

## Medizinwanderung

*Gehe in die Wildnis, segne dich selbst und erfahre, was getan werden muss.*  
(Steven Foster)

Einen Tag fastend und alleine in die Natur gehen, um tief mit der eigenen, inneren Natur in Kontakt zu kommen. Antworten zu finden auf Fragen, die in deinem Herzen brennen, um neue Impulse zu erhalten für Themen, mit denen du vorwärts kommen willst.

Die Natur wird deine Lehrerin sein, ein Spiegel deiner Seele.

### **Eine Medizinwanderung ist eine rituelle Naturübung, die bestimmten Regeln folgt:**

(Medizin verstehen wir hier als Rat, Unterstützung, Heilung, als Geschenk der Natur, weil, was immer du dort draussen finden wirst an diesem Tag, es wird heilsam für dich, es wird deine „Medizin“ sein.)

- Überschreiten einer Schwelle (ein Stock, ein Bach)
- Kein Essen, nimm jedoch genügend zu Trinken mit
- Du schweigst
- Kein Obdach
- Allein in der Natur, keine Begleitung
- Du lässt dich treiben, ohne bewusst ein Ziel erreichen zu wollen
- Du beobachtest, hörst, spürst
- Du notierst oder zeichnest

Am Vorabend packst du, was du für den Tag brauchst, auch etwas für den Notfall. Es ist wichtig, jemanden über Gegend und Dauer deines Weges zu informieren. Versuche ruhig und gut zu schlafen. Vielleicht träumst du etwas Wichtiges.

Bei Sonnenaufgang gehst du los, möglichst in einer einigermaßen unbewohnten Gegend. Geh bewusst über eine (imaginäre) Schwelle. Sobald du über die Schwelle gehst, ist alles was dir begegnet, genau richtig. Du kannst nichts falsch machen. Mach dir Notizen, damit du später deine Geschichte erzählen kannst. Gegen Sonnenuntergang kehrst du zurück und trittst bewusst wieder über die Schwelle (es muss nicht dieselbe sein) und kommst in die Alltagswelt zurück.