



The Sound of Silence

von Bettina Grote

Der Artikel beschreibt anhand von Praxiserfahrungen, wie und wann Stille in der Begleitung von Menschen in der Natur entsteht und wie sie ermöglicht werden kann. Zusätzlich werden Beobachtungen zur Stille innerhalb des Nature Writings herangezogen und abschließend mit einem aktuellen Plädoyer zur „Wiedergewinnung des Wirklichen“ verknüpft.

In Verbundenheit

Zehn Frauen verbringen im Rahmen eines Seminars vier Tage in einem alten Wald. Während sie um ein Kochfeuer sitzen und eine warme Mahlzeit zu sich nehmen, wird es plötzlich still und die Stille hält an, auch nachdem die Schüsseln geleert sind. Zugleich bleiben an diesem Tag alle Außengeräusche fern, nur der Wald ist zu hören, und mir ist klar, dass alle dies miteinander und ähnlich wahrnehmen. Wir müssen bald aufbrechen und dennoch taucht ein Gefühl von Zeitlosigkeit auf. Später tauschen wir uns kurz darüber aus. Wann ist eine solche verbindende Stille, die länger andauern kann ohne dass jemand etwas sagen „müsste“, möglich? Eine Stille, in der sich unbestimmt wahrnehmen lässt, der eine oder andere Gedanke einfach kommt, die Ohren dem Wind verbunden oder die Blicke ins Feuer versunken sind. Vier Tage haben wir draußen gelebt, auf einfache Weise, am Feuer gekocht, draußen geschlafen, haben uns mit der Beziehung zur Natur und zu den Menschen befasst, haben Themen auftauchen lassen, geforscht, erlebt, gehandelt. Vielleicht können Menschen ruhig werden, wenn sie andere Menschen in der Nähe haben, mit denen sie sich sicher fühlen. Vielleicht werden sie ruhig in Verbundenheit mit einer Umgebung, die Ruhe ausstrahlt. Vielleicht können sie ruhig werden, wenn sie zuvor gehört und gesehen wurden mit ihren Anliegen. Ruhe finden, zur Ruhe kommen, Ruhe einkehren lassen – das ist ein Wunsch, den Klient*innen häufig formulieren. Manchmal ist das Ziel auch ein anderes und zum Ergebnis gehört dann, dass Ruhe da ist: Etwas war in Aufruhr und ist zur Ruhe gekommen.

Konzentriertes Handeln

Im Vollzug einfacher Handlungen, die sich ganz von allein ergeben, wenn man mit Gruppen draußen unterwegs ist, kommt vielfach eine Ruhe auf, die mit Konzentration oder gar Versunkenheit beschreibbar ist und die mit Sinnhaftigkeit, Vertrauen und Gegenwärtigkeit einhergeht. Kommt man an einen Ort im Wald, an dem man verweilen möchte, dann lässt sich zunächst das Holzsammeln mit dem individuellen Herumstromern und ersten Bekanntwerden mit dem Wald verbinden. Dieser erste Kontakt bringt schon einen Eindruck von der Stille im Wald, er lenkt die Aufmerksamkeit auf den Boden, auf das geeignete Holz. Man sieht die eine von dort mit ganz kleinen Päckchen von trockenem Anmachholz kommen, den anderen mit armlangen glatten Hölzern von dort und eine dritte, mit trockenen Tannenzweigen aus einem angrenzenden Waldstück. Die nächste ist angetan von einem langen Ast, der sich nur hinterherschleifend heranbringen lässt usw. Dabei geht es ruhig zu, alle scheinen irgendwie eingetaucht in die Arbeit, die einem Muster folgt. Hier wird das Holz zerkleinert, aufgetürmt, dort kann schon jemand beginnen, ein Feuer anzuzünden etc.

Für die Übernachtung arbeiten wir in der Regel mit individuellen Schlafplätzen, natürlich kann es auch Sinn machen, mal Zweier- oder Dreier-Teams zu bilden oder ein Gruppenlager zu bauen. Doch mehrheitlich finden die Teilnehmer*innen ihren Schlafplatz, an dem sie geborgen sind, an dem sie sich geschützt fühlen, den sie schön finden o.ä. Je nach Gruppe kann man das Bild eines Dorfes anbieten, in dem Menschen einander im Blick haben, manche wohnen ganz am Rand des Dorfes und gehören trotzdem dazu. Doch in der Regel ergibt sich das sehr natürlich. In dem Moment, in dem eine Schutzplane gespannt wird, folgt eine nächste Vertiefung in ein Tun, das zugleich anrührt, Gedanken von Schutz und von Freude auf die Nacht oder auch mögliche Sorgen vor der Dunkelheit. So oder so, das ist echt. Eine Plane wird gespannt, weil man hier auf dem Waldboden schläft und damit man vor Regen oder Wind geschützt ist. Und zugleich öffnet sich der Raum für weiteren Kontakt mit der Natur. Das Kochen über einem einfachen offenen Feuer bietet zusätzliche Möglichkeiten Facetten von Stille zu erleben. In besonderer Weise erfordert das Backen eine stetige Aufmerksamkeit für das benötigte Feuer, die in sinnvollen Gruppengrößen (Kleingruppen), in der jede*r etwas zu tun hat, vielfach dazu führt, dass mit dem langsam garenden Brot auch eine Ruhe einkehrt, die mit deutlich spürbarer Gegenwärtigkeit und mit wachsendem Vertrauen einhergeht. Ist ein Bach oder Fluss in der Nähe, holen Menschen Wasser und können sich waschen. All diese Tätigkeiten mit den Händen unterstützen die Verbindung mit der Erde, sie unterstützen das Gefühl der körperlichen Präsenz und lassen die Gedanken zur Ruhe kommen. Elementar betrachtet, verbinden sie die Menschen mehr mit der Erde, ermöglichen ihnen zugleich den Kontakt mit übrigen Elementen.

Kleine Inszenierungen

In einer Weiterbildungssequenz, die sich mit Märchen, Geschichten und Mythen in der Prozessgestaltung befasst hat, entstehen Gruppengeschichten. Am Abend werden sie dem Fluss vorgelesen und es folgt eine angeleitete kleine Passage, in der dem Fluss individuelle Geschichten in Stille erzählt und dem Murmeln des Wassers eine Geschichte abgelauscht wird. Es findet sich dafür eine Stelle, an der das Land etwas in den Fluss hineinragt. Dann geht der Mond auf und spiegelt sich im Wasser als Bahn bis zu den Teilnehmer*innen. In solchen Momenten scheint Magie die Stille zu durchdringen, wie auch ein weiteres Beispiel zeigt. Es war ein langer Tag, 12 Frauen stehen um das Feuer, bilden einen Kreis und umfassen sich mit den Armen – es ist mit wenigen Worten und leichthin angeregt eine schlichte Gute-Nacht-Geste. Und unvermittelt wird es ein stiller, dichter Moment, in dem ein Zauber spürbar ist in der Gemeinschaft, in der Mitte die Glut, über den Köpfen der Sternenhimmel und in den Ohren das Rauschen des nahen Meeres.

Natürlich lassen sich immer Sequenzen ausdrücklich einbauen, in denen Kontakt mit der Natur und eine Konzentration auf die körperlich-sinnliche Wahrnehmung ermöglicht wird. Das geht sowohl allein als auch zu mehreren: Einfach eine Weile sitzen und ohne Worte den Fluss betrachten. Im Anschluss kann man sich austauschen oder Wahrnehmungen in der Gruppe sammeln.

Die Ideen für solche Sequenzen entstehen während des Unterwegsseins, sie ergeben sich aus dem gemeinsam Erlebten, den örtlichen Gegebenheiten, dem Moment – natürlich angebunden an Rahmenthemen und Aufträge, so sind sie immer wieder anders.

Hören und gehört werden

In Gruppen ist es ein wirksames Prinzip, jeder und jedem im selben Maß die Möglichkeit zu geben zu sprechen und gehört zu werden. Den Rahmen dafür kann man unterschiedlich eröffnen, eine Fragestellung oder ein Thema vorgeben oder offenhalten und in jedem Fall hören, was gerade wirklich bewegt, und dem mehr oder weniger Zeit einräumen. Wenn nötig kann man ausdrücklich anmoderieren, dass jede*r einfach gehört wird, ohne Kommentar oder

Nachfrage. Am Feuer lässt sich das leicht inszenieren oder ergibt sich gar von allein, denn das Feuer ist zugleich Schutz, Mittelpunkt, Zuhörer, Gegenüber und Inspirationsquelle für Gefühle und Gedanken, die ausgesprochen sein wollen, und scheinbar nimmt es das Gesagte auf oder verwandelt es sogar. Wichtig scheint mir, das Feuer solcherart einzusetzen, dann kann es diese Wirkung entfalten. Und wenn dann das Feuer noch sorgsam gehütet wird, kann es mit der Glut immer stiller werden, wobei plötzlich noch dieser oder jener Gedanke und eine neue Qualität in den Raum kommen. Manchmal ist das in der Gruppe zu erleben, manchmal kann man Hüter*innen dafür finden, die das gern übernehmen und in dieser Stille, die mit dem Stillwerden der Flammen einhergeht, Inspiration finden. Und wer am Morgen dann noch Glut vorfindet zum Entzünden des nächsten Feuers oder ganz weiße Asche, der ist erfreut oder bewegt – und beginnt einen nächsten Zyklus. Nicht selten erzählen Teilnehmer*innen, wie schön die Stille am Morgen ist, sei es, wenn ein Feuer zum ersten Mal allein angezündet oder ein Frühstück im wortlosen Zusammenspiel zu zweit zubereitet wird.

Jenseits der Worte

Manchmal fällt auf, dass Menschen Gespräche führen und ich denke: Wo immer sie sind, hier sind sie nicht. Ihre Gespräche führen weg, nicht her. Ich glaube, in Gruppen ist es natürlich wichtig, dass man Gespräche führt. Das findet sowieso statt, es reicht, dafür ggf. auch Räume zu lassen.

Doch in der Begleitung lässt sich mehr erreichen, wenn man so arbeitet, dass ungewohnte und/oder vertiefende Erfahrungen gemacht werden können. Zugleich ist es wichtig, Formen der Rückmeldung anzuregen, die ein beschreibendes, erzählendes, bildhaftes – also auch ein anderes – Sprechen mit sich bringen. Gerade hier liegen die großen Möglichkeiten der Arbeit im Outdoor. Voraussetzung ist, dass die Räume für den Kontakt von Menschen mit der Natur gut geöffnet und Grenzen gesichert sind. Je mehr Teilnehmer*innen in Kontakt mit der Natur sind, umso mehr können sie etwas erfahren, das sie bewegt, das Sinn macht, das sie weiterführt im Hinblick auf eine Lebensfrage oder ein Anliegen des Moments etc. Manchmal werden diese Fragen und Anliegen dadurch erst bewusst.

Natürlich muss man die Bereitschaft zur Hinwendung mitunter auch bewusst wecken. Wer ständig spricht, kann den Phänomenen nicht begegnen. Allerdings habe ich im Laufe der Jahre auch gelernt genauer hinzusehen und hinzuhören. Warum redet ein Mensch ständig und spricht doch zugleich davon, dass er/sie sich tiefe Erfahrungen wünscht? Und möglicherweise verbinden sich damit auch noch Anforderungen an die Leitung diese herzustellen.

Manchmal mag das Reden eine Gewohnheit sein. Und manchmal stellt sich heraus, dass damit die Idee einhergeht, in Kontakt mit Menschen sein zu müssen, was einem gar nicht so leicht fällt und all diese Gespräche strengen letztlich auch an. Wenn man hier mit einer methodischen Vielfalt agiert, die verschiedene Ebenen anspricht, dann erhöht sich die Chance, dass wesentliche Erfahrungen gemacht werden und Lösungsbilder auftauchen. Im Mythenspiel eröffnet das wortlose und langsame Agieren innerhalb einer Rolle und im Rahmen einer Geschichte, mit der die Teilnehmer*innen in dem Moment etwas zu tun haben, die Chance auf wortlose Weise ein Zusammenwirken zu erfahren und sich über die Wahrnehmungen und Bewegungen des Körpers angebunden zu erleben an ein kollektives Wissen. Ein solches Erleben führt vielfach zu Erfahrungen, die eher bildhaft und in wenigen dichten Worten beschrieben werden. Wenn die seelische Ebene angerührt ist, wird es automatisch wort-stiller.

Auch kreative Techniken, bei denen vor allem die Hände aktiv sind, führen zu Gegenwärtigkeit und zu Stille, die das Wirken allein mit sich bringt und schließen doch an die Landschaft und an die Mitmenschen an, die ähnlich tätig sind und vielleicht noch an ein kleines Feuer, das derweil gehütet wird.

Mit Körper und Sinnen

Das lebendige Miteinander mit der mehr-als-menschlichen Welt ist für David Abram konstitutiver Bestandteil des Menschseins, weshalb er vehement dafür plädiert, dass sich die Menschen vermehrt oder erneut mit der sinnlichen Natur vertraut machen.

Nan Shepherd schreibt über eine von ihr lebenslang aufgesuchte Gegend in den Bergen, zu deren Faszination auch die Stille gehört: „Hier also könnte man ein Leben der Sinne leben, das so rein, so unberührt von jeder anderen Art der Erkenntnis wäre, dass man sagen könnte, der Körper denke. [...] Das ist die Unschuld, die wir verloren haben, jeweils ganz in einem Sinn aufzugehen, um im Leben aufzugehen.“ (163) Und sie stellt fest, dass die Gegenwart eines anderen Menschen die Stille bereichert, wenn der oder die andere jemand ist, „dessen Identität für die jeweilige Zeit aufgeht (59) in der der Berge, wie es auch die eigene zu tun scheint. Dann ist das, was gesprochen wird, Teil eines gemeinsamen Daseins und nichts Fremdes.“ Doch beschreibt sie auch die Erfahrung, dass ununterbrochenes Gerede, und sei es noch so unterhaltsam, sie deprimierte, „denn der Berg selbst sprach dann nicht“. Die Gesprächigen würden vom Berg die Sensation erwarten. „Doch oft gibt der Berg am meisten von sich preis, wenn ich kein Ziel habe, wenn ich auf nichts besonderes aus bin, sondern bloß hinausgegangen bin, um Zeit mit dem Berg zu verbringen, so wie man einen Freund besucht zu keinem anderen Zweck als Zeit mit ihm zu verbringen.“ (60) Schlussfolgernd spricht Shepherd davon tiefer in die eigene Existenz vorzurücken und in Momenten etwas vom „Sein“ zu erfahren. (166)

Robert Macfarlane schreibt in seinem Vorwort dazu: „Shepherds Glaube an das körperliche Denken verleiht dem lebenden Berg eine Bedeutung für die Gegenwart. Immer mehr von uns leben immer entfernter vom Kontakt mit der Natur. Wir vergessen zunehmend, dass unser Geist von der körperlichen Erfahrung des Seins in der Welt geformt wird – von ihren Räumen, Texturen, Klängen, Gerüchen und Gesetzmäßigkeiten ebenso wie von genetischen Merkmalen, die wir ererben, und Ideologien, die wir übernehmen. Wir verlieren wortwörtlich den Kontakt, entkörpern uns, stärker als in irgendeiner früheren geschichtlichen Epoche.“ (32f.)

Ich nenne diese drei Autor*innen hier exemplarisch, um meine Praxiserfahrungen in einen größeren Kontext phänomenologischer Annäherung an die Verbindung von Mensch und Natur zu stellen.

Darin steckt zugleich die fachliche Überzeugung, dass es sich lohnt, Angebote zu machen, die Einzelklient*innen oder Gruppen mit der Landschaft in Kontakt kommen lassen und die dem Menschen eigene, natürliche Art finden lassen, sich darin zu bewegen. Das setzt voraus, dass man als professionelle*r Begleiter*in draußen zurecht kommt und gern auf diese Weise arbeitet, und es setzt voraus, den Teilnehmer*innen etwas zuzutrauen und gleichermaßen geduldig wie neugierig darauf zu warten, was sie suchen, wahrnehmen, erfahren, finden – ob es nun die Stille ist oder etwas anderes. In jedem Fall schult das Draußensein rund um die Uhr Qualitäten wie Ruhe, Gegenwärtigkeit, Verbundenheit. Und die Betonung der körperlichen Präsenz und der sinnlichen Wahrnehmung trägt erheblich zum Gefühl der Tiefe oder dem Empfinden des Daseins bei.

Die Wiedergewinnung des Wirklichen

Matthew B. Crawford betrachtet die „Abwesenheit von Lärm“ als eine Ressource, als ein Gemeingut, eine Allmende vergleichbar der Luft, die wir atmen oder dem Wasser, das wir trinken, und er präzisiert, dass „die wertvolle Ressource, die wir als selbstverständlich betrachten“, darin besteht, „dass wir nicht angesprochen werden“. Dabei geht es ihm nicht um die gewählte oder auch zufällige Begegnung mit Menschen, denen wir uns öffnen, sondern vielmehr darum, dass wir die „immer aggressivere Aneignung der Aufmerksamkeitsallmende“ über Marketingstrategien zur Anzapfung unserer Kaufkraft-

Ressourcen widerspruchlos hingenommen haben. Insbesondere über die elektronischen Medien seien wir „Techniken zur Fesselung unserer Aufmerksamkeit ausgesetzt, die nicht nur um sich greifen, sondern auch immer gezielter eingesetzt werden.“ (27f.)

Die Inanspruchnahme unserer Aufmerksamkeit ist eine sehr persönliche Sache. Aber da sich unsere Aufmerksamkeit auf eine Welt richtet, die wir mit anderen teilen, gibt es einen „moralischen Imperativ, der gemeinsamen Welt Aufmerksamkeit zu schenken und nicht im eigenen Kopf gefangen zu bleiben.“ (29)

Crawfords Projekt ist es, das Wirkliche und damit die eigene Handlungsmacht wiederzugewinnen. Er spricht von der wertvollen Abwesenheit von „Lärm“, die „Platz für persönliche Tagträumerei und für die Möglichkeit jener Erlebnisse gemeinsamer Aufmerksamkeit schafft, die sich spontan ergeben und Städte in Orte verwandeln kann, die wirkliche menschliche Kontakte versprechen.“ (366) Die „Begegnung mit der Welt der Wirklichkeit“ könne „eine Quelle der Freude, ja sogar beinahe religiöser Empfindungen von Verwunderung und Dankbarkeit sein – im Vergleich dazu erweisen sich künstliche Wirklichkeiten als blasse Fälschungen, die einen Teil ihres Reizes für uns verlieren.“ (50) Ein Gegenmittel ist die konkrete „Auseinandersetzung mit Objekten und mit anderen Menschen, die ihre je eigene Wirklichkeit besitzen.“ Sie schulen uns in einem Können, „das uns zur vollkommenen Vertiefung in eine bestimmte Situation bewegt“ und damit dazu beiträgt, einige (im westlichen Menschenbild verloren gegangene) Möglichkeiten der menschlichen Entfaltung wiederzugewinnen. (11) Letztlich liefert die Erfahrung der Aufmerksamkeit im praktischen (handwerklichen) Tun auch eine Orientierung um die „vorgefertigten angebotenen Erfahrungen im ‚Affektkapitalismus‘ richtig zu beurteilen“. (367)

Lehrt man also während des Unterwegsseins in der Natur die stille Vertiefung, wie sie etwa das Feuermachen und –hüten mit sich bringt, so ist auch das ein Beitrag zur Wiedergewinnung des Wirklichen.

Literatur

Abram, D. (2012): Im Bann der sinnlichen Natur. Klein Jasedow: Think Oya.

Crawford, M.B. (2016): Die Wiedergewinnung des Wirklichen. Berlin: Ullstein.

Shepherd, N. (2017): Der lebende Berg. Berlin: Matthes & Seitz.

Autorin

Bettina Grote, Dr. phil., Systemische Prozessgestaltung in der Natur, Weiterbildung und Beratung, Berlin.

Kontakt: www.systemische-prozessgestaltung.de

info@systemische-prozessgestaltung.de