

Whitepaper Systemische Naturtherapie

Systemische Naturtherapie ist eine Form von Therapie und Beratung, bei der Naturräume und ihre elementaren Kräfte zu Heilung und Entwicklung beitragen.

nature & healing



Inhalt

1	Überblick	2
2	Leitidee	3
3	Ganzheitsmodell	4
4	Naturräume	5
5	Handlungsschema	5
6	Methodenrepertoire	6
7	Entstehung	7
8	Literatur	7

I Überblick

Die idealtypische Form der systemischen Naturtherapie ist ein Aufenthalt in einer gezielt gewählten Landschaft. Sie kommt in privater Beratungs- und Psychotherapiepraxis, in sozial-medizinischen Einrichtungen und im klinischen Bereich auch in kurzen Zeitformaten zum Einsatz.

Systemische Naturtherapie wendet sich der Natur als Raum zu, der Lösungen und Selbst-Heilungsschritte begünstigt. Sie betrachtet Naturräume wie Meer, süße Gewässer, Berge oder Wald, die Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft und die Beziehung Mensch-Natur in ihrem Wirkungspotential für heilende Prozesse.

Systemische Naturtherapie ist eine handlungs- und erfahrungsorientierte Arbeitsweise. Einfache Lebensvollzüge wie z.B. Kochen am offenen Feuer wirken als zentrale Methodik.

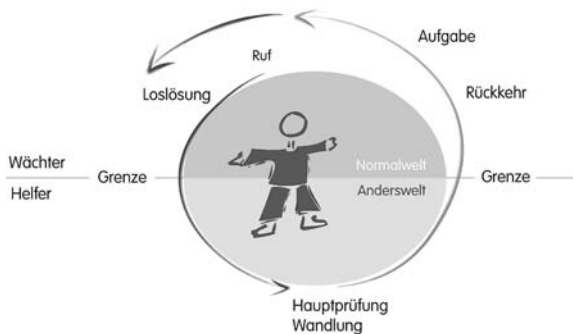
Das Interventionsrepertoire umfasst Anleitungen zur Naturerfahrung, sogenannte elementare Verschreibungen, szenische Arbeitsformen wie Aufstellungsarbeit und Mythenspiel, aber auch kreative Techniken und rituelle Strukturen. Alle Methoden sind für die Arbeit in der Natur adaptiert oder eigens entwickelt worden. Naturtherapeutische Sprachbegleitung ist mehrheitlich sparsam verdichtet und konsequent an Ressourcen orientiert.

Die Choreografie naturtherapeutischer Prozesse folgt dem Grundmuster initiatorischer Wandlungswege mit ihren Phasen des Aufbruchs, der Prüfungen in der Anderswelt und der Rückkehr. Dieser initiatorische Zyklus wurde von Arnold van Gennep in zahlreichen Übergangsriten

erforscht und von Joseph Campbell als universelle Struktur vieler Märchen und Mythen herausgestellt.

Die Systemische Naturtherapie spricht ihren Klienten Expertenschaft und damit auch Verantwortung über sich selbst zu. Sie ist eine wenig direktive Therapieform. Der therapeutische Begleiter hütet vor allem einen Rahmen und den Raum. Erst im „opportunen Moment“, in dem ein Thema sich verdichtet und deutlich nach Lösung verlangt, kommen Interventionen zum Einsatz.

In der praktischen Arbeit tritt neben die Beziehung zwischen Therapeut und Klient diejenige zwischen Klient und Natur. Sie bewirkt richtungweisende Bilder, Empfindungen und Erfahrungen zugunsten von Lösungen und unterstützt heilsame Prozesse.



2 Leitidee

Die grosse, leitende Idee der systemischen Naturtherapie ist das Prinzip der Zugehörigkeit oder auch das Prinzip des Darin-Seins. Die Erfahrung, unmittelbar und bedingungslos im Leben zu sein wird im naturtherapeutischen Prozess als wesentliche Quelle für Gesundheitsentwicklung erkannt. Fühlen Menschen sich dem Leben angeschlossen, erleben sie sich als sinnhaft eingebettet, am richtigen Ort, wahrnehmend und handlungsfähig.

Die Zugehörigkeit als heilsames Prinzip wird in der systemischen Naturtherapie weit gefasst. Hier geht es nicht nur um das Recht auf Zugehörigkeit in familiären oder anderen Systemen, sondern um die erfahrene Zugehörigkeit zum Leben an sich.

2 Ganzheitsmodell

Auf dem Weg zu diesen Erfahrungen der Einbettung dient der Systemischen Naturtherapie ein dreiteiliges Ganzheitsmodell, das Körper, Psyche und eine transpersonal zu verstehende Seele umfasst. Während die Begriffe Psyche und Seele im therapeutischen Bereich üblicherweise synonym verwandt werden, trifft die systemische Naturtherapie hier bewusst eine Unterscheidung, um auf differenzierte Weise den Lebenswirklichkeiten und Anliegen des Mensch-Seins Raum zu geben.

Der Körper mit seinem Gedächtnis wird im naturtherapeutischen Prozess ganz selbstverständlich gebraucht. Er ist unmittelbar gegenwärtig.

Die Psyche wird verstanden als die von emotionalen und kognitiven Bewusstseinsstrukturen gebildete Identitätskraft, die Sinn stiftet und nach Frieden sucht.

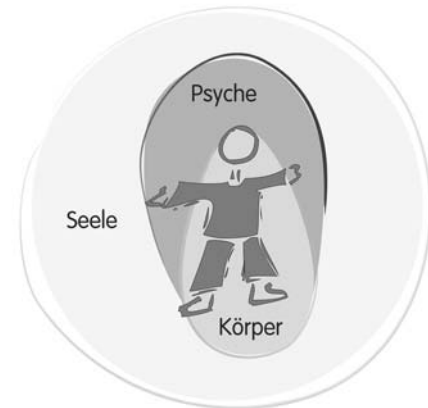
Die Seele wird gesehen als immaterieller Raum, der uns umgibt und uns in aller Freiheit mit transbiografischen und im weitesten Sinn spirituellen Dimensionen des Daseins verbinden kann.

Miteinander verbunden, ineinander wirkend sind diese drei Lebensebenen Grundlage für Integrität in der Selbst- und Welterfahrung.

Der Prozess der Wahrnehmung wird als zentraler Schlüssel für Wandel angesehen. Von welchem Ort aus blicke ich auf die

Welt? Womit identifiziere ich mich selbstverständlich? Welcher Raum, welche Perspektiven lenken mein Wahrnehmen, Denken, Spüren und Handeln?

Die Natur hilft auf diese Fragen Antworten zu finden. Und die Naturtherapie unterstützt dabei, verhärtete Identitätspunkte im besten Sinne zu verflüssigen. So entsteht in durchlässiger Weise eine Mitte, die dem Menschen, seinen Ressourcen, seiner Zeit und seinen Plätzen in der Welt entspricht.



4 Naturräume

Langjährige Praxiserfahrung hat gezeigt, dass die Topographie und elementare Komposition eines Naturraums auf unterschiedliche Weise auf den Menschen einwirken, vielschichtig Themen anrühren und Lösungen anbieten.

So zum Beispiel ist das Meer und die Küste ein Raum, der Themen rund um das Mütterliche und Geburtliche ruft, während der Berg, Vaterkräfte und Eigen-Verantwortung thematisiert. Der Wald ist der Raum für das Verborgene, Verdrängte, Diffuse, das nach Platz und Ordnung ruft, das süsse Wasser nährt und klärt emotionale Zustände und Verstrickungen.

Die Natur ist in der Naturtherapie kein Instrument und weit mehr als Spiegel. Sie ist ein Raum, der lebt, der sich zeigt, ein Du, ebenso von Leben durchdrungen wie wir, die wir Heil oder Hilfe in ihr suchen. Diese Begegnung schenkt Hinweise für nächste Schritte, für das, worum es geht. Der Klient führt sich selbst – im Kontakt mit der Natur – zum nächsten Einsichts- bzw. Wandlungspunkt. Das kommt oft überraschend.

5 Handlungsschema

Dabei erleben Menschen vier zentrale therapeutische Bewegungen.

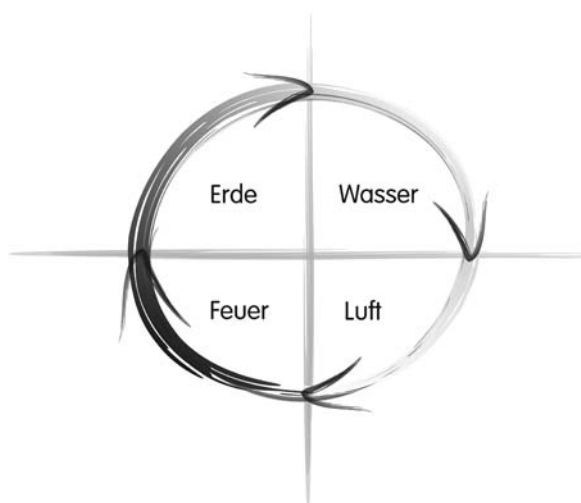
Zum einen Prozesse des Ziehen-Lassens, des Verabschiedens, der Loslösung. Wenn das, was nicht zu uns gehört, gehen darf, entstehen neue Ich-Kräfte, bilden sich starke, flexible Grenzen.

Zum anderen ist es aber oft auch nötig, etwas, das nicht gesehen oder ausgeblendet, verbannt war, wieder zu uns zu nehmen, um leidvolle Wiederholungen zu unterbrechen.



Menschen, deren Identitätspunkt über lange Zeit in einem Raum fixiert ist, können Zerrissenheit, Austrocknen oder Ausbrennen erleben. Hier ist als dritte Bewegung die Wiederanbindung oder auch die Integration der Lebensebenen angezeigt.

Zudem bietet Psychotherapie heute nicht nur Hilfe bei akuten oder chronischen Leiden, sondern ist oft auch ein Raum der Selbstschulung, der Inspiration, der Prävention. Im Kontext der Naturtherapie sind dies Prozesse der Einmittung.



6 Methodenrepertoire

Die Wahrnehmung dieser Prozessverläufe ist richtungweisend für die Bildung von Hypothesen und die Wahl des Naturraums und der ergänzenden methodischen Mittel.

Der naturtherapeutische Begleiter schaut zugleich auf die topographische Struktur und ebenso auf die Kraft und Wirkung, die in den vier Elementen Feuer, Erde, Wasser und Luft immanent sind.

Aus diesem spezifischen Wissen heraus werden gezielte „Elementare Verschreibungen“ entwickelt. Aufgaben in der Natur, die unmittelbar auf die elementare Komposition, die auch im Menschen vermutet wird, einwirken und heilsame Bewegungen fördern.

Topographische und elementare Verschreibungen als unmittelbare Methoden der systemischen Naturtherapie werden mit Externalisierungsverfahren wie die Arbeit mit Gegenständen und szenische Arbeit wie Aufstellung und Mythenspiel ergänzt.

7 Entstehung

Die Systemische Naturtherapie wurzelt in systemischer sowie transpersonaler Psychotherapie und integriert Naturkosmologien indigener Weisheitslehren - hier Orixátraditionen.

Philosophisch ist sie der Topologie, der interdisziplinären Wissenschaft zur Wirkung von Orten und Räumen verbunden.

Ihre Begründer sind Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus, die heute unter dem Namen nature&healing tätig sind. Gemeinsam mit Christine Blumenstein und Guni Leila Baxa, APSYS-Institut Graz, wurde die Systemische Naturtherapie als eigenständige Therapie- und Beratungsform Anfang der 2000er Jahre ausdifferenziert. Ihre Entstehung reicht zurück in die neunziger Jahre, einzelne Wurzeln sind bedeutsam älter.

8 Literatur

Kreszmeier, Astrid Habiba (2008): Systemische Naturtherapie. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg, ISBN 978-3-89670-623-2

Baxa, Blumenstein-Essen, Kreszmeier (Hrsg.) (2004): Verkörperungen. Systemische Aufstellung, Körperarbeit und Ritual. 2. erw. Auflage. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg, E-Book ISBN 978-3-89670-718-5

Kreszmeier, Hufenus (2000): Wagnisse des Lernens. Aus der Praxis der kreativ-rituellen Prozessgestaltung. Haupt, Bern etc. 2000, ISBN 3-258-06216-1

Kreszmeier, Astrid Habiba und Banda Profana (2009): Ilê Axé Oxum Abalô. Zur Arbeit in und mit Orixátraditionen. Terra Sagrada International, Stein/AR 2009, ISBN 978-3-033-02054-2

Kreszmeier, Hufenus (2005) Wald und Wandlung. DVD (30 min.)

Redaktion Whitepaper

Autorinnen: Bettina Grote & Astrid Habiba Kreszmeier

Foto: Hans-Peter Hufenus

Layout: Hans-Peter Häderli & Konstanze Thomas



nature&healing gmbh
Postfach, 9063 Stein AR
Tel: +41 71 367 23 77
info@nature-and-healing.ch
www.nature-and-healing.ch

nature & healing

