Dieser Artikel ist mit freundlicher Genehmigung des
Ziel Verlages als pdf zur Verfügung gestellt.
Die vollständige Zeitschrift bestellen Sie bitte unter
http://www.e-und-l.de/

Lustig ist es im grünen Wald ... ?

von Astrid Habiba Kreszmeier

Überlegungen und Anregungen zum Wald als therapeutischer Raum

Heimatlos

Eine knappe Stunde verspätet trifft Alexander bei uns im Gruppencamp ein – blass, schwitzend, sichtlich erschöpft und zugleich erleichtert lässt er sich niedersinken, lehnt an einen Baum und sagt Kopf schüttelnd: „Das glaubt ja kein Mensch, das gibt's ja gar nicht."

Alexander, der Grosse, so haben wir den 1,90 Meter langen, ehemaligen Leistungssportler, den Naturliebhaber und versierten Outdoorguide, den allzeit zu Hilfestellung bereiten Kraftkerl genannt, Alex der Grosse war irgendwo zwischen Weinen und Lachen angelangt und konnte uns kaum Auskunft geben – weil es eben keiner glaubt, meint er.

Was war geschehen? Eigentlich nichts.

Er war losgezogen, so wie alle anderen auch, um sich einen guten Platz zu suchen, aber dann plötzlich hat ihn etwas getrieben, und er ist hierhin und dorthin gelaufen, kam in eine seltsame Aufregung und bemerkte plötzlich, dass er keine Ahnung mehr hatte, wo er war. Er hatte sich in einem kleinen, überschaubaren Waldstück hoffnungslos verloren, und es machte ihn nur noch verrückter, als er wusste, dass das Waldstück gar nicht so gross sein konnte, wie es ihm in „seinem Film" schien. Auf der Flucht, ohne Heimat, ohne Richtung. Von wegen „Komfortplatz" – „in meinem Leben gibt es keinen Komfortplatz", darf es vielleicht keinen geben, sagt er, der schon so vielen anderen gute Plätze eingerichtet hat.

Nun hat er ja zumindest das Lager wieder gefunden, wenn auch verwirrt und aufgewühlt ... von heilsamer Erfahrung kann man dabei freilich noch nicht sprechen, aber immerhin von einem ersten wichtigen Anstoß...

Die Natur als Resonanzraum

Diese kleine Geschichte erzählt, was in der naturtherapeutischen und auch erlebnispädagogischen Praxis schon hinlänglich bekannt ist und in verschiedenen Publikationen ausgeleuchtet wurde (siehe Anhang). Hier also nur in aller Kürze: Die Natur kann, wie kaum ein anderer Lebensraum, zu einem interaktiven Spiegel, oft zu einem erbarmungslosen Spiegel für unser Menschsein, unsere Strukturen und unsere Lebensthemen werden. Freilich – wer die Natur als Instrument gebraucht, dem begegnet sie als Instrument, nicht mehr und nicht weniger. Wer ihr begegnet als Ausdruck des Lebens, dem antwortet sie als solcher. Ganz nach dem Motto: Wie man in den Wald hineinruft, so tönt es zurück. In unserer Arbeit ziehen wir es vor, die Wildnis als lebendiges Gegenüber und nicht als Instrument zu betrachten. Dort, wo sie beginnt Spiegel zu werden, dort beginnen die Grenzerfahrungen für die Menschen und dort beginnt die Chance für die Selbst-Begegnung, die das Potential von Selbst-Heilung in sich trägt.

Dahinterliegende Grundannahmen...

Weshalb die Natur solch ein starkes Spiegelfeld ist, darüber lässt sich, wie über so vieles andere, letztlich nur hypothetisieren. Einleuchtend scheint mir die Annahme, dass die Natur einen unmittelbaren Seinsraum darstellt, der ohne Bewertungsraster die Grundbewegungen des Lebens in sich trägt: Leben und Sterben, Wandlung, Integration von Widersprüchlichem, Wachstum. Vielleicht ist dieses Feld so stark, dass es in uns Resonanzen auslösen kann, sofern wir ihm eine kleine Chance dazu geben, also einen Resonanzkörper bieten.

Das heisst – wie oben schon angedeutet – dass die Natur uns nur dann etwas zu sagen hat und etwas zeigen kann, uns erreichen kann, wenn wir uns auch etwas sagen, zeigen, uns erreichen lassen.

Damit tut sich die wichtige Auseinandersetzung mit therapeutischen Haltungen auf. Die nun folgende Auflistung von im weitesten Sinn systemischen Leitlinien ist weder vollständig noch ausführlich, sie gibt aber einen kleinen Einblick in die Grundlagen der später skizzierten Prozesse.

Eine kleine Sammlung von hilfreichen Grundhaltungen

Wie gehen wir hinaus in die Natur oder in die Welt? Welche Vor-Annahmen, welche Wahrnehmungsbrillen leiten mein Handeln? Die Bereitschaft die eigene „Wir-

klichkeitskonstruktion“, die eigene Selbstverständlichkeit eben als eine von vielen Möglichkeiten zu sehen, gehört zum Basisrepertoire therapeutischen Handelns.
Ebenso wichtig ist das Vertrauen, dass wir und unsere Klienten über alle jene Ressourcen verfügen, die wir brauchen, um jeweils einen nächsten sinnvollen Schritt zu tun und überhaupt die Fähigkeit, Ressourcen (die oftmals recht verkleidet erscheinen) als solche zu erkennen.
Gemeinsam mit dem Blick auf die Ressourcen, kommt die Verbindung mit dem Prozess, der sich Stück für Stück erschliesst, wenn wir uns den Phänomenen zuwenden und ihnen achtsam und bescheiden, aber um nichts weniger entschieden, folgen. Diese phänomenologische Ausrichtung unterstützt die ohnedies vorhandene Resonanzkraft und erlaubt, dass sich das für den Klienten Wesentliche manifestieren kann.
Wir Begleiter üben uns in der Kunst des Nicht-Wissens und doch bleiben wir neugierig. Wir wissen nicht, was für unsere Klienten gut ist, sie heilt oder gar erlöst aber wir sind interessiert an ihrer Art und Weise zu erklären und zu erleben, was ihnen widerfährt und wohin es sie zieht.
Und vielleicht noch eines: Wir Begleiter sind immer Teil vom Geschehen und prägen durch unsere Wahrnehmung und Haltung die Prozesse mit ...

Dem Anderen begegnen

Esther ist an Reisen, an Fremde und Alleinsein gewöhnt. Und doch, war ihr in diesen Stunden des Rückzugs im Wald lange Zeit gar nicht wohl. „Ich war umzingelt, zumindest habe ich mich so gefühlt, und wenn ich die Augen aufgemacht habe, sind sie rund um mich gestanden, eine Art kleine Männchen, seltsame Gestalten, grimmig, nicht wirklich bedrohlich, aber auch nicht freundlich. Das bildest du dir nur ein, habe ich mir selbst gesagt, einen Schluck Wasser getrunken, mit der Taschenlampe um mich herum geleuchtet, aber die Präsenz dieser Wesen ist geblieben. Das war mir also gar nicht recht – schliesslich wollte ich die Zeit ganz meiner Frage widmen, und diese ungeladenen Besucher haben mir echt einen Strich durch meine Rechnung gemacht, bis ich irgendwann entschieden habe, na gut, dann will ich euch eben kennenlernen ...

Remo hat eine wache Gegenwart, körperlich beweglich, sprachlich versiert, ein Wesen, das Mut und Lust hat, vieles zu wagen, das Abwechslung und Herausforderung liebt. Dass er viel beschäftigt ist, manchmal auf zu vielen Hochzeiten tanzt, immer nach Optimierungsmöglichkeiten sucht, liegt auf der Hand. Von einer Visionssuchezeit im Wald kommt er gedämpft zurück, gar nicht seiner sonstigen Verfassung entsprechend. „Wenn man so ist, wie ich bin, ist so eine Übung wirklich nicht einfach, da konnte ich mir verdammt gut zuschauen, wie ich alles unternehme, um nur ja nicht mich selbst und den Moment wahrzunehmen. Wie ein flüchtendes Wesen, aber wovor? Aber das, was mich am meisten beschäftigt auch noch jetzt, war, dass ich an meinem Platz plötzlich wahrgenommen habe, dass ich nicht alleine bin. Um es ganz ehrlich zu sagen, ich wurde von einem Schatten umkreist, das war keine Einbildung, das war ganz konkret, es war jemand oder etwas anwesend, und dieses Etwas meinte es nicht nur gut mit mir. Ziemlich verrückte Geschichte...

Die therapeutischen Motive des Waldes

Was Esther und Remo erlebt haben, gehört vermutlich zu den klassischen Motiven, die der Wald als therapeutischer Raum zu bieten hat. Auf sie möchte ich im Folgenden zu sprechen kommen und werde dabei im Sinne eines schönen Mischwaldes Vokabular und Ansätze verschiedener psychologischer Ausrichtungen bunt durcheinander gebrauchen.

Von außen und der Ferne betrachtet, legen sich Wälder wie Decken über die Erde und Hügel, sie verbergen den Reichtum, der in ihnen lebt; sie laden dazu ein, darüber hinweg zu schauen. Die Attraktion des Waldes erschliesst sich erst, wenn man ein Tor zu ihm hinein gefunden hat, zuvor bleibt er „uninteressant". Die Menschen wollen lieber ans Meer, auf den Berg, in die Wüste oder zumindest ins Bachtobel – dort verspricht mehr Angenehmes oder Aufregendes zu warten. Aus der Perspektive der inneren Kräfte, die das Vorhandene bewahren (und sei es auch ein rechtes Leiden), mögen sie sogar Recht haben. Der Wald lockt mit einem bescheidenen, kaum hörbaren Ruf. Vielleicht weil er nur diejenigen Wanderer in sich aufnehmen will, die zu Veränderung bereit sind? Vielleicht eine Art, sich vor Missbrauch zu schützen?

Wie dem auch sei, das erste, womit sich Menschen oft beschäftigen, wenn sie in den Wald „müssen" (ausgenommen sind hier jene, die zielgerichtet zum Jagen oder Sammeln in den Wald gehen), ist eine gesunde Portion Widerstand. Und seien wir doch ehrlich: Was haben wir schon im Wald verloren? Da ist es ja meist schattig und feucht! Vor lauter Bäumen sieht man den berühmten Wald nicht mehr. Keine Aussicht hat man und dann die Ameisen und überhaupt die größeren Tiere und schließlich will man das ökologische Gleichgewicht ja nicht stören, also? Der Aufbruch in den Wald löst oft eine Ambivalenz-Bewegung aus, in dem widersprüchliche Standpunkte, Komfortbedürfnis, Abenteuergeist, Unbehagen und anderes miteinander ringen. Durch ihn werden die Menschen aber auch wacher und achtsamer für das, was sie umgibt und weniger gebunden an fixe Vorstellungen, (wie dies oft bei anderen Naturräumen der Fall ist) und diese Offenheit ist ein Nährboden für Veränderung.

Dann der Waldrand, auch hier lohnt es sich ein wenig zu verweilen, weil er im hohen Mass das Prinzip des Zwielichtigen, des Grenzwärtigen vertritt, das den Menschen gleichermaßen lockt und abschreckt. Der Waldrand ist ein Raum der Licht und Dunkel trennt und verbindet, ein Raum des „Verbotenen". Dorthin ziehen sich Liebespaare zurück, dort treffen sich Jugendliche um ihre Alkohol- und Haschischreife auszutesten, dort werden alte Kühlschränke und sonstiger Müll abgeladen aber auch Prostitution und Gewalt finden dort statt. (Wer erinnert sich nicht an die unzähligen Fälle von Aktenzeichen xy, bei denen die Autos der Verdächtigen oder gar die geschändeten Leichen am Waldrand gefunden wurden – warum immer dort?)

Vielleicht in der Hoffnung, dass das Dunkel des Waldes alles verdeckt, verschluckt? Vielleicht in der Annahme, dass der markante natürliche Grenzraum, dabei unterstützt, die eigenen Grenzen auszuloten und zu überschreiten?

Wer in den Wald geht, muss also auch diesen Raum, den Grenzraum des „guten Geschmacks", des sozial Vertretbaren, des vom Grauen durchzogenen Niemandlandes durchschreiten. Welche Themen sich dann da ins Bewusstsein hieven oder geflissentlich übersehen werden können, das will ich jedem einzelnen überlassen.

Wenn man, angenommen, all das gut überstanden hat, die Ambivalenz und das Zwielicht, dann taucht man in den Wald ein und der Wald steht – in Anlehnung an tiefenpsychologische Begrifflichkeiten – für das Dunkel, das Unbewusste, sei es kollektiv oder individuell interpretiert. Es ist die ideale Bühne für archetypisches, mythologisches Material, das sich hemmungslos über den Zuschauer hermacht und ihn – ehe er sich versieht – zu einer Hauptfigur macht. Plötzlich nimmt der Schatten Gestalt an, verlangen seltsame Wesen ihren Tribut, müssen Prüfungen bestanden werden.

Ganz konkret betrachtet ist der Wald ein Raum, dem es an klaren Horizonten fehlt, der uns durch seine Vielfalt ohne räumliche Begrenzungen in eine Erfahrung der Orientierungslosigkeit wirft. Der Wald ist eine Naturerfahrung, die uns den freien Blick auf den Himmel, den Weitblick im allgemeinen und Bezugspunkte zur Ausrichtung versagt. Zugleich konfrontiert er uns aber mit einer unsagbaren Vielfalt, mit einem komplexen Zusammenspiel elementarer Kräfte, mit der Fülle des Lebens, in dem alle Schichten des Daseins gleichgewichtig zusammenkommen können. So ist der Wald nicht nur das Dunkel,s sondern zugleich auch ein Sinnbild für das Paradies, die gleichgewichtige lebendige Fülle, der Ort von Wandel und Wachstum, in dem man – freilich nach manch

anstrengendem Abenteuer (Hänsel und Gretel etc.) – einen Schatz erhält. Aus sozialanthropolischer Sicht hält Mircea Eliade den Wald für ein Synonym für den mythischen Mutterbauch, in dem der Initiant, sich selbst neu gebiert.

Der Wald ist also Schreckensort und gleichsam Paradies , er kann uns verschlingen oder uns in uns selbst, unsere Mitte, schleudern, von der aus sich neue Ordnungen auftun.
Hin zu dieser heilenden Mitte führt aber oft ein dorniger Weg durch die Projektionswelt für Unverdautes. Und so ist der Wald zwischenzeitlich auch das Reich der Schatten, oder anders formuliert das Reich, das verdrängtem, ungelebtem Leben Ausdruck verleiht.

Heilende Grundbewegungen

In meiner Praxis begegnen mir im Wald, neben dem oben bildhaft dargestellten Material, folgende therapeutische Themen:

Die Integration

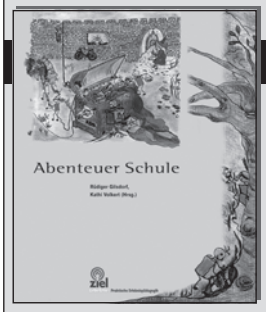
Ausgehend von der Annahme, dass es so etwas gibt, was wir Psyche nennen und dass diese Psyche die natürliche Tendenz in sich trägt, sich friedvoll zu weiten, das heißt auch, alles zu sich zu nehmen, was zu ihr gehört, wirkt der Wald wie eine Manifestationsbühne für das Ausgeschlossene, für das, was nach Aufnahme ruft.

Tom ist Jäger, Koch und erfahrener Natur- und Erlebnispädagoge. Er ist versiert im Umgang mit Pflanzen und Tieren, er bewegt sich behände und aufmerksam, der Wald ist sein Terrain. Und doch ist ihm während einer Soloerfahrung etwas geschehen, dass ihn nicht in Ruhe lässt – eigentlich nebensächlich meinte er – aber dennoch beunruhigt ihn die Sache so sehr, dass er selbst zwei Monate später noch einmal drauf zu sprechen kommt. „Während ich mein Abendessen zubereitet habe, ein feines Feuerchen unterhalten habe, sehe ich plötzlich wie durch die Hitze meines Feuers zwei kleine Fichtensprösslinge eingegangen und schliesslich verbrannt sind. Das ist absurd, aber mich lässt das Bild von den zwei Bäumchen nicht mehr los, ich fühle mich schuldig und genau so geht's mir oft, wenn ich Gruppen in den Wald führe und die sich unachtsam verhalten, zertrampeln und zerstören. Dabei weiss ich, dass es dem Wald nichts ausmacht, der steckt das locker weg, aber die beiden Bäumchen, das Bild werde ich nicht mehr los ...“
In der darauf folgenden szenischen Arbeit zeigte sich etwas, w0as Tom nie für bedeutend gehalten hatte, was ihm aber plötzlich, wie vom Blitz getroffen, einfiel: zwei Geschwister seiner Mutter sind unmittelbar hintereinander dramatisch verunglückt – verätzt und verbrannt. Plötzlich verstand er seine Betroffenheit, seine Schuldgefühle und konnte im dann folgenden Prozess zu sich nehmen, was seines war, aber auch bei seiner Mutter lassen, was zu ihr gehörte.

Der Ausgleich

Neben den Integrationsbewegungen provoziert die Natur im Allgemeinen und der Wald im Speziellen ein Ausgleichsprogramm. Die Idee des Ausgleichs geht in diesem Fall davon aus, dass die Ganzheit des Menschen sich in vier Bereichen der körperlichen, emotionalen, mentalen und geistigen Dimensionen ausdrücken kann und dass Gesundheit von einem relativen Gleichgewicht dieser Krafte abhängt, bzw. dass der Gesundheitsprozess den schrittweisen Ausgleich dieser Dimensionen beinhaltet. Anders gesagt ruft der Wald diese Dimensionen, die in uns unterversorgt sind und die besondere Zuwendung brauchen.

Regula gehört zu diesen Menschen, die sich so freuen können, dass sie Luftsprünge machen, ja überhaupt, die scheinen, auf den Zehenspitzen daher zu kommen und jederzeit bereit sind, abzuheben. Der Wald zwingt sie zu ganz gegenteiliger Haltung: „Kaum hatte ich mich eingerichtet, bin ich so schwer geworden, erdschwer könnte man fast sagen, und ich musste mich einrollen wie ein kleines Baby und liegen, einfach liegen. Alles war verlangsamt, ich konnte gar nichts denken und bin einfach gelegen, in meiner Mulde. Ich wollte nicht einmal aufstehen! Das höchste der Gefühle war, mich auf die andere Seite zu rollen, aber wie gesagt, auch das nur mit Müh und Not. Ich habe bisher nicht gewusst, was Schwerkraft, nur was Schwermut be-



Kathi Volkert, Rüdiger Gilsdorf

Abenteuer Schule

Mit diesem Projektbuch ist es einem Team praxiserfahrener Pädagoginnen und Pädagogen gelungen, eine Fülle wertvoller Anregungen für überschaubare Arbeitseinheiten im Unterricht zu sammeln und Perspektiven für eine konzeptuelle Integration der Erlebnispädagogik in den Schulalltag zu entwickeln.

448 Seiten, ca. 250 Fotos/Abb., Hardcover
2. überarbeitete Auflage; ISBN 3-937210-11-3; 26,80 €

ziel

deutet, was mit der Erde verbunden sein bedeutet. Jetzt habe ich eine Ahnung davon, noch kann ich's gar nicht fassen, irgendetwas ist in diesen eineinhalb Tagen auf der Erde geschehen ...

Die Einmittung

Die Prozesse des Zusichnehmens und des Ausgleichs führen viele Menschen zu einer heilsamen Seinserfahrung, die ich gerne mit dem Bild der Einmittung gleichsetze und die von den Menschen oft mit ähnlichen Bildern beschrieben wird: sie sind zu sich gekommen und ganz lebendig; geborgen und zugleich für klares Handeln bereit; es ist eine Erfahrung des Friedens und der Ganzheit, der vollen Zustimmung zum Leben und seinen Wagnissen. Die Erfahrung der Mitte – man könnte sie auch als holistische Selbst-Begegnung bezeichnen, dauert oft nur eine kurze Zeit und kaum ist sie von bleibender Dauer – kann in uns Menschen wie ein Leitbild wirken, auf das sich unser Organismus ausrichtet und dem wir uns immer wieder und wieder annähern können.

Karin hat als Kind viel Gewalt erfahren, das sitzt tief und viele Schritte hat sie schon getan, um sich aus dem Teufelskreis, der immer wieder Leid wiederholt, hinaus zu katapultieren. Sie will – wie sie es selbst ausdrückt – endlich erwachsen werden, die Frau, die sie ist, und aus den Schuhen des verletzten Mädchens wachsen. Es wäre an der Zeit! Sie zieht in den Wald, schon verärgert, dass es ein blöder Wald sein muss, ohne Ausblick, nicht schon wieder ins Dunkel, sie hat genug davon. Sie bleibt ihrem Mädchen treu, trotzig, ängstlich, wütend richtet sie sich irgendwo lieblos ein Lager und schnitzt an einem Holzstück rum. Das soll ein Löffel werden! Blöde Idee, blöde Aufgabe, au, sie schnitzt sich in den Finger, tief, rot pulsiert das Blut aus der Wunde. Nicht schon wieder, nicht schon wieder Blut und Verletzung, vor ihrem inneren Auge ziehen alte Bilder dahin und es blutet, was soll ich nur tun? Gott sei Dank ist sie nicht weit vom Basiscamp, dort haben sie sicher Verbandszeug; sie macht sich auf den Weg so schnell sie kann und leckt sich ihre Wunde und spürt den Rhythmus ihres Herzens. Und dann sieht sie dort, auf der anderen Seite des Baches das Feuer vom Camp, aber es bewegt sie etwas, nicht weiter zu gehen. Noch immer saugt sie an ihrem Finger, aber es ist, als würde sie aus einem bösen Traum erwachen: sie spürt sich selbst, ihren Körper, ihren Atem und weiss, dass sie nicht „zurückgehen" muss, sie muss nicht mehr zurückgehen, sie darf bei sich bleiben und nach vorne schauen. So macht sie kehrt, geht zurück zu ihrem Platz, dem sie nun anders begegnet, verwendet Aufmerksamkeit und Liebe, ihn bequem einzurichten, bastelt sich selbst einen Verband und „überlässt" das Übrige vertrauensvoll dem Prozess der Heilung...

Diesmal habe ich die Prüfung bestanden und diese Wunde werde ich mit Stolz und Würde tragen ... die anderen auch ..., erzählt sie.

Zur beruflichen Praxis:

Seit zehn Jahren begleite ich Menschen in persönlichen Prozessen in den verschiedenen Naturräumen und bilde andere darin aus, es zu tun. Ich bin allen von Herzen für das Vertrauen und die vielen Lernchancen, die mir geschenkt werden, dankbar. Es ist eine beglückende, inspirierende aber auch anstrengende, herausfordernde Arbeit.

Nicht immer führen die Seelenbewegungen im Wald (und der Natur) zu lösenden und heilenden Erfahrungen und selbst wenn sie dies tun, ist die gewünschte Wandlung noch längst nicht gesichert. Lustig ist es im grünen Wald? Lustig ist es im Wald erst dann, wenn er wirklich grün wird, und dass er grün ist, können wir oft erst wahrnehmen, nachdem er lange dunkel war. Wer also Menschen in den Wald begleitet, der möge auf tiefe Prozesse vorbereitet sein, seine eigene Ausrichtung und Wahrnehmung offen bewahren und auf ein gutes methodisches wie sprachliches Instrumentarium zurückgreifen können, das im Fall des Falles darin unterstützt, das Licht und den Weg wieder zu finden ...

Autorin:

Astrid Habiba Kreszmeier, planoalto Geschäftsleitung, ist ausgebildet in Sonderpädagogik, Erwachsenenbildung, systemischer Psychotherapie und Supervision. Sie arbeitet als Lehrtrainerin im Bereich systemisch-naturbezogener Pädagogik und Beratung, als Therapeutin, Supervisorin und Coach und ist Autorin mehrerer Publikationen.

Literatur:

Kreszmeier/Hufenus: Wagnisse des Lernens. Bern 2000

Karlfried Graf Dürckheim: Erlebnis und Wandlung. Wien 1978

Anke Schlehufer: Naturtherapie in **e&l** 3&4/2003

Martin Schwiersch: in Weisheit und Trance. Augsburg 2002

Mircea Eliade: Schamanismus und Ekstasetechnik. Frankfurt 1991