

Raum und Begegnung

Möglichkeiten Systemischer Prozessbegleitung

1 Eingangstor

Dieser Beitrag widmet sich der Gestaltung von Begegnung im Kontext eines Prozessbegleitungsformats, das zurückgeht auf den Ansatz systemischer Naturtherapie und Beratung von Kreszmeier, Hufenus u.a. Aus dem Themenschwerpunkt des Kongresses nehme ich kurz die Frage hinzu, was den Menschen ausmacht. Darüber hinaus möchte ich das Augenmerk (wieder) stärker auf das methodische Feld der Naturerfahrung richten und auch hier von Begegnung sprechen. Abschließende Überlegungen widmen sich dem Zusammenspiel zwischen Individuum und Gemeinschaft in Outdoor-Unternehmungen. Nicht selten geben Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Rückmeldung, dass sie sich lebendig, getragen oder aufgehoben fühlen, dass Vertrauen da ist oder stärker spürbar wird, mitunter taucht sogar unvermittelt ein „Gottvertrauen“ auf. Außerdem wiederholt sich das Erstaunen darüber, dass diese Arbeitsform „gute“ Gemeinschaft unterstützt. Wie wir dazu beitragen können, mögen folgende Überlegungen ausschnitthaft skizzieren.

2 Raum für Begegnung

Wenn sich Menschen begegnen, geschieht dies in einem Raum. Anders betrachtet, Menschen füllen den Raum (zwischen ihnen) mit dem, was sie verbindet (oder trennt), mit dem, was sie sprechen oder tun. Manchmal verstehen sie sich dabei ohne Worte, genügt ein Blick, eine Berührung oder die stille Umsetzung von Tätigkeiten des Moments, um einen „Gleichklang“ zu erzeugen. Und manchmal gibt es „Turbulenzen“.

Systemische Schulen richten das Augenmerk weniger auf die Individuen als vielmehr auf den Raum zwischen ihnen, auf die Dynamik, die in einer Beziehungskonstellation wirkt. In Gruppen ist diese Dynamik entsprechend komplex. Die Annahme und Erfahrung, dass unsere Wahrnehmung das, was wir sehen, mit prägt, ist eine weitere wirksame Voraussetzung für das professionelle Handeln: Die Wahrnehmung des Raumes zwischen Menschen beeinflusst die Begegnung und die jeweiligen Möglichkeiten des Augenblicks. Verschiedene Wahrnehmungsübungen machen diesen Sachverhalt für Teilnehmerinnen und Teilnehmer nachvollziehbar.

Grundannahmen, die aus systemischen Überlegungen für unsere Arbeit abgeleitet sind (vgl. Grote 2011), führen in der Praxis dazu, Selbstorganisationskräfte im Sinne von Lösungen, Ausrichtungen, Zielen, Entwicklungsimpulsen zu fördern, Impulse wirken zu lassen oder auch zu setzen und Möglichkeiten zu erweitern. Bewährte Prinzipien systemischer Arbeitsweisen in der Natur wirken sich auch förderlich auf die Begegnungsqualität aus.

3 Räume öffnen und hüten

Arbeiten und unterwegs sein im Dienst der Sache: Mit einer guten Auftragsklärung und individuellen Ausrichtungen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen ist eine Leitlinie für die gemeinsame Unternehmung gegeben.

Raum für Neues: Menschen neigen dazu, nach Mustern zu handeln und sich die Geschichten zu erzählen, die sie immer schon über sich erzählen. Entwicklungen, Veränderungen, Lösungen, neuen Denk- und Handlungsmöglichkeiten kann dies im Wege stehen. Gerade deshalb lohnt es sich durchgängig Räume zu eröffnen, die die Aufmerksamkeit aus den gewohnten Bahnen heraus lenken. Ein Arbeiten jenseits des Komforts in einer Lernzone (Komfortzonenmodell) kann dabei ebenso leitend sein wie initiatorsche Strukturen. Ein prozessorientiertes Vorgehen trägt ebenfalls zur Eröffnung von Entwicklungsräumen für ungewohnte Begegnungen bei.

Von Beginn bis zum Ende eines Projektes gehört alles dazu: Einkaufen, Wasser holen, Feuer machen, am Feuer kochen und essen, Plätze finden, Schutzplanen spannen, Plätze „einrichten“ und abbauen, Weiterziehen. Diese notwendigen Tätigkeiten zeigen ein großes Potential für Entwicklungsschritte, das Auftauchen von Bildern sowie für das Selbsterleben in einer Gruppe und die Wahrnehmung der Mitmenschen. Wichtig scheint mir in der Leitung, diese notwendigen Arbeiten in diesem Potential wahrzunehmen und zu etablieren ohne allzu viele Worte darüber zu verlieren, ggf. beispielhaft zu wirken. Außerdem ist es hilfreich, klare (und ggf. wechselnde) Funktionen zu verteilen.

Klarheit der Räume, Grenzen und Strukturen: Nicht selten ist es hilfreich für eine klare Trennung von Räumen einzutreten. Ein Arbeitsplatz am Feuer ist (in der Regel) kein Platz, an dem Jacken liegen, Tassen stehen usw. Das Feuer kann in unterschiedlichen Phasen unterschiedliche Funktionen einnehmen. Und es kann sinnvoll sein, den Blick darauf zu richten, was der Raum braucht, damit er für die, die kochen oder das Feuer zum Wärmen schüren oder das Feuer in der Nacht hüten oder ein Feuer entfachen, dass für einen Anfang, eine neue Phase steht, seine Wirksamkeit ganz und in Klarheit entfalten kann. Natürlich gibt es auch mal „freie Zeit“, werden private Gespräche geführt. Ich würde diese Zeiten relativ kurz halten und bei Essenzeiten auch auf ein klares Ende achten. Dann wird der Raum wieder für Neues bereitet.

Lebendige Räume: Es gehört zur Kunst der Leitung (und der Teilnehmer und Teilnehmerinnen), einen Boden zu bereiten, der Fühlen, Denken und Ahnen zulässt und ein Klima zu prägen, in dem Schutz, Lebendigkeit, Struktur und Ausrichtung, Freiheit, Lern- und Experimentierfreude ebenso Platz finden wie die Zustimmung dazu auch Fehler und Irrtümer zuzulassen.

Wenn man so arbeitet, geschehen Begegnungen, die tragen, die als bereichernd erlebt werden, die Freiheit, Vielfalt und Tiefe zulassen und trotzdem Schutz bieten, die Lachen und Weinen erlauben und Vieles mehr. Und wenn man *den Erlebnissen und Erfahrungen Zeit gibt zu wirken*, dann erhöht sich die Wahrscheinlichkeit der Wirksamkeit.

Konkreter Beitrag zu gelingenden Begegnungen kann es sein, den *Kontakt von jedem zu jedem* ermöglichen (insbesondere in der Anfangsphase), hier kann es Sinn machen, entsprechend zu moderieren und auch Methoden einzusetzen, je

natürlicher und verbunden mit den notwendigen Bewegungen, desto besser. Dabei geht es nicht darum, dass alle einen gleich guten Kontakt miteinander haben. Es geht darum, dass der Kontakt so gut ist, dass gestellte Aufgaben gelingen und Einzelziele darin umgesetzt werden können. Es kann hilfreich sein, *Verschiedenheit oder Vielfalt zu „feiern“*, das gilt sowohl für die individuellen Möglichkeiten als auch für das Zusammenleben von Menschen.

4 Methodische Möglichkeiten

Ich bin ein Fan der „natürlichen“ Möglichkeiten, die dieser Arbeitsansatz mit sich bringt und der Kooperationen, die aus gemeinsamen Aufgaben und Handlungen erwachsen. Holz sammeln, Feuer machen, Kochen, Planenspannen, Gegenden erkunden, Plätze finden, Wasser holen. Allein, in Kleingruppen, in Zweiergruppen, in großen Gruppen. Ein Bild kommt mir in den Sinn: Im zweiten Modul sind wir mit einer Weiterbildungsgruppe an einem Waldstück angelangt, das ich im Groben erkundet habe, das im Detail noch zu entdecken bleibt. In der Leitung übernehmen wir es, einen ersten Platz für ein Feuer zu finden und lotsen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen dorthin. Wir hatten uns vorgenommen, die sprachliche Anleitung diesmal so knapp wie möglich zu halten und wo nötig auf beispielhaftes Handeln oder allenfalls kleine Impulse zu setzen. Die Ersten beginnen Holz zu sammeln, ein Teilnehmer schichtet Holz auf, etwas später gehen alle in Ruhe dieser Arbeit nach und es ist ein schönes Bild, eine Stimmung des stillen Gleichklangs – ohne dass wir etwas angeleitet hätten. Jeder in seinem Rhythmus und zugleich scheint es einen gemeinsamen Puls zu geben. Auch aus der Gruppe wurde uns diese Wahrnehmung als bereichernde Erfahrung des Arbeitens in der Gruppe zurückgemeldet. Hier funktioniert etwas im Dienst einer anstehenden Aufgabe, die sich durch Erfahrung von selbst erschließt.

Für die Leitung bieten sich zudem zahlreiche Möglichkeiten, Funktionen zu „verteilen“. Im Sinne der Themen und Aufträge kann nach guten Ressourcen und Beiträgen oder auch nach Herausforderungen gefragt und gefahndet werden. Oft wissen Menschen intuitiv, was jetzt eine gute Aufgabe wäre. Weitere Möglichkeiten darin bieten Fragen danach, was Teilnehmern nützlich sein kann, was dem Ziel dient, welche Ressourcen in einem Moment sinnvoll wären für das Gesamtgeschehen.

Außerdem gibt es in der Leitung Gestaltungsmöglichkeiten in der Zusammensetzung von Gruppen für anstehende Arbeiten. Intuitiv, zufällig, selbstorganisiert, mit dem Blick für die Verteilung von Ressourcen, im Wissen um die erhaltenen Aufträge. Hier kann man sehr stark auf Selbstorganisationskräfte vertrauen und darauf, das drängende Beziehungsthemen sich ggf. sowieso zeigen, wenn sie gelöst sein wollen. Sinnvolle Impulse lassen sich gleichwohl setzen.

Die Begegnung mit sich, mit leiblich anwesenden Menschen sowie mit abwesenden oder verstorbenen Menschen lässt sich in der Prozessbegleitung in der Natur gezielt methodisch unterstützen mit kreativen Techniken, mit Naturerfahrungsübungen, mit szenischen Mitteln und mit rituellen Gestaltungsformen. Naturerfahrung und elementare Wahrnehmung können beispielsweise Einsicht über Qualitäten von Menschen und Beziehungen bringen. Kreative Arbeiten erlauben es, Beziehungsgefüge von außen zu betrachten und Veränderungsbilder zu erproben. Im Mythenspiel bieten sich Möglichkeiten, Formen der Begegnung zu vertiefen und geradezu archetypische Begegnungen zu erleben, die Wandlungsmomente

unterstützen. Formen der Campgestaltung und Dramaturgie wie auch rituelle Formen können hier sinnvolle Strukturen geben.

Arbeitsansätze systemischer Naturtherapie und Beratung setzen Methoden ein, die Kommunikation ermöglichen, bei der das Gegenüber nicht notwendig leiblich anwesend zu sein braucht. Aus der Aufstellungsarbeit ist das Stellvertreterprinzip bekannt, hier wird mit einem „körperlichen Gewährsein“ gearbeitet und mit der Annahme und der Erfahrung, dass Menschen über den Körper einen Zugang zu einem „wissenden Feld“ haben, das sich aus dem Anliegen, dem Fokus und den beteiligten, stellvertretenden Personen ergibt. Auch Gegenstände können eine stellvertretende Funktion übernehmen. Die Rückmeldung kann dann über die Wahrnehmung des Klienten erfolgen, der entweder an diesen Positionen sich einfühlt oder von seiner Position aus wahrnimmt oder von einer externen Position außerhalb der Arbeit auf das Ganze schaut und von dort Veränderungen vornimmt, durchspielt, ausprobiert. Wenn man draußen arbeitet, kommt es auch vor, dass plötzlich jener Baum für einen Moment für jemanden steht, das kann man einbeziehen.

Weitergehende Anleitungen oder Interventionen ermöglichen es in Kombination mit Naturerfahrung, einen neuen Blick auf eine Beziehung einzunehmen, Gemeinsamkeiten und Eigenheiten zu erleben, die Räume zu erfassen, die dort, hier und dazwischen wirken, Veränderungen der Wahrnehmung und ihre Folgen für die Wahrnehmung einer konkreten Beziehung zu erproben. Manchmal kann es nötig sein, den gemeinsamen Raum gewissermaßen zu schließen oder besser aufzulösen und allein zwei klar getrennte Räume wahrzunehmen.

Ist eine Beziehung zu einem bereits verstorbenen Menschen Thema einer Arbeit, so kann durch eine Übungsanleitung oder in einer Anleitung, die sich mit den notwendigen Alltagshandlungen verbindet, etwas nachgeholt, hinzugenommen, abgegrenzt oder zurechtgerückt werden im eigenen Bild der Beziehung.

Was die geschilderten Erfahrungen, Übungsanleitungen oder Interventionen verbindet, ist, dass sie den Abschied von der Vorstellung bekräftigen, Menschen in der Umgebung nach dem eigenen Bilde zu formen. Stattdessen unterstützen sie Erfahrungen von und Sichtweisen auf Beziehungen, die zeigen, was funktioniert, wie es anders/ besser gehen könnte. Veränderte innere Bilder, andere Wahrnehmungen haben Folgen in der Begegnung mit Menschen. Wenn ich jemanden anders wahrnehme, Raum lasse für Begegnung, dann gestaltet sich diese Begegnung anders, werden dem anderen andere Handlungsmöglichkeiten zugestanden. Dabei ist es sehr wohl möglich, das eigene Verhalten den Erfahrungen anzupassen und etwas Neues zu versuchen. Auch das wird Folgen haben.

Was sie noch gemeinsam haben: Jede Begegnung ist immer auch an einen Zeitpunkt geknüpft, jede ist neu und einmalig, auch wenn sich dieselben Menschen zum hundertsten Mal begegnen. Jeder Raum wird jedes Mal neu gefüllt. Manchmal tappt man wieder in ein vertrautes unliebsames Muster, aber immer häufiger kann es gelingen, es ist auch eine Übungssache. Vertrauen auf den Moment, offen für das, was sich entwickelt. Manchmal geht etwas „schief“, dann war es so. Es gibt ein nächstes Mal.

5 Ganzheit und größerer Raum

Mit Leib und Seele dabei sein – zu diesem überlieferten alltagssprachlichen Ausdruck hat man sogleich ein Bild von einem Menschen, der ganz bei der Sache ist, dessen Tun von einer „Energie“ geprägt ist. Solches Tun kann vom Gefühl begleitet sein, daß das, was man tut, stimmt. Von solchem Tun können Funken überspringen. Die erlebnispädagogische Ausrichtung an einem Handeln mit Kopf, Herz und Hand passt hierher.

Habiba Kreszmeier und Hanspeter Hufenus schlagen ein Ganzheitsmodell vor, das Körper, Psyche und Seele vereint, das sich in der Praxis bewährt. Mir scheint es nicht entscheidend, welches Ganzheitsmodell man vertritt. Mir scheint wichtig, dass man mit einem vertraut ist, dass man mit der Sprache der Seele (oder welchen Begriff man dafür wählen mag) etwas anfangen kann.

Arbeitet man mit Ganzheitsbildern, rückt die Beziehung zwischen verschiedenen Ebenen des Menschen in den Blick. Im Idealfall ergibt sich ein harmonisches Zusammenspiel. Manchmal kann es sinnvoll sein, von einer Instanz aus die Aufmerksamkeit verstärkt auf eine andere Instanz zu lenken, sie gewissermaßen einzuladen, sich stärker zu zeigen. Ganzheitsbilder wie das von Kreszmeier/Hufenus schließen den Menschen an einen größeren Kontext an und nehmen ihn auch in seinen spirituellen Bezügen war.

Begriffe sind in diesem Bereich eine Behelfslösung, weil wir ein Wissen in seelischen Sphären am ehesten über Erfahrung und Bilder beschreiben, aber niemals exakt benennen können. Doch da gerade beim Unterwegssein in der Natur Seelenschichten oftmals berührt werden oder aus ihnen sich etwas deutlich zeigt, macht es Sinn, die Aufmerksamkeit auch hierher zu richten – in aller Zurückhaltung und vorausgesetzt, man fühlt sich über Lebenserfahrung, Ausbildung und berufliche Erfahrung, spirituelle Praxis dazu in der Lage. Vielfach reicht eine Haltung, die freundlich wahrnimmt und zulässt und an die Bilder und Sprache anknüpft, die auftauchen. Wenn Seelendimensionen gesehen werden, fördert das tiefe Begnungen – mit sich und anderen.

6 Begegnung mit der Natur

Wenn ich von Naturbegegnung spreche, dann nicht in dem Sinn, das wir unser Verständnis des menschlichen Daseins auf alle sonstige belebte Natur übertragen. Bäume sind nicht wie Menschen. Gemeinsam ist das Prinzip der Lebendigkeit. Und so wie wir den Raum wahrnehmen, der sich zwischen Menschen auftut, so lässt sich auch der Raum zwischen Menschen und Elementen der Natur betrachten als Sphäre, die sich zwischen belebten Kreaturen eröffnet und die so oder so von beiden gefüllt werden kann. Was auf der anderen Seite geschieht, wissen wir nicht, aber unsere Wahrnehmung und im Anschluss unser Fühlen, Denken, Handeln in diesem Raum kann sich sehr wohl verändern aufgrund einer solchen Begegnung. So öffnen sich mögliche Tore in weitere Räume, wenn jemand einer Quelle begegnet oder sich einem Kochfeuer widmet, wenn sie sich einem Wasserfall nähert oder im Fluss wäscht usw. Dass die Wirkungen so stark sein können, hängt möglicherweise mit der Ähnlichkeit in Bezug auf die Lebendigkeit zusammen. Wenn plötzlich Resonanzen da sind, wenn eine Quelle sich erschließt, wenn sie beginnt zu sprudeln, wenn etwas in Fluss kommt, wenn wir das innere Feuer spüren usw. dann sind das wertvolle Empfindungen im Hinblick auf nächste Bewegungen im Leben, ganz egal ob es gerade um das Lösen eines Problems, um ein therapeutisches Ziel, um die Suche

nach der eigenen Aufgabe oder eine Lebensentscheidung geht. Diese Resonanzen sind neben metaphorischen Wirkungsebenen, Spiegelfunktionen etc. weitere mögliche Facetten der Arbeit in der Natur und stellen vielfach Verbindung mit Tiefenschichten des Fühlens und Denkens her.

7 Eigener Beitrag und Gemeinschaft

Ich möchte abschließend noch mal das Bild des Raumes aufnehmen: Wenn jeder innerlich einen Schritt zurücktritt, wird der Raum zwischen Menschen größer. In diesen Raum kann man den anderen treten lassen oder man kann ihn selbst einnehmen und es ist möglich ihn gemeinsam zu füllen. Je besser wir unsere Wahrnehmung für die eigenen und die anderen Ressourcen sowie die Möglichkeiten und Notwendigkeiten des Augenblicks entwickeln und je genauer wir die gemeinsame und die eigene Aufgabe kennen, umso wahrscheinlicher gelingt das Zusammenspiel. Vielfach ist das eine Frage des Vertrauens in die Intuition, die eigene und die des Gegenübers. Angebote für Gruppen ermöglichen Erfahrungen wie auch die Übung der eigenen Beweglichkeit, sie bieten Gelegenheiten für gestaltende Beiträge jedes Einzelnen in wechselnden Funktionen und Rollen, sie tragen dazu bei, den Sinn für die eigenen Ressourcen zu verfeinern.

Wenn man seine Ressourcen und Aufgaben (im Moment und im weiteren Sinn) kennt, wenn man seiner Intuition und seinen starken Impulsen ganz folgt, im Dienst der Sache, dann kann das Einnehmen dieses Raumes Entwicklung befördern. In der Leitung können wir dazu ermuntern, Impulse wahrzunehmen, und starken Impulsen dann auch zu folgen, Handlungen und Bewegungen mit ganzer Kraft auszuführen. Für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen heißt das auf der anderen Seite, dem Gegenüber dieses Handeln auch zuzugestehen, sich auf das, was andere tun, ganz einzulassen, z.B. wenn jemand die Initiative für die Umsetzung einer Idee für ein Gruppencamp übernimmt oder ein Essen kocht. Nebenbei bemerkt, glaube ich, hier liegt ein großes Geheimnis für gelingende Beziehungen. Selber den Intuitionen folgen und das Gegenüber auf seine Weise (nicht nach unserem Bild) etwas ganz tun lassen, Raum lassen für das Miteinander des Moments.

Literatur

- Grote, Bettina (2011): Systemische Erlebnispädagogik. In: e&l – erleben und lernen, Heft 2, S. 24-28.
Grote, Bettina (2012): Wald als Heilraum. Skizze eines Forschungs- und Praxisfelds. In: e&l – erleben und lernen, Heft 1, S. 4-9.
Grote, Bettina (2012): Was mich hält. Onlinemagazin Human Nature 2, S. 6-13.
Kreszmeier, Astrid Habiba (2008): Systemische Naturtherapie. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
Kreszmeier, Astrid Habiba und Hans-Peter Hufenus (2000): Wagnisse des Lernens. Bern etc.: Haupt.

Autorin

Bettina Grote, Dr. phil., Berlin, Systemische Beraterin und Naturtherapeutin, Lehrtrainerin Systemische Prozessgestaltung in der Natur
<http://www.systemische-prozessgestaltung.de>