



# FRIENDLY FIRE

## HELGE BARTELS

### Medizinwanderung

Die folgende Übung ist mein Geschenk an dich, nimm dir genügend Zeit, sie durchzuführen, quetsche sie nicht in deinen schon überfüllten Terminkalender. Nimm dir den ganzen Tag Zeit für dich, auch wenn du nur einige Stunden draussen bist. Lass es dir hinterher gut ergehen, Sauna, Vollbad, Kuscheln, gutes Essen, usw.

Medizinwanderungen, auch Schwellengänge genannt sind ein gutes Mittel um an verborgene Informationen aus deinem Unterbewusstsein zu gelangen. Deine Muster, Erfahrungen, Ressourcen und Verletzungen sind alle in deinem Unterbewusstsein gespeichert. Es ist praktisch unmöglich diese Masse an Informationen so zu verwalten, das sie dir ständig bewusst zur Verfügung steht. Wenn du gelernt hast, ein Ritual zu kreieren, das dir hilft, an diese verborgenen Informationen heranzukommen, gewinnst du Klarheit und Autonomie. Genauso wie die Ursachen deines Verhaltens in dir gespeichert sind, sind auch die Info darüber gespeichert, welche Medizin dich ausgleicht, was dir gerade jetzt weiter helfen kann.

Die Medizinwanderung ist eine Wanderung in der Natur. Die Natur ist ein Spiegel Deiner selbst, in dem sich die Zeichen und Symbole Deiner inneren Welt in der äußeren Welt widerspiegeln.

Wir empfehlen Dir, diese Natur-Übung bei Dir zuhause oder an einem anderen Ort, möglichst abseits von Menschen und deren Siedlungen, zu machen.

Die Medizinwanderung führt Dich ein paar Stunden lang durch die Natur. Für den Anfang reichen 3 Stunden, du kannst deine Wanderungen später weiter ausdehnen, falls du Gefallen an der Methode findest. Während der ganzen Zeit isst Du nicht und trinkst nur Wasser. Falls Dir andere Menschen begegnen, sei freundlich, wenn sie Dich grüssen und versuche, einer weiteren Kommunikation aus dem Wege zu gehen.

Es geht nicht darum, einen besonders herausfordernden oder schwierigen Weg zu nehmen. Auch ist es nicht nötig, weite Strecken zurückzulegen oder die ganze Zeit zu



# FRIENDLY FIRE

## HELGE BARTELS

laufen.

Du kannst Dich an Plätzen aufhalten, die Dich anziehen. Das einzige, worauf es wirklich ankommt, ist Deine Offenheit für die Schönheit des Lebens und die Wirklichkeit des Todes, so wie die Natur Dir beides zeigt.

Am Anfang steht eine kleine Zeremonie, in der Du aus natürlichen Materialien eine einfache Schwelle baust.

Die symbolische Schwelle soll Dir helfen, Dir vorzustellen, wirklich einen anderen Raum zu betreten. Du überschreitest diese Grenze, in dem Bewusstsein, dass hinter der Schwelle eine andere als die gewohnte Welt beginnt – eine Welt, in der Landschaft, Ereignisse und Begegnungen symbolische Bedeutung haben.

Ein toter Baum der Dir begegnet, kann Dich an die Kletterfreuden Deiner Kindheit erinnern, oder aber auch an den Tod eines Dir nahe stehenden Menschen. Vielleicht bedeutet er Dir auch nichts.

Der Weg soll nicht vorgeplant sein. Du hältst einfach die Augen und Ohren offen und gehst überall dorthin, wohin Du Dich hin gezogen fühlst, weil Deine Aufmerksamkeit dorthin wandert.

Sei Dir ohne Wünsche und Urteile einfach der Lebendigkeit und Bewusstheit der natürlichen Umgebung und ihrer Botschaften an Dich bewusst.

Vertraue dass Du während der Medizinwanderung bestimmte Wesen und Kräfte der Natur anziehst, die sich Dir zeigen wollen. Alles da draußen sind Symbole für Deinen Lebensweg, Deine Ressourcen, deine Wünsche und deinen persönlichen Wandel.

Falls du vor Antritt deiner Wanderung eine Frage hattest, die dich gerade besonders beschäftigt, dann lass dich von einem Ort finden, an dem du die Antwort findest. Sprich die Frage einfach aus, in den Raum hinein, stelle sie einem Baum, vielleicht einem Tier,



# FRIENDLY FIRE

## HELGE BARTELS

dem du begegnest, lass die Antwort in dir aufsteigen, vertraue dem Prozess, lass dich von der Weisheit des Waldes überraschen.

Geh im richtigen Moment zu deiner Schwelle zurück, über die Du vorher gegangen bist, und überschreite sie in dem Bewusstsein, dass Du in die Alltagswelt und den gewohnten Rahmen von Wahrnehmung und Bedeutung zurückkehrst. Zerstreue hinter Dir die Materialien, aus denen die Schwelle besteht.

Nun hast du einige Möglichkeiten, mit den erhaltenen Informationen umzugehen.

- Du kannst etwas damit anfangen, was du gesehen, erlebt, gehört hast und brauchst für den Moment keine weitere Begleitung?
- Du möchtest deine Geschichte gespiegelt bekommen, also erzählen und professionell reflektiert bekommen?
- Du benutzt deine Geschichte, um sie als Türöffner zu benutzen, ein Gefühl dafür zu bekommen, das dir die Methode taugt.
- Du kannst dich für ein Programm bei mir anmelden und wir nehmen deine Geschichte als Grundlage für deinen persönlichen „healingstream“.

Wenn du möchtest, dass ich dich ein Stückchen auf deinem Weg begleite, lass dich von mir beraten, wie es weiter gehen kann oder melde dich für eines meiner Veranstaltungen oder Programme an.