsriten verlangten, die gewohnte Umgebung für eine gewisse Zeit zu verlassen und in der Natur unter teils harten Bedingungen zu bestehen. Auch in unserer Kultur fanden früher solche Rituale statt. So wurden beispielsweise in der Bretagne bis ins frühe 20. Jahrhundert viele rituelle Handlungen an heiligen Brunnen vollzogen, um wieder gesund zu werden – oder auch in Frieden sterben zu können. Dafür wurden auch lange Wege in Kauf genommen, um bei einer therapeutisch indizierten Quelle ein Heilritual vorzunehmen (Scheidegger, Degonda 2009). Mit zunehmenden medizinischen Möglichkeiten (und höherem Einkommen) sind diese Rituale aber immer mehr in Vergessenheit geraten.

Besondere Orte

Wie bereits beschrieben, sind Erfahrungen im Aussen aufgrund des heutigen Psychotherapie-Settings kaum mehr möglich. Dabei würde es vielen Menschen helfen, reale Orte in Resonanz zu ihren Problemen zu finden. Was meinen wir damit? Unter Resonanz verstehen wir Orte, die dem momentan Erlebten entsprechen und ein Mitschwingen auf einer anderen Ebene ermöglichen.

Wir haben bei Klienten – und auch bei uns selbst – mehrfach festgestellt, dass der Besuch von Orten, die eine Resonanz zur gegenwärtigen Stimmung haben, sich positiv auswirkt. Wenn Menschen in einer Krise sind, haben sie eine Affinität zu Plätzen, die eine Analogie zu ihrer Erfahrung aufweisen. Diese empfinden sie als heilsam und stimmig.

Etwas Ähnliches fanden japanische Forscher, als sie die Wirkung von trauriger Musik auf Menschen mit negativen Emotionen untersuchten. Aus Sicht der Forscher wirkte sich traurige Musik paradoxerweise positiv auf deren Gefühle aus (Kawami A et al, 2013). Allerdings wird das scheinbar Widersprüchliche verständlich, wenn das der Homöopathie zugrunde liegende Prinzip "Ähnliches soll durch Ähnliches geheilt werden" (similia similibus curentur, Hahnemann) beherzigt wird. Durch das Zulassen der effektiven Gefühle kann Heilung entstehen: Somit kann Analoges, das die momentane Stimmung nicht einfach unterdrückt, eine kurative Wirkung haben. Auch wir stellten fest, dass passende Orte Hoffnung und Sinn vermitteln und oft auch unerwartete Antworten geben.

Das nachfolgende Beispiel erlebten wir anlässlich unserer Nachforschungen zu heiligen, sowie heilsamen Brunnen und Quellen in der Bretagne. Deren Ausgangspunkt bildete das Buch „Heilrituale an bretonischen Quellen“ von Marie Luise Plessen und dem Künstler Daniel Spörri (1980). Die beiden Autoren hatten ab 1972 auf mehreren Reisen 117 Brunnen und deren Heilrituale erkundet. Uns interessierte, ob den alten Bräuchen 30 Jahre später noch die gleiche Bedeutung zukam, und so haben wir die von ihnen beschriebenen Brunnen im Verlauf des Jahres 2004 nochmals besucht (Scheidegger

& Degonda 2009). Einer dieser Brunnen (St. Armel), auch ein architektonisches Juwel, lag einsam mitten auf einer Wiese. Dessen seit der Antike als heilkräftig bekanntes Wasser, konnte die Autorin gleich selbst testen, da sie sich am Morgen einen Hexenschuss zugezogen hatte.

Das Wasser half ihr tatsächlich und sie brauchte keine weiteren Medikamente zu nehmen. Somit blieb uns der Brunnen in bester Erinnerung als Ort mit kurativer Energie. Als wir uns ein Jahr später in einer Krise befanden und auf einer Reise nochmals in der Nähe dieses Brunnens vorbeikamen, wollten wir dort gemeinsam nach einer Lösung für unsere Probleme suchen. Im Brunnen fanden wir zwei tote, bereits stark verwesene Krähen - ein Sinnbild für unsere eigene Situation. Das einzige, was wir tun konnten, war die Kadaver aus dem Brunnen zu entfernen und ihn anschließend zu säubern. Das Gleiche benötigte auch unsere Beziehung!

Die Natur ist, sofern sie achtsam wahrgenommen wird, voller sinnreicher Ressourcenbilder. Überall findet - teils auch unter schwierigsten Bedingungen - Wachstum statt: So können Bäume aus widrigsten Umständen und auf Umwegen dem Himmel entgegenwachsen und selbst in der Wüste existiert mannigfaches Leben. Aber auch Vergänglichkeit und Sterben sind im Jahreszyklus erlebbar. Nichts bleibt gleich, sondern alles ändert sich konstant, entsteht und vergeht wieder. Das Gleiche gilt für mächtige Kulturen und deren Strukturen.

Wo früher bedeutende Städte standen sind nur noch Hügel, mächtige Burgen und, ehemals wichtige Industriekomplexe werden zu Ruinen. Die real vorgefundenen Orte sprechen für sich und können auch ohne psychotherapeutische Hilfe zu Lösungen und neuen Antworten verhelfen. Und selbst wenn eine therapeutische Begleitung gewünscht wird, liegt die Expertenschaft beim Klienten. Er weiss, was stimmig und heilsam ist und führt, falls nötig, auch die für ihn passenden Rituale durch.

Wie kann ich einen stimmigen Orte finden

Um einen Ort der Resonanz zu den eigenen Gefühlen zu finden, bieten sich mannigfache Möglichkeiten an:

- Am einfachsten gestaltet es sich natürlich, wenn man einen solchen Platz bereits kennt (z.B. als persönlichen Kraftort oder von Wanderungen, Exkursionen her).
- Im Weiteren kann man auch ohne bestimmtes Ziel losziehen und schauen, was man auf dem Weg antrifft - darauf werden wir in einem späteren Kapitel noch detaillierter eingehen.
- Heutzutage gibt es auch zahlreiche Bücher, die regionale Kraftorte illustrieren. So kann es sich lohnen, allenfalls dort nach einem stimmigen Ort zu suchen. Nach unseren Erfahrungen haben solche Plätze leider manchmal schon Etliches ihrer Kraft verloren, da sie von zu vielen Menschen besucht werden - auch solchen, die nicht sehr achtsam mit ihnen umgehen.
- Eine zusätzliche Möglichkeit bilden Wanderführer, die oftmals über besondere Plätze führen und diese ebenfalls detailliert beschreiben und bebildern. Zudem sind auf regionalen Wanderkarten meist auch Naturschutzgebiete oder Naturdenkmäler speziell markiert.
- Desgleichen kann eine Internet-Suche via Geocaching, einer modernen, elektronischen Schatzsuche, weiterhelfen. Die Verstecke, als „Caches“ bezeichnet, werden anhand geographischer Koordinaten im Internet veröffentlicht und können anschließend mit Hilfe eines GPS-Empfängers gesucht werden. Als Verstecke werden oft interessante Plätze gewählt, bei denen sich neben detaillierten Beschreibungen auch zahlreiche Bilder finden lassen. Wir haben durch Geocaching schon viele aussergewöhnliche Orte kennengelernt, die wir sonst nie entdeckt hätten. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass nicht nur besondere Naturplätze, sondern auch Lost places (vergessene Orte) gefunden werden können, welche manchmal besser zum aktuellen Gefühl passen. Genaue Information über das kostenlose Spiel findet man unter www.geocaching.com (Scheidegger & Degonda 2009).

Wie kann ich in Resonanz zu einem Ort gehen

Grundlage für jede Erfahrung ist der nötige Respekt vor dem Platz, den man sich dafür auswählt. Nur so kann ein heilsames Erlebnis und ein Energieaustausch stattfinden. Dies verlangt selbstverständlich auch Zeit, um sich auf den Ort einlassen und diesen wahrnehmen zu können. Folgende Fragen können helfen, den Ort und die eigenen Reaktionen darauf zu erkunden:

- Wie reagiere ich auf den Ort, was spüre ich?
- Wie reagiert der Ort auf mein Erscheinen, Was geschieht dort gerade?
- Welche Energie, Qualität strahlt dieser Ort auf mich aus?
- Wie und wo in meinem Körper empfinde ich diese Qualität auf sensorischer Ebene?
- Was für Gedanken und Gefühle entstehen hier und jetzt?
- Möchte ich mich auf diesen Ort für eine weitergehende Erfahrung einlassen?

Hierzu möchten wir folgendes Beispiel geben: Eine durch ihre Krebsdiagnose sehr bedrückte Klientin, unternahm bei wolkenverhangenen Wetter mit leichtem Regen eine Wanderung zu einer ihr bekannten Trauerweide, die sie als stimmigen Ort empfand. Als sie dort ankam, öffnete sich unverhofft die Wolkendecke und ein Sonnenstrahl beleuchtete den Platz. Für sie war dies ein Zeichen der Hoffnung in einer schweren Zeit und eine Öffnung zu einem positiveren Lebensgefühl.

Eine gute Anleitung, um mit einem Ort in Resonanz zu kommen findet sich auch im Buch "Vom schöpferischen Umgang mit Orten der Kraft" (Walser-Biffinger 2006).

Wie können Orte unser Bewusstsein verändern

Die weitgehend neutrale Qualität der Natur bietet viele Möglichkeiten zur eigenen Wahrnehmung und erweitertem Bewusstsein. So kann ein Fels einfach ein Fels sein. Er kann für einen Menschen aber auch eine besondere Bedeutung erlangen und so zu einem ma-

gischen, heilsamen Ort werden. Erlangt ein Platz für jemanden diese Qualität, werden dort neue Erfahrungen möglich, die das eigene Bewusstsein verändern und erweitern. In Märchen oder Sagen begegnet man an solchen Orten öfters Geistwesen, die einem weiterhelfen. Offensichtlich können Orte für uns Pforten zu neuen Einsichten oder auch Tore zu einer erweiterten, spirituellen Dimension öffnen. Ob diese Einsichten durch Geister im Aussen oder hilfreiche Ressourcen im Innern entstehen, ist dabei nicht entscheidend. Ausschlaggebend ist das Gefühl, berührt und angesprochen zu werden - oft auch verbunden mit der Erfahrung, in etwas Grösseres eingebunden zu sein.

Für unsere Emotionen im Innen, finden sich jeweils zahlreiche Entsprechungen im Aussen. So möchten wir im folgenden Kapitel analoge Orte und Unternehmungen zum Gefühl "ich weiss nicht wie weiter" vermitteln - und damit eigene Fantasien und kreative Gedanken zum Thema anregen.

Was kann ich an einem besonderen Ort ausführen: Entsprechungen zum Gefühl "ich weiss nicht wie weiter"

Die meisten Menschen kennen das Gefühl, in einer Krisensituation nicht weiter zu wissen, keinen Ausweg zu finden. Oftmals wird dann verbissen und mehrheitlich vom Verstand her nach einer Lösung gesucht. Mit dem Ergebnis, sich noch deprimierter zu fühlen, weil die Gedanken dauernd um Gleiche kreisen. Erfahrungen in der Natur können hier weiterhelfen, da sich der Fokus vom rationalen Suchen auf eine sinnlich erfahrbare Ebene verlegt. Der Übersicht halber haben wir solche Erfahrungen in drei verschiedene Kategorien unterteilt: Achtsamkeitsübungen, sich dem Zufall hingeben und Visionssuche.

Achtsamkeitsübungen:

Ein Spaziergang im Nebel

Wenn wir nicht weiter wissen, ist ein Spaziergang im Nebel eine

wunderbare Analogie im Aussen.

*Seltsam, im Nebel zu wandern!
Einsam ist jeder Busch und Stein,
Kein Baum sieht den andern, Jeder
ist allein.*

Hermann Hesse, 1908

Der Anfang dieses bekannten Gedichtes von Hesse passt gut zur Wahrnehmung vieler Menschen, die sich in einer Krise befinden – Allein zu sein, keinen klaren Weg mehr zu sehen, nicht zu wissen, wie es weitergeht. Bei starkem Nebel ist die weitere Umgebung nur verschwommen und undeutlich erkennbar - es braucht eine besondere Achtsamkeit, um den richtigen Weg auszumachen. Dies vermittelt aber auch das Erleben, trotz Nebels einen Weg gehen und wieder zurück finden zu können. Sehr gut eignen sich dafür Wege an Gewässern oder auch bekannte Wanderwege im Wald. Nicht ratsam sind Wanderungen in schwierigem, unwegsamem Gelände.

Mit geschlossenen Augen sitzen und hören, was man wahrnimmt
Wenn wir nicht weiter sehen, können wir vielleicht weiterhören. Das aktive Hören (Horchen) verhindert über etwas nachzudenken, denn wir sind in diesem Moment ganz Ohr. Dafür kann sich ein stiller Ort im Wald oder an einem Gewässer eignen - in stürmischen Zeiten aber auch ein Sitzplatz auf einer windigen Anhöhe. Die Stimmung entscheidet, was besser passt: Ein zartes Rauschen und Plätschern oder ein heftiges Brausen.

Über ein Karrenfeld im Weglosen wandern

Im Berner Oberland (Schweiz) bilden die grauen, spärlich bewachsenen Kalkfelsen der Sieben Hengste, ein riesiges, eindruckliches Karrenfeld. Karren sind bizarre, zerklüftete Kalkformationen mit zahlreichen rinnenförmigen, durch das Schmelzwasser ehemaliger Gletscher, ausgetieften Höhlungen. Das Begehen eines Karrenfeldes

erfordert volle Konzentration. Die mondartig anmutende Landschaft ohne vorgezeichnete Pfade mit tiefen Schründen vermittelt eindrücklich das Gefühl, sich im Weglosen zu bewegen – und zeigt auch die möglichen Abgründe, wenn die nötige Achtsamkeit fehlt. Konzentration und Wahrnehmung werden bei einer solchen Wanderung geschärft und ermöglichen einen besonders wachen Bewusstseinszustand. Wir haben in solchem Gelände schon aussergewöhnliche Lösungen für komplexe Probleme gefunden ohne darüber nachzudenken. Eine solche Wanderung empfiehlt sich allerdings nur bei guter Trittsicherheit und Kondition, sowie klaren Wetterbedingungen.

Gratwanderung

Desgleichen kann eine reale Gratwanderung eine entsprechende Erfahrung vermitteln. Dies analog zu einer Situation, bei der wir uns scheinbar "auf einem schmalen Grat" bewegen und aufgrund der befürchteten Konsequenzen keinen falschen Schritt wagen. Eine Bergtour, auf der man dem Grat einer Bergkette entlang wandert, schärft die Achtsamkeit für ein solches Problem, ermöglicht aber auch neue, unerwartete Perspektiven auf beide Seiten. Dies kann helfen, das Blickfeld zu erweitern und - wiederum ohne speziell darüber nachzudenken - zu ungewöhnlichen Ein-Sichten und Wahrnehmungen zu gelangen.

Lost Place (vergessener Ort):

Ruinen von Burgen, Kirchen oder Fabriken, aber auch leer stehende Villen oder Hotels sind Orte, die einst eine Stabilität vermittelten, welche heute nicht mehr existiert. So kann der Besuch eines solchen Ortes eine analoge Erfahrung zum Verlust einer scheinbar festen Struktur darstellen und diesen spürbar machen. Ein achtsames, bewusstes Sich-Einlassen bringt oftmals philosophische Gedanken über die Vergänglichkeit alles Bestehenden und kann damit den psychischen Verarbeitungsprozess positiv unterstützen. So erzählte uns eine Klientin, welche ihren Arbeitsplatz verloren hatte - und

für sich passend eine nahe Fabrikruine aufsuchte - ihr sei dort plötzlich das üppige pflanzliche Wachstum im alten Gemäuer aufgefallen. Dies erfüllte sie mit dem Gefühl, das Leben gehe auch dann weiter, wenn die äussere Struktur zerfalle. Sie empfand dies in ihrer Situation als tröst- und hilfreich.

Sich dem Zufall hingeben:

Wer die Natur ziellos durchstreift, findet oft überraschende Antworten, die uns ein Felsen, ein Baumstrunk, ein plätschernden Bach oder auch ein Rauschen des Windes geben können. Manchmal entdecken wir auch Zeichen am Wegrand, die uns wie ein Wink erscheinen und eine neue Sichtweise erschliessen können. Ziellos umherschweifen und schauen, was man antrifft, ist jedoch gar nicht so einfach. Unwillkürlich wählt man oft etwas, das bereits bekannt ist. Dem vorzubeugen, hilft z.B. ein Küchentimer: Man stellt eine gewünschte Zeitdauer ein, startet das Gerät, steckt es in die Tasche und geht los. Wenn das Signal ertönt, steht man still und schaut, wo man sich befindet und was an diesem Ort gerade geschieht.

Eine spielerische Variante besteht darin, sich durch einen Würfel führen zu lassen. Bei jeder Wegteilung wird gewürfelt. Die Regeln muss man zuvor mit sich abmachen: Im Fall von drei Wegmöglichkeiten z.B. 1,2 nach links, 3,4 gerade aus und 5,6 nach rechts. Bei Klienten haben wir so schon Erstaunliches erlebt. Ein junger Mann landete auf einem Friedhof und erinnerte sich plötzlich an gute Zeiten mit seiner inzwischen verstorbenen Grossmutter. Wie in diesem Fall enden die Wege oftmals verblüffend und führen zu neuen Erfahrungen. Auch beim Würfeln ist ein Zeitlimit sinnvoll - und spannend, an welchem Ort man in diesem Fall landet.

Visionssuche:

Die Visionssuche, als uralte Tradition in vielen Kulturen verankert, erlebt auch in Europa eine Renaissance. Einige Tage und Nächte

ohne Nahrung und Komfort allein in der Wildnis zu verbringen, ist eine spezielle Erfahrung, die wir selbst gemacht haben. Allerdings ist sie sehr zeitaufwändig und allein - ohne spezielle Anleitung oder Kenntnisse - nicht empfehlenswert. Das folgende Beispiel einer Visionssuche ist auch ohne spezielle Voraussetzungen machbar:

Im Altertum gab es den Tempelschlaf, bei dem ein Mensch das Heiligtum eines Gottes aufsuchte und dort (manchmal in Verbindung mit einem entsprechenden Ritual und mehr oder minder aufwändiger Vorbereitung) darauf hoffte, im Traum eine Antwort auf eine Frage zu erhalten. Eine Nacht an einem speziellen Ort im Freien zu verbringen, kann auch heutzutage eine gute Möglichkeit bieten, um im Traum eine Antwort auf wichtige Fragen zu finden. Ein solcher ausserordentlicher Ort ist beispielsweise das Bäreloch, eine Höhle im Kanton Solothurn (Schweiz), die von zwei Naturbrücken überspannt wird. Im Innern staunt man über die Ausmasse dieser Höhle. Sie ist nicht sehr tief, weist aber am Eingang eine Breite von dreissig und eine Höhe von zwanzig Metern auf. Man geniesst einen prächtigen Ausblick ins Tal aber auch in den Himmel. Aus dem ansonsten kargen Inneren, wächst ein Baum durch eine Öffnung ins Freie. Der Platz hat eine hohe kreative Energie, die sich für eine Visionssuche gut eignet. Selbstverständlich gibt es auch andere passende Orte. Zum Übernachten und Träumen sollten diese abseits vielbegangener Wanderwege liegen und ein Wohlgefühl vermitteln. Schlaf ist nur möglich, wenn man sich sicher und geborgen fühlt.

Diskussion und Ausblick

Orte mit besonderer Ausstrahlung ermöglichen aussergewöhnliche Erfahrungen und können zu einer neuen Wahr-Nehmung führen. Warum sind solche Orte so wichtig?

In unserer heutigen, zunehmend virtueller und atomistischer werdenden Zeit, fehlen immer mehr Möglichkeiten, konkrete und berührende Erfahrungen zu machen, Erfahrungen die uns gleichzeitig sinnlich, emotional und spirituell berühren können. Dieses ganzheitliche Erleben wird heute auch in achtsamkeitsbasierten Thera-

pien als äusserst hilfreich postuliert. Wie im Buddhismus, der als Quelle dieser Therapien fungiert, gilt es, das zuzulassen, was gerade ist und die Gegenwart mit grösstmöglicher Bewusstheit zu leben. Erweiternde, spirituelle Erfahrungen brauchen zusätzlich auch eine sinnliche Dimension: " Sinne sind körperliche Organe, Sinn berührt die geistige Dimension. Bei Spiritualität hingegen denken wir zunächst an eine religiöse Ausrichtung, das Wort 'spiritus' leitet sich aber von einem körperlichen Vorgang ab, nämlich vom lateinischen 'spirare = atmen'" (Thomassen 2014). In der Natur sind sinnliche Erfahrungen besonders intensiv. Zudem bietet sie viele analoge Stimmungsbilder (Landschaft, Wetter etc.) zu unserem eigenen Befinden. Auch die Homöopathie basiert auf dem Prinzip, Ähnliches mit Ähnlichem zu heilen: Entsprechende Orte im Aussen, bei denen die momentane Stimmung nicht unterdrückt, sondern gelebt werden kann, können eine kurative Wirkung entfalten.

Heutzutage wissen viele Menschen nicht mehr um ihre eigene Heilkompetenz. Während sie in früheren Zeiten ihren Gesundungsprozess selbst aktiv unterstützen mussten (z.B. durch Heilrituale), suggeriert uns die heutige Medizin, dass ein paar Pillen zur Heilung ausreichen. Allerdings nehmen immer mehr Menschen auch wahr, dass dies nicht ausreicht und suchen nach Alternativen. Dies erklärt auch die Renaissance des Pilgerns nach Santiago de Compostela oder das wachsende Interesse an schamanischen Ritualen und magischen Kraftorten.

„Um Heilung zu erfahren, muss man Orte der Kraft aufsuchen, wo man nicht nur sich selbst, sondern den heilenden Kräften des Lebens, ja dem Heiligen selbst begegnet und dadurch erneuert und verändert wieder zurückkehren kann (Gerland, S. 179)“. Dieser uralte menschliche Wunsch nach Berührung mit etwas Grösserem, dem Finden von Heilung ist sowohl in der Medizin, wie auch der Psychotherapie vernachlässigt worden. Die moderne Medizin richtet ihren Fokus auf die körperliche Heilung, die Psychotherapie auf die seelische Gesundung. Beide Richtungen kümmern sich wenig um die spirituellen Bedürfnisse ihrer Klienten (Degonda 2010). Eine

spirituelle Ausrichtung ist jedoch äusserst hilfreich für einen Gesundungsprozess, da sie schweren Krisen, schmerzhaften Erlebnissen oder Krankheiten einen tieferen Sinn und so eine Möglichkeit zu Wachstum und Reifung gibt.

Zusammenfassung

Orte mit besonderer Ausstrahlung ermöglichen aussergewöhnliche Erfahrungen. Dies kann eine Bewusstseinsveränderung auslösen und zu einer neuen Wahr-Nehmung führen. So erfolgen Übergangsriten vieler Völker oftmals an Orten und unter Bedingungen, die Grenzerfahrungen erst möglich machen. In unserer langjährigen psychotherapeutischen Arbeit haben wir festgestellt, dass sich je nach Situation und Problem unterschiedliche Orte besonders gut zur Krisenbewältigung oder Klärung eignen. In schwierigen Situationen kann es beispielsweise hilfreich sein, eine reale Gratwanderung zu unternehmen, eine Nacht allein im Freien zu verbringen oder auf einem alten Friedhof zu meditieren. Ebenso gehören dazu auch Orte, die Dankbarkeit, Liebe und Freude vermitteln. Indem das gesamte Spektrum an Gefühlen und Empfindungen zugelassen wird, können sich im Aussen wie im Innen neue Räume erschliessen.

Schlagwörter

Orte mit speziellen Energien/ Natur/ Rituale/ Achtsamkeit/ Veränderte Bewusstseinszustände/ Entscheidungsfindung/ Klärung/ Heilung/ Ganzheitliche Erfahrung

Abstract

Places with a special aura allow exceptional experiences. This may cause a shift in awareness and lead to a new perception. Rites de passage of many people take place at sites and under conditions allowing border experiences. In our longstanding psychotherapeutic work we noticed, that depending on situation and problem, different places fitted especially well for crisis management or clarifica-

tion. In difficult situations it may be helpful to undertake a real ridge walk, to spend a night alone outdoors or meditate on an old cemetery. Similarly, this also includes places conveying gratitude, love and joy. By admitting the entire spectrum of feelings and sensations, new spaces both inside and outside may be opened.

Keywords

places with special powers / nature / rituals / mindfulness / altered states of consciousness / decision / clarification / healing / holistic experience

Literatur

- Degonda M (2010) Der Jakobsweg - Teil 1: Geschichtliche Grundlagen und heutige Beweggründe. URL: <http://www.ethnoresearch.ch>
- Gerland M (2009) Faszination Pilgern. Eine Spurensuche. Evangelische Verlagsanstalt, Leipzig
- Going Green (2011) Die heilende Kraft der Landschaft. Integrative Naturtherapie. In: Integrative Therapie, Vol. 37 (No 3, Nov. 2011), Krammer, Wien
- Kawami A et al. (2013). Sad music induces pleasant emotion. *Frontiers in Psychology*, 4, 311
- Plessen M-L, Spörri D (1980) Heilrituale an bretonischen Quellen. Paul Gredinger, Casti
- Scheidegger P, Degonda M (2009) Die heiligen Brunnen in der Bretagne. URL: <http://www.ethnoresearch.ch>
- Scheidegger P, Degonda M (2009) Saint Diboan, der heilige Unheilige. URL: <http://www.ethnoresearch.ch>
- Scheidegger P, Degonda M (2009) Heilquellen im Geocaching. URL: <http://www.ethnoresearch.ch>
- Scheidegger P , Degonda M (2014) Die therapeutische Arbeit von traditionellen Heilern in Uganda. In: Herrera Krebber C (Hrsg). Weisheit des Heilens. Von der Ethnomedizin zur Ganzheitsmedizin. Bod, Norderstedt; S. 213-236

Thomassen D (2014) Sinneskanäle als Pforten zu spirituellen Erfahrungsfeldern - Von Rishis, Propheten und Arhats. CH-Hypnose Vol.XXIV, No.2/2014

Walser-Biffiger U (2006). Vom schöpferischen Umgang mit Orten der Kraft. Ein Praxisbuch mit Übungen und Ritualen. AT Verlag, Baden & München

Autoren



**DR. PHIL. MARTINA
DEGONDA SCHEIDEGGER**
Nachdem Studium der Psychologie und Geschichte absolvierte Martina Degonda Ausbildungen in Gestalttherapie, lösungsorientierter Therapie und klinischer Hypnose. Mehrere Jahre arbeitete sie als Forschungsassistentin in der Psychiatrischen Universitäts-

klunik Zürich und publizierte u.a. auch für den Nationalfonds. Seit 20 Jahren führt sie zusammen mit ihrem Mann Paul Scheidegger eine psychotherapeutische Praxis in Brugg. Frühe Erfahrungen in der Arztpraxis des Grossvaters führten zu einem grossen Interesse an Heilverfahren. Sie beschäftigte sich auch schon in der Jugendzeit mit spirituellen Wegen, Weisheitslehren und Divinationen, was später zu Kontakten mit Heilern und spirituellen Lehrern verschiedener Kulturen führte. Der heutige Fokus der gemeinsamen Forschungstätigkeit mit ihrem Mann liegt auf übergeordneten, globalen Heilungsprinzipien.



**DR. PHIL.
PAUL SCHEIDEGGER**

Nachdem Studium der Psychologie und Ethnologie absolvierte Paul Scheidegger Ausbildungen in Daseinsanalyse, Psychodrama, klinischer Hypnose und Cranio-sacral-Therapie. Viele Jahre arbeitete er als Oberassistent der Forschung in der Psychiatrischen

Universitätsklinik Zürich und gleichzeitig als Psychotherapeut in verschiedenen Institutionen. Seit 20 Jahren führt er zusammen mit seiner Frau Martina Degonda eine psychotherapeutische Praxis in Brugg. Familiär bedingt interessierte er sich schon früh für traditionelle Heilverfahren und Schamanismus. Dies hat schliesslich zu Kontakten mit Heilern und spirituellen Lehrern verschiedener Kulturen geführt. Der heutige Fokus der gemeinsamen Forschungstätigkeit mit seiner Frau liegt auf übergeordneten, globalen Heilungsprinzipien.

Bilder zu “Bewusstseinsveränderung durch besondere Orte”



Cobijeru, Spanien



Fontaine St. Armel, Frankreich



Sieben Hengste, Schweiz



Altes Herrenhaus



Bäreloch, Schweiz



Val das Mouras, Spanien