

Herbstenergie tanken

Eine kleine Übung für herbstlich sonnige Tage

„So ein Mist“, denke ich, als in Richtung der kleinen grünen Digitaluhr auf meinem Schreibtisch blicke. Statt der Zeit und Temperaturanzeige in schwarzen Lettern, überrascht mich ihr Display heute mit blasser Leere. Die letzten Monate lief sie eigentlich recht zuverlässig. Im Gegensatz zu ihren batteriebetriebenen Kollegen schöpft sie ihre Energie aus reinem Wasser, welches ab und zu gewechselt werden muss. Technisch funktioniert sie ähnlich einer galvanischen Zelle, so der Hersteller, daher genügt es, gelegentlich die leitende Flüssigkeit immer dann zu wechseln, wenn diese „erschöpft“ ist. Laut Bedienungsanleitung ist dies alle zwei Wochen fällig, aber auf meinem Schreibtisch lief sie bislang drei Monate ohne jeglichen Tausch. Ich wechsele das Wasser im Vorratstank, doch nichts geschieht. „Scheint kaputt zu sein“, so meine erste Vermutung, aber so schnell will ich nicht aufgeben. Also stelle ich sie eine Zeit lang auf das Fenster-

brett in die Sonne. Bereits nach knapp fünf Minuten erstrahlt die Zeitanzeige wieder im gewohnten Schwarz, „na bitte, geht doch“.

Alles ist Energie: Wasser kann so viel mehr

Der Hintergrund dieses kleinen Experiments liegt in der Tatsache begründet, dass Wasser viel mehr kann, als einfach nur eine wahllose Ansammlung von H₂O-Atomen und Lösungsmittel zu sein. Durch Ordnungsprozesse und anschließende Auflösung dieser Strukturen ist Wasser in der Lage auch in gewissem Umfang Energie zu speichern und diese wieder abzugeben¹. Die Kraft zur Herstellung der benötigten geordneten Atomstrukturen fliegt meiner Uhr dabei buchstäblich so zu, denn ihre Quelle ist unter anderem die Strahlungsenergie der Sonne.

So weit so gut, aber warum erzähle ich Ihnen das überhaupt? Ganz einfach: Nicht nur meine kleine Digitaluhr läuft mithilfe dieser Energie, sondern auch der menschliche Körper benötigt sie. Jede seiner Zellen beinhaltet Wasser und generiert mit dessen Hilfe und dem eben oberflächlich beschriebenen Prozess Energie. Zwischen 50 und 200mV

¹ Pollack, G. H. (2015). Wasser: Viel mehr als H₂O. VAK: Kirchzarten.

kann dabei die Spannung einer Zelle betragen². Unser körperliches Energieniveau ist also nicht nur durch Nahrungszufuhr gedeckt, sondern hängt auch davon ab, wie viel Energie wir aus der Umgebung durch Einstrahlung aufnehmen. Und genau das geht natürlich im Freien besser als auf dem heimischen Sofa.

Energietanken auf dem Herbstspaziergang

Bevor ich Sie mit naturwissenschaftlichen Fakten vielleicht langweile, folgen Sie mir bitte einfach mental hinaus in die Natur. Die angenehmen Temperaturen jetzt im Herbst laden gerade dazu ein, sich in den Wald zu begeben und sich auf einer Bank am Forstrand nochmal so richtig die Sonne ins Gesicht scheinen zu lassen. Sie ist inzwischen zwar nicht mehr so brennend heiß wie vor einigen Wochen, sie hat aber immer noch genug Kraft, um eine angenehme Wärme auf der Haut zu erzeugen. Schließen sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper genau davon profitiert. Wie jede einzelne Zelle vor der nahenden dunklen Jahreszeit noch einmal so richtig aus den Vollen schöpft und

² Kadenbach, Bernhard. (2015). Der Mensch, ein elektrisches Wesen: Biochemie. Chemie in unserer Zeit. 49. 10.1002/ci-uz.201500693.

auftankt. Ganz genau so, wie meine kleine Uhr mit ihrem „Wasserakku“. Spüren Sie förmlich diese Energie. Atmen Sie dabei tief ein und aus und lassen Sie aufkommende Gedanken einfach im Sonnenlicht dahinschmelzen. Genießen Sie diesen angenehmen Zustand ruhig so lange Sie möchten.

Immer reichlich versorgt

Öffnen Sie die Augen und sehen Sie sich um. Vielleicht haben Sie Glück und sie können wie ich ein Eichhörnchen bei seinen Wintervorbereitungen beobachten. Behände springt es über Ihrem Kopf von Ast zu Ast und sammelt Eicheln, Samen oder Nüsse. Wenn Sie sich umsehen stellen sie fest, wie gut es die Natur auch dieses Jahr, trotz der heftigen Niederschläge, wieder mit allen Tieren meint. Schließen Sie erneut die Augen und lassen Sie kurz Ihr Jahr gedanklich Revue passieren. Erinnern Sie sich noch an die besonders angenehmen Momente? An die persönlichen Erfolge. An positive zwischenmenschliche Erfahrungen trotz beziehungsweise gerade wegen der einen oder anderen Krise. Holen Sie sich jetzt genau dieses angenehme Gefühl noch einmal her und spüren Sie bewusst die Dankbarkeit und das Glück, das Ihnen dadurch zuteilwurde. Genießen Sie auch diese Emotion in

vollen Zügen und füllen Sie Ihre seelischen Speicher damit so richtig auf. Und, Sie dürfen sich sicher sein: Wo diese positiven Dinge herkamen, warten noch eine ganze Reihe weiterer auf Sie.

Mehr Kraft und Gelassenheit

Spüren Sie förmlich, wie die Natur auch Sie in jeder Sekunde Ihres Lebens immer reichlich versorgt. Der Blick in den Herbstwald offenbart genau diese Fülle, und die fast schon verschwenderisch anmutende Freizügigkeit, mit der Mutter Natur uns stets begegnet. Ohne sich darüber Gedanken zu machen, ob nächstes Jahr wieder genausoviele nachwachsen, trennt sich die Eiche gleich neben Ihrem Sitzplatz in den kommenden Wochen selbstsicher von Ihrem Laub. Jedoch nicht ohne dabei nochmal ein regelrechtes Feuerwerk der Farben zu entfachen. Beobachten Sie, wie sich nun die ersten Blättchen an den Rändern des Giebels schon von sattem Grün in ein helles Gelb verfärben. Schließen Sie wieder die Augen und tauchen Sie gedanklich in diese herrlich leuchtende Farbe ein. Nehmen Sie wahr, wie Ihr ganzer Körper mit diesem Gelb geflutet wird. Jede einzelne Zelle nimmt diese sonnige Energie dankbar auf und vibriert dabei sanft. Fühlen Sie, wie dieser Prozess Ihrer Seele neue

Kraft und Gelassenheit für die bevorstehende kühleren und dunkleren Tage verleiht. Ganz wie die alte Eiche haben Sie nun reichlich Energie für den Winter zur Verfügung, egal wie hart er auch werden sollte.

Mit Leichtigkeit zurück in den Alltag

Wenn Ihre Speicher wieder gefüllt sind, verlassen Sie die Bank und achten Sie auf Ihrem Rückweg aus dem Wald bewusst auf die letzten bunten Schmetterlinge und Schwärme kleiner Mücken, die mit einer bewundernswerten Leichtigkeit scheinbar schwerelos auf den Sonnenstrahlen umhertanzen. Lassen Sie mit dieser Intention auch all Ihre persönliche Schwere los, die Sie vielleicht immer noch hier und da in sich spüren. Mit jedem Schritt stellen Sie sich vor, wie diese zum Beispiel aus ihrem Kopf, durch Ihren gesamten Körper, hinunter durch Ihre Beine, aus den Füßen hinaus bis in die Erde hinein abfließt und dort aufbereitet wird. Mit jedem weiteren Atemzug nehmen Sie diese gereinigte Energie wieder auf und bemerken dabei, wie leicht Sie sich schon nach ein paar Schritten fühlen. Ein perfekter natürlicher Kreislauf entsteht, in den Sie in jeder

Sekunde Ihres Lebens auf eine wunderbare Weise eingebunden sind.

Viel Spaß bei Ihrem nächsten Herbstspaziergang und eine im wahrsten Sinne des Wortes erfüllende Zeit!

Über den Autor

Der gebürtige Coburger, Jahrgang 1972, lebt und arbeitet als Natur-Coach, Autor und psychologischer Berater in seiner Heimatstadt, ganz im Norden Bayerns. Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik und der langjährigen Tätigkeit als IT- und Internetfachmann begann er bereits vor mehr als 14 Jahren sich aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme mit alternativen Behandlungsmethoden für stress- und angstbedingte Erkrankungen auseinanderzusetzen. Zahlreiche Ausbildungen hierzu folgten.

Dirk Stegner bietet regelmäßig auch Vorträge, Workshops und Seminare zu seinen Buchthemen an. Weitere Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie hier: www.der-natur-coach.de



In Wahrheit ich

**Wie die Sichtweisen anderer
mein Leben bestimm(t)en.**

Taschenbuch, März 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7460-8948-7)

E-Book (ISBN 978-3-7528-8180-6)