



## Schönheit heilt

Wie das Erleben von Schönheit positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele hat

### Die Essenz des Lebens - Ein Ode an die Schönheit

In den verborgenen Winkeln des Universums liegt ein Geheimnis verborgen, das uns alle verbindet – die Schönheit. Sie ist mehr als nur eine oberflächliche Eigenschaft, mehr als das, was das Auge sieht. Schönheit ist für mich der Herzschlag des Lebens, die Melodie, die durch die Adern der Existenz pulsiert. Sie ist wie ein leuchtender Stern in der Dunkelheit, ein sanfter Hauch auf der Haut, der uns daran erinnert, dass das Leben selbst ein zauberhaftes Wunder ist.

*Betrachten wir die Natur, so sehen wir in jedem Blütenblatt, in jedem Sonnenstrahl, in jedem Wassertropfen eine Huldigung an die Schönheit. Sie entfaltet sich vor unseren Augen wie ein kunstvoll gewebter Teppich, der die Geschichte der Welt erzählt. Jeder Sonnenaufgang, jede sich wiegenden Grashalme, jede schimmernde Pfütze sind wie Pinselstriche auf der Leinwand des Lebens.*

Schönheit ist nicht nur ein äußerliches Phänomen; sie ist ein Echo der Seele, ein Spiegelbild unserer innersten Gefühle und Gedanken. Sie ist die Essenz dessen – durch ihr erfahren wir uns lebendig und dankbar. Schönheit liegt in der Anmut eines Lächelns, in der Zartheit einer Berührung, in der Tiefe eines Blickes. Sie ist die Sprache der Stille, die in den Tiefen unserer Herzen spricht.

Wie eine Blume, die inmitten der Dunkelheit erblüht, erinnert uns die Schönheit daran, dass auch in den schwersten Zeiten des Lebens ein Funke Licht existiert. Sie ist wie ein Fluss, der unaufhörlich durch die Landschaft unserer Existenz fließt und uns immer wieder dazu einlädt, in sein klares Wasser zu tauchen und uns zu erfrischen. In jedem Augenblick und in jeder Erfahrung unseres Daseins haben wir die Möglichkeit, Zugang zur Schönheit zu wahren. In jedem Atemzug können wir die Schönheit finden, wenn wir nur bereit sind, mit offenen Augen und einem offenen Herzen zu schauen.

### Fühlen als Schlüssel zum Herzen der Schönheit

Im Reich der Schönheit ist das Fühlen der kostbare Schlüssel, der uns Zugang zu den verborgenen Schätzen des Lebens gewährt. Fühlen ist mehr als nur eine Art der Wahrnehmung – es ist eine Reise in die tiefsten Winkel unserer Seele, eine Expedition zum Erleben des Wunders des Lebens im gegenwärtigen Augenblick.

Wenn wir uns erlauben, zu fühlen, öffnen wir die Pforten zu einer Welt voller Sinnlichkeit und Erkenntnis. Wir spüren die sanfte Berührung des Windes auf unserer Haut, die zarte Umarmung der Sonnenstrahlen auf unserem Gesicht, das erfrischende Gefühl des Regens auf unserer Zunge.

*Jeder Moment des Fühlens ist wie ein kostbares Juwel, das uns daran erinnert, dass wir lebendig sind, dass wir existieren, dass wir teilnehmen, am Abendteuer Leben. In der Schönheit des Fühlens erkennen wir die Magie des Augenblicks, die Einzigartigkeit des Hier und Jetzt. Wir lassen uns von den Strömungen des Lebens treiben, von den Wellen unserer Gefühle tragen und können dabei die unbeschreibliche Freude der Hingabe erleben.*

Das Fühlen schafft eine Brücke, die Empathie ermöglicht, die uns näherbringt, die uns vereint. Erst wenn wir in der fühlenden Wahrnehmung verankert sind, erleben wir Schönheit. Um in dieses unmittelbare Erleben des jetzigen Augenblicks zu gelangen, müssen wir uns aus dem ständigen Denken lösen, aus dem endlosen Geplapper heraustreten und uns der Berührbarkeit öffnen. Mutig müssen wir sein, um unsere festgefahrenen Muster und Konditionierungen zu verlassen. Wir müssen aus dem Kreislauf des Kategorisierens, Etikettierens und Interpretierens ausbrechen, um wirklich in das fühlende Lauschen einzutauchen. So wird die wunderschöne Melodie des Lebens wieder unsere Herzen berühren und uns zu dem Ort bringen, wonach wir uns schon so lange gesehnt haben.

## **Der Nährboden der Schönheit**

Die Natur, eine unschätzbare Quelle der Schönheit und Inspiration, entfaltet sich vor uns wie eine majestätische Symphonie, die unsere Sinne betört und unsere Seelen berührt. In ihrem Schoß finden wir einen unerschöpflichen Schatz an ästhetischen Reizen und spiritueller Nahrung.

*Sobald wir uns der Schönheit öffnen, erkennen wir, dass wahres Glück nicht im Besitz materieller Dinge liegt, sondern in der Fähigkeit, die wundersamen Zauber des Lebens in all seinen Facetten zu erkennen und zu schätzen.*

Die Natur empfängt uns mit offenen Armen und lädt uns ein zu einem Festmahl der Sinne. Wir tauchen ein in die lebendigen Farben des Herbstes, lauschen dem sanften Rauschen des Meeres und kosten den süßen Nektar der Blumen. Jeder Moment in ihrer Gegenwart ist ein Fest der Sinne, eine Feier des Lebens mit seiner unendlichen Vielfalt. Die Landschaften, die uns umgeben, sind wie Gemälde, die uns mit ihrer Schönheit und Erhabenheit verzaubern. Wir stehen am Ufer eines glitzernden Sees und lassen unseren Blick über die spiegelglatten Wellen schweifen. Wir erklimmen einen Berg und lassen uns vom Anblick der schneebedeckten Gipfel überwältigen. In diesen Augenblicken fühlen wir uns eins mit der Natur, eins mit dem Universum, eins mit der unendlichen Schönheit, die uns umgibt und von der wir ein lebendiger Teil sind. Der Erfahrungsraum Natur schafft einen idealen Nährboden, um Schönheit wieder bewusst erleben zu können.

## **Schönheit und Heilung**

In der Begegnung mit Schönheit offenbart sich ein heiliges Bündnis zwischen Geist, Körper und Seele. Es ist mehr als nur ein ästhetisches Erlebnis - es ist eine Quelle der Heilung, die uns zutiefst berührt und verwandelt. In der Schönheit finden wir einen heilenden Gesang, der uns durchdringt und unsere Wunden zu trösten vermag. Wie eine sanfte Brise streichelt sie unsere Seele und öffnet unsere Herzen für die Heilkraft des Moments. Durch den Kontakt mit Schönheit kommen wir auch immer mit uns selbst in Kontakt. Dies schafft ebenso einen fruchtbaren Boden für Selbstannahme, Selbstliebe und Selbstvertrauen, die für die Persönlichkeitsentwicklung und Heilungsprozesse jeglicher Art fundamental wichtig sind.

*Schönheit ist Medizin, die uns Trost spendet in Zeiten der Trauer und Hoffnung schenkt in Zeiten der Dunkelheit. Sie erinnert uns daran, dass das Leben trotz aller Herausforderungen und Prüfungen ein kostbares Geschenk ist, das es zu würdigen und zu feiern gilt. Durch das unmittelbare Erleben von Schönheit erfahren wir tiefe Verbundenheit – zur Natur, zu unseren Mitmenschen und zu uns selbst. Wir erkennen, dass wir nicht allein sind auf unserem Weg und dass wir uns in einem Netzwerk von Beziehungen und Verbindungen befinden, die uns unterstützen und tragen.*

Das bewusste Erleben von Schönheit heilt nicht nur unsere Seelen, sondern auch unsere Körper. Sie stärkt unser Immunsystem, senkt unseren Blutdruck und verbessert unsere Stimmung. Sie erinnert uns daran, dass Gesundheit mehr ist als nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein Zustand des Wohlbefindens und der Harmonie. In der Schönheit finden wir einen Weg zu uns selbst und zu unserer inneren Mitte.

## **Wildnisschule Naturgefühl - ein Weg zur Berührbarkeit**

Unsere Wildnisschule Naturgefühl schafft einen Raum für elementare Erfahrung, der es den Menschen ermöglicht, sich wieder für das Wunder und die Schönheit des Lebens zu öffnen. Durch ein reichhaltiges Angebot schaffen wir eine Atmosphäre der Achtsamkeit, in der die Stimme der Erde als sanfte Melodie erklingt und uns einlädt, unseren Herzensweg wiederzuentdecken und zu beschreiten. Unser zentrales Anliegen ist Selbsterfahrungsräume zu schaffen, sodass Menschen wieder berührbarer werden. Wir sehen dies als den wichtigsten Zugang, um wieder sich selbst, seine individuellen Bedürfnisse, Träume und Wünsche zu spüren, um Mitgefühl als Grundlage der Lebensbegegnung zu schaffen und um persönliche, noch nicht integrierte, Gefühle ans Licht der Bewusstheit zu holen.

In unseren Ausbildungen, Kursen und Workshops verwenden wir eine Vielfalt von Techniken und Methoden, um die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wieder für die Schönheit und Fülle des Lebens zu sensibilisieren. Ob durch Kreativübungen, Meditationen, Atemtechniken, Symbolarbeit, Rituale, Naturspiele, Waldbaden oder Körperarbeit - wir laden sie ein, sich auf eine Reise zu begeben, auf der sie die Magie der inneren und äußeren Natur erleben sowie die Schönheit des Lebens in all ihren Facetten erfahren können. Unsere Programme finden in verschiedensten Landschaften statt, von verwunschenen Wäldern über klare Bergbäche bis hin zu duftenden Blumenwiesen. Dort können die Teilnehmenden erleben, wie der Morgentau die Blütenblätter sanft umhüllt, wie der Gesang des gefiederten Volkes den Wald zum Leben erweckt und wie der warme Sonnenschein die Landschaft in goldenes Licht taucht. Jeder Ort ist ein Schatzkästchen der Natur, in dem wir uns selbst begegnen und die Schönheit des Lebens in all ihren Facetten erfahren können.

Denn genau das ist es, was heilt. Genau das ist es, wonach unsere Seele sich sehnt – die Fähigkeit, das Wunder des Lebens bewusst wahrzunehmen und mit einem Gefühl der Dankbarkeit jeden Morgen zu erwachen.

*In unserer Arbeit als Natur-Prozessbegleiter:innen, in der Wildnispädagogik sowie im Waldbaden fließt immer dasselbe Kernthema ein: den Menschen wieder für sich und seine Umwelt zu öffnen, sodass er das Wunder des Lebens bewusst erleben kann.*

Möge die Wildnisschule Naturgefühl weiterhin Menschen auf ihrem Weg zur Berührbarkeit begleiten und ihnen die Möglichkeit geben, die Schönheit des Seins mit allen Sinnen zu erfahren und zu genießen.

Autor: Ingmar Gröhn