



SICH SELBST WIEDER SPÜREN

WIE DIE (WIEDER-)VERBINDUNG MIT DER NATUR UNSERER PSYCHE GUT TUT.

PETER SCHRAMEK

Naturnahe Entwicklungs- und Therapieverfahren wie Waldbaden, Natur-Coaching, Vision-Quest & Co. werden gerne in die esoterische Ecke gestellt. Selbst prominente Natur-Anhänger wie Matthias Strolz, die sich leidenschaftlich dazu bekennen, wichtige Lebensentscheidungen ausschließlich unter freiem Himmel zu treffen, werden gerne mal belächelt. Diese Zeiten sind nun vorbei. Weltweit erforschen Wissenschaftler*innen die positiven Auswirkungen der Natur auf unsere körperliche und psychische Entfaltungsfähigkeit. Ihre Erkenntnis: Mit der Natur verbundene Menschen sind nicht nur energiegeladener, mental stärker und zufriedener. Sie haben durch ihren ganzheitlichen Blick eine veränderte, eine „beschützende“ Haltung gegenüber unserer natürlichen Um- und Mitwelt.

NATUR BRINGT MENTALE KRAFT

Die Verbindung zur Natur ist uns in die Gene geschrieben: Jahrtausendlang waren wir Menschen ein Teil der natürlichen Lebensräume und haben uns als Teil eines großen Ganzen verstanden. Die Liebe zur Natur, das „Wachsen“ in und mit der Natur ist uns Menschen angeboren, erklärt Edward O’Wilson, US-Biologe, in seiner Biophilie-Hypothese. Den Begriff „Biophilie“ hat Erich Fromm, deutsch-amerikanischer Sozialpsychologe, bereits 1964 eingeführt – als eine „angeborene Liebe zu allem Lebendigen“. Solange diese Verbindung intakt ist,

sind wir Menschen fast schon „automatisch“ mit einem starken Urvertrauen ausgerüstet. Einer mentalen Kraft, die uns dem alltäglichen Leben mit innerer Stärke begegnen lässt.

DIAGNOSE: ENTFREMDUNG

Der rastlose Lebensstil unserer Zivilisation hat dazu geführt, dass wir Menschen uns von der Natur entfremdet haben, die Verbindung ist verloren gegangen. Der „normale“ Mitteleuropäer verbringt mittlerweile weniger als zehn Prozent seiner Zeit im Freien – und selbst diese zehn Prozent laden wir gerne mit einem funktionalen Ziel auf. Hand aufs Herz: Wer joggt oder biked nicht auch deshalb durch den Wald, um ausreichend fit zu sein für den durchgetakteten Alltag? Dabei ist es aber besonders das zweckfreie „Durch-die-Natur-Streifen“, das uns zur Ruhe kommen lässt, das Denken klärt, und damit erst eine innere Entwicklung anstößt.

SEHNSUCHTSORT NATUR

Kein Wunder also, dass wir immer wieder die Sehnsucht spüren, nach dem „Draußen“, nach einer „Auszeit“ im Wald, an einem stillen See oder in den Bergen. Die Wissenschaft belegt, was wir intuitiv spüren: Caoimhe Twohig-Bennet und Andy Jones haben mehr als 140 Studien zum Thema ausgewertet, die belegen, wie stark die Natur auf unsere körperliche, geistige und psychische Gesundheit wirkt.

NATURE-RETREATS – DIE NATUR ALS ENTWICKLUNGSRAUM

Jüngste Erkenntnisse über das Zusammenspiel von Mensch und Natur gehen aber noch einen Schritt weiter: So genannte Nature-Retreats nutzen die Kraft der Natur, um Menschen in ihrem seelischen Entwicklungsprozess zu unterstützen. Denn intensive Naturerfahrungen erzeugen bei Menschen eine kraftvolle innere Resonanz und öffnen so den Blick auf wichtige Anliegen und Fragen im eigenen Leben. Diese, von ausgebildeten Coaches begleiteten „Auszeiten“ ermöglichen tief gehende Selbsterfahrung und Selbstentwicklung.

WORUM ES MIR WIRKLICH GEHT

Der Vertriebsexperte Gerhard war in seinem Beruf immer sehr erfolgreich, fühlte sich jedoch nie richtig angekommen. Das spiegelte sich in häufigen Jobwechseln wider. „Nach den ersten Monaten der Euphorie im neuen Job war ich schnell wieder unzufrieden. Das hat auch meine Familie sehr gestresst. Bei einem individuellen zweitägigen Nature-Retreat habe ich erlebt, dass ich in der Verbindung mit der Natur einen viel klareren Blick auf meine inneren Werte und Anliegen erhalte. Zwei Tage da draußen und ich konnte endlich sehen, worum es mir wirklich geht. Noch heute zehre ich von dieser tiefen Verbindung, die ich da draußen zu mir und der Welt gespürt habe. Und seither zieht es mich immer wieder raus, wenn ich etwas mit mir klären muss.“

Einer Klientin, die auf der Suche nach mehr Selbstvertrauen war, hat die Kraft des Feuers nachhaltig geholfen. Der Vorgang des Feuermachens war für sie zunächst verunsichernd. Sie musste das richtige Holz finden, richtig schichten, das Feuer entzünden, beobachten und am Leben erhalten. Die Bilder und Emotionen, die dabei aufgetaucht sind, haben viele Verbindungen zu ihrem Leben erkennen lassen. Heute sagt sie, dass sie dort draußen ihre „innere Kriegerin“ wiedergefunden hat.

JEDEM DAS SEINE UND JEDER DAS IHRE

Naturerfahrungen sind sehr individuell. Für den einen ist der passende Rahmen vielleicht eine Tour durch die Berge, für jemand anderen ist es ein Tag an einem klaren Bergsee, eine versteckte Lichtung in einem Wald oder das Ufer eines wilden Flusses. Jedoch: Ein schönes Naturerlebnis im Freien allein macht noch keinen Entwicklungsprozess. Der entsteht erst, wenn die Naturbegegnung zum Impulsgeber für Selbstentwicklung und Wachstum wird. Das Setting eines Retreats – also Dauer, Ort und Intensität der Naturerfahrung – ist der Schlüssel und hängt von der individuellen Geschichte des Klienten bzw. der Klientin ab. Jedes Setting ist daher ein auf die Person maßgeschneidertes.



Peter Schramek MSc. begleitet Führungskräfte, Teams und Unternehmen als Coach und Trainer bei der Stärkung ihrer Eigen- und Führungskompetenz. Er ist spezialisiert auf Erlebnispädagogik und Nature-Retreats für Einzelpersonen und Teams.
www.out4life.at

NEBENWIRKUNG: NATUR SCHÄTZEN UND SCHÜTZEN

Dieses „Sich-Einlassen“ in und mit der Natur hat noch einen zusätzlichen Effekt: Menschen begegnen der Natur auf Augenhöhe. Hier wird greifbar, was es zu schützen gilt.

Allen Natur-Verfahren ist daher eines gemeinsam: Sie wollen die Natur nicht als kostengünstiges Sanatorium für Zivilisationskrankheiten verstehen. Auch nicht als Outdoor-Studio für Leistungssteigerung oder ein besseres „Funktionieren“ in der Gesellschaft. Die Natur soll und darf nicht „benutzt“ werden.

Wohl aber geht es hier um ein tiefes Verständnis unserer existenziellen, seit Jahrmillionen gewachsenen Verwobenheit mit der Natur. Und hier schwingt auch eine große umweltpolitische Dimension mit: Positive Naturerlebnisse wirken sich nachweislich auf das alltägliche Umwelthandeln aus. Je mehr Menschen sich also auf den nachhaltigen und sorgsamsten Weg nach „draußen“ machen, um dort einen echten Kontakt auf Augenhöhe zu suchen, desto besser am Ende für uns alle – für die Menschen und die Natur. ■

