

Lernen im Einklang mit den Energien der Natur

Erschienen im Kinderkram Februar 2009

Alles ist Energie! Davon war nicht nur der berühmte Physiker Nikola Tesla überzeugt. Energie ist die Grundlage des uns bekannten Universums. Alles wurde aus Energie geboren. Energie verhält sich unterschiedlich und ermöglicht daher die unglaubliche Vielfalt und Einzigartigkeit des Lebens um uns herum. Dass sich die Energien von Pflanzen, Farben, Düften und Steinen mit ihren unterschiedlichen Schwingungswellen auf alle Zellen auswirken, wird von jeher zur Heilung genutzt. Doch auch in unserem täglichen Leben spielen diese Energien eine wichtige Rolle. Wir fühlen uns in Räumen, die in angenehm warmen Tönen gehalten sind, einfach wohler. Wir lassen uns beeinflussen von Düften, die uns beruhigen oder anregen und viele Menschen nehmen auch bewusst die Schwingung von Pflanzen und Edelsteinen wahr.

„Wer sich wohl fühlt und fröhlich ist, lernt besser“ heißt es. Warum also sollten wir die Energien, die uns die Natur zur Verfügung stellt, nicht bewusst nutzen, um das Lernen zu unterstützen? Kinder in ihrer offenen, unverbildeten Art lassen sich ganz schnell darauf ein. Sie wissen in der Regel sehr genau, was ihnen gut tut und haben auf eine magische Weise Spaß daran. Es kann ein kleines Abenteuer werden, sich mit ihnen auf „Entdeckungsreise“ bzw. auf „Fühlreise“ zu begeben, und selbst wenn es nur subjektiv hilft – schaden kann es nicht.

Die Energie des Wassers: Als der Mensch sich aus den im Wasser lebenden Arten entwickelte, erbte er auch die Abhängigkeit von den lebensspendenden Eigenschaften des Wassers. Der menschliche Körper besteht zu 70 % aus Wasser, das Gehirn soll sogar zu 80 - 85 % aus Wasser bestehen. Um den Wasserhaushalt unseres Körpers im Gleichgewicht zu halten und die Energien fließen zu lassen, ist es sehr wichtig, viel **Wasser** zu trinken. Tee, Kaffee, Limonaden und Fruchtsäfte sind kein Ersatz, da sie dehydrierende (Wasser entziehende) Anteile enthalten. Der iranische Arzt F. Batmanghelidj ordnete nach jahrelangen Forschungen viele Krankheiten als Durstsignale des Körpers ein. Bei chronischer Dehydrierung kann der Stoffwechsel nicht mehr richtig funktionieren. So können z.B. Allergien, Verdauungsprobleme, Übergewicht, Kopf- und andere Schmerzen als Folge auftreten. Um dem entgegen zuwirken, muss jeder ausreichend viel Wasser trinken – mindestens 2 Liter täglich! Das Wasser, das sich für viele Menschen leichter trinken lässt, wenn es abgekocht und noch lauwarm ist oder mit Zitronensaftspritzern versehen wurde, sollte vor dem Essen getrunken werden. Versuchen Sie bewusst die belebende Wirkung dieses günstigen Getränkes wahrzunehmen. Einige Schulen haben schon eingeführt, dass die Schüler im Unterricht Wasser trinken dürfen.

Die Energie der Farben: Wir nehmen bis zu 40 % der Lichtenergie als Farben wahr. Sie sind lebendige, wertvolle Kräfte der Natur und mit der richtigen Farbe geben wir den Zellen den entsprechenden heilenden Lebensimpuls. Die Farbtherapie ist eine der ältesten Heilmethoden. Schon die alten Chinesen setzten Farben zu therapeutischen Zwecken ein. Die Kranken wurden in den entsprechenden Farben gekleidet und bestrahlt. Auch heute nutzt man Farblampen zur Bestrahlung bestimmter Körperregionen oder Akupunkturpunkte. Wie wirken sich nun Rot, Grün oder Gelb auf Lernen aus? Rund 83% der vom Gehirn zu verarbeitenden Sinneseindrücke entfallen auf den Sehsinn. Daher ist leicht nachzuvollziehen, dass Farben einen großen Einfluss auf unsere Stimmung und Wohlbefinden haben. **Rot** ist die wärmste Farbe. Sie unterstützt Zielstrebigkeit, Aktivität und Leistungsfähigkeit. **Orange** ist die Farbe der Freude. Sie gibt Selbstvertrauen und fördert die Lust am Lernen. **Gelb** ist heiter und hell. Sie ist gut um Gedanken zu ordnen und sich zu konzentrieren. **Grün** gilt als die wichtigste Heilfarbe, sie fördert Anpassungsfähigkeit und Verlässlichkeit. Wie in so vielen anderen Bereichen gilt aber auch hier: Jedes zu Viel an Farbe hat eher eine negative Wirkung und auch wenn den Farben bestimmte Eigenschaften zugeschrieben werden, haben wir doch individuelle Vorlieben und Abneigungen.

Die Energie der Edelsteine: Auch Edelsteine sprechen über ihre Farben an. „Der sieht schön aus!“, heißt es da und schwupps, liegt der violette, grüne oder rosafarbene Helferstein auf dem Tisch. Die alten Naturvölker wussten bereits um die Kraft und Anwendung von edlen Mineralien und heute werden Edelsteine wieder verstärkt in der Naturheilkunde eingesetzt. Bei uns sollen sie ja das Lernen unterstützen und so ist es gut zu wissen, dass der **Amethyst** (violett) die Konzentrationsfähigkeit verbessert und bei Prüfungen hilft. Geistige Klarheit und schnelles Verstehen fördert der **Fluorit** (türkis). **Rosenquarz** (rosa) hilft bei Erschöpfung und

stärkt das Selbstbewusstsein und der **Sodalith** (blau) gibt Selbstvertrauen und nimmt Ängste. Der **Bergkristall** (durchsichtig) löst Blockaden und hilft klare Entscheidungen treffen. Doch auch hier wählen Kinder ihren eigenen Stein aus, und das muss nicht unbedingt der sein, den wir aufgrund unseres Wissens um die Eigenschaften auswählen würden. Die Steine können als Schmuck getragen, als Handschmeichler oder als Raumschmuck eingesetzt werden.

Die Energie der Pflanzen: Mit der chinesischen Lehre des Feng Shui wird eine Erhöhung der Raumenergie angestrebt. Dadurch wird Wohlbefinden, Leistung und Gesundheit unterstützt. Zimmerpflanzen können sehr gut zur Harmonisierung der Raumenergie eingesetzt werden. Aber: **Pflanze ist nicht gleich Pflanze**. Jede hat auch wieder ihre eigene Schwingung. Eine starke Energiepflanze ist zum Beispiel der **Zimmerbambus**. Die Schwingung ist sehr fein und hoch und steigert daher die Kreativität. Die **Grünlilie** bindet Wohngifte und verwandelt schlechte Energie in positive. Der **Zitronen-/ Orangenbaum** füllt den Raum mit Freude, guter Laune und Lust auf Leben. Bei viel geistiger Tätigkeit und Arbeit im Team unterstützt besonders gut die Schwingung des **Schwertfarns**. Auch der **Efeu** hat eine sehr positive Energie und hilft beim Lösen von Problemen. Die feinste und höchste Schwingung hat die **Topfrose** - solange sie blüht. Sie fördert Freundschaft und die Liebe zur Schöpfung.

Die Düfte: Über die etwa 30 Millionen Riechzellen, die ein Mensch besitzt, werden Gerüche im limbischen System des Gehirns aufgenommen - in dem Teil, in dem auch Erinnerungen und Gefühle verarbeitet werden. In Hinblick auf das Lernen sind die Art des Duftes, die Verabreichungsart und auch der Zeitpunkt von Bedeutung. Die Anwesenheit eines Gegenübers, der Körpergerüche, Nikotin oder ein Zuviel an Parfüm ausstrahlt, lenkt vom Lernen ab und führt oft zu dem (unbewussten) Spruch „Den kann ich nicht riechen“, während frische Düfte die Gehirnzellen anregen und leichter lernen lassen. Düfte von **Zitrusfrüchten** wirken nachweislich stimulierend auf das Gehirn, auch Morgenmuffel zeigen aktivere Mitarbeit. Untersuchungen belegen, dass auch die Fehlerquote in der Rechtschreibung sinkt, weil mit Zitrusdüften konzentrierter gearbeitet werden kann. **Rosendüften** wird eine ähnlich positive Auswirkung zugesagt. Hyperaktiven Kindern sollten besser Düfte aus **Lavendel- oder Zedernholz** geboten werden, da hier eine anregende und zugleich beruhigende Wirkung festgestellt wurde. Wichtig ist auch hier Maß zu halten und auf gute Qualität zu achten. Doch nicht nur im Wachzustand werden Gerüche aufgenommen: Prof. Born (Lübeck) hat nachgewiesen, dass die Gedächtnisleistung um über 10% gesteigert werden kann, wenn der positiv anregende Duft, den man während der Lernphase am Tag aufgenommen hat, noch einmal im Tiefschlaf verabreicht wird. Es gibt viele verschiedene Methoden (z.B. ätherische Öle in Duftlampen, Riechsäckchen, Räuchern), diese Informationen für sich zu nutzen - sicher ist es einen Versuch wert!

Aura Soma: Die von der hellseherischen Apothekerin Vicky Wall entwickelte **Aura-Soma-Therapie** bündelt das uralte Wissen um die heilenden Energien von Pflanzen, Aromaölen, Edelsteinen, Licht und Farben zu einer einzigen kraftvollen Therapieform. Die Farböle bestehen zur Hälfte aus Pflanzenöl das mit ätherischen Ölen versetzt ist, und zur Hälfte aus dem Wasser einer Heilquelle aus England, versehen mit Pflanzenessenzen. Beide Teile sind mit Pflanzenfarben und Edelsteinenergien angereichert. Die bunten Fläschchen ziehen viele Kinder gerade wegen ihrer Farbenpracht magisch an und mit großer Sicherheit wählen sie die Flaschen, die ihrem momentanen Befinden hilfreich sind. Das kann die **Friedensflasche** (blau), die **Energieflasche** (rot) **Das violette Gewand** (violett), **Die Ernte** (gelb) oder eine der wunderschönen zweifarbigen Fläschchen aus dem über 100 Flaschen umfassenden Sortiment sein. In jedem Fall sagt uns die gewählte Flasche sehr viel über die körperlichen und seelischen Dysharmonien und mit der Anwendung haben wir die Möglichkeit, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Öle können an verschiedenen Körperstellen aufgetragen werden, oder die „Helferflasche“ leistet einfach auf dem Schreibtisch oder in der Schultasche gute Dienste.

Am Anfang war das Wort..... Dass auch Worte positive oder negative Energien haben, erleben wir alle täglich. Ob im Berufsleben, in der Familie, der Schule oder im Freizeitbereich: Ein Lob tut einfach gut und prompt fühlen wir uns motiviert und anstrengungsbereit. Hingegen entzieht uns Kritik, Beschämung und Schuldzuweisung sofort die Energie.

Nun kann dieser Ausflug in das Reich der Schwingungen und Energien jeden Bereich natürlich nur ganz kurz streifen. Aber vielleicht macht er neugierig und regt an, zu dem einen oder anderen Thema ein Buch in die Hand zu nehmen. Die Beschäftigung damit hebt in jedem Fall die Lebensenergie.