



Die Angst im Walde

Ressourcenorientierte Bewältigungsstrategien

Menschen für mehrere Tage in den Wald einzuladen und zu begleiten, bringt Bewegungen zwischen Freiheit und Angst, Wagnis und Sicherheit, Veränderung und Bewahrung natürlicherweise mit sich. Teilnehmerinnen setzen sich mitunter allein dadurch Ängsten aus, dass sie kommen und draußen schlafen. Angst vor Dunkelheit, Kriechtieren, dem Wald und vielem mehr kann (und muss nicht) dazugehören. Manche Ängste werden mitgebracht oder mitgegeben und manche tauchen auf. Zugleich taucht im Rahmen des hier beschriebenen Arbeitsansatzes Zuversicht auf, kommen Kräfte zum Einsatz, gelingt das Dasein inmitten der Natur, wird das Vertrauen gestärkt. In dem Maße, wie Schutz da ist und Ressourcen sichtbar und wirksam sind können auch Ängste benannt sein und erkundet oder angeschaut werden – wo überhaupt nötig. Denn manches Mal kommen und gehen sie auch wieder.

Welche Möglichkeiten bietet unsere Arbeit im Umgang mit Ängsten? Woran orientiert sich eine ressourcenorientierte schlichte Begleitung in Momenten, in denen Ängste im Vordergrund stehen? Ich möchte hier herantastend einige fachliche Grundlinien skizzieren.

Vom Mut über Schwellen zu gehen

Angst gehört zum Leben. Manchmal ist sie sinnvoll und führt zu Vorsicht oder 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 oder Missgefallen zu treffen, zu kämpfen für etwas; Mut dazu Fehler zu machen, Mut sich einzugestehen, dass eine Idee oder 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.

Eigene Handlungsspielräume zu erweitern setzt Mut und Bejahung von Ungewissem und von möglichen Ängsten voraus. Weiterbildungsteilnehmerinnen bringen diesen Mut oder gar eine gewisse Verwegenheit bereits mit. Eine Weiterbildung über 1,5 oder 2 Jahre zu beginnen kommt – mit dem Bild einer initiatorischen Struktur gesprochen – einem Schwellenübergang gleich. Menschen beginnen ein Abenteuer, von dem sie nicht wissen, wohin es sie führt. Auf irgendeine Weise gibt es offenbar etwas wie einen Ruf, der in die Natur zieht. Viele Teilnehmerinnen – tatsächlich sind es überwiegend Frauen – haben noch keine Vorerfahrung damit, draußen zu übernachten, am Feuer zu kochen. Und dennoch wagen sie sich ins Unbekannte, in dunkle Nächte, in den Wald, in Gebiete, die sie nicht kennen. Sie haben eine Entscheidung getroffen, haben den Eindruck, irgendwie könnte das Dasein und Arbeiten in der Natur förderlich, freudig, nützlich, lebensnotwendig oder gar heilsam sein. Sie haben sich ausgerüstet, zuhause verabschiedet, den Rucksack aufgesetzt und sind losgezogen.

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. Dort wird es unheimlich. „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 „Un-heimlichen, Unge-wohnten, Unver-trauten“ als eine menschliche Reaktion nachvollziehbar. (Köhler 55) Es ließe sich hier analog auch das Komfortzonenmodell heranziehen, das die Erlebnispädagogik kennt, also der Übergang zwischen Komfortzone und Lern- oder Entwicklungszone. Ich möchte noch den Begriff des „Wandlungspunktes“ (Kreszmeier) hinzunehmen, der einen Moment beschreibt, indem sich eine Problemkonstellation im Unterwegssein draußen scheinbar reinszeniert und zugleich darin ein Moment der Veränderung auftaucht, eine Ressource könnte man auch sagen, ein „Es“. Teilnehmerinnen können solche Momente durchaus mit Angst verbunden erleben, doch sprechen sie zugleich von einer (neuen, neu bewussten) Kraft, die ihnen Vertrauen einflößte oder die plötzlich ihnen eingab, was zu tun sein, die sich als Qualität anmeldet, die mehr ins Leben rücken könnte, die eine Veränderung eines leidbringenden oder als lähmend empfundenen Handlungs- oder Deutungsmusters unterstützt.

An jener Grenze also, an der das Gefühl von Unheimlichkeit vor Unvertrautem auftaucht, 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“. Die Impulse zum Übertreten der Grenze können sicher verschiedener Art sein. Köhler formuliert ihn als den Willen den Handlungsspielraum im Moment der Konfrontation mit Grenzen zu erweitern. 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 Hingabe oder Sich-Anvertrauen ein Wort für Kräfte, die in diesen Momenten wirksam werden.

Noch einmal: Ohne an Grenzen zu kommen und die damit verbundene Angst hinzunehmen, gibt es keine Entwicklung. Köhler geht noch einen Schritt weiter und führt aus: „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 oder Wächter, 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).

Umgangsformen mit der Angst

Umgangsformen mit der Angst, die sich aus einer solchen Sicht ergeben, gehen in die Richtung, sie einzuladen, anzuschauen, zu begrüßen. Vielleicht sie mit Interesse erforschen, Anteil nehmen. Sie einfügen, 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 betont, dass Ängste, wie sie zeitweise auftauchen können, im Rahmen einer Begleitung 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). Insgesamt bringt es der Arbeitsansatz mit sich, die Wahrnehmung vorrangig auf Schutz und Sicherheit, auf Fähigkeiten und Kräfte zu richten und den Raum der Möglichkeiten für Qualitäten wie Vertrauen, Eingebundensein, Intuition zu öffnen. Und ein gewisses Maß an „Ungeheurigkeit“, so meine ich, sollten wir den Teilnehmerinnen auch unbedingt zugestehen, sonst nehmen wir ihnen vermutlich Wesentliches von ihrem Abenteuer und den eigenen Möglichkeiten die Herausforderungen zu bestehen.

Doch zurück dorthin, wo Ängste Aufmerksamkeit verlangen. Wenn ich es richtig sehe, 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 gehören Hinsehen und wieder Wegsehen, vorsichtig in Augenschein nehmen, auftauchen lassen, eher unbestimmt und verschwommen wahrnehmen – und nicht bewertend oder interpretierend oder einordnend. Dazu 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 oder zeitgemäß oder dazugehörig erscheinen. Sie können eher einer Bewegung des Ziehenlassens folgen, so dass möglicherweise Raum für Neues entsteht (Ebd., 86-93).

Das Wirken für den nötigen Schutz und die Hinwendung zu Ressourcen ist in diesem Arbeitsansatz immer wieder wesentlich. Gelten die Wahrnehmung und das eigene Empfinden auch den hilfreichen eigenen Kräften sowie den unterstützenden Verbindungsfäden mit der Natur, lässt es sich möglicherweise wagen, Phänomen/Gefühle wie Angst sich auszusetzen oder gar sie freundlich anzusehen, und zwar auf eine Weise, die eine Lösungs- oder Heilungserfahrung ermöglicht.

Beziehungen zur Angst - Dynamik und Strategien 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): In der Literatur werden Phasen und Arten von Angst unterschieden. Die Angst vor etwas und die „Angst vor der Angst“ ist dabei eine wesentliche Unterscheidung (nicht nur im systemischen Ansatz). Insbesondere aus systemischer Sicht (und auch hier nicht ausschließlich dort) wird beschrieben, wie gerade der Kampf gegen die Angst, Kontrollversuche der Angst oder Versuche 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 kann man sich gegen sie verbünden? Wie könnte man 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“. Hier interessieren Feinheiten, graduelle Veränderungen. Und schließlich gilt es als nützlich, Angst als Teil des Lebens und Reagierens zu akzeptieren, sie in bestimmten Kontexten als sinnvolle Lösung anzusehen.

Im Rahmen unserer Arbeit

Situationen gut zu bewältigen, die allgemein mit Furcht besetzt sein können (etwa das Schlafen im dunkeln Wald) und auch individuell eine Herausforderung darstellten, von denen man vielleicht glaubte, das niemals zu können und sie dann gar zu mögen, stärkt allgemein das Gefühl des Vertrauens, der Sicherheit, der Handlungsmacht, manchmal auch der Hingabe. Teilnehmerinnen können vielfältige Erfahrungen sammeln und selbst variieren und erproben: Wie weit entfernt baue ich mein Lager auf oder wie nah bleibe ich am Gruppenplatz oder in der Nähe eines anderen Camps? Wann wird die Angst weniger oder wann erfahre ich einen Zuwachs an Sicherheit, Schutz, 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 persönlich gemäß sind und sie führen zu Bildern und Erfahrungen, die auch im Alltag wirksam sind. Im Austausch erweitern Teilnehmerinnen dann die eigenen professionellen Möglichkeiten abermals. Hinzu kommt die Erfahrung, dass alles ganz anders sein kann als erwartet. Da kann der Wald mit einem Mal zum Schutzraum oder zur Heimat werden und der Nachthimmel zum großen Dach.

Man kann gar nicht oft genug sagen, welche große Schutzkraft im Hüten eines Feuers liegt. Zudem verbindet es mit den eigenen Feuerkräften und dem Willen. 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 auch sie. 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 für diese Zeit 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 dazugehören, das sich auch mildernd auf Ängste auswirkt.

Manchmal beschäftigt Menschen: Ist Angst haben erlaubt? Dann kann das Benennen von Angst schon entlastend sein. In Gruppen lässt sich dann gut fragen, wem es möglicherweise noch so geht – meistens ergibt sich das von allein. Oft ist es schon allein wirksam, etwas zur Sprache zu bringen. Aus philosophischer Sicht führt Hans Blumenberg den Gedanken aus, wie menscheitsgeschichtlich die Vergabe von Namen an zunächst als übermächtig erlebte numinose Kräfte in gewisser Weise deren Macht bändigt oder den Umgang mit ihnen erleichtert.

Wenn Angst benannt ist und gegebenenfalls auch nach weiterer Hinwendung ruft, dann scheint mir wichtig, ressourcenorientiert 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. Umdeutungen werden in unserer Arbeit insbesondere in den einfachen Lebensvollzügen draußen sehr natürlich erfahren, zusätzliche Möglichkeiten können angeboten werden. Zum Beispiel kann die Arbeit mit Märchen und Mythen auch als großes Reservoir für mögliche Umdeutungen, für das Durchleben von Momenten des gesamten Spektrums zwischen Furcht und dem Mut, Schwellen zu überschreiten, Aufgaben zu bewältigen, Gefahren zu bestehen bis hin zur Furchtlosigkeit des Helden erleben lassen. Der Märchenheld, der als Erlöser und Befreier in die Welt zieht, zeichnet sich durch Furchtlosigkeit oder Beherrschung aus. Furchtlosigkeit gehört zu seinen wichtigsten Charaktereigenschaften, sie führt ihn zum Bestehen von Aufgaben und Abenteuern, Versuchungen und Gefahren und lässt ihn oder sie manches Mal eine Erlösungstat vollbringen. Die Märchenheldin weiß Gefahren immer irgendwie sinnvoll zu begegnen. 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 Gradwanderung 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.

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, zum Überschreiten von Grenzen.

Einen solchen Zusammenhang zu erkennen und einen neuen Umgang damit suchen, eine Veränderung erst probenhalber, 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 Arbeitsteam, hat Folgen. Das ist ein elementarer Teil systemischen Denkens und Handelns, der auch für unsere Arbeitsweise relevant ist. 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, so Köhler, 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, was auch als eine Voraussetzung für die nötige Distanzerfahrung gilt. Das Behaustsein im Körper klingt dort an und die Fragen danach, was das eigene Körpergefühl (und die Grenzen) unterstützt. „Maßnahmen zur Herstellung eines positiven Körpergefühls“ (Ebd. 137) sind also eine naheliegende praktische Empfehlung 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 den Raum der Seele, der wiederum angeschlossen ist an einen größeren Seelenraum, an das, was Teilnehmer (und zwar die unterschiedlichsten) immer wieder als „das Ganze“, das „größere Ganze“ o.ä. erleben und formulieren. 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 „Angebundensein“ (Kreszmeier) 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 lehnend. 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 Ergründen 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.

Vielleicht passt hierher noch eine Beobachtung: Manchmal scheint es im Moment von Ängsten (zum Beispiel vor bevorstehenden Situationen) nur ein „Ganz gut oder gar nicht“ zu geben. Wenn neue Situationen, vor die ein Mensch gestellt ist, oder selbst gewählte Übergänge an Grenzen anstehen, scheint es extrem nützlich, den ersten noch so winzigen Schritt „einfach“ zu tun, mit dem, was er erfordert, 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. Dabei geht es nicht nur um Sicherheit, sondern um Bodengewinnung, darum, dass ein Vorhaben wirklich reell ist, selbst fühlbar und nachvollziehbar und sichtbar nach außen. Mut zum Lernen steckt darin und Anfängergeist.

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 – sei es in Träumen, sei es wachend. 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. Immer hin ist das eine Möglichkeit...

Köhler meint, dass unser Wachbewusstsein durch das Schlafbewusstsein belehrt werden könne. Anders formuliert: Wenn wir mit dem Schlafbewusstsein in Kontakt bleiben (dem er Geborgenheit, Frieden, Gelassenheit zuordnet), so trägt das bei, Vertrauen aufrechtzuerhalten, das etwas uns zusammenhält. (Ebd. 119) Dort wird ein Zusammenhang hergestellt zwischen der Angst und dem Sich-Verschließen einerseits und einer starken Empfänglichkeit für Wahrnehmungen andererseits. Hier geht es dann, so die These, um mehr Balance zwischen Öffnung und Abgrenzung. Dahinter steht eine eigene anthroposophische Sicht auf die Welt. 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 Teilnehmer selbst an Bilder darin anschließen. Wir nutzen sie nicht interpretierend. Auch die Hinwendung zu und Pflege mythischer Denk- und Wahrnehmungsformen und die Offenheit für eine Wahrnehmung von „Phänomenen“ und das Erleben einer Verbundenheit mit allem Lebendigen gehören hierher.

Diese Gedanken führen letztlich wieder zu den Grundannahmen systemischer Naturtherapie und könnten aus dieser Sicht 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 Zauber, auch den unerklärliche, mit einzuschließen, wenn er anrührt.

Es wagen weiterzugehen

Systemische Therapien und Beratungen zeichnen sich gerade dadurch aus, dass sie keine Lösungen vorgeben und den Klienten diese konsequent zutrauen. Dabei geht es schlicht und sehr vereinfacht gesagt darum, etwas, das in einem System als Problem beschrieben wird einer Situation zuzuführen, in der das „Problem“ nicht mehr als solches beschrieben wird. Das ist sicher in manchen Situationen, beispielsweise etwa bei schwerwiegenden Angststörungen im Zusammenspiel mit anderen Diagnosen, sehr viel.

Andere therapeutische Ansätze haben Entwicklungsideen mitgedacht. Auch anthroposophische Schulen haben einen ganz eigenen Entwicklungsbegriff. Wie steht es mit

der hier besprochenen Tradition Menschen in der Natur zu begleiten? Ich würde sagen, hier werden Bilder von einer Entwicklung der begleiteten Menschen als Möglichkeit mitgedacht. Ohne sie zu wollen, ohne sie anzustreben, ohne dogmatisch zu sein, ohne einen bestimmten Entwicklungsbegriff zu verfolgen, ohne einen Anspruch weiterzutragen. Am ehesten ist er vielleicht zu finden im ganzheitlichen Menschenbild, dass Menschen auch in ihrem spirituellen Vermögen wahrnimmt und so Impulse, die sich von dorther zeigen mögen, Eingang finden können in Lösungswege oder heilsames Erleben. Er mag auch liegen in dem Bild, dass Menschen kraftvoll ihren Weg gehen können, wenn sie in ihrem Element sind, dass eine gewisse Beweglichkeit hinsichtlich der Selbstwahrnehmung und eine Erweiterung der eigenen Möglichkeiten nützlich ist. Tendenziell lässt sich eine Entwicklungsidee vielleicht als eine Weitung oder ein Weiterwerden des Wesens im Laufe des Lebens formulieren. Bei Habiba Kreszmeier findet sich zudem immer wieder die Beschreibung des Fließens, im Zusammenspiel von Körper, Psyche und Seele, in der Verbundenheit mit den Elementen, im Selbstbild. Auch das kann man als Entwicklungsbild lesen. Sich im Fluss des Lebens fühlen. Gleichwohl ist dabei immer leitend: Mit welchen Wünschen kommen Menschen? Und was ist ihr Auftrag an die Begleiter? Und was geschieht ihnen, was taucht auf, was kommt ihnen bedeutsam vor, was erleben sie? In welcher Richtung ist das Wirken kraftvoll?

Wir erleben allerdings, dass gerade Menschen kommen, die es wagen, Neuland zu erobern, die Entwicklung wagen. Dies ist der Rahmen, in den dann ganz normale Themen und Ängste eingebettet sein können. Der Rahmen macht allerdings einen Unterschied. Es ist ein Rahmen, der viel Raum bietet für die „Wagnisse des Lernens“ (Kreszmeier/Hufenus), für beherztes Tun, für unerschrockenes Losziehen – gar allein im Wald. Dabei wird manche Schwelle überschritten, mancher Mut erprobt und manches an Sicherheit, Vertrauen, Daseinsgefühl und Zugehörigkeit, Hingabe oder auch Demut gewonnen. So lassen sich die Menschen, die sich auf eine Weiterbildungsreise wagen durchaus betrachten als Heldinnen und Helden, wie sie die Mythen- und Märchenstoffe kennen und sie können sich selbst auch so erleben.

Bettina Grote, Berlin

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_000023.pdf (aufgerufen am 12.10.2016)

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

Der Beitrag ist publiziert als:

Bettina Grote: Die Angst im Walde. Ressourcenorientierte Bewältigungsstrategien. In: e&l - Erleben und Lernen 6/2016, S. 7-11.