

EIN HEIDELBERGER STADTBUMMEL

(Formuliert von Dr. G.Schmidt)

Gleich werde ich Ihnen einige Zeit lang etwas vorlesen, einen Text über Heidelberg, der eine angenehme Anregung für einen Stadtbummel werden könnte. Bei einem Stadtbummel kann man ja auch Vieles auf verschiedenen Wahrnehmungsebenen gleichzeitig erleben, z.B. einerseits auf bewusster, willkürlicher Ebene, wenn man sich sagt: "das will ich jetzt anschauen, dahin will ich jetzt gehen, das will ich erledigen, dies will ich als wertvolle Anregung mitnehmen, die mich weiterbringt in wichtigen Fragen etc...". **Und gleichzeitig läuft natürlich auf unwillkürlicher, auch auf unbewusster Ebene wie immer auch ein Prozess von Wahrnehmen, Verstehen, Verarbeiten und davon, aus den gewonnenen Eindrücken bereichernde, wirksame Schlussfolgerungen zu gewinnen für hilfreiches Verhalten, Denken, Empfinden. Das kann ja sogar weiterwirken in konstruktiver, lösender Weise bis in die Träume. Und bei jedem Menschen können ja solche Abläufe ganz eigenständig auf unwillkürlicher Ebene hilfreich wirksam werden, sogar dann, wenn man bewusst-willkürlich gar nicht extra viel tut, wenn es also gerade so, quasi wie von allein wirken kann, so dass man es einfach für sich geschehen lassen kann, gerade so.**

Und da man auf einem solchen Stadtbummel eben etwas auf mehreren Ebenen gleichzeitig erleben und wirken lassen kann, versucht der Text, den ich Ihnen jetzt vorlesen werde, auch diesen verschiedenen Ebenen gerecht werden. Sie werden sich vielleicht in Ihrem bewussten, gewohnten Denken einerseits und in Ihrer intuitiven, unwillkürlichen Wissens-Seite andererseits da und dort unterschiedlich angesprochen fühlen, manchmal vielleicht sogar so, dass Sie der einen Seite in Ihnen eher mal mehr den Vorzug geben wollen und es zulassen, quasi nur oder in erster Linie den einen Teil des Texts bewusster zu hören; manchmal vielleicht sogar so, dass Sie sich erlauben, sich für einige Momente irritiert oder gestört zu erleben, z.B. dadurch, dass Sie sich in altvertrauter Weise abverlangen wollen, sich gefälligst für eine Seite endgültig entscheiden zu müssen und die andere ausgrenzen zu müssen, so, als ob "Schwarz-weiß, ganz oder gar nicht ..usw. " Ihnen für einige Momente als einzig denkbare Reaktionsmöglichkeit erscheinen, **bis Sie sich vielleicht schmunzelnd und versöhnlich auch einmal ein "Sowohl- als- auch gleichzeitig" gönnen; z.B. vielleicht so, dass Sie es richtig genießen, beide Ebenen von Botschaften gleichzeitig auf sich wirken zu lassen, wie bei einer Stereosendung, bei der in beiden Kanälen Unterschiedliches fast gleichzeitig angeboten wird und Sie wie "perspektivisch" hören.**

Oder manchmal so, dass Sie sich erlauben, hin und her zu pendeln zwischen den verschiedenen Ebenen des Angebotenen. **Wie angenehm kann es sein, dabei zu erleben, wie man mehr und mehr flexibel werden kann, mit gutem Überblick sich zwischen mehreren Ebenen hin und her zu bewegen.** Und für welche alltägliche Lebenssituationen möchte das Ihre intuitive, unbewusste Wissensinstanz am ehesten bald nutzen? In jedem Fall können Sie sich gerade das erlauben, was Ihnen von Moment zu Moment auf den verschiedenen Ebenen Ihres Wissens, bewusst-willkürlich und unbewusst-unwillkürlich, am meisten Bereicherung und Anregung bringt und Ihnen erlaubt, es auf ganz angenehme, wohltuende Weise auf sich wirken zu lassen, was ich Ihnen jetzt vorlese:

Heidelberg ist eine sehr schöne Stadt mit einer langen Geschichte. **Auch Du hast eine lange Geschichte mit einem reichen Schatz von Erfahrungen, die alle in Deinem Unbewussten gespeichert sind.** Die Stadt wird erstmals 1196 urkundlich erwähnt, aus kleinen Anfängen wurde bald eine stattliche Residenz. **Und diese reichen Erfahrungen können Dir von Deinem Unbewussten wieder hilfreich zur Verfügung gestellt werden.** Schlanke gotische Bürgerhäuser säumten raumsparend die schmalen Gassen. **Du kannst etwas bewusst wahrnehmen und verstehen und Du kannst auf unbewusster Ebene ein tieferes Verständnis entwickeln.**

Später fügten sich prachtvolle Bauwerke der Renaissance-Epoche in das Stadtbild ein. **Und dieses tiefere Verständnis Deines Unbewussten kann Dir zeigen, was gut und gesund ist für Dich und welche Deiner Erfahrungen Dich dabei unterstützen können, ganz unwillkürlich.**

Das Schloss blieb nach seiner Zerstörung 1689/93 unverändert erhalten. **Auch unangenehme Erfahrungen können wichtige hilfreiche Impulse enthalten, die Du nutzen kannst.** Die fast völlig zerstörte ehemals gotische Stadt jedoch wurde von ihren Bürgern zu neuem Leben erweckt. **Man kann konstruktiv auf etwas aufbauen, nicht wahr?** Es entstanden zunächst schlichte, schlanke Giebelhäuser, bei späteren Bauten finden wir großzügigere Grundrisse im Sinne des Barock. **Das kann einen neugierig machen und einem auf vielen Ebenen Anregungen geben.** Wir machen nun einen Rundgang durch die Stadt. **Und ich weiß nicht, auf welche Art Dein Organismus Dich in Kontakt bringt mit dem Erlebnis innerer Stimmigkeit.** Wir beginnen am Universitätsplatz. An dieser Stelle zweigt von der Hauptstraße die Grabengasse ab. **Und Du hast es sicher schon einmal erlebt, dieses Erlebnis innerer Stimmigkeit.** Hier verlief einst die älteste Stadtmauer, hier beginnt - in Richtung Schloss - die Altstadt. **Und Dein bewusstes Erleben hat vielleicht eine andere Erinnerung des Erlebens innerer Stimmigkeit als Dein Unbewusstes, aber vielleicht auch das gleiche Empfinden innerer Stimmigkeit.**

Hinter dem Löwenbrunnen lagert breit der Barockbau der "Alten Universität". Der heutige Bau stammt aus dem Jahre 1712 und wurde von Kurfürst Johann Wilhelm erbaut. **Und Du hast es sicher schon einmal erlebt, Dich ganz wie von selbst in Dir ruhend, gelassen und kraftvoll dabei zu fühlen, in Dir ruhend und dabei ganz mühelos handlungsfähig.** Kurfürst Ruprecht gab der Universität eine Verfassung. Im 17. Jahrhundert verlor sie an Bedeutung, 1805 wurde sie von Markgraf Karl-Friedrich von Baden neu gegründet und gewann bald ihre Bedeutung zurück. **Eine Wahrnehmung kann deutlicher werden, und Du kannst merken, wie Du ganz sicher für das sorgen kannst, was Du brauchst und was Dir gut tut, nicht wahr?** Ihr Name "Ruperto-Carola" bezieht sich auf die Gründer Ruprecht und Karl-Friedrich. Heute sind mehr als 27 000 Studenten in Heidelberg eingeschrieben. **Und ein Gefühl innerer Sicherheit kann sich allmählich mehr und mehr entwickeln.** Auf der Rückseite der Alten Universität kann man den historischen Studentenkarzer besichtigen. **So vieles wird einem angeboten, und ganz unwillkürlich, intuitiv, kann man merken, was für einen nicht passt und was für einen passt und wie man es gebrauchen kann.**

Benutzt wurde der Karzer von 1712 bis 1914, solange die Rechtshoheit über die Studenten noch bei der Universitätsverwaltung lag.

Und Du hast es sicher schon einmal erlebt, zu spüren, wie Du Dich gelassen auf Dich verlassen kannst. Der Name der hufeisenförmigen "Neuen Universität" -1931 erbaut- ist inzwischen längst überholt; denn die neuzeitlichen Uni-Gebäude sind heute ins Neuenheimer Feld am rechten Neckarufer ausquartiert. **Und jeder Mensch weiß ganz genau, wenn er ganz sicher seinen Halt unter seinen Füßen findet, seine Füße sicheren Kontakt zum Boden haben.**

In der Südweststrecke des Innenhofes ist der Hexenturm in das neuzeitliche Bauwerk eingelassen. **Und wie es sich anfühlt, einen sicheren Stand zu spüren, einen sicheren Standpunkt zu spüren, ganz wie von selbst, ganz unwillkürlich, und man kann sich bewegen ganz leicht und sicher.** Dieser einzige erhaltene Turm der mittelalterlichen Stadtbefestigung wurde 1380 erbaut und diente unter anderem als Frauengefängnis. **Und Dein Unbewusstes kann sich erinnern, wie Du ganz klar in Kontakt warst mit Deiner inneren Stimme, Deinem inneren Wissen, was gut ist für Dich und was Du dafür tun kannst.**

Im Innenhof der Neuen Universität liegt auch das Jesuitengymnasium. Es diente im vorigen Jahrhundert als Universitätsbibliothek. **Und mit diesem Gefühl eines sicheren Standpunkts kannst Du Dich ganz frei beweglich fühlen, sicher in Dir ruhend, Dein inneres Zentrum spüren, eine mühelos wirkende Kraft, die Dich mehr und mehr erfüllen kann.**

Über eine kurze Treppe erreichen wir die Seminarstraße. Der hufeisenförmige Bau gegenüber, das Collegium Academicum, wurde 1750 als Jesuitenseminar erbaut. **Und diese angenehme, belebende Kraft kann wohltuend Deinen ganzen Körper durchströmen, und Dein bewusstes Denken bemerkt es zunächst vielleicht noch gar nicht deutlich.** Das Gebäude wechselte später häufig seine Bestimmung. Im Laufe der Jahre waren eine Irrenanstalt, ein Uni-Krankenhaus, eine Kaserne, Teile eines Gymnasiums und ein Studentenwohnheim darin untergebracht. **Und Du hast das Gefühl dieser Sicherheit gebenden Kraft sicher schon einmal erlebt und Dein Unbewusstes kann sich daran erinnern und es wieder ganz gegenwärtig werden lassen.** Heute wird es als Verwaltungsgebäude der Universität genutzt. Über die Schulgasse abwärts gelangen wir zur Jesuitenkirche.

Und Du weißt genau, wie es ist, wenn Du Dich sicher auf dem Boden stehend fühlst, nicht wahr? Auch Deine Beine fühlen sich dann sicher an und können auf eine bestimmte Weise angenehm Halt geben.

Nach Plänen des Baumeisters Breunig wurde sie 1712 begonnen. Die Nordfassade ist im "Jesuitenstil" mit Statuen des Ordensgründers Ignatius von Loyola geschmückt. Die Merianstraße führt uns dann zur Ingrimstraße, der wir zur Mittelbadgasse folgen. **Und gut in Dir gegründet zu stehen, kann Dir Kraft und Gelassenheit geben, und Dein Becken ruht sicher und stabil auf Deinen Beinen. Und Deine Wirbelsäule hat sicheren Halt darauf.** Hier wurde bereits 1265 eine Badstube erwähnt. Die Gasse mündet in die Hauptstraße, wo wir uns nach rechts wenden. Wir befinden uns

hier in Heidelbergs ältestem und traditionsreichstem Stadtgebiet. **Und so sicher gegründet gibt Deine Wirbelsäule Deinem Rumpf ganz unwillkürlich stabilen Halt. In sich ruhend, und wie angenehm kann das harmonische Zusammenspiel Deiner Muskeln sein, wenn sie wieder merken und verstehen, dass sich Dein sicherer Halt ganz wie von alleine entwickelt. Und ein wohltuend tiefer Atemzug kann das unterstützen.**

Hier liegen die alten Märkte: Marktplatz, Fischmarkt, Heumarkt, Kornmarkt und die urgemütlichen Restaurants, Wein- und Bierlokale. Es ist die Domäne der Gäste, **und ein angenehm warmes Gefühl im Bauch kann sich entwickeln, und wie locker und leicht können sich Deine Schultern anfühlen,** der Gäste, die sich in den engen Gassen und Winkeln wohlfühlen. Der erste freie Platz zur rechten, der Kornmarkt gegenüber dem Rathaus, gibt den Blick frei, **darauf, wo Dein Organismus so gut weiß, ganz unwillkürlich weiß, wie sich Dein Kopf frei und leicht und klar anfühlen kann,** den Blick frei auf die Ruine des kurfürstlichen Schlosses.

An seiner vorderen Ecke stand bis vor wenigen Jahren der "Prinz Carl", Heidelbergs Nobelherberge in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. **Und wenn Du Dich so sicher im Kontakt mit dem Boden erlebst, in sicherem Gleichgewicht, in Dir stabil,** das Gebäude wurde vor wenigen Jahren abgetragen. Die Bauteile von historischem Wert werden seitdem in der Südwestecke des Platzes aufbewahrt, bis das Stadtparlament eine Entscheidung trifft, **Dich ganz locker in die für Dich stimmige Richtung kannst Du**

Dich bewegen, und es kann so ein gutes Gefühl sein, zu spüren, wenn alle Körperbereiche so gut koordiniert zusammenwirken, eine Entscheidung darüber, ob

-S.4.,Dr.G.Schmidt, HD-Stadtbummel-

dem Wiederaufbau des historischen Gebäudes oder der freieren Sicht auf das Schloss Vorrang zu geben ist. Die barocke "Kornmarktmadonna", ein Werk Peter van den Brandens, bildet mit dem Schloss im Hintergrund ein reizvolles Motiv für Photofreunde. **Das Erleben, sich mühelos und leicht seinen Weg sicher gehen zu lassen.** Im Haus Kornmarkt Nr. 5 wohnte um 1800 Graf von Graimberg, der Gründer des Kurpfälzischen Museums und Beschützer der weltberühmten Ruine. **Und Dein intuitives Wissen lässt auch Dein bewusstes Denken merken, wie Du mit klarem entspanntem Kopf sicher Deinen Weg gehen kannst.** Heute wird das Gebäude von der Stadtverwaltung genutzt. **Und Dein Unbewusstes kann Dich verstehen lassen, auf welche Fragen es dieses Wissen sicher und gesund für Dich ganz klar anwenden kann.**

Etwas oberhalb, im Burgweg, stand die kurfürstliche Münzprägestalt. **Und eine innere wohltuende Behaglichkeit kommt ganz wie von alleine auf, zunächst behutsam, dann deutlicher und so wohltuend kann man dabei sich atmen lassen.** Die Karlstraße verbindet den Kornmarkt mit dem Karlsplatz. **Und sie kann Dir ein sicheres Gefühl für das richtige innere Gleichgewicht vermitteln.** An dieser Stelle stand einst das Franziskaner- oder Barfüßer-Kloster, in dem der Kosmograph Sebastian Münster von 1521 bis 1529 arbeitete. **Und Dein unwillkürlich richtiges stimmiges inneres Gleichgewicht stellt sich auch dafür ein, so offen und teilnehmend für andere Menschen zu sein, wie es für Dich gesund ist, und Dir gleichzeitig ganz selbstverständlich Dein Recht auf Deine gesunde Grenze zu erlauben.**

Ihm widmete die Stadt den neuzeitlich gestalteten Brunnen mit der Erdkugel im Zentrum. Er symbolisiert die Bewegungsbahnen der Planeten, **und wie lässt Dein Unbewusstes Dich Deine Fähigkeit zu gesunder Abgrenzung und Anteilnahme Anderen gegenüber symbolisieren?**

(Hier bitte eine kleine Pause!!)

An der Südseite des Platzes, gegen das Schloss gefällt der breitgelagerte Barockbau des "Großherzoglichen Palais". Heute ist hier die "Akademie der Wissenschaften" untergebracht. **So ein angenehmes Erlebnis, zu spüren, dass Dein Organismus dafür sorgt, dass Du Dich *und* Andere achten kannst, und wie wohltuend können ein paar tiefe unwillkürliche Atemzüge sein.** Die Repräsentationsräume der "Bel Etage" gehören wegen ihrer historischen Möblierung zu den sehenswertesten Innenräumen Heidelbergs. **Und es ist immer da, dieses Wissen in Dir, und wie gut tut es, wenn die Atemzüge dieses innere Wissen rhythmisch bestätigen.** In der gleichen Häuserfront steht mit dem Mittermeierhaus eines der typischen Bürgerhäuser des 18. Jahrhunderts. **Und es kann sich jederzeit wieder entwickeln, wann immer Du es brauchen kannst. Und bisherige Schwierigkeiten können Deinen Organismus in Zukunft daran erinnern und es anregen, ganz spontan.** Schrifttafeln erinnern an den Besuch Goethes im Palais gegenüber dem Großherzoglichen Palais.

Und Dein Organismus kann Dich nun daran erinnern, wieder ganz klar und frisch und gut orientiert hierher zurückzukommen, während unbewusst die Anregungen weitergehen können und Deine sichere, wache Orientierung unterstützen können, mit jedem Atemzug mehr und mehr jetzt hier, hallo. Hallo!