



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 Biologe 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. Diese „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 eint 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. 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, dass 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 Anschlüsse 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. Viele Metaphern daraus werden verwendet 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.
- * Eine 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 Moment der Anbindung oder Einmittlungserfahrung 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

Der Beitrag ist publiziert als:

Bettina Grote und Stefan Schmid: Systemische Prozessgestaltung in der Natur. In: e&I – erleben und lernen 6/2016, S.4-6.