

A photograph of a forest floor. The foreground is dominated by tall, vibrant green grasses. In the background, several tall, slender evergreen trees stand, their branches reaching upwards. Sunlight filters through the canopy, creating dappled light and shadows on the ground. The overall atmosphere is bright and natural.

**Mein Weg,  
die natürliche Regeneration**

## **Natürliche Regeneration: Mein persönlicher Erfahrungsbericht**

Oftmals dachte ich in den letzten Monaten und Jahren zurück an meine Kindheit, meine Schulzeit, meine Ausbildung und den Werdegang meines Berufes. Vieles bekommt man mit auf den Weg und freut sich dann auf das Erwachsen werden und natürlich das Geniessen des Lebens. Dabei versucht man auch das Erlernte anzuwenden und damit die Hürden im Verlaufe des Lebens zu meistern. Dass aber viel Erlerntes gar nicht so richtig war, wurde mir erst nach und nach bewusst.

Vor etwas mehr als zehn Jahren begann ich die Geisteslehrbelangen kennen zu lernen und vor allem auch anzuwenden. Meine wichtigste Erfahrung in der Geisteslehre war, dass ich mein Leben eben selber steuern und leiten kann, meiner Individualität entsprechend. Heute würde ich vielen Menschen, die mir früher begegnet sind, sagen: "Nein danke, ich denke selbst". Daher kann man eigentlich das Leben geniessen und viel lockerer nehmen, als einem vielfach eingetrichtert wurde. Durch die geistige Evolution erkannte ich auch den Sinn des Lebens sowie die riesigen Möglichkeiten, die einem im Leben begegnen. Alles in allem hatte ich den Eindruck, mein Leben "im Griff" zu haben und zu wissen, was ich zu tun hatte. Aber eben, manchmal wird man eines besseren belehrt und die geistige Evolution fordert einen immer wieder aufs Neue.

An dem Tag, mitten in einer eher schwierigen und sehr anstrengenden Zeit in meinem Leben, es war der Winter 2013/2014 war ich auf einem Spaziergang. Ich lief einen schönen Weg, leicht den Hang hinauf in die wunderschöne Natur. Ich war müde und hoffte, an der frischen Luft wieder Kraft tanken zu können. Mit langsamen Schritten ging es den Hang hinauf. Plötzlich wurde ich von einer grossen Erschöpfung überrumpelt... Die folgenden Minuten werde ich nicht mehr vergessen. Ich konnte kaum mehr ein Bein vor das andere stellen. Ich musste anhalten. Mein Puls wurde schneller, es wurde mir schwindlig und meine Beine fingen an zu zittern. Was war das nur? Etwas schockiert blieb ich stehen um mich kurz auszuruhen um dann wieder weiter zu marschieren. Ich versuchte es auch, aber, ich war zu erschöpft um weiter zu gehen. Unglaublich, was sollte das. War ich wirklich so erschöpft? Hatte ich sogar ein sogenanntes Burnout?

Ich wusste die Antwort, bevor ich fertig gefragt hatte. Es war mir sofort alles klar... Monatelanges, ununterbrochenes Arbeiten, kaum Ferien, wenig Erholung und Probleme in der Beziehung konnte ich scheinbar nicht ohne weiteres verkraften. Ich wusste schon länger, dass ich nicht in einem guten Zustand war. Viel zu viel Zeit grübelte ich in meiner Vergangenheit oder dachte ich über meine Zukunft nach. Nun hatte sich mein Körper gemeldet. Ich wusste zwar, dass ich überarbeitet war, aber man will es sich selber nicht eingestehen. Ich war schockiert, dass mir das passieren konnte? Unvorstellbar. Doch es war so, ich war total erschöpft, müde und überlastet. Zufällig war ich ein paar Tage später in einer Therapie, bei welcher ich mich schon länger angemeldet hatte. Der Therapeutin sagte ich nichts von meinem Vorfall. Sie bemerkte und bestätigte mir aber meinen momentanen Zustand und empfahl mir Medikamente. Dies lehnte ich jedoch ab. Mir war jetzt klar was ich zu tun hatte. Lernte ich doch das Leben selbst zu steuern, wie ich es eingangs erwähnt hatte. So konnte ich nun mal wirklich beweisen, was ich gelernt hatte. Hätte ich das

Medikament eingenommen, hätte ich gehofft, darauf eine Wirkung zu erzielen, ich hätte gedacht, so jetzt werde ich wieder gesund. Gedanklich ist das der falsche Weg. Ich wollte nun beweisen, dass ich mit meiner Eigenverantwortung auch gesund werden konnte um somit aus diesem Tief herauszukommen. Trotz meinem schlechten Zustand wusste ich immer ganz genau, dass ich da selber wieder rauskommen wollte und auch würde.

Als erstes koordinierte ich meine Arbeit. Ich sagte einige Termine und Arbeiten ab, verschob diverse Aufträge. Dies entlastete mich schon mal fürs Erste. Danach ging ich an die geistig-mentalen Übungen, die mir teilweise bekannt waren. Das Wichtigste war, nicht mehr in der Vergangenheit und der Zukunft zu Denken, sondern in der Gegenwart zu Leben. Das erkannte ich, weil immer wenn es mir nicht gut ging, ich gedanklich in der Vergangenheit verweilte, überlegte was ich anders hätte machen sollen. Dieses Umdenken ist nicht so einfach, man muss sich sehr gut achten und ständig dranbleiben. Aber es ist ein sehr wichtiger Schritt, den man aber das ganze Leben anwenden sollte. Nun sollte ich erfahren, dass es eben doch sehr wichtig war. Oder umgekehrt gesagt, sobald dass ich bewusst nur in der Gegenwart lebte, ging es mir gut.

Jetzt möchte ich von meiner wichtigsten Ausbildung berichten, an der ich, ohne Medikamente, das Entscheidende erkannte und weiterentwickeln konnte; der Weg zur Empfindung.

Hier fand ich wieder zu meiner Natürlichkeit zurück, erkannte mich selber wieder und bekam das gute Gefühl, wieder das Richtige zu tun. Ich lernte, Energieverläufe zu erkennen und zu empfinden. Es ist ein eindrückliches Erlebnis, wenn man auf eine andere Art die Natur erleben kann. Und noch eindrücklicher ist es, die Zusammenhänge und Parallelen zwischen Natur und Mensch zu erkennen und zu erleben. Schritt für Schritt konnte ich meine belastete Psyche wieder befreien und es wurde mir wieder wohler und ich fühlte mich stärker und konnte auch die Arbeit wieder problemlos bewältigen. Das war wohl am eindrücklichsten; nach dem Moment der grossen Erschöpfung hatte ich eigentlich immer weitergearbeitet, also kein Arzttermin, Auszeit, Spitalbesuch. Meine Psyche war belastet und diese Belastung wollte ich wegarbeiten. Es war mir auch klar, dass ich nach meinem Tiefpunkt viel Zeit brauchte, um da wieder rauszukommen. Aber genau das war der Punkt, dass ich mir eben diese Zeit nahm. Man braucht schon etwas Geduld, um wieder den Rhythmus zu finden.

Jetzt, im Frühling 2014 geht es mir sehr gut. Ich habe immer noch regelmässig Lektionen in der Natur, zum Teil unter Kontrolle, um mir meine Energien zu zuführen, meinen natürlichen Energiefluss zu aktivieren.

Eigentlich sind diese Lektionen und Übungen ganz einfach und das alles in der schönen Natur. Ist doch genial. Aber um Erfolg zu haben, muss man es schon selber TUN!