



Weg zum Labyrinth

## Heilende Landschaften erleben mit allen Sinnen - Landschaft als Therapie

Die Kunst eines Aufenthaltes in der Natur ist, die schöne Landschaft nicht nur zu genießen, sondern sie auch auf allen Ebenen zu erfahren:

Von bestimmten Landschaftsformen geht eine positive emotionale Wirkung aus.

Wie sieht eine archetypische Landschaft aus? Was sollen wir uns darunter vorstellen?

Ihre Formen sind nicht spektakulär wie Hochgebirge oder Steilküsten. Sondern sanft geschwungene Hügel-silhouetten mit weiten Ausblicken, lichtdurchflutete Mischwälder, Streuobstwiesen, kleine Gewässer. Alles signalisiert dem Menschen einerseits, dass er diese Landschaft überschauen kann, und andererseits, dass er überall Schutz finden wird. Landschaften wie diese waren es, in denen die frühen Menschen siedelten. Bilder, die sich im Laufe der Evolution tief ins menschliche Hirn als ideale Heimat eingegraben haben. So ist die Vulkaneifel oder auch die Terrassenmosel solche archetypischen Landschaften, die besonders ausgleichend wirken. Sie sind ein starker „Katalysator für Optimismus“ und wecken die Kreativität, die oft im stressigen Leben der Menschen untergeht.

Erfahrungswerte haben gezeigt, dass die positive Wirkung von Landschaften bzw. Landschaftsformen in vier Wirkungsgruppen unterteilt werden können:

### Beruhigend – Belebend – Aufbauend – Beglückend

Was ist die Grundvoraussetzung, um Stärkung durch die Natur zu erfahren?

Nicht im Vorbeijoggen, oder mit Stöcken durch den Wald zu hasten – sondern sich Zeit zu nehmen!

## Landschaft als Wirkende Kraft - Stärkung der Gesundheit in drei Stufen:

### 1. Stufe:

Hier geht es darum, eine innere Einstimmung auf die spezielle Landschaft zu erreichen. Durch Erkunden, Beobachten und hautnahe Sinneseindrücke erhalten wir eine ganz persönliche Beziehung zur Umgebung und zu tierischen Lebewesen. Wir erspüren die Atmosphäre an besonders schönen Plätzen. Die gedehnte Zeit und die Stille lässt uns entspannen, Durchatmen, und wer geduldig ist, beginnt sich wieder selbst wahrzunehmen. Das Erlebnis dieses vertieften Wahrnehmungswechsels ist bereits ein Gewinn, der sich zunächst vor allem wohltuend auf unseren Geist auswirkt.



Immerather Maar

## 2. Stufe:

In der 2. Stufe konzentrieren wir uns ausschließlich auf die Wahrnehmung und den Genuss der Landschaftswirkung, wie beim Genießen eines herrlichen Weins. Das längere Verweilen an einem alten Baum, das Beobachten eines Bachverlaufs, dem Lauschen der Blätter an einem Ast, dies hier nur einige Beispiele für eine tiefe Sinneserfahrung, um Ruhe und Entspannung zu finden. Mit unserer ganzen Person nehmen wir die Landschaft mit all ihren Schattierungen, Gerüchen und Geräuschen in uns auf.

## 3. Stufe:

Sie vollendet die *bewusste* Landschaftserfahrung. Die Stimmungslage im Wald, auf der Sommerwiese, am Rande einer Abhanges, auf einer Lichtung, ob in den Bergen oder an der See - in dieser Stufe vollenden wir die bewusste Landschaftserfahrung auf unsere *individuelle* Lebenssituation.

Auf der Suche nach neuen Lebenswegen können wir in diesem Umfeld neue, kreative Perspektiven entwickeln. Sie kann uns unterstützen bei Überforderungsstress, depressiven Verstimmungen, gesundheitlichem Fehlverhalten, allgemeiner Erschöpfung und allen Anlässen, die nach einer durchgemachten Krankheit mit einer Rehabilitation zusammenhängen.

## Hilfen zur Durchführung der 3 Stufen

### Stufe 1: Einstellung auf die landschaftliche Atmosphäre

- Mit den Augen die Umgebung erforschen
- Welche Farben, Geräusche, Formen, Gerüche können meinen disharmonischen Zustand ausgleichen
- Nichts Bestimmtes wollen, zur Ruhe kommen
- Herumgehen, sich umsehen, sitzen, kleine Details beobachten
- Den Blick schweifen lassen
- Offen sein für alle Zufälligkeiten
- Eine innere Beziehung zum Ort finden

### Stufe 2: Wahrnehmung und Genuss der Landschaftswirkung

- Alle Antennen ausfahren, unangestregte Konzentration
- Ungestört sein, nicht sprechen
- Tief in den Bauch atmen
- Den Blick auf die Landschaft lenken, hin und wieder die Augen schließen
- Das Glück der Einzigartigkeit des Augenblicks genießen
- Hören Sie gerade das Singen eines Vogels, oder riechen Sie den Duft der Sommerwiese?
- Wie ist die Wirkung der Landschaft auf Sie? Nehmen Sie bewusst wahr, z.B. Moos berühren, barfuß gehen, Düfte schnuppern.

---

Seminarhaus Vulkaneifel GmbH

Hauptstraße 38, 54552 Immerath / Landkreis Vulkaneifel

fon: 06573-996 404 ▲ fax: 06573-996 405 ▲ info@seminarhaus-vulkaneifel.de

Geschäftsführer Dr. Ekkehard Nau ▲ Amtsgericht Wittlich HRB 2677

[www.seminarhaus-vulkaneifel.de](http://www.seminarhaus-vulkaneifel.de)

[www.parcours-der-sinne.de](http://www.parcours-der-sinne.de)

### Stufe 3: Kreative Übertragung der Stimmungslage für neue Perspektiven

- Klären Sie, was gelöst werden soll oder muss und was möglich ist.
- Das gewünschte Ziel visualisieren, dann aber wieder vergessen, und dann wertfrei die Lösung auf sich zu kommen lassen. Unser Unterbewusstsein arbeitet auch ohne unser Zutun für unser Wohl
- Erstellen Sie eine realistische Analyse von Ursachen und Lösungshindernissen (z.B. „...Geht nicht, weil ...“)
- Prägen Sie sich die glückliche Stimmung in der Natur und die entsprechende Landschaft ein; archivieren Sie Ihre Glücksmomente dort draußen.


Die Natur als therapeutische Ressource, nutzen Sie es. Zum Beispiel bei einem Besuch hier in Immerath, Nutzung des Parcours der Sinne, wie dem Labyrinth oder dem Barfußpfad.

Oder mit dem Angebot eines unserer Seminare:

*Vier Jahreszeiten der weiblichen Seele  
Medizinwanderung  
Schamanisches Training  
oder das große Ritual der  
Frauen-Visionssuche*

Diese Angebote unseres Hauses unterstützen Sie in der Begegnung mit der Landschaft unserer Vulkaneifel, bei Lösungen von Lebensfragen, Erholung und Auszeit aus Ihrem Stressalltag.

Wir wünschen unseren Lesern einen erholsamen Sommer und freuen uns auf Ihren Besuch hier in Immerath.



Literaturquelle: Natur und Heilen, 9/2008 ; Angelika Koch: Macher, Mai 2009.

---

Seminarhaus Vulkaneifel GmbH  
Hauptstraße 38, 54552 Immerath / Landkreis Vulkaneifel  
fon: 06573-996 404 ▲ fax: 06573-996 405 ▲ info@seminarhaus-vulkaneifel.de  
Geschäftsführer Dr. Ekkehard Nau ▲ Amtsgericht Wittlich HRB 2677

[www.seminarhaus-vulkaneifel.de](http://www.seminarhaus-vulkaneifel.de)  
[www.parcours-der-sinne.de](http://www.parcours-der-sinne.de)