



erleben und lernen

Internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen

6/2016

## Systemische Prozessgestaltung in der Natur



- Systemische Prozessgestaltung in der Natur
- Die Angst im Walde
- Nie zu alt für den Wald
- Biographiearbeit im Waldkindergarten
- Selbsterfahrung in Naturräumen

**Herausgeber:**

Prof. Dr. Janne Fengler  
Prof. Dr. Michael Jagenlauf  
Prof. Dr. Werner Michl

**Redaktionsleitung:**

Sibylle Schönert  
Alle Textbeiträge bitte an die E-Mail-Adresse  
[redaktion@ziel.org](mailto:redaktion@ziel.org)!

**Redaktion:**

Prof. Dr. Michael Jagenlauf M.A., Klosterkamp  
43, 21337 Lüneburg, Tel.: 04131/5 63 43, Fax:  
041 31/836 65, E-Mail: [jagenlauf@t-online.de](mailto:jagenlauf@t-online.de);  
Prof. Dr. Dipl.-Päd. Janne Fengler, Kalen-  
borner Str. 86, 53560 Vettelschoß, Tel.:  
02645/971 88 26; E-Mail: [Janne.Fengler@uni-duesseldorf.de](mailto:Janne.Fengler@uni-duesseldorf.de);

Prof. Dr. Werner Michl M.A. (V.i.S.d.P.),  
Kellerbachstr. 7, 82335 Berg, Tel.: 08151/  
5 16 62, E-Mail: [michl@hostmail.de](mailto:michl@hostmail.de)

**e&I – erleben und lernen;**

**internationale Zeitschrift für  
handlungsorientiertes Lernen**

**vereinigt mit der ZfE – Zeitschrift für  
Erlebnispädagogik**, 1981 von Prof. Dr.  
phil.habil. PhDr. Jörg W. Ziegenspeck (Uni  
Lüneburg) begründet und von ihm und Prof.  
Dr. Torsten Fischer (Fachhochschule des  
Mittelstands (FHM), Schwerin) 30 Jahre lang  
betreut.

**Herausgeber-Beirat:**

Peter Alberter, Regensburg; Kurt Daschner,  
München; Prof. Dr. Thomas Eberle, Glonn;  
Werner Ebner, Linz; Jürgen Einwanger, Inns-  
bruck; Jörg E. Feuchthofen, Bonn; Dr. Rüdiger  
Gilsdorf, Bad Kreuznach; Dr. Bettina Grote,

Berlin; Bernd Heckmair, München; Dr. Jule  
Hildmann, Edinburgh; Manfred Huber, Gau-  
ting; Hans-Peter Hufenus, St. Gallen; Tobias  
Kamer, Bern; Holger Kolb, Hohegeiss; Prof.  
Dr. Mitja Krajinčan, Ljubljana; Prof. Dr. Ulrich  
Lakemann, Jena; Prof. Dr. Harald Michels,  
Düsseldorf; Dr. Albin Muff, Bamberg; Prof.  
Werner Nickolai, Freiburg; Prof. Dr. F. Hart-  
mut Paffrath, Augsburg; Monika Pietsch, Han-  
nover; Dr. Barbara Schellhammer, München;  
Andrea Scholz, Chemnitz; Dr. Martin Scholz,  
Augsburg; Holger Seidel, Braunschweig; Mar-  
kus Streicher, Augsburg; Christiane Thiesen,  
Lindau; Prof. Dr. Wolfgang Wahl, Nürnberg;  
Prof. Dr. Matthias D. Witte, Mainz; Stefan  
Westhauser, Kassel

**Erscheinungsweise und Bezugspreise:**

6 Hefte: 15.2., 15.4., 15.7. (Doppelheft),  
15.10., 15.12. Jahresabonnement: € 45,50.  
Einzelhefte € 8,50/€ 17,-. Alle Preise zzgl.  
Versandkosten.

Das Jahresabonnement verlängert sich je-  
weils um ein Jahr, wenn es nicht 6 Wochen  
vor Jahresende schriftlich gekündigt wird.  
Wir bitten bei Auslandsüberweisungen für  
Abo-Zahlungen darauf zu achten, dass der  
genaue Rechnungsbetrag unserem Konto  
gutgeschrieben wird. Abgezogene Bankge-  
bühren müssen wir der Rechnung wieder  
aufschlagen.

**Verlag und Anzeigen:**

ZIEL GmbH, Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg,  
Tel. 0821/420 99 77, Fax 0821/420 99 78.  
E-Mail: [anzeigen@ziel.org](mailto:anzeigen@ziel.org). Es gilt Anzeigen-  
Preisliste Nr. 13, gültig ab 01.01.2016

**Layout, Satz, Grafik und Druck:**

[www.friends-media-group.de](http://www.friends-media-group.de)

**Abonnementbetreuung:**

ZIEL GmbH, e&I – erleben und lernen, Kirchweg  
5, 88138 Hergensweiler, Tel. 08388/980 664,  
Fax 08388/980 665. E-Mail: [e-und-l@ziel.org](mailto:e-und-l@ziel.org)

**Copyright** © 2016, ZIEL GmbH, Augsburg:

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen  
einzelnen Beiträge und Abbildungen sind ur-  
heberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der  
gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwer-  
tung ohne Einwilligung des Verlags strafbar.  
Erfüllungsort und Gerichtsstand: Augsburg.  
Beiträge, die mit Namen oder Initialen des  
Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht  
in jedem Falle die Meinung der Redaktion  
oder des Herausgebers dar. Für unverlangt  
eingesandte Manuskripte kann keine Haftung  
übernommen werden.

**Zitierweise:** e&I – erleben und lernen

**Fotos:** von den Autorinnen und Autoren  
(außer anders gekennzeichnet), Titelbild: Vera  
Schmiedel; Seite 5, 9, 14 und 20: ©Fotolia.

**ISSN 0942-4857**

**Vertriebskennzeichen B 130 20**

**Beilagenhinweis:** Der Abonnentaufgabe  
liegen Prospekte der HHB Versicherungs-  
makler bei. Wir bitten unsere Leserinnen und  
Leser um freundliche Beachtung.

*Pro Buch ein Baum: ZIEL-Weihnachtsaktion*  
**LIES EIN BUCH UND DIE NATUR DANKT!**

Wir lieben unseren Wald und deshalb pflanzen wir für jedes im Dezember verkaufte Buch aus dem ZIEL-Verlag einen wertvollen neuen Baum im schönen Allgäu.

Egal ob Weißtanne, Ahorn, Eiche oder Wildkirsche – mit einem Bucheinkauf bei ZIEL leistest Du einen Beitrag für gesunde und artenreiche Wälder!

Jedes verkaufte Buch zwischen 01.12.-31.12.2016 zählt. Wir berichten im kommenden Jahr über den Erfolg der Aktion!

*Hier die Bücher entdecken*

**WWW.ZIEL-VERLAG.DE**

**ziel**

Erlebnis Winter  
Bausteine für alternative Winterfreizeiten  
2. überarbeitete Auflage  
Monika Kappl, Ludwig Dörfler

Einführung in die Erlebnispädagogik

# e & I

## Systemische Prozessgestaltung in der Natur

Dieses Heft haben wir im Wesentlichen Bettina Grote zu verdanken. Sie gab uns die Anregung zu diesem Themenschwerpunkt, akquirierte und betreute die einschlägigen Autoren und interviewte Hans-Peter Hufenus von nature & healing (früher planoalto) in der Schweiz.

Systemische Prozessgestaltung in der Natur: Zentrale Stichworte sind für Bettina Grote – ganz kurz gefasst – zunächst die Haltung der Begleiter gegenüber Menschen und Naturraum, systemisch, ressourcenorientiert, mit einem Menschenbild, das weit gefasst ist und eine „Seele“ mitdenkt, eine Haltung, die Natur als lebendig betrachtet und dem Dasein des Menschen innerhalb der Natur hohen Stellenwert einräumt; ferner in der Praxis das konsequente und natürliche Draußen Sein und in der Fachlichkeit die Suche nach Beschreibungen und Erzählungen von Wirkungen und das Heranziehen jeglicher Erfahrung mit allen Sinnen.

Bei all dem geht es nicht um ein „Zurück zur Natur“ im extremen Sinn, sondern letztlich sind wir Menschen, die in der gegenwärtigen Welt ihre Aufgabe und ihren guten Platz suchen oder einnehmen, mitsamt der Komplexität und auch aller Technik, die dazu gehört. Gleichzeitig scheint es nützlich, dem „Zauber des Lebens“, der gesamten lebendigen Natur und der Geschichte der Menschheit auch verbunden zu sein und so Qualitäten wie Intuition, gesunden Menschenverstand, naheliegendes Handeln des Körpers, ein Eingebundensein in größere Zusammenhänge des Lebens mitzupflegen, um das Leben gelingen zu lassen, zu bewältigen, mitzugestalten.

Schnittmengen mit der Erlebnispädagogik gibt es zweifellos, aber auch Desiderate, hierzu drei Anregungen:

- Wirkungen unserer Bausteine und Methoden könnten breiter, umfassender anschaulicher, noch stärker erfahrungsorientiert erläutert und erklärt werden.
- Die erlebnispädagogische Praxis könnte sich durch Übernahme von Ansätzen und Methoden (vgl. die Beiträge im Themenschwerpunkt) noch breiter und vor allem noch sinnlicher aufstellen und damit Vereinseitigungen oder gar Verirrungen der Erlebnispädagogik verhindern.
- Erlebnispädagogische Curricula für die Aus-, Fort- und Weiterbildung würden durch Hereinnahme entsprechender Ansätze und Methoden neu profiliert, würden attraktiver und noch erlebnis-pädagogischer.

Wir danken Bettina Grote sehr herzlich für die intensive Zusammenarbeit mit der Redaktion, ebenso danken wir auch allen Autorinnen und Autoren, die dieses Heft mitgestaltet haben.

Wir danken aber nicht nur sondern wünschen auch – denn wieder geht ein Jahr zu Ende – all unseren Leserinnen und Lesern einen friedlichen Jahresausklang und ein gutes neues Jahr.

Ihre

Werner Gill     Janne Teufel  
Michael Japikow     Steghe Seifert

### akzent

- |          |  |
|----------|--|
| Seite 4  | Bettina Grote und Stephan Schmid<br>Systemische Prozessgestaltung in der Natur |
| Seite 7  | Bettina Grote<br>Die Angst im Wald   |
| Seite 12 | Ines Flade<br>Nie zu alt für den Wald  |
| Seite 16 | Heike Hebestreit<br>Biographiearbeit im Waldkindergarten                       |
| Seite 19 | Vera Schmiedel<br>Selbsterfahrung in Naturräumen                               |
| Seite 22 | Bettina Grote<br>Hans-Peter Hufenus im Interview                               |

### vip – vorlage

- |          |                            |
|----------|----------------------------|
| Seite 25 | Winteraktion Outdoor-Küche |
|----------|----------------------------|

### praxis

- |          |  |
|----------|--|
| Seite 26 | Reinhard Zwerger, Barbara Bous,<br>Torsten Flader, Christiane Thiesen und<br>Holger Seidel<br>5x5: Speakers Corner |
| Seite 29 | Katja Rothmeier und Werner Michl<br>Preis „erleben und lernen 2016“  |

### magazin

- |          |           |
|----------|-----------|
| Seite 34 | Rezension |
|----------|-----------|

### service

- |          |               |
|----------|---------------|
| Seite 35 | Kleinanzeigen |
|----------|---------------|

# Systemische Prozessgestaltung in der Natur

von Bettina Grote und Stephan Schmid

Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus brachten in der Schweiz den Lehrgang „Kreativ-rituelle Prozessgestaltung“ ins Leben und legten in ihrem Buch „Wagnisse des Lernens“ ihre fachlichen Grundlagen offen. Diese Arbeitsweise lässt sich auch als eine Form systemischer Erlebnispädagogik fassen. Ein zweiter Bezugspunkt ist die Zusatzqualifikation „Systemische Naturtherapie und Beratung“ und das dazugehörige Buch „Systemische Naturtherapie“ (Kreszmeier 2008). Systemische Prozessgestaltung in der Natur, so wie in Berlin von uns konzipiert, steht für einen eigenständigen Lehrgang, gleichwohl ist er der Schule von Kreszmeier und Hufenus zuzurechnen, steht dankbar und gern in ihrer Tradition und ist der Naturtherapie sicher näher als der Erlebnispädagogik.

Systemische Prozessgestaltung, besser gesagt die erlernte Arbeitsweise überhaupt, stand für uns von Anbeginn an für ein Begleitungsformat und gleichzeitig eine Weise, in der Welt zu sein. Prinzipiell oder idealtypisch bewegen sich Begleiter und Klientin/Gruppe auf dieselbe Weise, nehmen mit derselben Haltung wahr – allein ihre Rollen und Aufgaben sind unterschiedlich. Prägend ist die Verbundenheit mit der Landschaft, die mit einem Empfinden der Einbettung in einen größeren Kontext des Lebens einhergeht. Diese Verbindung unterstützt ein Dasein auf Erden mit Leib und Seele, sie gestattet Zugang zur eigenen Intuition und zu „Weisheit“, wie sie im Raum ist. Mehrere Wirkungsebenen greifen in diesem Arbeitsansatz ineinander.

## Natur

Grundsätzlich betreten wir Naturräume in der Überzeugung, dort könne den Klienten etwas Nützliches, Sinnhaftes, Bedeutsames, Heilsames geschehen. (Vgl. Kreszmeier 2008) Wir nehmen sie in diesem Sinn wahr. Gleichzeitig wird keine große Sache daraus gemacht, ist es ganz einfach und „normal“: Teilnehmerinnen

und Begleiterin erleben sich als Teil der lebendigen Natur. Und zwischen belebten bzw. als belebt wahrgenommenen Wesen kann Austausch, Miteinander, Berührung erfahren werden.

Genau das beschreibt aus ganz anderer beruflicher Warte heraus der Anthropologe und Biologie David Abram in seinem inspirierenden Buch „Im Bann der sinnlichen Wahrnehmung. Die Kunst der Wahrnehmung und die mehr-als-menschliche Welt“, das kulturgeschichtlich und philosophisch das Verhältnis von Mensch und Natur in einer Weise auslotet, die die phänomenologische Wahrnehmung stützt, für die der hier beschriebene Arbeitsansatz steht.

Abrams Buch erzählt von einer Erschließung der Welt durch unsere Sinne, durch körperliche Wahrnehmung, durch eigene Erfahrung. Im Rahmen unserer Arbeit, auf dem Weg des Mitgehens, des Suchens und Findens von Lösungen, nächsten Schritten, heilsamen Momenten des Erinnerns, Fühlens, Eingebundenseins sind diese Qualitäten unschätzbare Impulsgeber. Die einfachste Formel Abrams, in phänomenologischer und besonders leib-phänomenologischer Anknüpfung, lässt sich so formulieren: Die Natur ist belebt, weil der



Mensch sie als belebt wahrnimmt und sich selbst als Teil der belebten Natur erfährt, wenn er sich in ihr bewegt. Man könnte auch sagen, der Mensch erlebt die Natur als beseelt, er hat aus der reinen Anschauung, aus dem Erleben heraus ein animistisches Empfinden. Das schließt rationales Denken und wissenschaftliche Zugänge zur Welt nicht aus, es stellt sie daneben und erweitert die Möglichkeiten, sich das Leben in seiner Vielfalt zu erschließen.

Eine solche partizipatorische Wahrnehmung (Abram) bringt es mit sich, dass sich Menschen „gesehen“ oder „gemeint“ fühlen, dass sie erleben, dass ihr Dasein Bedeutung hat. Dieses „Gesehenwerden“ oder „Gehörtwerden“ lässt sich zugleich in der Begleitung weiter kultivieren.

## Systemische Haltung

Zu den systemischen Grundlagen ist bereits einiges geschrieben worden. Wesentlich ist die Grundhaltung, mit der Begleiterinnen immer davon ausgehen, dass Klienten oder Gruppen über alle Voraussetzungen verfügen, die sie brauchen um Lösungen zu finden oder heilsame Bewegungen zu vollziehen. Menschen und Systemen wird hier ein hohes Maß an Selbstorganisationskraft zugeschrieben während Begleiter eine eher bescheidene, doch im Outdoor-Kontext durchaus vielschichtige und auch voraussetzungsreiche Rolle übernehmen. Die Wahrnehmung richtet sich folglich auf Ressourcen, auf das, was Menschen vermögen, auf das, was gut geht und möglich ist und richtet auch die sprachliche Begleitung daran aus. Zudem gehen in systemischer Haltung Begleiter von komplexen Zusammenhängen aus und richten ihren Blick immer auf Dynamiken und die

Räume, die sich zwischen Menschen – und hier der „Natur“ auf tun. Die Selbstorganisationskräfte, so wird angenommen, folgen einer Ausrichtung. In diesem Sinne kann eine Frage, ein Anliegen, ein Ziel wirksam sein für Veränderungen.

### Zum Prozessbegriff

Anhand der lateinischen Wortherkunft *procedere* lässt sich allgemein von vorwärts gehen oder Bewegung, von Fortgang oder Entwicklung sprechen. In gewisser Weise enthält auch das systemische Denken eine solche Vorstellung, da alles als ständig in Bewegung und Veränderung aufgefasst wird.

Was prozessorientierte Ansätze ein ist, dass Problemen, Symptomen usw. ein guter Sinn zugesprochen wird und sie, in unterschiedlichem Maß und verschiedenen Formen, zugleich als Ausgangspunkt für Lösungen betrachtet werden.

In intensiver Weise widmet sich Arnold Mindell einer prozessorientierten Arbeitsweise, mit ihm verbindet sich der Begriff der prozessorientierten Psychologie, also eine eigene therapeutische Schule. Von Mindell stammt das Bild, einem Klienten als „Forscher mit einem Anfängergeist“ gegenüberzutreten, den es erst zu entdecken gilt. In systemischer Haltung ließe sich vielleicht umformulieren: den es zu unterstützen gilt, zu entdecken oder zu erfahren, was hilfreich ist. Eine Linie von Mindells Arbeitsweise ist die Anregung des Wechsels von Sinneskanälen, um auftauchende Bilder zu verstärken, bis sie zu einer Lösung oder Erkenntnis führen.



Bild: S. Leissner-Sager

Zugrundeliegende Annahme dabei ist, dass der sogenannte „Traumkörper“ sich in den verschiedenen „Kanälen“ ausdrückt. (Mindell 1991) Für die Gestalttherapie beschreiben Doubrawka und Blankertz einen „Fluss der therapeutischen Ereignisse“, der sich ausdrückt „in einer Abfolge von Erfahrungen“, die zur Entfaltung einer Geschichte des Klienten führt und sehen den Begleiter dabei in einer unterstützenden Rolle. Dabei spielt Gegenwärtigkeit eine große Rolle, die Aufmerksamkeit für das, was im jeweiligen Moment wichtig ist. (vgl. Doubrawka/Blankertz 2010)

Die Leitidee systemischer Naturtherapie ist es, sich ganz dem Leben angeschlossen zu fühlen. Ausgehend von diesem grundlegenden Prinzip der Zugehörigkeit orientiert sich systemische Naturtherapie an vier zentralen Lebensbewegungen oder im engeren Sinn der Arbeit an therapeutischen Bewegungen, Kreszmeier hat dafür den Begriff „naturtherapeutische Grammatik“ geprägt. Man könnte hier auch von möglichen Prozessverläufen sprechen. (Kreszmeier 2008)

Uns gefällt das Wort Lebensbewegung. Das Leben nimmt seinen Lauf, in unterschiedlicher Geschwindigkeit, manchmal selbstverständlich, manchmal stockend, manchmal mit großen Einschnitten. Es nimmt seinen Lauf, so oder so. In manchen Momenten des Lebens verdichtet sich die Aufmerksamkeit, weil etwas fraglich ist, weil etwas scheinbar im Weg steht, weil eine Sehnsucht bewusst wird, weil eine Entscheidung ansteht oder etwas geschieht, weil der Körper mit Symptomen reagiert. Im engeren Sinn bezeichnet Prozess das Geschehen, das sich für eine Teilnehmerin oder eine Klientin entwickelt in der Zeitspanne des Zusammenkommens mit der Begleiterin – sei es in einer Beratung oder in einem Seminar. Es ist geleitet durch Auftrag und Ziel. Im Verlauf sind die Fragen, Vorschläge, Interventionen des Begleiters nicht strikt auf das Ziel gerichtet, sondern sie lassen im selben Maße Raum für den jeweiligen Moment, für das, was „hier und jetzt“ auftaucht in der Verbindung von Natur-Klient-Begleitung. Was im Rahmen von Prozessbegleitungen in der Natur geschieht ließe sich formulieren als punktuell verdichtete Hinwendung zu einer Bewegung, die in solchen Momenten angelegt ist.



### Das Wirken der Begleiter

Ein großer Teil des fachlichen Tuns folgt der Idee, den Dialog zwischen Klientin und Landschaft sich entspannen zu lassen und nützliche Bewegungen in der angemessenen Zeit und in der nötigen Konzentration sich entfalten zu lassen.

In den Weiterbildungen wie auch in Einzelseminaren ist der Grundrhythmus bestimmt durch das konsequente und einfache Draußensein. Hier liegt ein guter Teil der Wirkkraft. Begleiterinnen erlernen die Kunst, den Raum für Lernschritte oder das Erreichen von Zielen so zu eröffnen und zu schützen und dann auch zu schließen, dass die Teilnehmerinnen darin sich wie in einer „anderen Welt“ bewegen können und Erfahrungen „einfach“ geschehen können. In Weiterbildungen macht es also Sinn, viel eigene Erfahrung und Sicherheit zu erwerben im Umgang mit Feuer und den verschiedenen Arten von Feuern, in den Möglichkeiten des Kochens und Campbaus, immer verbunden mit Erfahrungen zu den Wirkungsebenen und natürlichen Möglichkeiten zur Unterstützung von Themen und Bewegungen. Hier ist man

bereits mittendrin in der methodischen Kunst. Hinzu kommen die Möglichkeiten weiterer natürlicher Handlungen, etwa sich im Bach zu waschen. Nicht selten tauchen hier Anchlüsse an archetypische Handlungen und Bilder auf, die als bedeutsam erlebt werden können.

Aus fachlicher Sicht können verschiedene Strukturen hilfreich sein für die Anlage eines Seminars, als Angebot für Klienten, als Gerüst der eigenen Wahrnehmung und Bildung von Hypothesen, für ein Verständnis dessen, welche Bewegung sich entrollt, ggf. für methodische Vorschläge und Ebenenwechsel:

- Der Naturraum und der Weg dorthin.
- Das ganzheitliche Menschenbild, das Körper, Psyche und Seele umfasst, das also Menschen in ihrem körperlichen, emotionalen und kognitiven sowie in ihrem spirituellen Vermögen wahrnimmt.
- Die Arbeit mit einem Modell elementarer Erfassung der Welt, das in der Arbeit draußen naheliegt und das Menschen vielfach natürlicherweise nah ist. Sie verwenden oftmals Metaphern daraus und mit dem Unterwegssein in der Landschaft erschließen sich auch die unmittelbaren Wirkungen von Feuer, Erde, Wasser, Luft in vielfältigen Dimensionen.
- Eine initiatorische Struktur, die Entwicklungen von Menschen im Bild des Schwellenübergangs, der Prüfungen und Errungenschaften sowie der Rückkehr und des Wirkens mit den neu erworbenen Ressourcen unterstützt. Je nach Zielgruppe des Wirkens ist auch das Komfortzonenmodell hilfreiche Struktur, da es immer wieder auch in neue Räume eintreten lässt.

→ Die naturtherapeutische Grammatik (Kreszmeier) ermöglicht es – hier in vereinfachter Form herangezogen – Bewegungen von Klientinnen wahrzunehmen, zu unterscheiden und zu unterstützen, die einer Integration oder einer Loslösung folgen. Und sie lässt Begleiterinnen wissen, dass Menschen (gerade draußen – und sicher nicht nur dort) auch gnadenvolle Momente der Anbindung oder Einmüttungserfahrung geschenkt werden.

→ Die Wirksamkeit natürlicher Ordnungen (des Alters, der Bewegung, der Zeit etc.) und Grundformen (Kreise, Dreiecke, Achtecke, Linien etc.) kann in kreativen wie szenischen Arbeiten und selbst in den Bewegungen im Raum herangezogen werden.

Mit der initiatorischen Struktur und einer phänomenologischen Wahrnehmung korrespondiert die Arbeit mit Märchen und Mythen, sie unterstützt den Zugang zu kollektivem Kulturgut und Erleben. Man könnte – noch anfänglich – formulieren, dass wir die Begleitung von Menschen einbetten in einen geistesgeschichtlichen Hintergrund.

Nicht alles Erlebte muss (sogleich) bewusst gemacht und sprachlich formuliert werden. Die Wirksamkeit liegt vielfach schon im vorsprachlichen Erleben und Wahrnehmen begründet. Wenn Sprache folgt, so führt ein solches Erleben auch zu entsprechenden Wörtern und Sätzen und trägt somit zu anderem Sprechen über die eigene Welt bei. Ein Lenken der Aufmerksamkeit auf ein beschreibendes, erzählendes Sprechen führt dazu, dass wir Sprache zu hören bekommen, die reiche, dichte und mitunter poetische, bewegende, lebendige und vielfältige Sprache ist.

### Literatur

- Abram, D. (2012). Im Bann der sinnlichen Natur. Klein Jasedow: thinkOya
- Doubrawka, E., Blankertz, S. (2010). Einladung zur Gestalttherapie (ungekürzte Taschenbuchausgabe). Wuppertal: Peter Hammer Verlag
- Kreszmeier, A.-H. (2008). Systemische Naturtherapie. Heidelberg: Carl-Auer Systeme
- Kreszmeier, A.-H. und Hufenus, H.-P. (2000). Wagnisse des Lernens. Bern etc.: Haupt
- Mindell, A. (1991). Der Leib und die Träume (4. Aufl.). Paderborn: Junfermann

### Autoren

*Bettina Grote*, Dr. phil, Systemische Prozessgestaltung in der Natur, Weiterbildung und Beratung, Berlin.  
Kontakt: [www.systemische-prozessgestaltung.de](http://www.systemische-prozessgestaltung.de)  
[info@systemische-prozessgestaltung.de](mailto:info@systemische-prozessgestaltung.de)



*Stephan Schmid*, Co-Lehrtrainer Systemische Prozessgestaltung in der Natur bis 2014, z.Zt. in Tansania  
Kontakt: [info@systemische-prozessgestaltung.de](mailto:info@systemische-prozessgestaltung.de)



### Kursleiteraus- bildung Bogenschießen

Wir bilden Sie zum/zur Kursleiter/in im intuitivem und/oder therapeutischem Bogenschießen aus.  
[www.bogen-kurse.de](http://www.bogen-kurse.de)

**Ansprechpartner:**  
Jürgen Brehm  
0176-23609269



**TEO**

**DRUDEL 11**



Trainer/innen-Ausbildung für erlebnispädagogische  
Kurse & Outdoortrainings

In Deutschland:  
[www.drudel11.de](http://www.drudel11.de)  
Tel. +49 (0) 3641-79 66 56

In der Schweiz:  
[www.drudel11.ch](http://www.drudel11.ch)  
Tel. +41 (0) 31 305 11 68

# Die Angst im Walde

## Ressourcenorientierte Bewältigungsstrategien

von Bettina Grote

Angst gehört zum Leben. Manchmal ist sie sinnvoll und führt zu Sorgsamkeit, manchmal wird sie als einschränkend erfahren. Richtet man die Wahrnehmung auf Ressourcen, so werden mit Ängsten immer auch verbundene Kräfte sichtbar, vor allem Mut. Mut etwas zu wagen, Mut auf Widerstand zu treffen, zu kämpfen für etwas; Mut dazu Fehler zu machen, Mut sich einzugestehen, dass ein Vorhaben nicht funktioniert. Auch der häufige Wunsch lebendiger zu sein oder mehr zu fühlen oder in größerer Tiefe zu fühlen erfordert nicht selten Mut. Teilnehmerinnen bringen diesen Mut mit. Angst vor Dunkelheit, dem Wald, kleinen Tierchen und anderem kann (und muss nicht) anfangs dazugehören. Andere Ängste werden manchmal mitgegeben oder tauchen punktuell auf. Welche Möglichkeiten bietet unsere Arbeit im Umgang mit Ängsten? Woran orientiert sich eine ressourcenorientierte schlichte Begleitung in Momenten, in denen Ängste im Vordergrund stehen? Der Beitrag skizziert herantastend einige fachliche Grundlinien.

### Vom Mut über Schwellen zu gehen

In seinem Buch „Vom Rätsel der Angst“ führt Henning Köhler aus anthroposophischer Sicht aus, wie die Bejahung – oder gar die „Suche“ – der Angst eine Voraussetzung für Reifung, Entwicklung, Wandlung darstellt. Angst taucht auf, wo Menschen an Grenzen des Vertrauten kommen. „Angst hat immer mit dem Gefühl der Unheimlichkeit zu tun. Sie verweist auf den angstfreien Raum, das Heim, das Zuhause.“ Das Zuhause ist ein Ort, der uns vertraut ist, ein „Beziehungsraum, den wir mögen und vermögen“, dem wir gewachsen sind. Von dort aus ist eine gewisse Abgrenzung gegenüber allem „Unheimlichen, Ungewohnten, Unvertrauten“ als eine menschliche Reaktion nachvollziehbar. (Köhler 55)

An jener Grenze ist mit der Angst zugleich ein Entzündungspunkt für den Wunsch nach Erweiterung des eigenen Wirkungsbereiches gegeben. Vieles deutet darauf hin, dass beide Kräfte im Leben wirken, die des Bewahrens, Sicherns, Zuhause-Seins und die des Erkundens, Weitergehens, Erschließens neuer „Länder“. Der Impuls zum Übertreten einer solchen Grenze kann sicher verschiedener Natur sein. Köhler formuliert ihn als den Willen den Handlungsspielraum im Moment der Konfrontation mit Grenzen zu erweitern.



Bild: S. Leissner-Sager

So gesehen ist die Angst eine Art Anzeiger an dieser Grenze und sie mag, so möchte ich formulieren, ein Auslöser dafür sein, den Mut zu rufen und mit beiden den Schritt zu wagen und nicht zu wissen, ob man der Herausforderung gewachsen sein wird. Die Stimme des Mutes plädiert dafür, es zu probieren, selbst wenn noch nicht ganz klar ist wie man vorzugehen hat. (Köhler 56) Vielleicht ist auch Sich-Anvertrauen ein Wort für Kräfte, die in diesen Momenten wirksam werden.

Ohne an Grenzen zu kommen und die damit verbundene Angst hinzunehmen, gibt es keine Entwicklung. Köhler geht noch einen Schritt weiter: „An der Schwelle zwischen dem ‚Heim‘, im direkten und übertragenen Sinne, und der Unheimlichkeit des Fremden, Nichtgewohnten der Wandlung und des Neubeginns muss die Angst stehen als eine janusköpfige Wächterin“ (Köhler 71). Hier wird die Angst zu einer Art Prüfstein, ob man bereit ist, das Wagnis einzugehen. Widerstände zu meistern auch angesichts der Gefahr geängstigt zu werden und „immer wieder mit Vorsatz die Sicherheitszone des je schon Vertrauten und Erübten zu überschreiten“ bezieht Köhler letztlich sogar in einen Begriff von Glück ein (Köhler 58).

Im Bild einer initiatorischen Struktur lässt sich von einem Schwellenübergang sprechen. Ich möchte noch den Begriff des „Wandlungspunktes“ (Kreszmeier 2008, 113) hinzunehmen, der einen Moment beschreibt, indem sich eine Problemkonstellation draußen scheinbar reinszeniert und zugleich darin ein Moment der Veränderung auftaucht, eine Ressource. Teilnehmerinnen können solche Momente durchaus mit Angst verbunden erleben, doch sprechen sie zugleich von einer (neuen, neu bewussten) Kraft, die ihnen Vertrauen einflößt oder die plötzlich ihnen eingibt, was zu tun ist, die sich als Qualität anmeldet, die mehr ins Leben rücken könnte und die eine Veränderung eines leidbringenden oder als lähmend empfundenen Handlungs- oder Deutungsmusters unterstützt.

### Umgangsformen mit der Angst

Umgangsformen mit der Angst, die sich aus einer solchen Sicht ergeben, gehen in die Richtung, sie anzuschauen, zu begrüßen, sie einzufügen, möglicherweise verwandelt. Sie anverwandeln, sich ins Einvernehmen setzen. „Sich-Befreunden mit den Dingen, Wesen und Ereignissen, denen wir zunächst abwehrend und feindselig gegenüberstehen.“ (Köhler 22) In der naturtherapeutischen Sprache – wie auch in anderen psychotherapeutischen Schulen – geht es hier (auch) um Integration.

Zunächst sei für die Praxis betont, dass Ängste sehr wohl gehört werden, jedoch

kommt ihnen keine voreilige oder spezielle Aufmerksamkeit zu – es sei denn, ein Auftrag stellt Ängste ganz klar in den Vordergrund. Sie können zum Beispiel mit auftauchen, wenn Erinnerungen lebendig werden an Erlebnisse, die aus dem Bewusstsein ausgeschlossen waren – aus guten Gründen der Wahrung von Integrität oder der Überlebensfähigkeit (vgl. Kreszmeier 2008, 89). Offenbar sind Ängste sehr viel häufiger ein Begleitphänomen als dass sie wirklich als isoliertes Anliegen im Vordergrund stehen.

Wenn es tatsächlich um eine Bewegung des Integrierens geht, dann möchte ich die eher langsame und vorsichtige Zusichnahme betonen, wie sie Habiba Kreszmeier beschreibt. Dazu gehört hinschauen und wieder wegsehen, vorsichtig in Augenschein nehmen, auftauchen lassen, eher unbestimmt und verschwommen wahrnehmen – und nicht bewertend oder interpretierend. Dabei ist ein gewisser Abstand hilfreich. Und dazu ist eine Atmosphäre des Geschützeins Voraussetzung. Kreszmeier spricht auch von einer Pendelbewegung zwischen sicherem Standort und dem Hinschauen dorthin, wo etwa Ängste mit auftauchen. Andere Aspekte von Angst oder eine bestimmte Deutung mögen in manchen Momenten als nicht mehr nützlich, zeitgemäß oder dazugehörig erscheinen. Sie können einer Bewegung des Ziehenlassens folgen, so dass möglicherweise Raum für Neues entsteht (Ebd., 86-93).

Insgesamt bringt es der hier beschriebene Arbeitsansatz mit sich, die Wahrnehmung vorrangig auf den nötigen Schutz sowie auf Fähigkeiten und Kräfte zu richten und den Raum der Möglichkeiten auch für Qualitäten wie Vertrauen, Eingebundensein, Intuition zu öffnen. Gelten die Wahrnehmung und das eigene Empfinden den eigenen Kräften sowie den unterstützenden Verbindungsfäden mit der Natur, lassen sich Gefühle wie Angst ansehen auf eine Weise, die Lösung oder Heilung ermöglicht.

Ein gewisses Maß an „Ungeheurigkeit“, so meine ich, sollten wir allen Teilnehmerinnen und Klienten auch unbedingt zugestehen, sonst nehmen wir ihnen vermutlich Wesentliches von ihrem Abenteuer und den eigenen Möglichkeiten die Herausforderungen zu bestehen.

## Beziehungen zur Angst aus systemischer Sicht

Leitlinien im Umgang mit Ängsten – im therapeutischen Kontext würde man von „Angststörungen“ sprechen – wie sie sich aus systemischen Therapieansätzen herleiten, seien hier zusammenfassend formuliert als Hintergrund für die Begleitung (die ja keine systemische Therapie ist): Angst vor etwas wird (nicht nur im systemischen Ansatz) unterschieden von einer „Angst vor der Angst“. Insbesondere aus systemischer Sicht (und auch hier nicht ausschließlich dort) wird beschrieben, wie gerade der Kampf gegen die Angst, Kontrollversuche oder Bemühungen die Angst vor der Angst zu vermeiden zu ihrer Aufrechterhaltung und Bestärkung beitragen und so einen „Angstkreislauf“ aufrechterhalten, der mitunter auch noch mit Versuchen einhergeht ein peinliches Auffallen zu vermeiden. (Lieb 2014, 8) Die Aufmerksamkeit richte sich vielfach auf Körperwahrnehmungen und die Beobachtung und Interpretation körperlicher Abläufe als Anzeichen von Angst. Angst wird hier also auch als Bewertung durch das Bewusstsein aufgefasst. Anforderung von außen gelassen oder entspannt oder spontan zu sein erhöhen eher den Druck. Es kann zu Selbstabwertung und Selbstüberforderung kommen. (Schumacher o.J.)

Wenn dann der Idee zugestimmt wird, nach Lösungen zu fahnden, einen Beitrag zu leisten, gilt das (grundsätzlich) als erster Schritt. Therapeutische Handlungslinien zielen darauf, die eigenen bisherigen Strategien zu würdigen – immerhin haben sie das Überleben trotz Angst gesichert, vielleicht gar die Angst daran gehindert überhand zu nehmen – und gleichwohl als Strategien deutlich zu machen, die die Angst aufrechterhalten. In der Folge wirken Therapeuten für die Unterbrechung des Musters mit bestimmten Lösungen die Angst zu beseitigen oder zu verdrängen. Sie bieten Umdeutungen, ressourcenorientierte Erklärungen oder Differenzierungen – nicht alles Unangenehme ist Angst – oder regen an danach zu fahnden. Sie arbeiten mit Formen, die Angst zu externalisieren, also ihr außerhalb des Menschen und getrennt von ihm eine Gestalt zu geben und sie mit Fragen auszuloten: Wie sähe ein netteres Verhältnis zur Angst aus? Wie könnte man



Bild: M. Caselman

dessen Macht fördern? Welche (positiven und/oder negativen) Folgen hat die Angst bisher in der Familie? Welche Folgen hätte es, wenn sie gehen würde? Sie verschreiben zudem, die Angst kommen zu lassen, sie herzustellen oder zu verstärken (was interessanterweise nicht gelingt), sie verschreiben angsteinflößende Situationen zu imaginieren oder sich ihnen auszusetzen etc. Hinsichtlich der Erwartungshaltung gilt die Annahme als nützlich, dass es Schritt für Schritt besser wird. Zur Beschreibung werden Skalierungen angeregt anstelle einer einfachen Unterscheidung von „die Angst ist da“ oder „die Angst ist weg“. Und schließlich gilt es als nützlich, Angst als Teil des Lebens und Reagierens zu akzeptieren, sie in bestimmten Kontexten als sinnvolle Lösung anzusehen.

## Möglichkeiten in der Natur

Der Rahmen dieses Arbeitsansatzes bietet viel Raum für beherztes Tun, für unerschrockenes Losziehen – gar allein im Wald. Situationen gut zu bewältigen, die allgemein mit Furcht besetzt sein können und (zunächst) auch individuell eine Herausforderung darstellen (wie das Schlafen im dunkeln Wald), stärkt das Gefühl des Vertrauens, der Sicherheit, der Handlungsmacht, manchmal auch der Hingabe. Teilnehmerinnen können vielfältige Erfahrungen sammeln und selbst erproben: Wie weit entfernt baue ich mein Lager auf oder in der Nähe eines anderen Camps? Wann wird die Angst weniger oder wann erfahre ich einen Zuwachs an Schutz oder Vertrauen: wenn ich viel am Feuer gewirkt habe, wenn ich unter einem Baum liege, wenn ich meinen Raum mit Materialien abgrenze, wenn ich einen Schutz im Rücken habe usw. Erfahrungen solcher Art mögen einen guten Umgang mit auftauchenden Ängsten

allgemein unterstützen. Sie verdeutlichen, dass Bedingungen selbst variiert werden können, wie sie gerade gemäß sind und sie führen zu Bildern und Erfahrungen, die auch im Alltag wirksam sind. Hinzu kommt die Erfahrung, dass alles ganz anders sein kann als erwartet. Da kommt plötzlich Freude, da wird der Wald mit einem Mal zum Schutzraum oder zur Heimat und der Nachthimmel zum großen Dach.

Man kann gar nicht oft genug sagen, welche große Schutzkraft das Feuer hat. Zudem werden dabei die eigenen Feuerkräfte, auch der Wille, angesprochen. In der Begleitung ergibt ein gut angebrachtes „Wer übernimmt das Hüten des Feuers“ wichtige Handlungsmöglichkeiten, und die Menschen greifen auch zu. So eine indirekte Intervention ist ein wenig Kunst und noch mehr Fügung, doch sie gelingt vielfach: Eine Teilnehmerin hat jeweils Mühe damit wirklich da zu sein und das Thema Angst begleitet sie häufiger. Dann übernimmt sie die Aufgabe ein Feuer zu hüten, wie es zum Brotbacken erforderlich ist. Drei Stunden hütet sie das Feuer umsichtig, gleichmäßig, konzentriert, ohne Pause und als ob sie plötzlich ihre Aufgabe gefunden hat. „Ich wusste nicht, dass ich so eine Freude daran habe Feuer zu hüten“ wird sie danach sagen. Sie ist jetzt sichtbar „da“, spricht später von größerer Sicherheit und dem Gefühl dazuzugehören, das sich auch mildernd auf Ängste auswirkt.

Umdeutungen werden in unserer Arbeit insbesondere in den einfachen Lebensvollzügen draußen sehr natürlich erfahren, zusätzliche Möglichkeiten können angeboten werden. Zum Beispiel bietet die Arbeit mit Märchen und Mythen

ein großes Reservoir dafür. Das gesamte Spektrum zwischen Furcht und dem Mut, Schwellen zu überschreiten, Aufgaben zu bewältigen, Gefahren zu bestehen bis hin zur Furchtlosigkeit kann in einer Rolle erlebt werden. Furchtlosigkeit gehört zu den wichtigsten Charaktereigenschaften des Märchenhelden, sie führt ihn zum Bestehen von Aufgaben und Abenteuern, Versuchungen und Gefahren und lässt ihn oder sie manches Mal eine Erlösungstat vollbringen. Doch selbst dabei kann ein anfängliches Ringen mit der Furcht dazu gehören und verleiht den Taten erst ihren besonderen Glanz. Mitunter lassen die Stoffe auch die Gratwanderung zwischen der Demut vor größeren Kräften und der Furchtlosigkeit in der Begegnung mit ihnen erfahren. Immer sind die Erfahrungen eingebettet in einen ganzen Bogen, werden die Handlungsstränge vollzogen.

Wenn Angst nach weiterer Hinwendung ruft, dann scheint mir wichtig, wenige zentrale Qualitäten oder auch Wandlungswünsche, Hoffnungen hinzunehmen und in dem sich eröffnenden Raum Bewegungen und neuen Dynamiken zu folgen, sie auszuloten, ggf. methodisch unterstützt.

### Übergänge in Systemen vollenden

Bei der Beschäftigung mit dem Phänomen „Angst“ in Systemen ist offenbar die Erkenntnis entstanden, dass Angst in Familiensystemen in nennenswertem Maße mit einem „Reformstau“ einhergeht oder anders gesagt, mit nicht (ganz) vollzogenen Veränderungen im Gefüge der Familie. Die Ablösung vom Elternhaus

oder den eigenen Kindern, der Einstieg in einen Beruf, die Übernahme der Pflege eines Elternteils und andere einschneidende Veränderungen erfordern Reformen der Regeln oder Umgangsformen und Veränderungen von Rollen. Normen und Regeln aus der Herkunftsfamilie sind nicht so leicht veränderbar. Versuche ziehen dann oftmals Gefühle von Schuld oder Scham nach sich.

So gibt es Phasen der Stabilität und des Bewahrens und es gibt „Schwellenphasen“, in denen Veränderungen anstehen, die nicht leicht sind. Hier tauchen vielfach Ängste auf. Starke Angst schafft eher Nähe als Distanz. Wenn dann die Angst sichtbar ist oder auch kommuniziert wird, taucht das Phänomen auf, dass Rücksicht genommen wird. Diese Dynamik führe dazu, dass (potentielle) Konfliktthemen vermieden werden, die im System vorhanden sind. Die Rücksicht verhindert die Vollendung von Bewegungen. Dabei lassen die Angstsymptome selbst die Verbindung zu den anstehenden Veränderungen nicht unbedingt erkennen. Sie tragen das Thema nicht in sich. (Lieb 2014, 6)

Insofern gilt Angst hier als ein Zeichen für einen Reformstau. Wir können es im Moment des Erkennens aber auch deuten als Zeichen dafür, dass Kräfte einen Weg zum Überschreiten der Schwelle suchen – also ähnlich wie im Bild der Angst als individuellem Funken zum Erweitern der Handlungsmöglichkeiten.

Einen solchen Zusammenhang zu erkennen und einen neuen Umgang damit zu suchen, eine Veränderung erst probeweise, denkend oder anhand kreativer oder szenischer Methoden zu vollziehen, hat



dann, wie so häufig zu beobachten ist, auch Auswirkungen im System, auf die Beziehungen zwischen den beteiligten Menschen. Schon kleine Änderungen der eigenen Wahrnehmung, des eigenen Erlebens, der eigenen Sicht auf z. B. die Familie oder ein Arbeits-Team, hat Folgen. Das ist ein elementarer Teil systemischen Denkens und Handelns, hier kann methodische Unterstützung sinnvoll sein.

### Mit der Erde verbunden und im Körper beheimatet

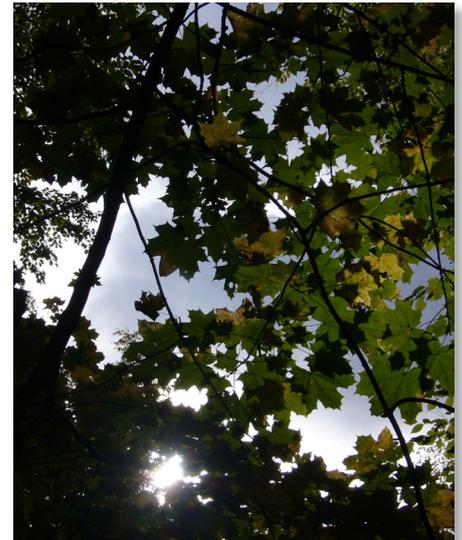
In Situationen der Angst kann das Körperbild unscharf werden, können Grenzen verschwimmen, ein Gefühl sich zu verlieren wird beschrieben, Köhler spricht auch vom „Ausrinnen“. Sich mit dem Körper und seinen Umrissen wahrzunehmen stellt ein Gefühl der Kontinuität her. „Sich-Wahrnehmen in der Geborgenheit und Kontinuität des eigenen Leibesdasein“ oder „Sich-selbst-Erfühlen in der Beständigkeit des Erdendasein“ – so liest sich das aus anthroposophischer (und dabei auch phänomenologischer) Sicht. Das Gefühl, in sich beheimatet zu sein, führt über ein Sinnvertrauen zum Lebensmut. (Köhler 126, 129) In der Berührung mit der Welt reagiert der eigene Körper, werden die Körpergrenzen bewusst. Maßnahmen zur Unterstützung eines positiven Körpergefühls (Ebd. 137) sind also eine naheliegende praktische Empfehlung auch für den Umgang mit Ängsten.

Das zugrundeliegende Menschenbild systemischer Naturtherapie (Kreszmeier 2008; auch die Anthroposophie hat auf ihre ganz eigene Weise ein ganzheitliches

Menschenbild) sieht den Körper wiederum eingebettet in die Seele, der wiederum angeschlossen ist an einen größeren Seelenraum. Man könnte formulieren, der Körper ist in der Seele beheimatet. Zudem macht in diesem Menschenbild der Körper seelische Verbundenheit sichtbar, verleiht er dieser Ausdruck, schenkt er seinen Leib den Bewegungen der Seele. Im Idealfall sind Körper, Psyche und Seele oder anders gesagt die körperliche, die emotionale und denkende sowie die spirituelle Dimension eines Menschen gut verbunden und bewegen sich miteinander. Ein solches „Angewandensein“ lässt sich vielfach tatsächlich über die Berührung des Körpers mit der Erde unterstützen. Draußen geschieht das sehr natürlich. Auf der Erde schlafend, auf der Erde sitzend, am Baum lehnd, mit den Materialien des Waldbodens in den Händen gestaltend. Zudem erfahren Menschen (oftmals für sie selbst überraschend), wie etwas in der Landschaft plötzlich ihren Körper berührt, zum Beispiel der Zweig eines Baumes.

Daseinsfragen zu stellen und das eigene Erleben in größeren Zyklen aufgehoben zu wissen, scheint ebenfalls besänftigend auf Ängste zu wirken. Auch das Ergreifen der eigenen Aufgabe oder gar „Berufung“ wirkt Ängsten entgegen. (Köhler) Was mir hier interessant scheint: tatsächlich kommen viele Menschen, denen es wichtig ist, auf eine solche Weise zu wirken, wie es ihnen entspricht, die auf der Spur sind dessen, was ihr Weg und ihre gute Aufgabe ist. Das erfordert auch Mut in einer Welt, in der Manches den Menschen wirklich Angst machen kann und manche Ängste im Dienst wirtschaftlicher Interessen erst geschürt werden.

Manchmal scheint es im Moment von Ängsten (zum Beispiel vor bevorstehenden Situationen) nur ein „Ganz gut oder gar nicht“ zu geben. Wenn neue Aufgaben bevorstehen, ist es offensichtlich nützlich, mit Anfängergeist den ersten noch so winzigen Schritt „einfach“ zu tun, mit dem, was er erfordert, also mit dem Körper die ersten Holzstücke zu sammeln, ein erstes Streichholz anzuzünden, ein erstes Feuer zu entfachen und dann zu üben, zu probieren, zu fragen usw. So lässt sich Schritt für Schritt erschließen, was neu ist, lässt sich auf dem Boden dessen, was schon neue Sicherheit ist, weiter gehen.



### Von dort, wo wir uns nachts aufhalten

Köhler plädiert dafür das einzubeziehen, „was uns von dort, wo wir uns nachts aufhalten, an intuitiven Aufschlüssen und Tatimpulsen zuteil wird“ (Köhler 142). Möglicherweise sind wir dort klüger (Ebd. 117).

Was in den Nächten geschieht bringt in der Arbeit draußen tatsächlich vielfach nützliche Impulse. Nicht immer sind es ruhige Nächte, die Hinweise zuspähen, auch die schlaflosen Stunden können Geschenke bergen lassen. Man kann auch dem Zauber der Nacht plötzlich angeschlossen sein. Schon in der Dämmerung ändert sich die Wahrnehmung, hier lohnt es, in Ruhe zu verweilen. Manche Probleme lösen sich über Nacht, das ist eine Volksweisheit. Immerhin ist das eine Möglichkeit...

Köhler meint, dass unser Wachbewusstsein durch das Schlafbewusstsein (dem er Geborgenheit, Frieden, Gelassenheit zuordnet) belehrt werden könne. Wenn wir mit dem Schlafbewusstsein in Kontakt bleiben, so trägt das bei, Vertrauen aufrechtzuerhalten, das etwas uns zusammenhält. (Ebd. 119) Ich möchte den Gedanken hier nur als allgemeine Hypothese aufnehmen. Vermutlich lassen sich andere Ansätze im weitesten Sinn damit in Berührung bringen, etwa die Vorstellung vom Traumkörper bei Arnold Mindell, der sich über körperliche Symptome äußert, gar von einem kollektiven Traumkörper, dessen Inhalte beim Individuum auftauchen können. Von Träumen muss man nicht weiter reden. Sie können nützlich sein, wenn sie erzählt werden und Teil-



Bild: M. Manser

nehmer selbst an Bilder darin anschließen. Wir nutzen sie nicht interpretierend. Auch die Hinwendung zu mythischen Denk- und Wahrnehmungsformen und die Wahrnehmung von „Phänomenen“ sowie das Erleben einer Verbundenheit mit allem Lebendigen gehören hierher. Diese Gedanken führen letztlich wieder zu den Grundannahmen systemischer Naturtherapie und könnten hier formuliert werden als Speisung der Psyche durch die Seele. Und sicherlich verläuft hier ein direkter Weg zu Erfahrungen des Grundvertrauens und Aufgehobenseins, der Anbindung und Zugehörigkeit. Zugleich eröffnet das Arbeiten in der Natur die Möglichkeit, einen gewissen (unerklärlichen) Zauber mit einzuschließen, wenn er anrührt.

**Literatur**

Köhler, H. (2007): Vom Rätsel der Angst (4. Aufl.). Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben.

Kreszmeier, A.-H. (2008): Systemische Naturtherapie. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Lieb, H. (2014): Angststörungen. (Zusatzmaterial zum Buch von H. Lieb: Störungsspezifische Systemtherapie. Bd. 1. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.) [https://www.carl-auer.de/fileadmin/carl-auer/materialien/machbar/stoerungsspezifische\\_systemtherapie/MB\\_0000023.pdf](https://www.carl-auer.de/fileadmin/carl-auer/materialien/machbar/stoerungsspezifische_systemtherapie/MB_0000023.pdf) (aufgerufen am 12.10.2016)

Schumacher, B. (o.J.): Es muß was geschehen, aber es darf nichts passieren – Systemische Strategien bei Einzelklienten mit Angststörungen. <http://www.magst.de/texte.html> (aufgerufen am 12.10.2016)

**Autorin**

Bettina Grote, Dr. phil, Systemische Prozessgestaltung in der Natur, Weiterbildung und Beratung, Berlin.  
Kontakt: [www.systemische-prozessgestaltung.de](http://www.systemische-prozessgestaltung.de)  
[info@systemische-prozessgestaltung.de](mailto:info@systemische-prozessgestaltung.de)





**aventerra**  
Reisen & Lernen

Erlebnispädagogik & Persönlichkeitsentwicklung

## Aventerra 2017



### DER FLUG DES FEUERVOGELS

Jugendritual in Lauro / Italien

---

📅 30.07 – 11.08.2017  
👤 14 – 17 Jahre



### HELDENTAGE

Klassenfahrt

---

👤 ab 8. Klasse  
(15 – 19 Jahre)



### BASISQUALIFIKATION IN ERLEBNISPÄDAGOGIK

Berufs- oder studienbegleitende Ausbildung in Stuttgart

[www.aventerra.de](http://www.aventerra.de)

📌 facebook.com/aventerra  
📞 +49 (0)711 470 42 15  
✉ info@aventerra.de



Erlebnispädagogik  
Pädagogik  
Ökologie  
Sicherheit



Zusatzqualifikation Erlebnispädagogik

## Das Original

Institut für Jugendarbeit Gauting



ZQ Bergwandern



ZQ Höhle



ZQ Kooperation



ZQ Wasser



ZQ Mountainbike

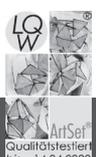


ZQ Klettern

**Abschluss**

- einzigste Ausbildung mit Zertifizierung durch die Fachsportverbände DAV, BKV und VdHK
- geprüft und gebilligt vom Bayerischen Kultusministerium
- empfohlen vom Bayerischen Umweltministerium
- berechtigt zur selbstständigen Durchführung von erlebnispädagogischen Maßnahmen
- modular erweiterbar auf alle Handlungsfelder

**Institut für Jugendarbeit**  
 Germeringer Str. 30  
 82131 Gauting  
 Telefon: 089 893233-10  
 Fax: 089 893233-33  
[www.zq-ep.de](http://www.zq-ep.de)  
[www.institutgauting.de](http://www.institutgauting.de)  
[tierling@institutgauting.de](mailto:tierling@institutgauting.de)



Qualitätszertifiziert  
12.02.2020

11