

Abbau von Aggressionen und Ängsten durch Naturerleben

Vom Naturdefizit zur Naturverbundenheit

„Es ist so angenehm, zugleich die Natur und sich selbst zu erforschen, weder ihr noch dem eigenen Geist Gewalt anzutun, sondern beide in sanfter Wechselwirkung miteinander ins Gleichgewicht zu bringen.“ Johann Wolfgang von Goethe



Ob groß oder klein: Jedes Lebewesen hat seinen Existenzzweck und seine Berechtigung, wie diese Wanze auf dem Pappus einer Distel.
Fotos (4): Beate Klimaschewski

Wo erholen wir uns am ehesten? Was beruhigt uns, was gibt uns Kraft und innere Ausgeglichenheit? Viele von uns gehen sicher in die Natur, um dort Ruhe und Stille zu finden oder beim Gehen die Gedanken zu sortieren. Manche nutzen die Natur auch, um mit Familien, Freunden und Verwandten die Freizeit zu verbringen,

sei es beim gemeinsamen Wandern, Radfahren oder Picknicken.

Dabei passiert es manchmal ganz einfach – wie von allein –, dass wir die heilsamen Kräfte der Natur zu spüren bekommen oder sie zumindest erahnen können. Verwundert stellen wir nach einem Streit, bei dem wir gemeinsam durch die Natur gingen, fest,

dass wir die Dinge hinterher ganz anders sehen (können). Der Sachverhalt ist immer noch der Gleiche, die Emotionen scheinen jedoch wie die Wellen nach einem Sturm geklärt und beruhigt.

Dann wieder sind es unsere Kinder, bei denen wir das Wunder „Naturheilung“ beobachten können.

Sie verwandeln sich im Wald von aggressiven und fordernden Kindern „plötzlich“ in sanft lebendige, vor sich hin summende, kooperative und /oder kommunikative, forschende Wesen.

„Eben als ich mit Sarah so durch die Spiegel in die Bäume geschaut habe, habe ich mich Gott ganz nah gefühlt, es war wie über Baumwipfel wandeln.“

Leonie, 9 Jahre, bei einer Walderteilnahme zum Kindergeburtstag

Wann anders nehmen wir die verwandelten Stimmungen und Stimmungslagen auch bei uns selbst verstärkt wahr. Manchmal öffnet sich eine tiefe Verbindung zur Natur nach einem besonders langen und anstrengenden Arbeitsprojekt oder nach einer schweren Krankheitsphase. Dann vernehmen wir das Rauschen der Blätter oder den Wind ganz intensiv. Schmetterlinge wirken zart und wunderschön und die perlenden Wasserblasen des Regens auf dem Teich scheinen uns sinnbildlich für das vergängliche Leben.

Was bei solchen Erlebnissen zum Tragen kommt, ist die Analogie zwischen inneren seelischen sowie zwischenmenschlichen Prozessen und den Vorgängen in der Natur, was man beispielsweise auch an den oftmals genutzten sprachlichen Analogien wie Aufblühen, Wachsen, Reifen oder Fließen erkennen kann. So kann die



Seerose am Barmker Teich:
Die Schönheit liegt in der Einfachheit.

Wahrnehmung von Naturprozessen dabei helfen, sich über die Vorgänge im Inneren bewusster zu werden.

„Ich habe mich lange nicht so friedlich gefühlt. In mir ist es ganz still und gleichzeitig habe ich das Gefühl, meine Sinne sind wie geschärft, ganz wach.“

Astrid S., 43 Jahre, nach einem zweistündigen Meditationsbesuch im Herbstwald

Dieses wurde inzwischen auch von vielen Therapeuten und Erlebnispädagogen beobachtet. Es wurde geforscht, wie man solche Prozesse bewusst in der Arbeit einsetzen kann. Sie sind sich sicher, dass Naturerfahrungen, Naturerlebnistouren und Naturtherapien Kindern und Erwachsenen Erfahrungen bieten, sich im geschützten Rahmen der freien Natur so zu bewegen, dass Natur als Erlebnisraum und als ein Ort des Heilseins und des Heilwerdens erlebt werden kann.

Ausgehend von der Gründung der „Outward Bound“-Bewegung von Kurt Hahn im Jahre 1941 folgten klinisch-therapeutische Konzeptionen, die auf der Basis von abenteuer- und erfahrungsorientiertem Lernen beruhen. Abhängig davon, welcher Interventionsschwerpunkt –

zum Beispiel Persönlichkeitsentwicklung, Pädagogik, Therapie – vorliegt, sind mehr pädagogische oder psychotherapeutische Inhalte anzutreffen. Für das pädagogisch-therapeutische Feld haben sich englische Begriffe wie Adventure-Based Therapy, Wilderness Therapy, Outdoor Therapy, Experiential Therapy oder deutsche Entsprechungen wie Naturtherapie, Naturmeditation und andere etabliert.

„Ich spürte den eiskalten Wind auf der Bergkuppe, er schien durch mich hindurch zu pusten und mein Gesicht wurde gleichzeitig kalt und warm – ich habe mich lange nicht so lebendig und kraftvoll wie in diesem Moment gefühlt.“

Wolf B., 47 Jahre

Bei all diesen Formen der Therapie handelt es sich um eine Kombination aus Natur-, Gruppen- und Ich-Erfahrungen. Miteinander verbunden ergeben sie eine Arbeitsweise, die durch das Wechselspiel zwischen Mensch und Natur sowie lösungsfokussierter Begleitung und einem breiten Methodenrepertoire Entwicklungsprozesse fördern und unterstützen kann.

Beate Klimaschewski

Webtipp



Wer mehr wissen und mit Beate Klimaschewski Kontakt aufnehmen möchte, findet hier die entsprechenden Informationen:
www.beate-klimaschewski.de



Ein Spiegel unserer Seele, das ist die Natur, die uns umgibt.



Es blüht die Kirsche, wie sie blühen will.