**Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass der Aufenthalt in der Natur positive Einflüsse auf unsere Psyche hat. Wie Kunst und Natur heilen helfen …**

Von Ulrike Hinrichs

Unser Immunsystem sei die unsichtbare Antenne des Körpers, beschreibt es Clemens G. Arvay. Wenn wir uns den Wald begeben, steht sie auf Empfang. Bei einem regelmäßigen Aufenthalt in der Natur zeigen sich messbare Linderungen bei Angst- und Panik, Depression, Burnout oder auch Anpassungsstörungen. Wälder helfen auch gegen Diabetes, Stress und chronische Schmerzen. Waldluft sei ein Heiltrunk zum Einatmen, so Arvay. (Clemens G. Arvay (2016), Der Biophilia Effekt. Heilung aus dem Wald. Ullstein).

Die Natur ist ein Teil von uns und wir sind Teil der Natur. Die Erfahrung des Eingebundenseins ist ein Schlüssel, die Trennung zu überwinden. Durch die Erfahrung der Natur machen wir eine Erfahrung der Wirklichkeit. Aus unserer heutigen industrialisierten Perspektive unterscheiden wir urbane Lebensräume von der Natur. Mit der Natur verbinden wir den ursprünglichen gewachsenen Zustand mit seinen Wäldern und Wiesen, Seen und Bergen. In der Natur fühlen wir uns verbunden, haben das Gefühl, dass alles am richtigen Platz ist und einen Sinn ergibt. In der Natur können wir einfach nur sein, ohne etwas leisten zu müssen. Wir lassen uns treiben, beobachten die Umgebung, genießen den Moment. Das entspricht unserem ursprünglichen Daseinszustand. Faulenzen, Tagträumen und Nichtstun sind in unserer Gesellschaft keine Tugenden. Wir sind auf Leistung und Handeln trainiert. Achtgeben auf die eigenen Bedürfnisse und das Wahrnehmen der eigenen Gefühle haben viele von uns nicht gelernt. Verlernt haben wir dadurch auch das Wahrnehmen der eigenen und natürlichen Rhythmen im Leben.

## Die Natur kann uns ein Vorbild sein

Die Natur kann uns ein Vorbild sein. Während sie im Frühjahr und Sommer hoch aktiv ist, ruht Flora und Fauna im Herbst und Winter. Auch Tag und Nacht zeigen diese wechselnden Pole an. Es ist ein immer wiederkehrendes Werden und Vergehen mit unterschiedlichen Rhythmen und Zyklen im Kreislauf der Welt. Phasen der Ruhe und des Nichtstuns helfen uns, zu unserem inneren Rhythmus zu finden. Wir können eine Art inneren Kompass entdecken, der uns zeigt, was gerade ansteht im Leben, was es zu tun oder eben auch gerade nicht zu tun gibt. Erst in den Phasen der Ruhe kann sich etwas entfalten und Neues entstehen. Im Schwingungsraum der Natur sind wir natürlich verbunden mit dem heiligen Raum, der über die Materie hinausgeht. Durch diese Einbettung kommen wir ganz natürlich wieder in Kontakt

Copyright © Südkultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 1

mit unserer Intuition, die im Körperwissen als Erfahrung gespeichert ist.

**Kunst und Natur sind Schwestern**

Der künstlerische Ausdruck kann diese intuitiven Prozesse unterstützen. Durch das absichtslose und bewertungsfreie künstlerische Schaffen nehmen wir Kontakt zum „inneren Heiler“ auf, jener Instanz, die Selbstheilungskräfte mobilisiert. Wir können die intuitive Seite in uns schulen. Dabei dürfen wir uns auch künstlerisch von der Natur inspirieren lassen und sie als Vorbild nehmen. Wir können auch mit der Natur künstlerisch arbeiten. In vielen Traditionen indigener Völker rund um die Welt ist die Praxis von Sandbildern bis heute essentieller Bestandteil von Heilung.

Wie du Kunst und Natur für deine Selbstheilungskräfte verbinden und nutzen kannst, erfährst du in meinem Buch „Krankheit als Bild“. Anhand einfacher Beispiele lernst du die mythische Ausdrucksform deiner Körpersymptome kennen und verstehen. Die Übungsanleitungen unterstützen dich, die Kunst als Dolmetscherin für deine Symptome zu nutzen.

www.krankheit-als-bild.de

Das Buch: **Krankheit als Bild,** Mit Pinsel und Farbe die Botschaft deiner Krankheit entschlüsseln

254 Seiten, 88 farbige Abbildungen; ISBN 9783756890156; Preis: EUR 26,90; ebook: 16,99;

bestellen: hier entlang

***Ulrike Hinrichs*** *ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumazentrierte Fachberaterin und Anwenderin Positive Psychologie. Sie ist auch Ausbilderin für Kunsttherapie und Autorin zahlreicher Sachbücher.*

*www.lösungskunst.com*

Copyright © Südkultur - Tiefgang | www.tiefgang.net/ | 2