Ingmar Gröhn

Natur-Prozessbegleitung

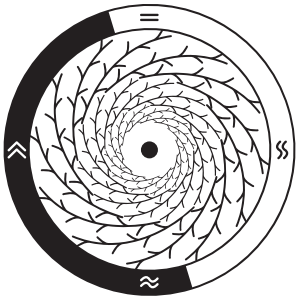
Menschen nachhaltig und ganzheitlich
im Erfahrungsraum Natur begleiten

1. Auflage 2024
Copyright: Ingmar Gröhn
Alle Rechte vorbehalten Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Autors wiedergegeben werden.
Umschlaggestaltung: Mariana Wolfschoon Ribeiro
Covermotiv: Ingmar Gröhn
Satz: Mariana Wolfschoon Ribeiro, Söchtenau

Ingmar Gröhn

Natur-
Prozessbegleitung

Menschen nachhaltig und ganzheitlich im
Erfahrungsraum Natur begleiten



Der Kraft des Ganzen gewidmet

Inhaltsverzeichnis

Einleitung **11**

Leben ist ein Prozess 12

Die Geburt der Natur-Prozessbegleitung 16

1 Sehnsucht nach Ursprünglichkeit **19**

1.1 Das Herz der Natur 20

1.2 Das dynamische Gleichgewicht des Lebens 26

1.3 Das Spiel der vier Elemente 29

1.4 Die verlorene Verbindung 32

1.5 Der Schutzschild 42

1.6 Sehnsucht nach Zugehörigkeit 45

1.7 Reise ins Selbst 48

2 Prinzip der Selbstorganisation **57**

2.1 Im Einklang mit dem, was ist 58

2.2 Resonanzfeld und intuitive Resonanz 59

2.3 Anziehung und Selbstorganisation 64

2.4 Ein Tanz von Farben und Formen 66

2.5 Streben nach Vielfalt 68

2.6 Fühlen und Gefühle 70

3 Das Lebensrad **73**

3.1 Das Symbol des Kreises 74

3.2 Das Lebensrad 75

3.3 Naturkreisläufe im Lebensrad 78

3.4 Die Phasen der Selbstentfaltung im Lebensrad 82

3.5 Naturentfaltungsprozess im Lebensrad 85

3.6 Initiation 90

4 Natur-Prozessbegleitung ... 93
4.1 Selbstwirksames Leben ... 94
4.2 Triadisches Beziehungsgefüge ... 96
4.3 Eine Reise ins Hier und Jetzt ... 99
4.4 Kontakt mit dem Elementaren ... 101
4.5 Grundhaltung eines Prozessbegleiters ... 104
4.6 Räume gestalten und halten ... 109
4.7 Themen und Anliegen ... 117

5 Elementare Prozessgestaltung ... 127
5.1 EPP 0 – Wandlung ... 129
5.2 EPP 1 – Fühlen ... 133
5.3 EPP 2 – Forschen ... 136
5.4 EPP 3 – Rückkehr ... 144
5.5 Prozessphasen im Lebensrad ... 147
5.6 Bedeutung und Notwendigkeit der Integration ... 151
5.7 Umgang mit Herausforderungen ... 162

6 Instrumente der Natur-Prozessbegleitung ... 165
6.1 Settingwahl ... 167
6.2 Achtsamkeit ... 171
6.2.1 Die Fenster zur Außenwelt ... 172
6.2.2 Meditation ... 175
6.2.3 Stille ... 186
6.3 Mentale Arbeit ... 189
6.4 Schattenarbeit ... 197
6.5 Ressourcenarbeit ... 202
6.6 Entspannung ... 205
6.7 Atemarbeit ... 209
6.8 Bewegung ... 217
6.8.1 Prozessorientiertes Wandern ... 220
6.8.2 Entschleunigung in der schnelllebigen Welt ... 223

6.9 Körperarbeit 225
6.10 Kreative Gestaltung 228
6.11 Symbolarbeit 233
6.11.1 Das Feuerelement 239
6.11.2 Das Wasserelement 243
6.11.3 Das Erdelement 247
6.11.4 Das Luftelement 250
6.11.5 Der Mondzyklus 254
6.12 Geschichtenerzählen 256
6.13 Dankbarkeit 259
6.13.1 Ausrichtende Worte 264
6.13.2 Kraft der Vergebung 265
6.14 Freiraum 267
6.15 Ritualarbeit 270
6.16 Musik 276
6.17 Gemeinschaftsbildung 279
6.18 Naturleben 284
6.18.1 Schutz, Sicherheit, Geborgenheit 288
6.18.2 Wasser – die Quelle des Lebens 290
6.18.3 Feuer, das dich wärmt und behütet 293
6.18.4 Nahrung, die dich stärkt und gesund erhält 296
6.19 Weg des Erdhüters 298
6.19.1 Hilferuf von Mutter Erde 303
6.19.2 Nachhaltigkeit 307

7 Selbsterfahrungen 311
7.1 Übungen für die EPP 1 312
7.1.1 Natursitzplatz 313
7.1.2 Fühlende Landschaft 317
7.1.3 Naturberührung 318
7.1.4 Reinigender Informationsaustausch 319

7.1.5 Wassertanz 320
7.1.6 Äste legen 322
7.1.7 Naturkarte 323
7.1.8 Beschreibung und Manifestation 324
7.1.9 Fühle das Element 325
7.1.10 Stehmeditation 326
7.1.11 Im Winde wiegen 327
7.1.12 Verkörperung der Landschaft 328
7.1.13 Baumverbindung 329
7.1.14 Achtsamkeit in Bewegung 329
7.1.15 Übungen mit verbundenen Augen 332
7.1.16 Übungen zur Paarfindung 336
7.2 Übungen für die EPP 2 338
7.2.1 Ritual zum Loslassen 338
7.2.2 Wolken als Spiegel 341
7.2.3 Modellieren mit Ton 342
7.2.4 Innere Landschaft 344
7.2.5 Mit dem Herzen sprechen und hören 346
7.2.6 Überwinden der Schwelle 347
7.2.7 Spüren und Ertasten 348
7.2.8 Der mitfühlende Baum 350
7.2.9 Ausdruck der vier Elemente 351
7.2.10 Entdecken der Kraft 352
7.2.11 Die Wunde 353
7.2.12 Naturbotschaft 355
7.2.13 Kreisarbeit 356
7.2.14 Freies Tönen 359
7.2.15 Erde trifft Himmel 361
7.2.16 Stab des Herzens 361
7.2.17 Die Störung 363
7.2.18 Manifestation deines Selbst 364

7.2.19 Perspektivwechsel ... 365
7.2.20 Entdecken der Zugehörigkeit ... 366
7.2.21 Naturbiografie ... 368
7.2.22 Potenzialentfaltung ... 369
7.2.23 Wurzelarbeit ... 370
7.2.24 Vergebungsarbeit ... 371
7.2.25 Krafttier-Ritual ... 373
7.2.26 Vergänglichkeit ... 374
7.3 Übungen für die EPP 3 ... 375
7.3.1 Naturhörspiel ... 375
7.3.2 Stilles Naturmandala ... 376
7.3.3 Naturkomposition ... 377
7.3.4 Archetypisches Stimmungsbild ... 378
7.3.5 Kraftgegenstand ... 379
7.3.6 Trommeln, Rasseln und Tanzen ... 380
7.3.7 Glutbrennen ... 381
7.3.8 Dein persönlicher Brief ... 383
7.3.9 Naturtagebuch ... 384

8 Fallbeispiele ... 387
8.1 Fallbeispiel 1 – Nach Wut kommt Trauer ... 388
8.2 Fallbeispiel 2 – Ruf der Seele ... 392
8.3 Fallbeispiel 3 – Kraft schöpfen ... 397
8.4 Fallbeispiel 4 – Die Wunde ... 402
8.5 Fallbeispiel 5 – Stressmanagement ... 408
8.6 Fallbeispiel 6 – Loslassen ... 413

9 Anhang ... 419

Schlusswort ... 428

Danksagung ... 430

Quellenverzeichnis ... 432

Einleitung

„In der Natur zu sein bedeutet,
mit der Essenz des Lebens in Berührung zu kommen."

— John Lubbock —

Leben ist ein Prozess

Das Leben mit seiner ständigen Dynamik und mannigfaltigen Gestaltung kennzeichnet sich durch beständige Prozesse. Die wilde Natur illustriert diese unermüdlichen Vorgänge wunderbar: Die rotierende Erde, die Mondphasen, Paarungszeiten, Jahreskreisläufe, Witterungsbedingungen und Tageszeiten – all dies sind Beispiele für die fortwährenden Prozesse, die unser Dasein fundamental prägen. Leben ist ein kontinuierlicher Strom aus Wandlungsphasen, Geburten und Sterbemomenten, gezeichnet von Zeiten der Herausforderung und Konfrontation sowie von Phasen der Freude und Inspirationen. Diese Prozesse spiegeln sich in allen Aspekten unseres Lebens wider.

Es ist wirklich faszinierend, wie sehr die wilde Natur mit ihren Zyklen unser Leben durchdringt. Obwohl wir in einer modernen Welt leben, in der Technologie und Urbanisierung dominieren, sind wir immer noch zutiefst mit der ursprünglichen, prozessierenden Erde verbunden. Die Tageszeiten, die sich ständig ändern, beeinflussen uns in einer Vielzahl von Weisen. Das erste Licht des Morgens kann uns erfrischen und energetisieren, uns motivieren und anregen, während die Dunkelheit der Nacht uns zur Ruhe, zum Innehalten und zur Reflexion einlädt. Diese Übergänge von Helligkeit zu Dunkelheit und wieder zurück beeinflussen unsere innere Uhr, unsere Körpervorgänge, unsere Symptome, unsere Stimmungen und Gedanken. Ebenso sind die wechselnden Jahreszeiten ein lebendiges Beispiel für die natürlichen Prozesse, die jedes Geschöpf durchläuft – mit ihrem Ausdruck von Erneuerung im Frühling, Fülle im Sommer, Loslassen im Herbst und Stille im Winter. Zusätzlich dazu beeinflussen die wechselnden Witterungsbedingungen unser tägliches Leben in vielfältiger Weise. Ein warmer Sonnenstrahl kann unser Gemüt heben und uns ermutigen, nach draußen zu gehen und die Welt zu erkunden, während ein plötzlicher Regenschauer uns vielleicht herausfordert und uns dazu bringt, Schutz zu suchen in gemütlicher Geborgenheit. Diese wechselnden Bedingungen sind nicht nur äußere Phänomene; sie spiegeln und beeinflussen auch unsere inneren emotionalen Zustände.

Die Tier- und Pflanzenwelt, die uns umgibt, trägt ebenfalls maßgeblich dazu bei, unser Sein ständig in Bewegung zu halten – auch sie beeinflussen unsere Gedanken- und Gefühlswelt und veranschaulichen wunderbar, was es heißt, mit dem großen Prozess „Leben" mitzugehen. Denke nur einmal an die unermüdliche Reise der Zugvögel. Jedes Jahr durchqueren sie Kontinente, um den besten Bedingungen für Nahrung und Brut zu folgen. Ihr zyklisches Muster, das den Jahreszeiten folgt, ist ein lebendiges Beispiel für die Anpassung und Hingabe an die natürlichen Prozesse des

Lebens. Sobald wir im Frühling ihr Singen hören, werden wir daran erinnert, dass ein neuer Anfang immer möglich ist.

Im Herbst, wenn sie sich versammeln, um erneut zu migrieren, erinnert uns ihr Flug an die Bedeutung von Gemeinschaft und Zusammenhalt. Auch bei Säugetieren verändert sich ihr Verhalten je nach Jahres- und Tageszeit und Umweltbedingungen. In der Brunftzeit sind etwa Rehe aktiver und suchen Partner, während sie im Winter Schutz in dichteren Wäldern suchen. So wie jedes andere wilde Geschöpf der Natur sind sie ein wunderbares Beispiel für die Resilienz gegenüber dem prozessierenden Leben. Aber auch die Pflanzenwelt hat ihre eigenen Rhythmen und Zyklen. Ein Baum etwa durchläuft im Laufe eines Jahres viele Veränderungen – von den ersten grünen Knospen im Frühling bis hin zum leuchtenden Farbenspiel im Herbst. Diese ständige Transformation dient uns als Metapher für Entstehen, Vergehen und Erneuerung in unserem eigenen Leben. Durch das Beobachten der Flora und Fauna können wir besser verstehen, wie wir als Menschen selbst kontinuierlich durch verschiedene Prozesse im Leben gehen und ständig vom Leben aufgefordert werden, uns an neue Umstände anpassen.

Gleichwohl die Natur uns mit immer neuen Prozessen konfrontiert, an denen wir uns erfreuen oder fürchten, sind es oft unsere Mitmenschen, die uns am stärksten in Prozesse bringen. Das Miteinander, die Interaktion und das gemeinsame Dasein sind eine stete Inspirationsquelle, eine Herausforderung, eine Bindung und eine kontinuierliche Chance zur Weiterentwicklung. Das menschliche Zusammenleben ist ein komplexes Gewebe aus Gefühlen, Bedürfnissen und Herausforderungen. Jede Interaktion, ob groß oder klein, bringt unser Inneres und unsere Körperfunktionen in Bewegungen, hinterlässt einen bleibenden Eindruck und formt unser Verständnis von uns selbst und der Welt um uns herum. Konflikte, obwohl oft herausfordernd, bieten Möglichkeiten für Wachstum und Selbstentdeckung. Geteilte Freuden hingegen stärken unsere Bindungen und bereichern unser Leben mit tiefer Bedeutung. Wir befinden uns kontinuierlich im Wandel, durchleben Phasen des Wohlgefühls und der Harmonie, aber auch herausfordernde Zeiten, die an uns zehren und uns aus unserer Komfortzone herausführen.
Sowohl die Rhythmen der wilden Natur als auch die menschlichen Beziehungen formen den kontinuierlichen Prozess, den wir Leben nennen. Es ist eine rhythmische Bewegung, ein ständiges Geben und Nehmen, ein Fließen von Erfahrungen, die uns formen und letztlich zu den Individuen machen, die wir heute sind.

Neben unserer eigenen, einzigartigen Lebensreise sind wir auch Teil eines größeren Ganzen. In Gemeinschaften, Familien als Nationen und in den

Regionen, in denen wir leben, erfahren wir gemeinsam Prozesse. Als Menschen sind wir auf einer kollektiven Reise der Bewusstwerdung, die jeden von uns berührt. Auf diesem Weg stoßen wir auf kollektive Traumata – tief verwurzelte emotionale Wunden, die durch kulturelle, geschichtliche oder gesellschaftliche Ereignisse hervorgerufen wurden und sich über Generationen hinweg in unserem kollektiven Bewusstsein gesammelt haben. Obwohl diese Traumata uns beeinflussen, bieten sie uns auch Gelegenheiten zur Heilung und Transformation – immerzu eine Chance, unser Bewusstsein zu erweitern. Zudem leben in uns die Geschichten unserer Vorfahren weiter. Ihre Erfahrungen und Lektionen bieten uns die Möglichkeit, durch unser eigenes Leben sowohl ihre Geschichten weiterzuerzählen als auch die Familiengeschichte weiterzuentwickeln und zu heilen. Leben bedeutet, im Prozess zu sein, sowohl als Einzelner als auch in der großen Gemeinschaft.

Die Natur-Prozessbegleitung bietet sowohl Einzelpersonen als auch Gruppen die Gelegenheit, die kontinuierlichen Themen und Entwicklungsphasen des Lebens bewusster wahrzunehmen und die Bedeutung jedes einzelnen Prozesses zu schätzen. Der Erfahrungsraum Natur ist prädestiniert dafür, Sinnhaftigkeit leichter in jedem Lebensprozess zu erkennen. In der elementaren Begegnung mit der Natur wird deutlich, wie unsinnig es erscheint, gegen irgendeinen Aspekt und Prozess des Lebens zu kämpfen. Mit ihrem Menschen- und Weltbild sowie mit ihren vielseitigen Herangehensweisen und Methoden ermöglicht die Natur-Prozessbegleitung einen nachhaltigen und ganzheitlichen Ansatz, um mit verschiedensten Prozessen im beruflichen und privaten Leben umzugehen. Ob es darum geht, sich an unterschiedliche Witterungsverhältnisse oder Jahreszeiten anzupassen, mit Konflikten im Team zu navigieren, die Herausforderungen des Alleinseins zu bewältigen, Abschiede zu verarbeiten, sich in schwierigen Phasen zu kräftigen, neue Anfänge zu gestalten oder Probleme in Beziehungen zu bewältigen: Die Natur-Prozessbegleitung zielt eine Grundhaltung an, durch die ein Mensch selbstwirksam und eigenverantwortlich die Prozesse im Leben bewältigen kann, ohne sich oder andere dabei zu schaden. Während manche Menschen souverän durch bestimmte Lebensphasen gehen können, reagieren sie auf andere oft mit Widerstand und Abwehr. Die Natur-Prozessbegleitung erkennt den Wert und die Chancen in jedem Lebensthema und bietet Strategien, um das Beste aus jeder Situation zu machen.

Die Natur dient uns als zentraler Erfahrungsraum, der uns nicht nur erdet und stärkt, sondern auch mit Sinn erfüllt und unsere Sichtweisen erweitert. Sie spiegelt zudem unsere innere, organische Selbstorganisation wider und leitet uns in und durch die vielschichtigen Prozesse des Lebens. Durch die Praxis der Natur-Prozessbegleitung werden wir ermutigt, sowohl die Pro-

zesse unserer inneren Landschaften zu erforschen als auch die äußere Welt mit neuem Bewusstsein und Respekt zu betrachten. Dies schafft eine Brücke zwischen unserem inneren Erleben und dem äußeren Umfeld, wodurch wir uns harmonischer in den Fluss des Lebens einfügen können. Sie stärkt unsere Resilienz gegenüber verschiedenen Lebensentwicklungen und fordernden Situationen, sodass sie uns nicht mehr so stark aus der Bahn werfen. Das Leben, geprägt durch sich stetig wandelnde Lebensbühnen, bietet uns ständig Gelegenheiten, uns in einem Fluss von Abläufen zu bewegen, Neues zu lernen, Altes loszulassen und uns weiterzuentwickeln. Es ist, als ob das Universum uns ständig eine Hand reicht, uns einlädt, tiefer in das Mysterium der Existenz einzutauchen. Jeder Moment, jede Begegnung und jede Erfahrung ist eine Chance, unser Verständnis von uns selbst und der Welt um uns herum zu erweitern. Doch oft übersehen wir diese Einladungen vielleicht weil wir zu beschäftigt, abgelenkt oder ängstlich sind. Aber wenn wir innehalten und aufmerksam lauschen, können wir den Aufforderungen unseres Daseins besser zuhören, um das „Abenteuer des Lebens" in seiner vollen Tiefe zu erleben.

In jedem Atemzug verbirgt sich das Staunen des Lebens, getränkt mit einem Hauch von Magie und der Eleganz der Schönheit. Doch für viele ist dieses Staunen verloren gegangen. Sie blicken verdutzt, wenn sie hören, dass jemand gerade „im Prozess ist" oder „sich um seinen inneren Prozess kümmert". Ein offenes Herz, das seine Gefühle fühlt und authentisch ausdrückt, wird oft mit unverstandenen Blicken bedacht. Sie lassen das Leben an sich vorüberziehen, ohne wirklich mitzumachen, ohne sich dem Fluss der natürlichen Existenz hinzugeben. Doch wenn wir uns wieder erlauben, vollkommen verankert im Prozess des Hier und Jetzt zu sein, entfaltet sich das Leben wie ein spannendes Buch voller Abenteuer. Dankbarkeit erfüllt uns und ein kitzelndes Glück lässt uns jeden Morgen aufwachen, bereit, einen neuen Tag voller Gefühle, Herausforderungen, Leidenschaften und Träume zu begrüßen.

Mit der Natur-Prozessbegleitung haben wir einen verlässlichen Begleiter an unserer Seite. Er erinnert uns daran, unsere Wurzeln in der Natur zu spüren, uns von ihrer Weisheit leiten zu lassen und uns auf die Reise des ständigen Werdens und Veränderns einzulassen. Jetzt, in diesem Moment, steht uns die Wahl offen. Wir können uns dafür entscheiden, die Herausforderungen und Schönheiten des Lebens mit offenen Armen zu empfangen, uns von Neugier und Offenheit leiten zu lassen und das wundervolle Mosaik der Existenz in all seinen Facetten zu erkunden. Es ist an der Zeit, sich bewusst dem Lebensfluss hinzugeben, die Einladungen der Natur anzunehmen und jeden einzelnen Prozess, den das Leben für uns bereithält, mit Herz und Seele zu umarmen.

In der Verbindung von Natur und Prozess finden wir einen tieferen Sinn, mehr Gleichgewicht und eine Klarheit, die uns durch die Höhen und Tiefen des Lebens führen. Es ist, als ob die Natur selbst uns einen Weg aufzeigt, wie wir unsere menschlichen Erfahrungen gut bewältigen können. Die Schönheit liegt in der Erkenntnis, dass, wenn wir uns der Natur und all den Lebensprozessen mutig öffnen, wir nicht nur als Individuen, sondern auch als Kollektiv wachsen, heilen und uns weiterentwickeln können.

Natur-Prozessbegleitung beschäftigt sich im Kern also mit der Frage, wie wir Menschen als Einzelner und im Kollektiv ein glückliches und erfülltes Leben führen können. Die Schlüsselerkenntnis dabei ist, dass wahres Glück und Erfüllung darin liegen, sich den Prozessen, die uns gegenwärtig begegnen, zuzuwenden und einen nachhaltigen Umgang mit ihnen zu finden.

Die Geburt der Natur-Prozessbegleitung

Über Jahre hinweg tauchte ich in das Meer der Selbsterforschung ein, nährte mein Wissen und übte mich darin, den Kompass meiner Intuition zu folgen. Durch viel Selbsterfahrung, Weiterbildung und meine Lehrtätigkeit im Bereich Naturtherapie, Waldbaden, Wildnispädagogik und Naturcoaching entstand die „Natur-Prozessbegleitung". Sie gleicht einer Brücke, die uns zu unseren tiefsten Wurzeln führt und uns einen Pfad aufzeigt, auf dem wir sowohl Sonnenstrahlen als auch regnerische Tage schätzen lernen. Sie ermöglicht, verborgene Emotionen ans Licht zu bringen, sich den Stürmen des Lebens resilient zu stellen, mehr zur vollen Blüte zu erstrahlen und sich der Ganzheit der Natur als selbstverwaltende Instanz auszurichten. Ich bin überzeugt, dass dieses Wirken für jeden ein Schlüssel zu einem glücklicheren, gesünderen und reicheren Leben sein kann. Mein Wunsch ist es, dir auf diese Weise die Schönheit und Magie der Natur sowie das Potenzial einer ganzheitlichen Prozessbegleitung in und mit ihr näherzubringen. Ich möchte dich einladen, dein Herz zu öffnen, dich von meinen Worten inspirieren zu lassen und dich an etwas Uraltes und zugleich immer Neues, an etwas dir zutiefst Vertrautes und doch Unbekanntes, zu erinnern.

Das Buch bietet einen umfassenden Einblick in das Wesen der Natur mit ihren archetypischen Prinzipien und Wirkweisen. Es zeigt die vielfältigen Wege auf, um im privaten und beruflichen Kontext mit Herausforderungen umzugehen und naturbezogene Erfahrungsräume prozessorientiert zu gestalten und zu leiten. Dabei stelle ich dir verschiedene Landkarten vor, wie

die vier Elemente, das Schichtenmodell oder das Lebensrad, um dich innerhalb von Prozessen zu orientieren, sie personenzentriert zu gestalten und in Abstimmung mit der natürlichen Ordnung der Dinge zu sein. Dieses Werk dient als praktisches Arbeitsbuch für beispielsweise Therapeutinnen, Coaches, Seminarleiter und Heilpraktikerinnen, die die Prozessbegleitung in und mit der Natur in ihr Wirken integrieren möchten. Gleichzeitig ist es mein Wunsch, jeden mit diesem Buch anzusprechen, der Wege und Möglichkeiten sucht, mit seinen persönlichen Themen nachhaltiger umzugehen.
Du trägst nun eine Wegbeschreibung in den Händen, die die Vielschichtigkeit der Natur-Prozessbegleitung enthüllt. Es ist ein Sammelsurium an diversen Geschichten, Erkenntnissen, Methoden und Wegweisern. Dabei betone ich manchmal bestimmte Dinge mehrfach, um ihre Wichtigkeit zu unterstreichen. Zudem werde ich in diesem Buch zwischen männlicher und weiblicher Anrede abwechseln. Damit möchte ich alle Geschlechter gleichwertig ansprechen und für einen guten Lesefluss sorgen.

Meine Absicht ist es, das Thema der Begleitung von Menschen in einem neuen Licht zu betrachten und zu erweitern. Ich möchte vermitteln, dass Prozessbegleitung nicht nur von Menschen in Anspruch genommen wird, die mit einer diagnostizierten Störung zu kämpfen haben und als „krank" bezeichnet werden. Stattdessen will ich dir verdeutlichen, dass jeder Mensch ständig durch verschiedene Prozesse im Leben geht – körperlich, geistig und seelisch – und dass dies etwas ganz Natürliches und Wunderschönes ist. Sie lassen uns weiterentwickeln und uns mit dem Wunder des Lebens im Hier und Jetzt verbinden. Ich wünsche mir, dass wir keine Angst mehr vor diesen Lebensprozessen haben, dass wir uns nicht länger vor unseren eigenen Gefühlen fürchten, sondern ihnen mutig und mit offenen Herzen begegnen. Meine Vision äußert sich dadurch, dass wir Menschen durch diese Arbeit eine Grundhaltung entwickeln, die es uns ermöglicht, die Prozesse des Lebens aus einer ganzheitlichen Perspektive zu betrachten und selbstwirksam einen nachhaltigen Umgang mit ihnen zu finden. Es geht mir um eine Prozessbegleitung, die den Bezug zur Natur herstellt und die Seele anspricht. Ich möchte dich somit einladen, dich von einer klinischen und sterilen Prozessbegleitung zu verabschieden und dich einer natürlichen, ganzheitlichen Prozessbegleitung zuzuwenden, die du täglich für dich persönlich als auch bei deinen Klienten anwenden kannst.

Erst durch das unmittelbare Erleben des Buchinhaltes wird daraus ihre tiefe Botschaft klar erscheinen und verständlich sein. Somit möchte ich dich immer dazu ermutigen, die Dinge auch für dich praktisch zu erproben. Der Inhalt dieser Schrift spiegelt meine persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse aus jahrelanger Erfahrung in der Natur und in der Prozessbegleitung

wider. Viele, die ich ausbildete und in ihren Prozessen begleitete, teilten ähnliche Geschichten, ähnliche Erkenntnisse und konnten meine Erfahrungen durch ihre bestätigen. Dennoch handelt es sich hier um meine ganz individuelle Wahrnehmung und meinen einzigartigen Erfahrungsschatz und nicht um eine festgelegte, allgemeingültige Wahrheit. Lass dich daher von mir und meinen Worten inspirieren, bewegen und berühren, doch verliere dabei nie aus den Augen, dich stets zu fragen: „Wie siehst und erlebst du die Dinge? Was ist deine Wahrheit?“

1

Sehnsucht nach Ursprünglichkeit

„Alles, was gegen die Natur ist,
hat auf die Dauer keinen Bestand.“

— Charles Darwin —

Bevor wir tief in das Thema der Natur-Prozessbegleitung eintauchen, ist es wichtig, in den ersten drei Teilen des Buches zunächst Grundlegendes über das Wesen der Natur mit ihren Prinzipien, Wirkweisen und Kräften zu beleuchten. Außerdem werden wir uns unsere eigene Spezies, den Menschen, genauer ansehen und erforschen, wie es dazu kam, dass wir ein Leben führen, welches oft im Widerspruch zur Natur steht. All dies wird uns helfen, ein Verständnis für ein Menschen- und Weltbild zu entwickeln, das als Basis für die Natur-Prozessbegleitung dient.

1.1 Das Herz der Natur

Was genau meinen wir, wenn wir von „Natur" sprechen? Warum fühlen sich viele von uns von unserer natürlichen Umgebung getrennt? Und warum suchen so viele nach etwas Tiefgründigerem als dem, was die moderne Welt uns präsentiert? Begleite mich auf einer spannenden Reise, bei der wir gemeinsam erforschen, warum wir Menschen uns von der Natur entfernt haben. Dabei werden wir nicht nur die Ursachen beleuchten, sondern auch die verborgenen Schönheiten und Erkenntnisse dieses Prozesses entdecken.
Was ist Natur? Dabei ist es nicht in meinem Interesse, dir eine allgemeingültige Definition für „Natur" mitzugeben. Vielmehr möchte ich dich auf eine Entdeckungstour mitnehmen, bei der ich dir meine persönliche Verbindung zur Natur und meine Erkenntnisse über sie mitteile.

Die hektische, moderne Welt lässt uns oft glauben, die Natur sei lediglich ein grüner Fleck jenseits unserer Betonwüsten. Ein Ort, wo Tiere, Pflanze und Mineralien in vielfältigen Landschaften zusammenfinden. Doch je nachdem, durch welche Brille wir schauen, sehen wir in ihr einen Ort der Ruhe und Schönheit oder eben ein Reich voller unbekannter Geheimnisse, durchzogen mit Risiken und potenzieller Gefahren. Denk nur an den stillen Zauber eines Waldes im Morgengrauen, wenn die ersten Sonnenstrahlen durch die Blätter glitzern. Oder an die Ehrfurcht, die ein mächtiger Sturm an einem rauen Meeresufer in uns auslösen kann. Unsere Beziehung zur Natur ist komplex, völlig individuell und facettenreich. Jeder hat seine einzigartige Prägung, die sich auf sein Beziehungsverhältnis und Verständnis zur Natur auswirkt.

In meinen Augen ist die Natur das pulsierende Herz des Lebens selbst. Sie ist der lebendige Rhythmus und die eigenwillige Bewegung in uns, die ständig danach strebt, sich in seiner vollen Pracht zu entfalten. Ob in Form eines Menschen, eines Tieres oder einer Pflanze – jedes Lebewesen ist eine Melodie dieses universellen Orchesters, das die Symphonie der Natur spielt. Das

Wort „Natur" entspringt dem Lateinischen „nasci", welches „geboren werden" bedeutet. Wenn wir über das „Geboren-werden" nachdenken, verbinden wir damit oft den Beginn des Lebens, das erste Aufblitzen des Bewusstseins. Es ist ein Prozess, der sowohl Zerbrechlichkeit als auch unglaubliche Stärke in sich vereint, ein erster Schritt in ein unbekanntes Abenteuer. Alles ist Natur und in jedem Augenblick gebärt sie aus sich selbst heraus unbeschreiblich viele neue Formen, Äußerungen und Ausdrücke ihrer selbst. Im selben Moment verabschieden sich auch unbeschreiblich viele Äußerungen des Lebens. Natur ist ein Spiel von Gebären und Sterben, von Entstehen und Vergehen.

Kinder in ihrer unberührten Neugier und ihrem Drang, sich kennenzulernen, die Welt zu erforschen und sich facettenreich auszudrücken, sind ein strahlendes Beispiel der eigenständigen regulierenden Kraft der Natur. In einem Umfeld, das ihnen Freiheit und Sicherheit bietet, entwickeln sie sich in erstaunlicher Weise. Sie werden von ihrem inneren Kompass angezogen, der sie zu der Entfaltung ihrer Gaben und Talente führt, einfach nur dadurch, dass sie das tun, was sie im jetzigen Augenblick spielen wollen.

Nehmen wir den Wald als weiteres eindrückliches Beispiel für dieses autonome Prinzip. Selbst ohne menschliches Eingreifen entwickelt sich ein Wald immer weiter. Bäume, die sterben, werden zu Nährstoffen für neue Pflanzen. Tiere tragen Samen über weite Strecken und fördern auf diese Weise die Verbreitung verschiedener Arten. Ein Waldbrand, so zerstörerisch er auch sein mag, ermöglicht oft das Wachstum neuer Pflanzen, die ohne diesen „Neuanfang" nicht hätten gedeihen können. Pflanzen unterstützen, warnen sich und kommunizieren miteinander. In all diesen Prozessen zeigt sich die magische Hand der Selbstorganisation, die das Gleichgewicht und den Rhythmus der Natur aufrechterhält.

Und dann ist da noch das Fasten als ein Beispiel, diese uralte Praxis, die uns hilft, uns zu reinigen, neu zu zentrieren und uns mit unserer innersten Natur zu verbinden. Indem wir uns bewusst eine Auszeit von physischer Nahrung und Stimulanzien nehmen und uns stattdessen innerlich nähren – durch Meditation, Reflexion und Verbindung mit der Natur – lassen wir unseren Körper, Geist und unsere Seele auf natürliche Weise heilen und regenerieren. Es ist erstaunlich, wie sich der Körper selbst organisiert, um Giftstoffe zu entfernen, Zellen zu erneuern und Klarheit zu schaffen, wenn wir ihm nur die Chance und den Raum dazu geben. Jeder autonome Heilungsprozess einer Wunde zeugt von der Selbstheilungskraft, die uns innewohnt. Diese Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu reparieren und zu erneuern, ist ein Ausdruck vom Wunder der Natur. Alles, was lebt, ist Teil des Naturprozesses, ein

essenzieller Part der selbstorganisierenden Ordnung des Lebens. Alles ist miteinander verbunden. Alles ist Natur.

Das Erleben der Natur
Natur offenbart sich uns in vielfältiger Weise. Ein tieferes Verständnis ihrer Komplexität können wir durch das Erkennen von vier zentralen Ausdrucksformen gewinnen. Durch diese erleben wir die Natur, erleben wir das Leben im Hier und Jetzt, genauso wie jede andere Kreatur auch.

Beginnen wir mit der ersten Ausdrucksform: die **„Naturkraft"**. Stelle sie dir als die vibrierende Energie vor, die alles Leben durchzieht und verbindet. Halte für einen Moment kurz inne und fühle in das Innere deiner Hände. Spürst du ein sanftes Pulsieren, ein Kribbeln? Das ist sie - die Lebensenergie, die durch dich fließt. Mit etwas Übung wirst du sie auch in deinem gesamten Körper wahrnehmen können. Es ist dieselbe Kraft, die alle Wesen miteinander verbindet. Ohne sie würde nichts existieren. Alle weiteren drei Äußerungen der Natur sind durchzogen mit dieser Schwingung. Die Naturkraft steht symbolisch für unser Tun, Handeln und für die Möglichkeit, Vorhaben anzupacken und in die Tat umzusetzen.

Nimmt die Naturkraft Form an, zeigt sie sich in ihrem physischen, manifesten Dasein. Ich nenne diese zweite Ausdrucksform den **„Naturkörper"**. Hier trittst du in Kontakt mit der Vielfalt des Lebens, den konkreten Formen, Farben und Rhythmen. Der Naturkörper steht für die Möglichkeit, physisch zu empfinden und Dinge zu manifestieren. Mein Wildnislehrer in Amerika pflegte zu sagen, dass wir gemeinschaftlich so leben sollten, als seien wir alle Organe eines einzigen großen Organismus: Mutter Erde. In dieser Ansicht gibt es nur diesen einen lebendigen Körper, in dem jeder Einzelne eine wesentliche Rolle spielt. Wenn einer aus dem Gleichgewicht gerät, beeinflusst es das ganze System, wie die Bewegungen in einem Uhrwerk. Ein anschauliches Erlebnis verstärkte diese Sicht für mich:

„In einem Wald beobachtete ich ein emsiges Ameisenvolk. Sie arbeiteten scheinbar synchron am Bau ihres Heims, jedes Tier mit seiner speziellen Aufgabe. Dieses Zusammenspiel erinnerte mich daran, wie die Billionen von Zellen in unserem Körper harmonieren, um uns am Leben zu erhalten. Und genauso stellte ich mir vor, wenn ich aus dem Weltraum auf die Erde schaue, sehe ich uns alle – Menschen, Tiere und Pflanzen – als Teile eines pulsierenden, globalen Organismus. In dieser Einheit erkannte ich die Magie von Mutter Erde als einen großen Körper."

Jedes Lebewesen spürt die Kraft der Natur und deren sichtbaren, manife-

sten Ausdruck über sein Gefühlserleben. Diese tiefe emotionale Verbindung mit dem Leben nenne ich **„Naturgefühl“,** die dritte Ausdrucksform der Natur. Jedes Wesen hat Gefühle und die Fähigkeit zur Empathie nicht nur innerhalb seiner eigenen Art, sondern auch darüber hinaus. Unsere Gefühle entstehen nicht isoliert voneinander - sie sind konstant beeinflusst durch die Stimmungen und Witterungsbedingungen der Natur, unsere Umgebung und unsere Tätigkeiten. Das Naturgefühl ist einmal das unmittelbare Erleben der Gegenwart – gleichzeitig erfahren wir über diese Ebene auch Führung durch Resonanz. Wilde Kreaturen wie der Wolf oder der Rotmilan, wie die Eidechse oder der Maulwurf folgen diesem Naturgefühl intuitiv und sind konstant mit ihm verbunden. Auf diese Weise führen sie ein Leben im Einklang mit ihrer Umwelt. Intuition ist die Führung der Natur, die wir durch das Naturgefühl spüren.

Die vierte Ausdrucksform bezeichne ich als den **„Naturverstand“.** Dies ist der intellektuelle Aspekt der Natur – die mentale Ebene. Er hilft uns, in der Welt des Naturkörpers zu überleben und mit Konzepten wie Individualität und Zeit umzugehen. Der Naturverstand ist wie eine universelle Datenbank, die unsere irdischen Erfahrungen speichert, uns Kommunikation ermöglicht und uns Dinge vorstellen lässt.

Betrachtet man alle vier Dimensionen – Naturkraft, Naturkörper, Naturgefühl und Naturverstand – erkennt man, dass sie zusammen die essenziellen Äußerungen des Lebens darstellen, durch die ein jedes Geschöpf die Natur erlebt. Jeder von uns erfährt diese Dimensionen individuell, aber auf einer tieferen Ebene auch kollektiv. Sie repräsentieren gemeinsam die vernetzende Energie, den universellen Organismus, das allgegenwärtige Gefühl und den kollektiven Verstand. Von den Tiefen der Ozeane bis zu den Höhen der Berge, von den kleinsten Mikroorganismen bis zu den riesigen Walen – die Natur offenbart ihre Wunder in diesen vier Äußerungen des Lebens. Wenn wir innerlich jedoch ganz ins Herz des Moments blicken und unmittelbar das erleben und wahrnehmen, was wirklich gegenwärtig ist, verschwimmen solche Unterscheidungen. Im Kern unserer Erfahrung sind alle Äußerungen des Lebens miteinander verbunden. Es gibt nur eine Bewegung, nur eine ursprüngliche Lebendigkeit, die schwer in Worte zu fassen ist. Im unmittelbaren Erleben der Gegenwart wird sie jedoch klar erscheinen: Natur – der wahrhafte Ausdruck des Lebens selbst.

Die Symbiose des Lebens

Wenn wir uns vollständig der Natur hingeben, wird uns klar, dass unsere Gedanken und Gefühle nicht mehr nur uns allein gehören. Es ist, als ob wir die Neugier der Blaumeise in uns spüren oder die lebendige Energie

des Schmetterlings mitfühlen. Genauso könnte der Waschbär unsere Melancholie wahrnehmen oder die alte Eiche unsere Träumereien teilen. Die Landschaft, das Wetter und die Rhythmen der Jahreszeiten beeinflussen tiefgreifend, wie wir und andere Wesen fühlen und denken. Es entsteht ein natürliches Wechselspiel zwischen allen Lebewesen. In der Natur ist alles miteinander verwoben.

Für die Natur zählt nur der gegenwärtige Moment, das pulsierende Leben im Herzen aller Dinge. Jeder Windhauch, der durch die Blätter streift, jede Welle, die an den Strand rollt, jede Biene, die von Blüte zu Blüte fliegt, trägt das Erleben von Begegnungen und Beziehungen in sich. Die Tiere und Pflanzen, die wir in der Natur beobachten, sind stets in einer tiefen, sinnlichen Verbindung mit ihrer Umwelt. Sie nehmen ihre Umgebung nicht nur wahr, sie fühlen sie. Sie sind nicht nur Teil der Natur, sie sind die Natur. Jede Bewegung, jedes Rascheln im Laub oder Zwitschern eines Vogels beeinflusst das große Ganze. Das Besondere dabei ist, dass die Natur über nichts urteilt. Sie nimmt Veränderungen – sei es Freude oder Leid, Wachstum oder Verfall – als natürlichen Prozess hin. Es gibt keine „guten" oder „schlechten" Momente, nur das pure Sein – ehrlich und authentisch. So spiegeln sich Harmonie und Chaos, das ständige Auf und Ab des Lebens, in jedem Augenblick wider.

In der Stille eines Waldes oder der Weite einer Wiese können wir die zarten Stimmen hören, die sich gegenseitig antworten. Das Kräuseln eines Baches, das ferne Rufen eines Vogels oder das Summen der Insekten - all diese Klänge schaffen eine Komposition, die die Resonanz der Natur zum Ausdruck bringt. Alle Geschöpfe der Natur folgen dem Fluss des Lebens ohne Widerstand, immer im Einklang mit dem, was gerade ist.

Die Natur zeigt uns die Dualität des Lebens – das Entstehen und Vergehen, Licht und Schatten. Und trotz dieser ständigen Veränderung und Unsicherheit vertrauen die Geschöpfe der Natur dem Prozess des Lebens. Sie nehmen jeden Moment an, wie er kommt, ohne zu bewerten oder zu hinterfragen. Sie sind voll und ganz auf das Hier und Jetzt eingestimmt und von allem beweget, erregt und berührt, was um sie herum existiert.

Das unfassbare Ganze

Über Zeitalter hinweg haben wir Menschen versucht, die Unermesslichkeit der Natur mit verschiedenen Namen zu fassen: Liebe, Schöpferkraft, Gott, Tao, Brahman. Jeder dieser Begriffe spiegelt den Versuch wider, das Unerklärliche zu erklären und das grenzenlose Wirken der Natur in greifbare Konzepte zu übersetzen. Doch egal, wie poetisch oder präzise diese Be-

zeichnungen sein mögen, sie berühren nur die Oberfläche dessen, was die Natur wirklich ist. Ihre wahre Essenz zu verstehen, übersteigt unsere rein logischen Denkfähigkeiten. Das Verstehen ihrer Totalität liegt nicht im Benennen, sondern im stillen Erleben.

Im stetigen Bestreben des Menschen nach Erkenntnis hat er immer wieder versucht, die Rätsel der Natur zu lösen. Durch die Geschichte hindurch haben wir Tempel, Schreine und Kathedralen erbaut, in denen wir ihrer Majestät huldigten. Astronomen haben den Himmel kartiert und Mönche haben über ihre Geheimnisse meditiert. Trotzdem bleibt die Natur in ihrer Gesamtheit bis für das Verstehen ein Rätsel. Immer scheint sie dazu fähig zu sein, uns zu überraschen und zu verzaubern.

Wir Menschen tragen in uns den unaufhörlichen Drang, das Unfassbare zu fassen, es zu benennen, darüber zu schreiben, es zu malen oder in heiligen Schriften festzuhalten. Wer diese überwältigende Kraft einmal bewusst erlebt hat, spürt einen tiefen Wunsch, sie auszudrücken und mit anderen zu teilen. In diesem Zuge mag man sich fragen: „Haben wir nicht schon genug über diese Kraft geschrieben?“ Meiner Meinung wurde durch die Kunst und Literatur bereits alles Wesentliche gesagt. Gleichzeitig schreitet die Evolution der neuen Formen, der Ideen und der Erfahrungs- und Ausdrucksmöglichkeiten stetig voran. Immer neue Menschen erblicken das Licht der Welt. Immer neue Arten offenbaren sich durch die kreative Natur. Daher sollten wir nicht stehen bleiben und weiter die natürliche Kraft durch uns hindurch ausdrücken – jeder auf seine individuelle Weise. Denn jeder frische Blick, jede neue kreative Entfaltung kann ein Geschenk für andere sein. Es bietet neue Perspektiven, neue Wege, diese ewige Energie zu erfahren. Manche sehen das Leben als ein Netz aus Energie, andere als Klang, Farbe oder Bewegung. Jeder findet seinen eigenen Weg zurück zur Quelle, sei es durch Wissenschaft, Kunst oder Spiritualität. Es gibt keinen „richtigen“ Weg, sondern unendlich viele Pfade zur selben Wahrheit.

Stell dir das Universum als ein unendlich großes Buch des Lebens vor. Jedes Kapitel ist ein Versuch, das Unaussprechliche zu definieren – von Sternen über Berge, von Wäldern, Ozeanen, Dschungeln, Gefühlen, Gedanken bis zu unseren menschlichen Talenten. Obwohl wir viele Seiten gelesen und einige Wörter verstanden haben, bleibt das vollständige Verstehen des Buches eine ewige Herausforderung. Das Geheimnis liegt nicht nur in den geschriebenen Worten, sondern auch in den Zwischenräumen und ungeschriebenen Zeilen. Jedes Mal, wenn wir glauben, das Buch verstanden zu haben, öffnet sich eine neue Seite mit weiteren Mysterien.

Die Schönheit der Natur zeigt sich nicht nur in ihrer Komplexität, sondern auch in ihrer Einfachheit. Ein Sonnenuntergang, das Rauschen eines Flusses oder das Lachen eines Kindes – all diese Momente erinnern uns an die Wunder der kleinen und feinen Dinge, die uns umgeben. Gleichzeitig lehren sie uns Demut, Dankbarkeit und das Staunen über das, was größer ist als wir. Die Natur, ständig in Bewegung, entwickelt sich immer weiter und strebt nach Vielfalt. Es liegt an uns, ihre Geschichten immer wieder neu zu erzählen und ihre Wunder zu teilen. Sie wünscht sich, dass wir sie durch uns hindurch ausdrücken – immer neu, frisch und lebendig. Ein authentischer Ausdruck kann für andere inspirierend sein, er kann anregen und motivieren. Dies ist die wahre Magie der Resonanz. Mein Weg führte mich über die fühlende Wahrnehmung zurück zur Natur. Je tiefer ich schaute, desto klarer wurde die Verbindung von innen und Außen, Form und Formlosigkeit. Ich erkannte mich als Das - das eine, welches so schwer zu beschreiben ist, doch im unmittelbaren Erleben war es mir völlig klar.

Die Natur, facettenreich und doch im Kern formlos, ist das Lebensnetz von Verbindungen und Zusammenhängen. Sie äußert sich in Bewegung, Gefühl, Form und stetiger Präsenz. Und dennoch ist sie ewig und zeitlos. Die Natur ist Stille und Sprache zugleich, Fülle und Leere, das Erkennbare und das Unergründliche. Sie ist die treibende Kraft, das Herz des Lebens und der freie Fluss der Energie. Ihre Paradoxien können verwirrend, doch im unmittelbaren Erleben scheint alles klar zu sein. Sie ist nicht zu befehlen oder zu kontrollieren. Sie ist einfach da und fließt.

1.2 Das dynamische Gleichgewicht des Lebens

Die Natur, so allgegenwärtig und doch oft übersehen, offenbart sich in jeder Facette unseres Daseins – im Himmel, auf Erden, in der stillen Reflexion und in der lauten Aktion. Sie ist das Herzstück unserer Existenz, der pulsierende Rhythmus des Lebens, der in uns und allen Geschöpfen des Universums schlägt.

Dieser Rhythmus gleicht einem harmonischen Tanz zwischen zwei komplementären Kräften – einer sanften, nährenden femininen Energie und der robusten, treibenden maskulinen Energie. Ein leicht verständliches Beispiel dieses Zusammenspiels ist der Atem. Jeder Atemzug, den wir nehmen, symbolisiert den ständigen Zyklus von Geben und Empfangen.

Durch das Einatmen nehmen wir Informationen unserer Umgebung auf, während wir durch das Ausatmen Informationen an unser Umfeld abgeben. Diese beiden Handlungen sind unerlässlich für unsere Existenz. Keine könnte ohne die andere existieren. Sie sind wahrhaftig zwei Seiten derselben Medaille – die Kräfte, die im Zusammenspiel Leben erst ermöglichen. In der Tiefe dieser einfachen Handlung des Atmens liegt das universelle Prinzip der Polarität, das tief in die Struktur unseres täglichen Lebens eingreift. Jeder von uns, unabhängig von Geschlecht oder Hintergrund verankert und drückt diese Dualität in individuellen, einzigartigen Formen aus. Wenn wir die kraftvolle Energie der Sonne betrachten, die die Erde mit Licht und Wärme durchflutet, sehen wir den aktiven, maskulinen Pol in Aktion. Der silbrige Schein des Mondes, der die Dunkelheit mit subtiler Klarheit erhellt, hingegen repräsentiert den passiven, femininen Pol. Wenn ich in diesem Zusammenhang von ‚weiblich' und ‚männlich' spreche, beziehe ich mich nicht direkt auf ‚Frau' und ‚Mann'. Vielmehr spreche ich von den archetypischen Qualitäten der weiblichen und männlichen Urkräfte, die in jedem Menschen vorhanden sind und sich je nach Individuum in einzigartigen Formen manifestieren.

Aber was genau bedeutet das für unser tägliches Leben? Diese archetypischen Kräfte sind tief verwurzelte Energien in unserem individuellen sowie kollektiven Bewusstsein. Sie beeinflussen unsere Entscheidungen, unser Verhalten, ja sogar unsere Interaktionen mit der Umwelt. Ein Beispiel für das dynamische Gleichgewicht des Lebens findet sich auch in den Jahreszeiten. Die Natur durchläuft einen ständigen Zyklus von Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Im Frühling erwacht die Natur zu neuem Leben, mit blühenden Blumen und sprießendem Grün. Er stellt eine Phase von Wachstum und Aktivität dar – symbolisch passend zu der maskulinen Energie. Im Sommer erreicht die Aktivität ihren Höhepunkt und die Natur strahlt vor Energie und Fülle. Dann kommt der Herbst, in dem sich die Blätter färben und abfallen, was den Übergang in eine ruhigere, reflektierende Phase symbolisiert – ähnlich der femininen Energie. Schließlich tritt der Winter ein, eine Zeit der Stille und des Rückzugs, die notwendig ist, um Energie zu sammeln und sich auf die nächste Phase des Wachstums vorzubereiten. Diese natürlichen Jahreszeiten sind ein schönes Beispiel für das Zusammenspiel von Aktivität und Ruhe in der Natur.

Das Prinzip der Polarität erleben wir ebenso im Tagesverlauf. Der Tag repräsentiert die aktive Phase, in der die Sonne am Himmel scheint, das Leben erwacht und die Menschen tätig sind. Dies entspricht der maskulinen Energie, die Licht, Aktivität und Klarheit symbolisiert. Auf der anderen Sei-

te steht die Nacht für die passive, feminine Energie, in der die Dunkelheit eintritt, die Menschen zur Ruhe kommen und die Natur sich zurückzieht. Die Nacht symbolisierten Stille, Erholung und die Welt der Träume. Diese tägliche Abwechslung zwischen Tag und Nacht ist ein weiteres Beispiel dafür, wie das Gleichgewicht von Aktivität und Ruhe in der Natur eingebettet ist und unser Leben beeinflusst. Gleichzeitig sind die meisten Menschen tagaktiv und gehen am hellen Tag einem Beruf nach. Die Arbeit ist oft mit Aktivität, Produktivität und der Zielorientiertheit verbunden, was der maskulinen Energie entspricht. Wir investieren Energie, um unsere Aufgaben zu erfüllen und unsere Ziele zu erreichen. Auf der anderen Seite steht die Erholung, die mit Ruhe, Entspannung und Regeneration einhergeht – dort entfaltet sich die archetypisch feminine Kraft. Während wir arbeiten, verbrauchen wir Energie und während wir uns erholen, tanken wir diese Energie wieder auf. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Erholung ist entscheidend, um ein gesundes und erfülltes Leben zu führen.

Wenn wir zu sehr in eine Richtung pendeln, ob es nun ständige Aktivität und Handlung oder übermäßige Passivität und Reflexion ist, laufen wir Gefahr, unser inneres Gleichgewicht zu verlieren. Ein solcher Verlust kann zu Stress, Angstzuständen, körperlichen Erschöpfungssymptome und anderen psychischen oder physischen Leiden führen. Nichts anderes passiert heutzutage in der modernen Gesellschaft. Indem wir uns der Dualität bewusst werden, die alles im Universum durchwebt, können wir einen Lebensstil pflegen, der sowohl erfüllend als auch harmonisch ist. Das Zusammenspiel von Aktivität und Ruhe, von Geben und Empfangen, von Licht und Dunkelheit ist der Schlüssel zu einem reichen, ausgewogenen und erfüllten Leben im Einklang mit der Natur.

Stell dir das Leben als einen endlosen Fluss vor, der sich ständig zwischen zwei Ufern hin und her bewegt: dem Ufer der Aktivität und dem Ufer der Ruhe. Diese beiden Ufer repräsentieren gemeinsam das Prinzip der Polarität. Während der Fluss in der Mittagssonne kraftvoll strömt, wobei seine Wellen vor Energie sprudeln und das Ufer der Aktivität berühren, gleitet er in der Dämmerung sanft und ruhig entlang, sich dem Ufer der Ruhe nähernd. Jede Strömung, jeder Wirbel und jede Stille des Flusses ist ein Ausdruck dieser zwei Energien, die miteinander tanzen und sich gegenseitig ergänzen. Selbst wenn der Fluss auf seinem Weg auf Hindernisse stößt, wie Felsen oder Baumstämme, findet er immer einen Weg, sich in Balance zu halten, indem er sich manchmal kräftig durchsetzt oder manchmal sanft um das Hindernis herumfließt. Ebenso wie der Fluss haben auch wir Menschen Momente, in denen wir vor

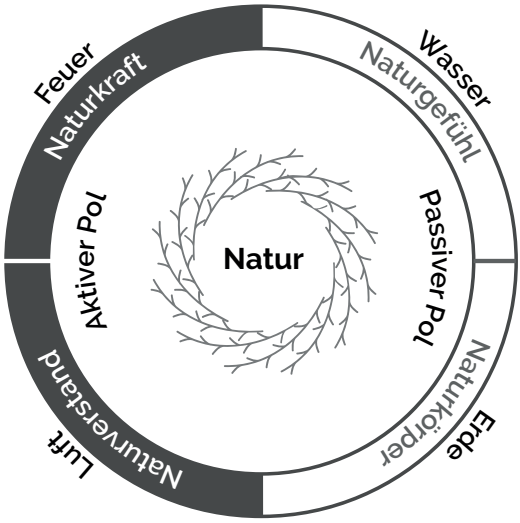
Energie sprudeln und uns voller Tatendrang fühlen. Und dann gibt es Zeiten, in denen wir uns zurückziehen, reflektieren und daraus neue Kraft schöpfen. Das Wichtigste ist, dass wir den natürlichen Rhythmus unseres eigenen Lebensflusses erkennen und ehren, sodass wir in einem ständigen Wechselspiel der Aufnahme und Abgabe der Höhen und Tiefen fließen können. Genau wie der Fluss, der seine Ufer niemals vergisst und immer zwischen ihnen navigiert, sollten auch wir die Bedeutung beider Energien in unserem Leben akzeptieren und umarmen. Wenn wir uns den dynamischen Kräften des Lebens hingeben, ermöglichen wir es der eigenständigen Ordnung der Natur, sich durch uns zu entfalten – immer in Richtung Gleichgewicht und Potenzialentfaltung.

1.3 Das Spiel der vier Elemente

Unser Drang, das Mysterium des Lebens zu verstehen, hat Kulturen und Zivilisationen dazu veranlasst, tiefgründige Systeme und Modelle zu entwickeln, die uns die Vielschichtigkeit der Natur näherbringen. Das Gesetz der Polarität, das uns die Balance der Gegensätze offenbart, ist nur eines dieser erstaunlichen Modelle. Wenn wir nach Osten schauen, entdecken wir die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und ihre fünf Elemente: Holz, Metall, Feuer, Wasser und Erde. Währenddessen teilt Ayurveda eine andere Lehre der fünf Elemente: Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther. Diese Modelle und andere wie die Lehre der vier Elemente sind nicht nur theoretische Systeme, sondern Werkzeuge, die uns dabei helfen, uns selbst und die Welt um uns herum besser zu verstehen.

Mein Herz gehört vor allem den vier Elementen: Feuer, Wasser, Erde und Luft. Sie repräsentieren nicht nur physische Zustände, sondern sind auch Metaphern für unsere menschlichen Erfahrungen und Gefühle. Wenn wir das Spiel von Yin und Yang, von femininer und maskuliner Energie in die Elemente integrieren, öffnet sich eine neue und tiefere Dimension des Verständnisses vom archetypischen Aufbau des Lebens. Feuer und Luft bringen die aktiven, nach außen gerichteten Energien hervor, die oft mit maskulinen Qualitäten in Verbindung gebracht werden. Wasser und Erde hingegen repräsentieren die empfangende, nach innen gerichtete Energie, die als feminin angesehen wird. So haben wir für ein näheres Verständnis der Polarität aus zweien vier gemacht (*siehe Abbildung 1*).

Abbildung 1 – Die Polarität und die vier Urkräfte



Die vier Elemente können auch als Landschaften der Seele betrachtet werden, wobei jedes Element für eine Landschaft mit einer bestimmten Qualität und Energie steht. In Verbindung miteinander manifestieren sie zu viert die große biodiverse Landschaft Mutter Erde. Zugleich sind diese Landschaften sowie Mutter Erde selbst auch ein Spiegel unserer inneren Landschaft. Die vier Elemente sind inner- und außerhalb von uns erlebbar und schenken uns Orientierung auf unserer Erdmutter und in uns selbst. Indem wir lernen, wie jedes Element in uns wirkt und wie wir ihnen in jedem Augenblick Entfaltung ermöglichen können, sind wir besser darauf vorbereitet, den Herausforderungen des Lebens mit Weisheit und Mitgefühl zu begegnen. Die vier Elemente öffnen unsere Wahrnehmung für die Ganzheit des Lebens und lassen uns näher erkennen, dass jede Kraft, jede Äußerung und jeder Ausdruck gleichwichtig und essenziell für Lebendigkeit überhaupt sind.

Das **Feuer** ist pure Energie. Es steht für die Naturkraft, Leidenschaft, Selbstbewusstsein, Mut und die Flamme, die in jedem von uns brennt. Wenn du an den unermüdlichen Krieger denkst, der nach Abenteuern sucht, die Schauspielerin auf der Bühne oder an den Missionar, der mit unerschütterlichem Eifer seine Aufgaben erfüllt, dann befindest du dich im Reich des Feuers. Es verkörpert unsere inneren Antriebe, unser Streben und unsere Entschlossenheit. Fühle das lebendige Kribbeln in deinen Händen, das

Leuchten eines Sonnenuntergangs oder die Kraft deiner Inspiration – es ist das Feuer in dir und um dich herum.

Die **Erde** repräsentiert den Naturkörper, das Solide, das Beständige. Sie ist der Boden, auf dem wir stehen. Sie symbolisiert unsere Struktur, unsere Ordnung und unseren Wunsch nach Sicherheit. Wenn du die Stabilität eines Berges oder die tiefen Wurzeln eines Baumes fühlst, erlebst du das Erdelement. Es ist der feste Grund, auf dem alles andere aufbaut – unsere körperliche Präsenz und unsere Verbindung zur physischen Welt.

Das **Wasser** ist das Element des Flusses, des ständigen Wandels. Es verkörpert das Naturgefühl und unser Gefühlserleben, unsere Intuition und die Tiefe in uns. Wasser hat die Fähigkeit, verschiedene Formen anzunehmen – von der mächtigen Strömung eines Flusses, der transzendentalen Weite des Ozeans, dem Nieselregen im Herbst bis zum stillen Teich.

Die **Luft** steht für den Naturverstand, unsere Gedanken und unsere Kommunikation. Sie ist leicht, beweglich, veränderlich und erinnert uns daran, dass alles in Bewegung und flüchtig ist. Sie repräsentiert unsere Fähigkeit, Ideen auszutauschen, uns auszudrücken und uns mit der Welt zu verbinden. In späteren Abschnitten des Buches weite ich die Symbolik der vier Elemente weiter aus (6.11).

Feuer, Wasser, Erde und Luft sind miteinander verwoben. Sie existieren gleichzeitig in jedem Moment und beeinflussen einander. In ihrer Essenz sind sie eins. Es ist diese Verbindung und dieses Zusammenspiel, die unsere Welt so reich und vielfältig machen. Jedes Element bietet eine neue Perspektive, eine neue Art, die Welt und unsere Rolle darin zu sehen. Die wilden Landschaften der Erde spiegeln diese archetypischen Kräfte wider, sie lehren uns die Welt der Archetypen durch ihre bloße Existenz.

Stell dir einmal das Leben als ein Gemälde vor, so eindrucksvoll und bunt, dass jeder Pinselstrich eine Welt für sich ist. In diesem Universum der Farben und Formen finden wir die vier Elemente als lebendige Künstler, die gemeinsam an diesem unendlichen Meisterwerk arbeiten. Das Feuer, gemalt in Tönen von Rot und Orange, ist aktiv und dynamisch, mutig und bereitwillig wie ein jagender Falke über die Leinwand. Es ist der Pinselstrich der Entschlossenheit und der Leidenschaft. Die Striche sind lebendig, füllen das Bild mit Wärme und Bewegung. Sie erzählen Geschichten von intensiven Abenteuern, zeichnen Pfade der Inspiration und des selbstbewussten Ausdrucks. Neben dem Feuer arbeitet das Wasser mit einer Palette von Blau

bis Grün, malt sanft und fließend, fügt Melancholie und Emotion hinzu. Es bewegt sich geschmeidig über die Leinwand, füllt die Räume zwischen den feurigen Pinselstrichen und bringt Feinfühligkeit und Weichheit ins Bild. Es erzählt Geschichten von Empathie, Fürsorge, Tiefe und endloser Weite. Die Erde, in satten Braun-, Grau- und Beigetönen gehalten, verleiht dem Gemälde Struktur und Festigkeit. Mit sicheren, stabilen Strichen formt sie Berge, Täler und Wälder, schafft eine feste Basis für die anderen Elemente, um sich auszudrücken. Sie erzählt Geschichten von Beständigkeit, Zuverlässigkeit und Nahrung, legt das Fundament, auf dem das Leben gedeiht. Die Luft mit leichten und klaren Tönen bewegt sich frei und unbegrenzt über die Leinwand. Sie verwebt die anderen Elemente, verbindet und integriert sie in einem harmonischen Ganzen. Die Luft erzählt Geschichten von Kommunikation, Bewegung und Freiheit, fängt den Geist des Lebens ein und lässt ihn über das Bild wehen.

Die vier Künstler – Feuer, Wasser, Erde und Luft – arbeiten in einem ständigen Miteinander zusammen, ergänzen und unterstützen sich gegenseitig. Gemeinsam schaffen sie ein Gemälde, das ständig in Bewegung und Veränderung ist, ein lebendiges Kunstwerk, das die vielfältige Schönheit des Lebens reflektiert. In diesem Ausdruck erkennen wir die Spiegelungen unserer eigenen inneren Landschaft, sehen die vielfältigen Farben und Formen unserer Erfahrungen, Gefühlswelten und Gedanken. Natur ist der Motor der vier Elemente, bringt sie in Bewegung und lässt sie erst existieren.

1.4 Die verlorene Verbindung

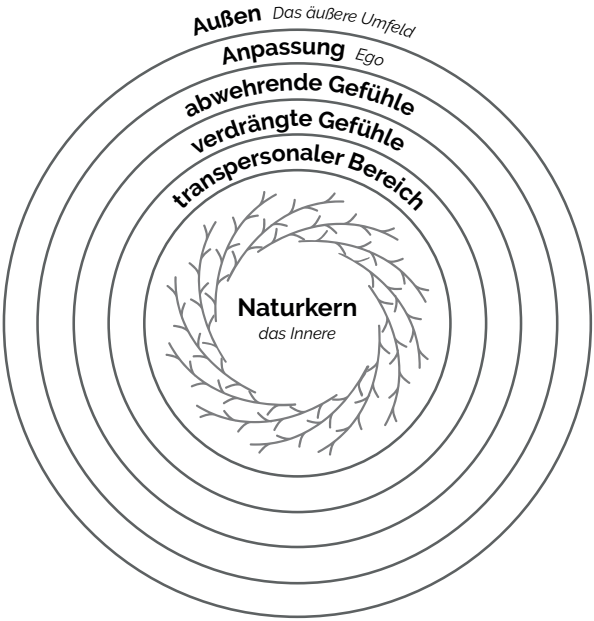
Das Wachstum eines Baumes ist ein wunderbares Sinnbild für die menschliche Entwicklung. Ein Samenkorn, das in fruchtbaren Boden gelegt wird, streckt zunächst seine Wurzeln aus und wächst dann in die Höhe, durch die verschiedenen Jahreszeiten und Jahre hindurch, bis ein großer Baum entstanden ist, der blüht und zahlreiche Früchte trägt. Doch genau wie ein Baum von Faktoren wie Wind, Krankheiten, Schädlingen oder Trockenheit beeinflusst werden kann, wird auch der Mensch in seiner Entwicklung durch äußere und innere Herausforderungen geformt und angepasst. Stell dir vor, unsere kindliche Neugier (im Sinne der Selbstorganisation) wäre wie ein sprudelnder Bach, der frei durch die Landschaft fließt. Doch im Laufe des Lebens können Steine, Äste und andere Hindernisse diesen Bach und den freien spielerischen Fluss der Natur blockieren. Solche Hindernisse können traumatisierende Ereignisse, soziale Erwartungen oder der Druck, sich an Normen anzupassen, sein.

Ich wurde vom Schichtenmodell von Wilhelm Reich (vgl. Reich 1971), seiner Fortführung von Samuel Widmer (vgl. Widmer 2013) und dem IBP-Modell der integrativen Körperpsychotherapie (vgl. Kraut & Fischer 2016) sehr inspiriert. Es zeigt wunderbar den Entwicklungsprozess des Menschen sowie die Schichten und Ebenen der Persönlichkeit. Dieses Modell basiert auf der Annahme, dass wir Menschen im Inneren bereits das Potenzial in uns haben, zu erblühen – genauso wie ich es eben beim Samenkorn veranschaulicht habe. Gleichzeitig zeigt es auch, dass wir natürlichen und wichtigen Verdrängungs- und Abwehrmechanismen begegnen, die, wenn sie unreflektiert und die darunterliegende Selbstaspekte nicht integriert werden, uns in unserer Entfaltung einschränken lassen. So entstehen starre Grenzen und die gemiedenen Persönlichkeitsanteile werden durch Abwehrmechanismen unbewusst. Zunehmend verhärtet der Mensch dadurch. Der Zugang zum inneren Naturkern verblasst. Diesen Prozess der Abspaltung findest du in unserer modernen Gesellschaft manifestiert - mit der unbewussten Zerstörung der Natur, dem Krieg gegen sich selbst oder der Unfähigkeit wirkliche Beziehung einzugehen.

Das Schichtenmodell dient uns in der Natur-Prozessbegleitung als weitere Landkarte, um die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen, therapeutische Prozesse und grundsätzlich den Weg zurück zur Natur zu verstehen. Dabei ist es mir wichtig zu betonen, dass es lediglich ein Modell ist und nicht der Wirklichkeit entspricht. Jeder durchlebt seine ganz eigene Entwicklung und erkennt und durchlebt Lebensphasen auf seine einzigartige Weise. Es schenkt uns jedoch eine Grundorientierung über wesentliche Elemente des Mensch-Seins, das immer ein Mensch-Werden ist. Das Modell verdeutlicht dies, denn Leben gleicht einem fortlaufenden Prozess. Es ermutigt uns, den natürlichen Verlauf unserer Entwicklung neu zu erkennen und uns von Hindernissen zu befreien, die uns davon abhalten, unser gesamtes Potenzial auszuschöpfen. Das Schalenmodell basiert darauf, dass wir Menschen Teil der Natur sind und immer sein werden.

Ich habe das grundlegende Schichtenmodell von Wilhelm Reich beibehalten, es allerdings subtil abgewandelt, ergänzt, nach meinen eigenen Erfahrungen ausformuliert und auf das Thema der Natur-Prozessbegleitung übertragen. Im Laufe des Buches werde ich mich immer wieder auf das Modell beziehen und es durch weiterführende Informationen ausweiten.

Abbildung 2 – Schichtenmodell:



Wesenskern Natur

Der Naturkern in der Mitte des Schichtenmodells ist das Herzstück unserer Persönlichkeit (Abbildung 2). Sie symbolisiert das unberührte, rohe und authentische Selbst - unsere ureigene Essenz in unstrukturiertem Energiefluss. Ein Mensch wird mit einem inneren Leuchten geboren, vergleichbar mit einer Kerze, die entzündet wird. Das Entfachen dieser Flamme erfordert keine bewusste Anstrengung - es geschieht einfach durch das freie Spielen, durch das unmittelbare Folgen der gegenwärtigen Resonanz. Stell dir dafür einen neugeborenen Säugling vor: pur, unschuldig und frei von Vorurteilen. Ohne die Einschränkungen des Bewusstseins fühlt er sich eins mit der Welt um ihn herum. Der Wind in den Bäumen, das Zwitschern der Vögel und die verschiedensten Gefühle, die ihn umgeben – all das fließt frei in sein berührbares Herz. Er steht nahtlos mit seinem Umfeld in Verbindung und erlebt sich als lebendigen Teil dieses Ganzen – noch ohne ein Ich. Seine Wahrnehmung wird nicht von vergangenen Erfahrungen getrübt. Er sieht, fühlt und erfährt die Welt, wie sie ist - in ihrer rohesten und reinsten Form.

Ein Kind, so unschuldig und präsent, schwingt im Rhythmus der Natur. Es schläft, wenn es müde ist, weint, wenn es Hunger hat und lacht, wenn es

Freude empfindet. Es gibt kein Zögern, keine Analyse, keine Bewertung. Stattdessen erlebt es nur das Gefühl des Augenblicks, das Führen durch den Herzschlag der Natur. Ein junges Kind ist ein fließendes Beispiel für Authentizität, das sich traut, seiner inneren Führung zu folgen. Dieses reine organische Wesen eines Kindes ist das lebendige Beispiel für Selbstorganisation. Das Leben fließt durch es. Es reagiert instinktiv und authentisch. Es erinnert uns daran, dass unsere wahre Natur fließend, unverfälscht und vollkommen frei ist, bevor der Lärm der Welt in unser Bewusstsein eindringt. Tief in unserem Inneren schlummert das grundlegende Empfinden der Natur, das wir alle kennen: ein angenehmes Kribbeln und Wärme im Körper, das uns sagt, dass wir hier in diesem Moment genau richtig und verbunden sind. Es ist, als würdest du in einem wohligen Zuhause ankommen, in dem du dich geborgen und sicher fühlst. Die lebendige Energie der Natur in dir ermutigt, mit Lebensfreude und Vitalität entschlossen deinen Weg zu gehen und echte Beziehungen zu anderen aufzubauen.

In jedem von uns liegt das unglaubliche Potenzial der Natürlichkeit und eine tiefe Verbindung zu ihr. Doch diesen inneren Schatz zu entfalten und zu bewahren, erfordert günstige äußere Bedingungen. Besonders die Verbindung zu empathischen Mitmenschen ist hierbei entscheidend. Zu Beginn nehmen vor allem die Mutter und der Vater eine zentrale Position ein. Um wirklich zu unserem (Natur-) Potenzial zu erblühen, sind wir also auf einen liebevollen Spiegel angewiesen – auf ein Beziehungsangebot von jemanden, der uns liebt, sieht, anerkennt und uns in unserer Entwicklung unterstützt. Es ist, als würden wir in einem fruchtbaren Boden gepflanzt, in dem wir Wurzeln schlagen und daraufhin wachsen können. So bilden sich auf natürliche Weise Persönlichkeitsschichten um unseren Naturkern, die wir notwendigerweise brauchen, um auf der irdischen polaren Realität mit einem Individuum zu interagieren. Ihre Entwicklung der Schichten ist Teil des Naturentfaltungsprozesses.

Urprägung

Betrachte einen Moment ein neugeborenes Baby. Auf den ersten Blick scheint es, als sei es ein unbeschriebenes Blatt, das gerade erst begonnen hat, seine Geschichte zu schreiben. Doch in Wahrheit trägt es bereits ein tiefes Erbe mit sich - Erinnerungen, Prägungen und Erfahrungen, die sich weit vor seinem ersten Atemzug erstrecken. Dies umfasst persönliche Erfahrungen aus der Schwangerschaft und Geburt sowie Prägungen der Ahnen und der kollektiven Dimension des Lebens.

Die moderne Psychologie hat lange Zeit geglaubt, dass die biologische Geburt keine Erinnerungen im menschlichen Gedächtnis hinterlässt. Dieser

Ansicht zufolge sei das Gehirn des Neugeborenen bei der Geburt noch nicht ausreichend entwickelt, um diese Erfahrung aufzuzeichnen. Allerdings gibt es renommierte Forscher, die diese Annahme in Frage stellen bzw. widerlegt haben. Einer von ihnen ist der Psychiater Stanislav Grof, der Jahrzehnte seines Lebens der Erforschung der transpersonalen Psychologie gewidmet hat. Er erweiterte die menschliche Psyche um den transpersonalen und perinatalen Bereich.

Innerhalb der Schicht des transpersonalen Bereichs (*siehe Abbildung 2*) findest du mythologische Figuren, Bereiche und Themen, die das persönliche Selbst übersteigen. Hier kannst du Erfahrungen von früheren Leben machen, die Auflösung physikalischer Grenzen erleben, Kommunikation durch unbekannte Kanäle erfahren, ein Gedächtnis ohne materielle Verbindung erleben, in einen zeitlosen Raum eintauchen und dich mit allem verbunden fühlen, was existiert. Dort hast du direkten Kontakt zu Archetypen, Gottheiten und ursprünglichen Lebenskräften. Diese transpersonale Ebene deiner Persönlichkeit ist erfahrbar und ermöglicht es dir zu erkennen, dass es eine kollektive Ebene der Existenz gibt, die jeden Menschen prägt, formt und seine grundlegenden Eigenschaften ausmacht. Sie eröffnet die Tür zu einer tiefgreifenden Verbundenheit mit dem Universum und den archetypischen Kräften, die es lenken. Dies ist die Urprägung, die alle Menschen betrifft.

Hast du dich jemals gefragt, warum dich bestimmte Ängste plagen, obwohl du nie eine traumatische Erfahrung in diesem Bereich gemacht hast? Oder warum du dich zu bestimmten Orten oder Kulturen hingezogen fühlst, ohne je dort gewesen zu sein? Das könnten Echo-Effekte aus dem Leben deiner Vorfahren sein. Wenn du dich mit deinen Ahnen beschäftigst, entdeckst du womöglich verblüffende Parallelen zu deinen eigenen Lebenswegen. Diese Verbindungen sind kein Zufall. Sie sind das Erbe deiner Vorfahren, das in dir weiterlebt. Dabei sind es nicht nur die positiven Erinnerungen und Eigenschaften, die weitergegeben werden. Auch traumatische Erfahrungen, die Ängste und die Sorgen deiner Ahnen sind ebenso in dir verankert. Dies zu erkennen und zu ehren, kann ein Schlüssel für Erkenntnisprozesse auf dem Abenteuer der Selbsterforschung sein.

Es ist wichtig den Erfahrungsbereich des Transpersonalen nicht vorschnell als Aberglauben, Träumerei oder psychische Erkrankung abzutun. Im Laufe der Geschichte wurde das Überpersönliche in verschiedenen Kulturen, einschließlich indigener Gemeinschaften, als wesentlicher Bestandteil ihrer Kulturen beschrieben. Selbst in der modernen Zivilisation treten unter verschiedenen Bedingungen und Situationen transpersonale Erfahrungen auf. Solche Erlebnisse können sich beispielsweise ereignen, wenn Halluzino-

gene verwendet werden, während spiritueller Praktiken, bei Naturritualen, während des Fastens, bei Grenz- und Intensiverfahrungen, in schweren Lebenskrisen, in Nahtod-Erlebnissen oder in transzendentalen Meditationsformen – und natürlich auch innerhalb der Natur-Prozessbegleitung. Die Forschung zu den sogenannten „Holotropen Zuständen" ein Begriff, den Stanislav Grof für perinatale und transpersonale Erfahrungen geprägt hat (abgeleitet von „holos", was „ganz" bedeutet, und „trepein", was „sich ausrichten auf" bedeutet), ermöglichte es, diesen Bereich des menschlichen Seins und seine grundlegende Prägung auf das individuelle Leben zu verstehen.

Obwohl wir Menschen nicht als leere Leinwand in diese Welt treten, ist die Wahrnehmung eines Säuglings noch nicht von Begriffen, Normen und Werten eingeengt. Wir betrachten und erleben die Welt aus einer reinen, völlig gegenwärtigen Perspektive heraus. Unsere Wahrnehmung ist noch nicht durch den rationalen Verstand getrübt und limitiert. Wir spüren den gegenwärtigen Moment so, wie er ist. Wir geben uns dem unmittelbaren Ausdruck unserer Authentizität hin. Die Schicht des transpersonalen Bereiches bildet vielmehr die erste emotionale Prägung des archetypischen Charakters und bestimmt grundlegende Eigenschaften, Herausforderungen und Aufgaben im Leben.

Abspaltung
Stell dir vor, unsere Gefühle wären wie der Wind, der sich frei durch die Lüfte bewegt. Die Schichten der verdrängten und abwehrenden Gefühle gleichen hierbei dichten Wäldern, die den natürlichen Lauf des Windes hindern. Diese Barrieren wurzeln oftmals tief in den ersten Momenten unseres Lebens, wenn unsere festen Bezugspunkte - normalerweise unsere Eltern - uns nicht den erforderlichen Schutz und die nötige Sicherheit bieten können. Doch auch im perinatalen Bereich kommt es bereits zu Verdrängungsmechanismen, die ebenfalls zur Entstehung der Schicht der verdrängten Gefühle beiträgt (*siehe Schicht der verdrängten Gefühle – Abbildung 2*).

Stanislav Grof postulierte, dass diese perinatalen Erinnerungen in vier verschiedene Erfahrungsbündel unterteilt werden können, von denen jedes mit einer Phase der Schwangerschaft und Geburt in Verbindung steht. Er nannte diese Bündel „perinatale Matrizen". Kurz zusammengefasst, beinhaltet die erste Matrix Erinnerungen an das Leben und die Entwicklung im Mutterleib, an die enge Verbindung zur physischen Mutter und das Gefühl der Einheit. Die zweite Matrix bezieht sich auf die erste Phase des Geburtsprozesses, wenn die Gebärmutter sich zusammenzieht, der Muttermund jedoch noch geschlossen ist. Die dritte Matrix beschäftigt sich mit dem intensiven

Kampf, geboren zu werden, nachdem der Gebärmutterhals sich erweitert hat. Schließlich enthält die vierte Matrix Erinnerungen an den eigentlichen Geburtsvorgang und den Übergang in die Welt außerhalb des Mutterleibs.

Grof hat in seinen veröffentlichten Arbeiten ausführlich über diese Phasen und seine bahnbrechende Forschung auf diesem Gebiet berichtet. Seine Erkenntnisse werfen ein faszinierendes Licht auf die tiefen Schichten unseres psychischen Erbes und auf die Bedeutung der Schwangerschaft und Geburt als entscheidende Phasen und prägende Erfahrungen in unserem Leben (vgl. Grof 2013).

So wie ein junges Küken Schutz und Nahrung zum Überleben benötigt, brauchen auch ein Säugling und ein Kleinkind Befriedigung ihrer grundlegenden physischen Bedürfnisse. Daneben bedürfen sie ein liebendes Milieu, das deutlich spürbare Mitgefühl und Präsentsein der Bezugspersonen, um Akzeptanz, Zugehörigkeit, Sicherheit und Geborgenheit zu erfahren und zu einer ausgeglichenen Persönlichkeit heranzuwachsen. Wenn jedoch Mutter, Vater oder andere nahe Bezugspersonen nicht imstande sind, auf die innigsten Bedürfnisse des Säuglings oder des Kindes einzugehen und es mit Ungeduld, Härte, Stress und Ängsten begegnen, wird dieses junge, unschuldige Wesen von Gefühlswellen überwältigt: Gefühle der Verlassenheit, der Einsamkeit, der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins oder der Ohnmacht. Der Säugling (oder das kleine Kind) in seiner pursten Form der Empathie spürt und absorbiert die Sorgen, Ängste und Überforderungen seiner Eltern, als wäre es ein Schwamm in einem emotionalen Meer. Dies passiert natürlich auch schon während der Schwangerschaft, wenn die Mutter sehr gestresst ist oder beispielsweise das Kind nicht möchte.

In jungen Jahren reagieren wir auf natürliche Weise auf zu intensive unangenehme Gefühle mit Verdrängung, um uns zu schützen. Wie eine Barriere legen sich diese emotionalen Verletzungen über unsere authentische Natur. Diese unterdrückten Gefühle verbergen sich in den Schatten unseres inneren Selbst, weit entfernt von unserem bewussten Erleben. In diesen Schatten lagern nicht nur schmerzhafte Emotionen, sondern auch Freude, Lachen, Ekstase sowie Leidenschaften oder Talente, die wir aufgrund von Angst oder Unsicherheit zurückgehalten haben. All diese Aspekte bleiben im Schatten, da ihnen die Nahrung von Annahme, Liebe und Verständnis fehlte.

Als Erwachsene haben wir ein selbstreflektierendes Ich, mit dem wir Gefahren und Herausforderungen einschätzen können. Als Säuglinge und Kleinkinder jedoch sind wir wie junge Setzlinge, die einem Sturm schutzlos ausgeliefert sind, ohne zu wissen, ob er jemals enden wird. Der natürliche

Verdrängungsmechanismus dient dem kurzfristigen Schutz unserer Psyche. Doch auf lange Sicht behindert es den freien Fluss und das Entfalten unseres vollen Potenzials – besonders dann, wenn die Gefühle nicht integriert werden und so längerfristig unser weiches Menschsein zunehmend verhärten. Anspannungen und Krankheiten sowie mentale Vernebelung und Verwirrung weisen uns darauf hin, dass etwas aus dem Ruder gelaufen ist.

Stell dir erneut die verdrängten Gefühle eines Kindes als aufstauende Wassermassen hinter einem Damm vor. Um diesen aufgestauten Emotionen Luft zu machen, möchte das Kind laut schreien und Tränen vergießen. Doch oft erkennen Eltern die dahinterliegenden Bedürfnisse nicht. Sie sind erneut gestresst, angespannt und ungeduldig und reagieren wie eine Mauer, die das Wasser zurückhält: „Beruhige dich! Hör auf zu schreien!" Das Kind wird in solchen Momenten als lästig und nervig empfunden. Schnell werden Lösungen durch Unterhaltungsmedien oder das Versprechen von materiellen Belohnungen angeboten, um den „Sturm" zu beruhigen. Die Abwehr gegen den emotionalen Ausdruck des Kindes kann zu dem Gefühl des „Unerwünschtseins" führen. Infolgedessen könnte der Wunsch entstehen, sich selbst, das Schmerzhafte sowie die Verkörperung davon abzulehnen. Es treten Abwehrimpulse gegen die Ohnmacht und die Einsamkeit auf (gegen die verdrängten Gefühle), die sich in Form von Emotionen wie Wut, Neid, Depression, Suchttendenzen oder Eifersucht manifestieren.

Solche reaktiven Gefühlsausdrücke, wie beispielsweise ein Wutausbruch, sind jedoch oft durch einen stressigen Alltag, Überforderung und Ängste der Eltern ebenfalls nicht erwünscht. Sie werden eher zurückgewiesen als akzeptiert, sodass keine gesunde Willenskraft aus dieser Persönlichkeitsebene entwickelt werden kann, sondern ein ungesunder Wille, der eher gegen sich selbst gerichtet ist. Somit lernt das Kind, diese aufwallenden reaktiven Gefühle abzuwehren und auch sie in den Schatten zu verbannen. Diese auf der Oberfläche brodelnden Gefühle über dem tiefer liegenden Urschmerz sind die abwehrenden Gefühle (*siehe Schicht der abwehrenden Gefühle – Abbildung 2*).

Durch die Schichten der Abwehr und Verdrängung spalten wir Menschen uns von unserem verspielten wilden Naturkern ab. Sie legen sich wie eine dicke Rüstung um unseren zarten, fließenden Kern. Eingeengt und abgeschnitten von seiner wahren Essenz verliert das Kind die Verbindung zu seinem intuitiven, gefühlvollen Selbst. Stattdessen sucht es verzweifelt nach Ersatz und Richtung im Außen – es entsteht Anpassungsdruck.

Gefangenheit und Isolation
Die äußerste Schicht kannst du dir als eine schützende, aber auch trennende Hülle vorstellen – die Rüstung der Anpassung. Sie spiegelt jene Verhaltensweisen wider, die wir uns aneignen, um Anerkennung und Liebe von außen zu erhalten.

Nachdem wir erfahren und gelernt haben, unseren inneren Kompass (Intuition) zu misstrauen, richten wir unseren Blick nach außen. Wir orientieren uns an den Worten und Erwartungen der Umgebung, wie ein Segelboot, das sich nach dem Wind richtet. Zuerst sind es die Eltern, die den Kurs vorgeben, dann Freunde, Bildungseinrichtungen und schließlich die gesamte Gesellschaft mit ihren Trends und Wertvorstellungen. Paradoxerweise sucht man zwar im außen nach Befriedigung, doch trennt die Rüstung der Anpassung einen nicht nur von seinem inneren Selbst, sie versperrt auch den Weg nach außen. Man wird unerreichbar – sowohl für sich selbst als auch für andere. Es entsteht also eine eingeschränkte Wahrnehmung – Erkenntnisse, die auf natürliche Art aus dem Inneren entspringen, werden blockiert und der Blick nach Außen, der klare Ausdruck und die Sicht auf die irdische sinnliche Welt, wird eingeschränkt. Gefangen zwischen zwei Welten fühlt man sich isoliert und verloren. Die Angst und der Trotz, diesen Schutzschild abzulegen, steht wie ein unüberwindlicher Wachposten davor und schirmt den Menschen von der inneren sowie der äußeren Welt mit ihren endlosen Möglichkeiten und Wundern ab.

Ein typisches Verhaltensmuster, das aus dieser Schicht hervorgeht, ist das des Mitläufers: „Ich mache, was alle machen, damit ich dazugehöre und Anerkennung finde." Diese äußere Fixierung kann so weit gehen, dass man sich selbst völlig verliert. Es ist, als ob du in einem fremden Land ohne Orientierungshilfe herumirrst. Dieses konstante Verbergen und Verstellen kostet Kraft. Es ist wie ein Motor, der ständig läuft und mehr verbraucht, als nachgefüllt wird. Mit der Zeit kann dies zu einem starken Ungleichgewicht führen und in körperlichen und seelischen Beschwerden münden, etwa Migränen, Depressionen oder Burn-out. Im Innersten spürt man Erschöpfung. Das Leben zieht vorbei wie eine vorbeirauschende Landschaft aus einem Zugfenster – man ist dabei aber nicht wirklich wach und präsent.

Hier spreche ich nicht von jener natürlichen Fähigkeit des Menschen, nicht von jener natürlichen Willenskraft, sich wie ein Chamäleon an verschiedene Umgebungen anzupassen und resilient auf jegliche Herausforderungen des Lebens zu reagieren. Diese gesunde Anpassungskraft liegt unter dieser Persönlichkeitsschicht als ein Potenzial verborgen – doch geht es hierbei zunächst vielmehr um eine Anpassung, die aus der Dunkelheit der Angst

und Not geboren wird. Anstatt einen eigenen, einzigartigen Pfad zu gehen, gleicht dieser Weg der Anpassung einem engen Tunnel, an dessen Wänden die Spannungen der abwehrenden Gefühle pulsieren. Mit der Zeit wird dieser Pfad immer enger. Man verliert den direkten Kontakt zu seinem Körper und beginnt die Welt nur noch durch die Brille der Zeit und des konditionierten Denkens zu sehen.

Die Spuren dieser Entfremdung sind überall zu finden, nicht nur in den globalen ökologischen und sozialen Krisen, sondern auch in den überfüllten Wartezimmern von Psychotherapeuten und Coaches. Sie sind Zeugen eines Stroms von Menschen, die sich so sehr von sich selbst und der Welt entfernt haben, dass es für sie eine Herausforderung ist, sich an die ständig wechselnden Anforderungen des Lebens anzupassen. Ironischerweise sind auch viele dieser Therapeuten und Coaches selbst von dieser Natur-Entfremdung betroffen, sodass sie nur noch dazu fähig sind, Menschen darin zu unterstützen, wieder funktionsfähig in der modernen Gesellschaft zu sein.

Dieser Entfremdungsprozess hat den Menschen von einem Wesen des Fühlens zu einem Wesen des Denkens gewandelt. Das Herz, einst Mittelpunkt unserer Wahrnehmung, wird von der lauten Stimme des Verstandes übertönt. Descartes' Prinzip „Cogito, ergo sum" („Ich denke, also bin ich") legt sich wie ein Schatten über die Menschheit und hebt den Verstand auf ein Podest. Aus dieser verengten Perspektive wird ein Graben zwischen Mensch und Natur gezogen. Der moderne Mensch sieht die Natur oft nur als Kulisse, die „da draußen" ist, während er selbst in einer scheinbar getrennten Welt lebt, die er „Zivilisation" nennt. Der so angepasste entfremdete Mensch mag zwar effizient und effektiv arbeiten können, seine Sinne sind jedoch getrübt, vernebelt und abgestumpft sowie sein Herz verhärtet und verschlossen. Er navigiert durch die Welt, geleitet von den Vorstellungen und Dogmen der heutigen Gesellschaft. Er zerdenkt alles – ein Denken, dass nicht zu wirklicher Erkenntnis (aus dem Inneren) führt, sondern lediglich zu „angepassten Wissen", das ausschließlich in das Korsett des vorgegebenen Lebens passt.

Die Anpassungsschicht zeigt sich in vielfältigen und komplexen Aspekten. Sie ist mit Tabus übersät, wodurch Menschen ständig im Bemühen sind, anderen zu gefallen. Es entsteht eine bedrückende Abhängigkeit von Anerkennung und eine Neigung zur Überverantwortlichkeit. Dies geht oft einher mit einer Art verschleierter Denkweise und Wahrnehmung, die es an Klarheit und Präzision mangelt. Viele verlieren den Kontakt zu ihrem Körper und fühlen sich oft ratlos oder sinnlos und sehnen sich nach einem Ende dieses Zustandes. Wohl jeder spürt die Angst vor Einsamkeit, wenn mal die Stimulation der Moderne aufhört. Dies führt zu einem Muster von Anklammern

oder dem Setzen von Distanz. Dabei zeigt sich manchmal eine aufgesetzte Empathie, die in Manipulation und Machtmissbrauch übergehen kann. Der Selbstkontakt schwindet und mit ihm verblassen Intuition und Bedürfnisse.

Die angepassten Menschen sind mit tief verwurzelten Glaubenssätzen und Mustern beladen, die das Dasein lenken und bestimmen, wie etwa: „Ich muss mir Liebe verdienen. Das Leben ist ein ständiger Kampf. Ich bin nicht gut genug. Ich werde nie erfolgreich sein. Ich kann niemandem vertrauen. Ich bin es nicht wert, glücklich zu sein. Alle anderen sind besser als ich. Ich darf keine Fehler machen. Veränderung ist gefährlich. Ich muss immer perfekt sein." Oft fühlen sie sich unwohl, ohne den genauen Grund dafür benennen zu können. Ihre Präsenz im Moment kann verloren gehen, sie können sich neben sich selbst oder völlig verloren fühlen. Ein tiefes Gefühl von Unsicherheit plagt sie, da das grundlegende Vertrauen in die Welt verloren gegangen ist. Schwarz-weiß-Denken dominiert, und sie können sich hoffnungs-, hilfs- und orientierungslos fühlen. Der Humor kann verloren gehen oder zwanghaft als Fluchtmechanismus eingesetzt werden. Viele haben Schwierigkeiten, „nein" zu sagen, und neigen zu einem automatisierten „Ja". Sie sind anfällig für Kritik und können in kindliche Verhaltensmuster zurückfallen, wodurch erwachsene Fähigkeiten verloren gehen. Um sich von ihren inneren Kämpfen abzulenken, verfallen manche einer Konsumsucht – sei es durch Essen, Arbeit, Sex, Alkohol, Drogen oder Musik. Ein ständiges Schuld- und Schamgefühl nagt an ihnen. Sie befinden sich in einem endlosen Kreislauf, einem Hamsterrad, das sie nicht verlassen können. Auch sexuelle Beziehungen leiden in der Regel stark von der ungesunden Anpassung heraus - sei es durch einen Mangel an Lust oder durch ein übermäßiges, kompensatorisches Lustempfinden.

1.5 Der Schutzschild

Angenommen wir gleichen Quellen, in denen klares, belebendes Wasser strömt, das unsere authentische Natur verkörpert. Doch im Laufe der Zeit, im Zuge der Abspaltung und Entfremdung, haben wir diese Quelle mit dem Schleier des Egos verhüllt, ähnlich wie Nebel, der die Sicht auf die Quelle beeinträchtigt.

Keine Persönlichkeitsentwicklung geschieht ohne Stolpersteine. Jeder erlebt den Prozess der Anpassung und Entfremdung. Was daraus auf natürliche Weise entsteht, ist das Ego. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Entstehung der Schichten integraler Bestandteil des Naturentfaltungsprozess ist. Doch werden wir in den nächsten Kapiteln erfahren, dass die Natur in uns ab

einer gewisser Phase auch danach strebt, die Schichten von ihrer Rigidität zu befreien, um sie durchlässiger zu machen, sodass unser Naturkern uns wieder frei organisieren kann im Sinne von Selbstverwirklichung.

Das Ego ist lediglich ein Gedankengebilde, das sich aus Abwehrmechanismen, Frustrationen und der Not hin zur Anpassung formt. Es ist ein Schleier, der unsere Wesensnatur überschattet. Auch angetrieben von vielen Stimmen wie: „Das machst du gut, aber darin bist du schlecht" - oder „Du bist technisch begabt, aber sprachlich nicht" – formt sich heimlich dieses Ego. Es verteidigt ständig jene Teile von uns, für die wir nicht anerkannt und geliebt wurden. Zugleich ist es bestrebt darin, sie im Verborgenen zu halten – ersetzt durch übernommene Vorstellungen davon, wie das Leben zu sein hat. Kurz gesagt: Das Ego ist ein Schutzschild, das aus Abwehrmechanismen geschmiedet wurde.

Gedenke das Ego wie einen undurchsichtigen Vorhang, der zwischen deinem Innersten und der Welt draußen gespannt ist. Es bremst dich, dich wirklich für den Moment mit allen seinen Facetten, Höhen und Tiefen, Harmonien und Störungen zu öffnen. Du schwebst in einer Zwischenwelt, gefangen inmitten der Anpassungsschicht. Deine Verbindung zu deinem wahren Naturkern (Mitte des Schichtenmodells) und zur Außenwelt ist gedämpft. Das Ego versucht verzweifelt, das Ruder des Lebens mit reinem Verstand zu übernehmen, ohne sich wirklich in Körper und Gefühl zu erden. Im Schatten des Egos verblassen die leuchtenden Farben deiner inneren, wandelnden, spielerischen und wilden Essenz.

Das Ego manifestiert sich durch automatische, reflexhafte Abwehrreaktionen, die wie festgenagelt wirken. Es schützt uns davor, intensivere Gefühle wie Wut, Hass oder Neid (Schicht der abwehrenden Gefühle) zu spüren und die tiefere Verdrängung, zum Beispiel Einsamkeit oder Ohnmacht, überhaupt zuzulassen. Das Ego ist nicht dein Feind – es wird nur dann problematisch, wenn du dich darin verlierst und es zu einem unaufhaltsamen Autopiloten wird. Je weniger du dir über dein Ego bewusst bist, desto mehr spürst du es als lebenswichtiges Zentrum deiner Existenz. Es zieht die Fäden – du identifizierst dich mit ihm.

Die Masken des Egos variieren von Mensch zu Mensch. Während einige in den Stolz abdriften, verlieren sich andere in Neid, Zorn, Opferhaltung oder Perfektionismus. Diese Masken – unsere individuellen „Sündenfälle" – sind das Ergebnis kindlicher Verdrängung und Anpassung an äußere Erwartungen. Das Ego empfindet sich als einsames Schiff auf hoher See, abgeschnitten vom großen Ozean des Lebens. Es widersteht dem natürlichen Fluss des

Daseins und fühlt sich als isolierte Insel. Doch ist genau das die große Täuschung: Wir sind nicht unser rigides, festgefahrenes Ego. Vielmehr basiert dein Wesenskern auf dem Gefühl von „Ich-bin-lebendig", „Ich-bin-wandelbar", „Ich-bin-Wildheit" und das in jedem Augenblick, lebendig, frisch und immer neu. Deine „Ich-bin" - Natur lebt im Rhythmus des Lebens, in Verbindung mit dem großen Meer, stetig in Beziehung und vernetzt mit deiner Umgebung.

Das Ego wird stets eine begleitende Rolle auf dem Weg zurück zur Natur spielen. In jedem Moment hast du die Wahl, in jedem Augenblick stehen dir zwei Türen offen: die des ich-bezogenen Denkens (Ego) und die der Natur, des Fühlens. Aus Angst vor Isolation (typisch für den angepassten Menschen) neigen wir dazu, reflexhaft und unbewusst die Tür des Egos zu wählen. Dies führt dazu, dass wir in eine Abfolge von Ego-Reaktionen eintauchen. Doch genau hier liegt auch eine Chance: Das Ego kann dir paradoxerweise den Weg zu deinen tiefsten Talenten und deiner Berufung zeigen. Die Bereiche, vor denen es am meisten zurückschreckt, bergen oft Schlüssel zur Heilung und Vollkommenheit – zumindest solange du bereit bist, das, was das Ego tunlichst meiden möchte, anzuschauen. Mit der Zeit wirst du erkennen, dass es gerade die schmerzvollsten Erfahrungen sind, die dich zu einem Experten in bestimmten Bereichen machen können. Die Begegnung mit dem Ego gleicht einer wirklichen Lebensschule, die dich in ganzheitlicher Potenzialentfaltung, Mitgefühl und Bewusstheit ausbildet.

„In meiner Jugend war das Sprechen vor Menschen für mich ein steiniger Berg, den ich fürchtete zu besteigen. Der bloße Gedanke, vor der Schulklasse zu stehen, ließ mein Herz rasen und mein Ego suchte sofort nach einem Versteck, um solchen Gefühlen möglichst zu umgehen. Tief in mir saß das Bild: „Ingmar kann nicht vor Menschen sprechen." Diese Selbstidentifikation blendete mich, verhinderte, dass ich die Kraft und das Potenzial sah, die sich dahinter verbargen. Doch dann erschien ein Lehrer in meinem Leben, der mir Licht in die Dunkelheit meiner Ängste brachte. Er vermittelte mir, dass Ängste oft das versteckte Potenzial enthüllen, die verborgenen Schätze, die wir nur entdecken können, wenn wir uns ihnen stellen.

Getrieben von dieser neuen Erkenntnis stellte ich mich bewusst Situationen, die mich herausforderten, vor Menschen zu sprechen. Anfangs tobte mein Ego, doch je öfter ich dieser Angst begegnete, desto mehr realisierte ich, wie sie mir half, zu wachsen. Heute, viele Jahre später, stehe ich selbstbewusst vor Gruppen, leite Seminare und teile mein Wissen. Dies schenkt mir unglaublich viel Erfüllung. Ich mache also bis heute das, was mein Ego tunlichst meiden und sich nicht damit identifizieren wollte. Das Ego, das

mich einst zurückhielt, hat mir letztlich gezeigt, welches Potenzial in mir schlummerte."

Jedes Verhalten, das vom Ego gesteuert wird, birgt ein verborgenes Geschenk. Es ist wichtig, jedes Egoverhalten gründlich durch das Licht der Bewusstheit zu untersuchen. Das Ego kann als Tor zu deinem wahren Selbst dienen, wenn du es dich nicht unbewusst kontrollieren lässt. Dieses Tor öffnet sich, wenn du die Gefühle, die dein Ego zu verbergen versucht, bewusst annimmst und integrierst und die davor bewachende Angst mutig anschaust, ergreifst und nicht vor ihr fliehst.

Dein Ego ist wie ein Bild, das in Stein gemeißelt ist starr und unverrückbar. Deine Wesensnatur hingegen ist wie ein Fluss stetig in Bewegung und ständig neu. Sie lebt im Hier und Jetzt und fließt frei mit dem Strom des Lebens, während dein Ego versucht, alles zu kontrollieren und den Fluss in bestimmte Bahnen zu lenken. Wo das Ego nach Anerkennung im Außen sucht, findet deine Natur Zufriedenheit im Innen. Dein Ego klammert sich an das Bekannte und Vergangene, während deine Natur den gegenwärtigen Moment in seiner ganzen Frische und Lebendigkeit genießt. Während das Ego ständig von außen beeinflusst wird, ist dein Kern wie ein Baum - fest verwurzelt und doch immer dem Himmel zugewandt, bereit, sich authentisch und lebendig zu entfalten - im Einklang mit der ursprünglichen Bewegung der Schöpfungskraft..

1.6 Sehnsucht nach Zugehörigkeit

Je tiefer du dich in die endlosen Gänge des Fremdartigen verirrst, desto stärker hallt der Ruf deiner Seele, deiner innersten Essenz in deinem Ohr. Sie sehnt sich nach dem zarten Leuchten des Mondscheins auf deiner Haut, der flüsternden Berührung einer sanften Brise, dem harmonischen Gesang der Vögel und der lebendigen Poesie von Pflanzen und wechselnden Landschaften. Sie hungert nach echten, authentischen Begegnungen, fernab von der flüchtigen Oberflächlichkeit, die heute allzu oft die Norm ist. Sie lechzt nach wirklicher Teilhabe an den verschiedenartigen Prozessen des Lebens. Dieser Ruf beginnt leise wie das erste Zirpen einer Grille bei Dämmerung und wächst in seiner Intensität, je weiter du dich von deinem natürlichen Ursprung entfernst.

Die echte Unbekümmertheit, Verspieltheit und Authentizität finden oft keinen Platz in den engen Fesseln der heutigen Welt. Es scheint, als würden wir uns oft lieber in vorgefertigte Formen pressen, anstatt unsere Natur leuch-

ten zu lassen. Wir werden von Trends gelenkt, statt dem, was unser Herz uns zuflüstert. Und oft ist es erst die überwältigende Sehnsucht, der stechende Schmerz der Trennung oder ein intensiver emotionaler Sturm, der uns innehalten lässt. Meist ist dieser Ruf mit einem ersten Hinterfragen verbunden: „Ist das wirklich alles? Warum bin ich überhaupt hier? Was ist der tiefere Sinn von all dem? Wer bin ich wirklich? Was möchte ich im Leben? Was bedeutet es, Mensch zu sein?" Manche suchen und finden Halt in der Philosophie, manche in der Kunst, im Knistern eines nächtlichen Lagerfeuers, im unendlichen Panorama der Berge oder in alten spirituellen Texten. Die Frage nach dem Heiligen, nach Sinn, nach Rückverbindung und der Einheit mit der Natur mag individuell sein, doch die Sehnsucht, die dahintersteckt, ist universell: der Ruf der Seele nach Verbundenheit und Zugehörigkeit der dir innewohnenden Natur. Dein Wesenskern möchte Beachtung erhalten. Er möchte durch deine Persönlichkeitsschichten strahlen und Entfaltung finden.

Das Abenteuer deiner Selbstentdeckung entzündet sich, wenn du den Mut findest, die Ketten der Entfremdung zu durchbrechen und den Pfad zurück zur Natur einzuschlagen. Es bedeutet, dich von alten Mustern zu befreien, ungesunde Glaubenssätze beiseitezulegen und die sinnliche Verbindung zu deinem Körper und der Gegenwart wiederzuentdecken. Dies erfordert Courage, da alte Gewohnheiten und Blockaden oft wie dicke Mauern erscheinen. Doch für diesen Weg zurück zur Natur, zum Kern deines Seins, ist eine Haltung von Mut, Selbstverantwortung und Aktivität für mehr Weichheit, Feingefühl und Sensibilität in deinem Leben unerlässlich.

Am Anfang deiner Rückreise steht ein mächtiger Wächter: die Angst. Wie ein Schatten bewacht sie nicht nur die Grenzen deines Inneren, sondern auch den Übergang zur Außenwelt. Dieser Wächter, der sich tief hinter deinem Ego versteckt, blockiert deine Fähigkeit, wirklich in Beziehung zu deinem Innersten, zu deiner Umgebung und deinen Mitmenschen zu treten (*siehe Abbildung 3* – 1.7). Die Angst, sowohl der inneren als auch der äußeren Natur zu begegnen, hat dich eingemauert. Diese selbsterrichtete Mauer trennt dich von der vertrauten, natürlichen Welt. Wenn du zulässt, dass diese Angst das Zepter in der Hand behält, verkümmert dein Leben. Male dir erneut die Natur als ein stetig fließender Fluss aus – wenn Angst diesen Fluss blockiert, kann er nicht mehr fließen, er wird trüb. Du verlierst das Vertrauen, wirst misstrauisch, angespannt und emotional taub.

Das Paradoxe an dieser Angst ist, dass sie das Tor zu dem bewacht, wonach du dich am meisten sehnst. Diese Angst, von der bereits im vorherigen Kapitel (1.5) die Rede war, rührt oft daher, dass man in der Kindheit nicht die nötige Anerkennung und Empathie für bestimmte Gefühle erfahren hat. Es

ist die Angst, etwas zu tun oder zu sagen, was nicht dem Bild entspricht, das Familie, Freunde oder die Gesellschaft von dir haben. Es ist zugleich die Angst und die tiefe Sehnsucht nach Ungezähmtheit, nach deiner wirklichen Willenskraft, nach der authentischen Wildheit deiner Essenz. Sobald du jedoch den Mut findest, dieser Angst ins Auge zu blicken, anstatt vor ihr wegzulaufen, wird sie ihre Daseinsberechtigung verlieren. Die abwehrenden Gefühle können aufbrechen und du wirst für andere wieder greifbar und berührbar, weil du die Welt wieder in dein Herz lässt. Verbindung zur Natur entsteht, wenn du diese inneren und äußeren Grenzen durch dein fühlendes Herz weich und durchlässig werden lässt, sodass du die erlöste Form der Persönlichkeitsschichten erfahren kannst – dazu im nächsten Kapitel mehr.

Heutzutage versuchen viele, diese tiefe Sehnsucht durch spannende Romane, Videospiele, täglichen Krimis, Partys oder ständige Neuigkeiten auf ihren Smartphones zu stillen. Sie hoffen, durch den nächsten aufregenden Beitrag oder Klatsch einen Funken Lebendigkeit, eine Welle von Gefühlen zu spüren. Doch diese äußeren Reize können die innere Leere nur kurzfristig füllen. Was wir wirklich suchen, ist die pulsierende Teilhabe vom Hier und Jetzt, die Verbindung zu etwas Größerem, die uns Sinn und eine erfüllte Aufgabe für unser Dasein ermöglicht. Wir sehnen uns nach einem mutigen Leben, das unsere einzigartige Essenz zum Ausdruck bringt, statt bloßer Konformität.

Sobald du den Mut findest, nicht länger in den vorgezeichneten Mustern zu verharren und dich stattdessen für deinen inneren Ruf, für deinen eigenen, vom Herzen gezeichneten Pfad zu entscheiden, wird das Leben wieder zu einem Abenteuer. Von diesem Moment an wirst du das Leben zunehmend mit Hingabe, Würde und Offenheit begegnen, die du vielleicht vergessen hast. Du wirst realisieren, dass alles, was gegen die natürlichen Prozesse des Lebens geht, Disharmonie und Krankheit hervorruft. Wie ein Baum, der gegen den Wind kämpft und dessen Wurzeln dennoch tief im Boden verankert sind, wirst du Herausforderungen standhalten und wachsen. Jede Entscheidung für das Leben lässt die Magie jedes Moments aufblühen, ähnlich wie die ersten Sonnenstrahlen, die den Morgentau zum Glänzen bringen. Du wirst wieder tiefe Zugehörigkeit zu Pflanzen, Tieren und Mineralien spüren, so als wären sie ein Echo deines inneren Wesens. Jede Unachtsamkeit gegenüber der Natur wird sich anfühlen, als ob du dich selbst verletzt, so tief ist diese Verbindung. Schmerz, Leid und der Ruf nach „mehr“ treiben dich zur Verbindung. Eine offene Haltung, die Bereitschaft und der Mut, den Weg „zurück nach Hause“ zu beschreiten, legen das Fundament für die Rückkehr deiner Seele und das Abenteuer deiner Selbstfindung.

Im Zeitalter von Social Media und ständiger Vernetzung vergessen wir manchmal, was wahre Verbindung bedeutet. Wenn du es wagst, jeden Moment in seiner vollen Präsenz zu begegnen, erkennst du das unermessliche Geschenk des Lebens. Kleinigkeiten wie das Lachen eines Kindes oder die Möglichkeit, einen weiteren Tag erleben zu können, beginnen wieder deine Seele zu berühren und zu bezaubern. Die kleinen subtilen Erfahrungen werden zu den größten Wundern des Lebens. Plötzlich erscheinen die meisten modernen Konsumgüter in ihrem grellen Kontrast zur echten Natur. Der heutige Mensch ist oft so überreizt, dass er vergisst, das sanfte Lied des Regens auf dem Fenster, die zärtliche Berührung des Windes oder das morgendliche Konzert einer Singdrossel zu schätzen.

Es ist eine Illusion zu glauben, dass man ohne Schwierigkeiten oder Probleme in der Kindheit und Jugend aufwachsen kann. Das ist nicht das Wesen unserer menschlichen Erfahrung hier auf Erden. Aber nach Perioden der Anpassung und Entfremdung ist es an der Zeit, die Augen zu öffnen, das Alltägliche in Frage zu stellen und sich bewusst auf den Weg der Selbstfindung zu begeben..

1.7 Reise ins Selbst

Das Schichtenmodell kannst du dir wie eine Zwiebel vorstellen. Im Zentrum dieser Zwiebel liegt dein wahres Kernselbst, deine innere Ordnung, deine Herzenspersönlichkeit, die sich am liebsten frei und spielerisch selbst organisieren möchte. Sie ist umgeben von Schichten, von Persönlichkeitsanteilen, deren Entwicklung notwendig für dein Überleben ist, doch durch schmerzvolle Erfahrungen und notgedrungene Anpassung in den Schatten geschoben wurden. Ich werde dieses Zwiebelmodell jetzt mit zwei Phasen der Selbstentfaltung verknüpfen, um den Anpassungsprozess des Menschen im Hinblick auf seine Rückkehr zur Natur zu beleuchten.

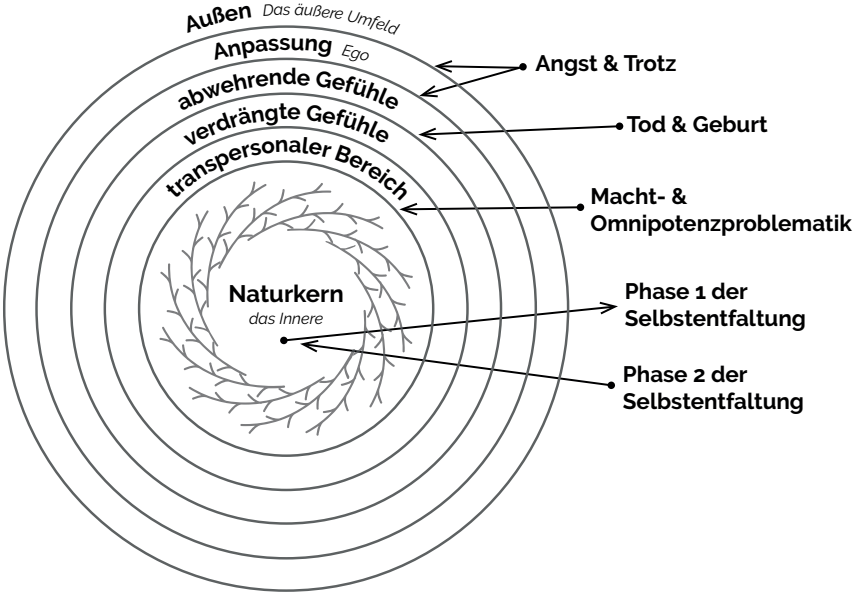
Sobald du in die Welt geboren wurdest, warst du pur und im Einklang mit der Umwelt, doch das Bewusstsein über das Wunder des Lebens fehlte dir. Durch die Prägung aus dem transpersonalen Bereich, der Verdrängung, der Abwehr und der Anpassung beginnt die **erste Phase der Selbstentfaltung** (*siehe Abbildung 3*) und damit der Übergang von einem gefühlvollen Wesen zu einem rational denkenden Menschen. Es ist der natürliche Entwicklungsprozess von innen nach außen eines Neugeborenen.

Durch die **zweite Phase der Selbstentfaltung** werden die Schichten durchlässiger und der Kontakt zu den Persönlichkeitsebenen klarer. Dabei geht es nun von außen zurück nach innen. Du dringst schrittweise tiefer vor und be-

freist deine Selbstanteile, sodass der Zugang zu deinem Kernselbst wieder freigelegt wird. Für mich beginnt mit diesem Aufbruch in Richtung Heimat ein spirituelles Leben, ein spiritueller Entfaltungsprozess.

Der Lauf dieser Reise ist ein Prozess der Bewusstwerdung, der vom Tiefpunkt des Unbewussten zur vollen Selbstrealisation führt. Es ist, als ob du nach einer langen Trennung von einem geliebten Menschen die verlorene Verbindung wiederherstellst und das Geschenk der Liebe nun bewusst erleben kannst. Die Phase 2 der Selbstentfaltung handelt also von einer Erweiterung des Bewusstseins. Je mehr du dich öffnest, je tiefer du nach innen schaust, desto weiter wirst du, desto mehr gelangst du vom Persönlichen zum Unpersönlichen - zur Bewusstheit des Ganzen und zum tiefen Gefühl der Naturverbundenheit. Dadurch werden deine Persönlichkeitsschichten „erlöst" und die darin liegenden Kräfte freigelegt.

Abbildung 3 – Schichtenmodell und die Phasen der Selbstentfaltung:



Angst & Trotz

Wir sprachen in vorherigen Kapiteln über die anfängliche Phase dieser Reise, in der die Angst wie ein Schatten über dir liegt, deine Schritte hemmt und zögern lässt. Dieser „Grenzwächter" der Angst hält dich in der Anpassung gefangen und dämpft deine gegenwärtige Wahrnehmung des Lebens. Es

ist die Angst nach innen zu lauschen, den Blockaden ins Gesicht zu schauen und Erkenntnisse aus dem Zentrum deines Seins aufsteigen zu lassen. Zugleich ist die Angst auch nach außen gerichtet – ein Außenseiter zu sein, lächerlich gemacht oder verspottet zu werden. Diese Angst führt zu Blockaden im Ausdruck und zu einer sehr eingeschränkten Beziehungsfähigkeit mit deinem Umfeld.

Begleitet ist sie oft von Trotz, der ebenfalls als Wächter nach innen und außen agiert. Der Trotz versucht immerzu die Angst abzuwehren – je mehr du trotzt, desto weniger Angst wirst du haben. Die Kombination von Angst und Widerstand prägt das Leben der Anpassung, was eine steife, fade und angespannte Atmosphäre erzeugt, wie wir sie im gesellschaftlichen Umgang alle kennen. Grundsätzlich dreht sich bei Angst und Trotz alles darum, dass man sich selbst nicht akzeptieren möchte. Die Furcht besteht darin, sich gegen die Anpassung zu sträuben, seinen eigenen Wert zu verteidigen und authentisch nach außen zu strahlen. Daher richtet man den Trotz stattdessen gegen sich selbst, gegen die Angst, gegen die eigenen Gefühle und gegen das Innere und Äußere. Doch mit der richtigen Haltung, geprägt von Mut und Entschlossenheit, tief in dich selbst zu spüren und weich und still zu werden für deine Gefühle, kannst du die ersten Grenzwächter - Angst und Trotz - überwinden. Du handelst trotz deiner Angst und lässt dich nicht von Angst in der Anpassung binden. Trotz wandelt sich somit zu mehr Willenskraft und Angst zu Vorsicht und Achtsamkeit. Deine Entscheidung, dich nicht anzupassen und dich der Angst zu stellen, bedeutet im Grunde, dich selbst wieder anzunehmen. Dadurch greifst du den positiven Aspekt des Widerstands wieder auf, der dir als gestärkte Willenskraft für die zweite Phase der Selbstentfaltung zur Verfügung steht.

Willenskraft
So brichst du aus der Anpassung aus und baust wieder ersten Kontakt auf zu deinem Willen, sodass sich der Bereich der darunterliegenden Gefühlswelt öffnet. Zuerst begegnen dir abwehrende Gefühle wie Wut, Neid, Eifersucht und Suchttendenzen (*siehe Schicht der abwehrenden Gefühle – Abbildung 3*). Sie wollen gefühlt, verstanden und erlöst werden. Dadurch werden dir wieder die kraftvollen Aspekte deiner inneren Feuerkraft dieser Persönlichkeitsschicht bewusst und frei verfügbar. Im Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stellst du dich mutig dem Leben. Du schreitest zur Tat, lebst deine Sehnsüchte anstatt Süchte, spürst und verwirklichst das Wunder deiner Identität und Individualität und siehst klar, was du möchtest und was nicht.

Neid ist nicht nur das bloße Verlangen nach dem Besitz anderer, sondern oft eine Verteidigung gegen das Gefühl des Ausgeschlossenseins und

der eigenen Minderwertigkeit. Eifersucht zeigt sich nicht nur als die simple Angst vor Verlust oder Einsamkeit, sondern kann tiefer liegende Emotionen wie abgewehrte Hilflosigkeit und den Schmerz des Verlassenwerdens verbergen. Die Kontrollbedürfnisse in der Eifersucht sind oft ein Versuch, die eigene Verletzlichkeit zu kaschieren. Wut, wenn authentisch erlebt, zeigt oft die abgewehrte Hilflosigkeit und Ohnmacht, die dahinter liegen. Sie fungiert nicht allein als Schutzmechanismus; sie ebnet auch den Weg zu einer tieferen Auseinandersetzung mit der eigenen Verletzlichkeit. Durch das Ergründen und Annehmen der Wut entwickelt sich eine kraftvolle innere Haltung, die klare Grenzen setzt, die eigene Wünsche und Ziele definiert und klare Entscheidungen darüber ermöglicht, wofür man sich einsetzen möchte und wofür nicht. Depression mag oberflächlich als Sinnlosigkeit erscheinen, kann aber tiefer gehende Wurzeln haben. Durch das authentische Erleben von Depression können abgewehrte Schuldgefühle, Sinnlosigkeit und Schmerz ans Licht kommen. Sucht wird nicht nur durch das Bedürfnis nach Betäubung angetrieben, sondern kann auch auf die abgewehrte Einsamkeit hinweisen. Das Durchleben der Sucht eröffnet die Möglichkeit, die zugrunde liegende Sehnsucht anzuerkennen und echte Verbindungen einzugehen. Es geht darum, seine Sehnsüchte mutig und bereitwillig zu folgen und in Handlung umzusetzen. (*siehe Abbildung 4*).

Tod & Geburt

Sobald du diesen Gefühlen hingebungsvoll Raum gibst, begegnest du dem nächsten Wächter von Tod und Geburt. Deine rigide Ego-Struktur muss sich auflösen, um zu deinem Naturkern vorzudringen. Dadurch tritt ein Übergangsphänomen vom Sterbepunkt des Egos ein und damit einhergehend öffnet sich der Zugang zu den verdrängten Gefühlen der Ohnmacht, Ausweglosigkeit, Einsamkeit und das Gefühl ausgestoßen zu sein (*siehe Schicht der verdrängten Gefühle sowie Tod & Geburt – Abbildung 3*). Das Eintauchen in diese Emotionen führt dazu, dass du dich mehr und mehr in die Welt eines Säuglings (manchmal sogar in die eines Fötus) zurückversetzt, dort wo der Urschmerz einst entstanden ist. Diese Gefühle sind meist also perinataler Natur – also alles, was während der Schwangerschaft, des Geburtsprozesses, der Entbindung und der Zeit kurz nach der Geburt geschehen ist.

Um diesen Urschmerz der verdrängten Gefühle wurde als Abwehrstruktur das Ego aufgebaut. Doch um diesen Persönlichkeitsbereich zu erfahren, kann es kein Ego geben – nur große Verletzlichkeit und völlige Offenheit. Dort stehen nicht deine individuellen Gefühle im Mittelpunkt, sondern der Rest des Universums – die Gefühle anderer Menschen, Mutter Erdes und des Ganzen. Integrierst du den Schmerz in dieser Tiefendimension, kann das Gefühl von Einsamkeit zu einem „All-Ein-Sein" führen. Ohnmacht wan-

delt sich zu einem „Geführt-werden“ und Urvertrauen. Ausgeliefertsein färbt sich zu einem Gefühl von „aufgehoben zu sein“. Hier wirst du deinen persönlichen Willen abgeben, da du erkennen wirst, dass „ihr Wille geschieht“ – der Wille der selbstorganisierenden Kraft der Natur, der Wille deines Wesenskerns, der Wille des Ganzen. Daraus erwacht die Kraft und das eigentliche Potenzial dieser Persönlichkeitsschicht der verdrängten Gefühle. Es steht im Zeichen des Elementes Wasser. Du wirst zu wirklicher Tiefe, Mitgefühl, Teilhabe, Verletzlichkeit, Liebesfähigkeit und Selbstlosigkeit fähig (*siehe Abbildung 4*).

Omnipotenz

In hingebungsvoller Haltung und Begegnung mit deinem Urschmerz wanderst du weiter und gelangst in die letzte Schicht vor deiner inneren Natur – in den transpersonalen Bereich. Dies ist die Ebene des Seins in der spirituelle Erfahrungen sich offenbaren - im Sinne von Begegnungen mit dem Göttlichen, archetypische Visionen, das Durchleben von Szenarien aus früheren Leben, außerkörperliche Erfahrungen oder eine mystische Verschmelzung mit dem Ganzen. Dies ist die Ebene ohne ein Ich, ohne Bewusstsein für Zeit und Raum oder individuelle und kollektive Gefühle. Alles verschwimmt ineinander und du fühlst das Universum.

Die Erfahrung in dieser letzten Schicht mit den damit einhergehenden transpersonalen Phänomenen kann dich entweder zum Wahnsinn führen, da du dort nichts wirklich fassen, einordnen und verstehen kannst. Oder auch eine Faszination für diese Räume hervorrufen, die längerfristig die Gefahr in sich birgt, die Erdverbindung zu verlieren. Grundlegend geht es hier um die Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Thema der Macht, die durch die unermessliche Weite des Bewusstseins in diesen Erfahrungsdimensionen wachgerufen wurde. Dadurch geschieht es anfänglich oft, dass Omnipotenzgefühle hervorrufen werden: „Ich bin die Welt, ich bin das Ganze, ich bin allmächtig, ich bin das Universum.“ Die Entfesselung dieser Machtgefühle als letzten Wächter vor deinem Naturkern führt rasch dazu, dass du dich zunächst vielleicht als den allmächtigen Messias fühlst. Diese Falle, in die du tappen kannst, ist ein Zustand ohne Verwurzelung, ohne Körperbezogenheit, ohne ein stabiles Zentrum eines Individuums. Bei der Begegnung mit diesem letzten Wächter geht es also um die Auseinandersetzung mit einem gesunden Umgang mit „Macht“, Verbundenheit mit dem Ganzen und der enormen Kraft, die erfahren wird, sobald du so tief nach innen vorgedrungen bist. Erdung ist dabei fundamental wichtig. Die erlöste Form dieser Schicht äußert sich dann eher in ein: „Ich bin Teil des Ganzen.“ anstatt „Ich bin das Ganze.“ Das rationale ego-basierte Denken wird durch reines Erkennen und ganzheitliches Verstehen ersetzt. Die Gesetzmäßigkeiten des

Ganzen und die zusammenhängenden Urprinzipien werden dir in dieser Schicht verfügbar, die symbolisch für das Luftelement steht. Sie schenkt dir Einheitsbewusstsein, transpersonales Erleben und klares Denken im Sinne eines Erkennens und nicht rationalen Verstehens.

Selbstverwirklichung
Wird der letzte Wächter und die abschließende Grenze überwunden, kommst du vollends zur Entfaltung der selbstregulierenden Kraft der Natürlichkeit in dir. Dadurch ist auch die oberste Schicht der Anpassung befreit, sodass du selbstwirksam deine Existenz sichern und dich um deine Grundbedürfnisse im Einklang mit deinem inneren Naturkern kümmern kannst. Zudem ist es dir möglich, resilient auf unterschiedliche Gemeinschafts- und Gesellschaftsformen sowie kulturelle Bedingungen zu reagieren. Du wirst also flexibel und anpassungsfähig ohne verhärtet und eingeengt zu sein. Diese äußerste Schicht verbindet dich am stärksten mit dem Erdelement und deinem Körper. Sie schenkt dir tiefe Wurzeln, die dich auch in Herausforderungen standhaft und flexibel sein lassen.

Durch die Durchlässigkeit der Schichten wirst du die Verbundenheit mit dem Ganzen spüren, ein Gefühl von Liebe und Gleichgewicht, Erdung, Selbstbewusstsein, Sinnhaftigkeit im Leben und Klarheit über das, was du verwirklichen möchtest. Du beginnst dich wieder als integrales Element im großen Prozess des Lebens zu fühlen – innere und äußere Natur vereinen sich, da die Schichten wie gereinigte Fenster wirken. Dabei wirst du erkennen, dass jede Schicht deiner Persönlichkeit wichtig für ein erfülltes Dasein auf Erden ist. So wie es sich die autonome Natur (dein Wesenskern) in dir wünscht, wirst du innerhalb deines Lebens zwischen den Schichten wechseln können – dann natürlich mit deren erlösten Gefühlswelten.

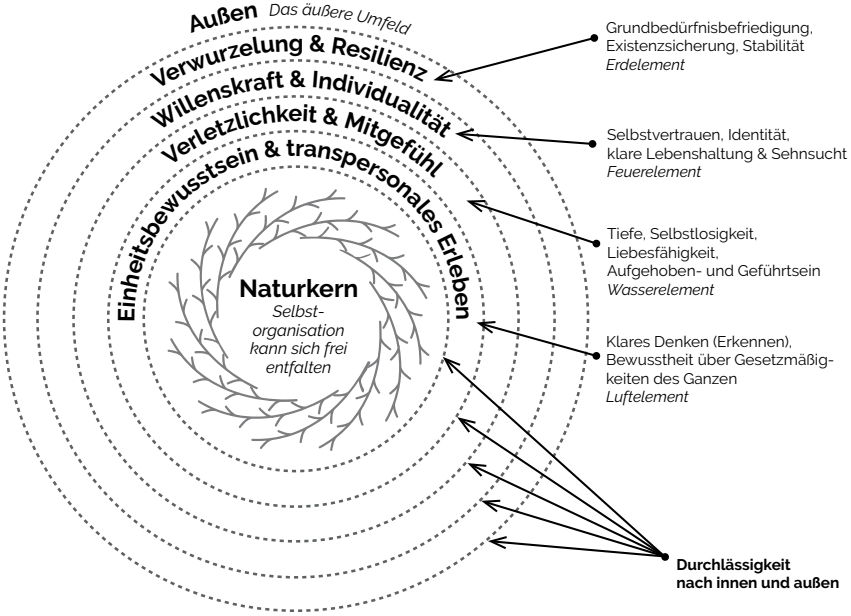
In diesem Bewusstwerdungsprozess wird deutlich, dass die Phase der Rückverbindung (Phase 2 der Selbstentfaltung) eine Reise in den gegenwärtigen Augenblick darstellt – losgelöst vom Ego, befreit von der Vergangenheit. Während dieser Reise beginnst du, dich selbst, andere und die Welt um dich herum so zu sehen, wie sie wirklich sind, ohne Filter, Etikett oder Vorurteile. Es ist ein Weg zur authentischen Wahrnehmung der Realität.

Während dieser Phase 2 der Selbstentfaltung ist es ein konstantes Hin und Her, Vor und Zurück. Es gibt Zeiten, in denen du dich in deiner wahren Essenz erlebst. Dann tauchen jedoch wieder Gefühle der Abwehr und des Verdrängens auf, gefolgt von einem erneuten Eintauchen in das tiefe Gefühl der Verbundenheit oder der Begrenzung durch die Anpassung.

Doch immerzu entwickelst du dich weiter, gelangst näher an deinen Kern. Scheinbare „Rückschritte" sind notwendig und im Kern immer Weiterentwicklungen.

Abbildung 4 veranschaulicht die vollendete zweite Phase der Selbstentfaltung. Der Kern deines Wesens ist nun klar und deutlich sichtbar. Die angestaute, blockierte Energie der Verdrängung ist jetzt wieder voll zur Verfügung, sodass der Wille der Natur sich frei und authentisch durch dich als Individuum entfalten kann. Diese Selbstverwirklichung ist nicht mehr nur ein vorübergehendes Erlebnis, sondern ein integraler Bestandteil deines täglichen Lebens. Du bist in einem Zustand des bewussten Daseins der Gegenwart angekommen. Im folgenden Modell wird sichtbar, wie notwendig jede einzelne Persönlichkeitsschicht für ein gesundes und erfülltes Leben auf Erden ist, genauso wie du jedes der vier Elemente für deine innere Balance und einer ganzheitliche Potenzialentfaltung brauchst.

Abbildung 4 – Durchlässiges Schichtenmodell:



In dem Augenblick, in dem du zum Kern zurückkehrst und die Gelegenheit erhältst, deine persönliche Energie ungehindert fließen und entfalten zu lassen, wird offensichtlich, dass eine weitere Intensivierung dieses freien Energieflusses nur dann möglich ist, wenn auch andere in der Lage sind, ihre

eigenen Grenzen durchlässiger zu gestalten. Dies leitet einen Prozess ein, bei dem du als befreiter Mensch dich darauf konzentriert, anderen dabei zu helfen, ihre eigenen Fesseln zu lösen. Dabei rückt die zwischenmenschliche Ebene in den Vordergrund. Dein Wille richtet sich auf das Wohl des Gesamten aus, da du erkennen wirst, dass es mehr Erfüllung bringt, sich um das Wohl des Ganzen zu kümmern, anstatt ausschließlich für dich selbst zu sorgen. Es spiegelt die Überzeugung wider, dass jemand, der sich um das Wohl des Gesamten kümmert, selbst auch auf vielfältige Weise unterstützt wird, im Gegensatz zu der Notwendigkeit, sich ausschließlich um das eigene Wohl zu kümmern. Die Ausrichtung auf Gemeinschaft ist eine ganz natürliche Folge der Phase 2 der Selbstentfaltung.

Je tiefer du in dein inneres Selbst reist, desto klarer erscheint es, dass das Leben, der liebenden Natur ausgerichtet, der sinnvollste Weg ist. Je mutiger und umfassender du diesen Pfad betrittst, desto mehr wächst dein Mitgefühl, dein Streben nach einem nachhaltigen Leben, nach mehr Weltfrieden, Bewusstheit und nach dem Erleben von Sinn und Schönheit in allem Existierenden (*siehe Weg des Erdhüters* – 6.19).

Es gibt zahlreiche Wege, die dich wieder zur Natur führen und dich somit dabei unterstützen, die Phase 2 der Selbstentfaltung einzuleiten. Die Natur-Prozessbegleitung ist einer dieser Pfade. Sie umfasst nicht nur das Erleben der äußeren Natur, sondern integriert auch deine innere Natur, orientiert an der autonomen und natürlichen Ordnung des Seins. Das Schichtenmodell dient dir als wichtige Landkarte als Prozessbegleiterin, um dich und deine Klienten in dem Abenteuer der Selbstentdeckung zu orientieren. Zudem wirst du so leichter (ausgerichtet auf den gegenwärtigen Prozess) Erfahrungsräume für den Rückweg „nach Hause“ gestalten können.

2
Prinzip der Selbstorganisation

„In allem Chaos steckt ein Kosmos,
in aller Unordnung eine geheime Ordnung."

— Carl Gustav Jung —

In diesem Abschnitt des Buches veranschauliche ich dir das Prinzip der selbstorganisierenden Natur genauer. Dabei werden wir das Gesetz der Resonanz, die Intuition und Anziehung sowie das Streben nach Komplexität und Diversität näher unter die Lupe nehmen. Diese Konzepte bilden die Grundlage und Ausrichtung, die für eine erfolgreiche Begleitung von Prozessen in und mit der Natur von Bedeutung sind.

2.1 Im Einklang mit dem, was ist

Resonanz ist wie ein unsichtbares Band, das uns alle verbindet, ein ständiges Wechselspiel von Geben und Nehmen, das unsere Beziehungen und unser Erleben prägt. Resonanz heißt im Einklang sein, gemeinsam mit etwas schwingen. Nehmen wir Resonanz bewusst wahr, fühlen wir uns in Übereinstimmung mit unserer Umgebung, fühlen wir die Stimmigkeit und Richtigkeit jeder Erfahrung - ganz gleich, ob sie angenehm oder unangenehm erscheint.

Die Neugier eines Forschers, die Offenheit eines Entdeckers und die Gegenwärtigkeit eines Fuchses sind notwendig, um Resonanz bewusst zu erleben. Obwohl der alltägliche Trubel uns oft von dieser subtilen Verbindung ablenken mag, ist sie stets präsent und bereit, von uns wahrgenommen zu werden. Es ist nicht nötig, aktiv etwas zu „tun“, um Resonanz zu erleben. Es geht mehr darum, achtsam und empfänglich für die Erfahrungen der Gegenwart zu sein. In dieser Offenheit wird die Magie der Resonanz sichtbar – wir erkennen die tiefe Verbundenheit, die uns mit allem umgibt. In der Neurowissenschaft offenbaren Spiegelneuronen faszinierende Einblicke in das Prinzip der Resonanz. Sie sind die Brückenbauer zwischen Individuen, die eine emotionale Verbindung schaffen, selbst wenn Worte fehlen. Denke an das Gefühl, das durch dich fließt, wenn du in einen Raum voller Menschen trittst und sofort die Stimmung spürst, sei es Freude, Spannung oder Melancholie. Dies ist Resonanz in Aktion. In einem versteckten Winkel deines Gehirns, im präfrontalen Cortex, gibt es kleine Nervenzellen – deine Spiegelneuronen. Wie ein stiller Beobachter am Rand eines Theaters spiegeln sie das Schauspiel des Lebens, das sich vor dir entfaltet. Wenn du jemandem zuschaust, der lacht oder weint, schwingen diese Neuronen im selben Rhythmus, lassen dich dasselbe fühlen und schwingen im Einklang mit dem Anderen. Alles beeinflusst sich gegenseitig – es ist, als würde ein Flügelschlag eines Vogels in einem entfernten Teil der Welt einen Sturm in einem anderen auslösen. Diese Spiegelneuronen sind deine stillen Botschafter, die dir erlauben, die Gefühle anderer Wesen um dich herum zu fühlen, sei es ein Mensch, ein Tier oder sogar die

stille Präsenz einer Landschaft. Durch diese wunderbare Gabe der Natur kannst du tief mit deiner Umwelt verschmelzen, dich in die Gefühlswelt von anderen hineinversetzen und ein Gefühl des Einklangs mit dem Ganzen erleben. Überall entdeckst und erlebst du dich.

Unser menschliches Bedürfnis, gesehen und gespiegelt zu werden, zeigt unser Streben nach Resonanz in Beziehungen. Das Echo unseres Seins in anderen gibt uns das Gefühl der Sicherheit und Zugehörigkeit. In der zarten Phase der Kindheit ist Resonanz der Schlüssel, der das Tor zu Vertrauen und Selbstentdeckung öffnet. Durch den liebevollen Kontakt zu unseren Bezugspersonen lernen wir, Gefühle zuzulassen und begreifen die Kunst sozialer und emotionaler Kommunikation. Doch wenn dieser Spiegel trüb wird, fühlen wir uns verloren, allein und nicht dazugehörig. Dies ist die dunkle Seite der Entfremdung, wo das Ego die Trennung wählt statt Einheit und Gemeinschaft bewusst zu erleben. Das schmerzvolle Gefühl der Isolation ist der Widerhall dieser Trennung, sei es durch die frühe Abkapselung von der Mutter nach der Geburt oder das Fehlen von Mitgefühl während unserer ersten prägenden Jahre. Es ist, als ob der Sonnenstrahl von der Blume abprallt, die er nähren sollte. Das Wiederfinden unserer Resonanz ist der Weg zurück zur wirklichen Beziehung.

Unsere Fähigkeit, in Resonanz zu gehen, hat tiefe evolutionäre Wurzeln. Schon in den frühesten Tagen unserer Spezies half es uns, soziale Bindungen zu knüpfen, Gefahren gemeinsam zu erkennen und gemeinschaftlich zu handeln. In einer Welt, die immer komplexer und vernetzter wird, kann das bewusste Erkennen und Erleben von Resonanz der Schlüssel zu tieferen, authentischeren und nachhaltigeren Beziehungen sein, sowohl persönlich als auch global. Es ermöglicht uns, über die Grenzen unserer individuellen Erfahrungen hinauszusehen, Einklang zu erfahren, die Schönheit und den Schmerz anderer wahrzunehmen und zu teilen.

2.2 Resonanzfeld und intuitive Resonanz

Ich unterscheide zwei Arten von Resonanz: Das Resonanzfeld und die intuitive Resonanz. Das Resonanzfeld ist wie das ständige Rauschen des Meeres, das alles umfängt, uns ständig umgibt und unsere Sinne konstant anspricht, während die intuitive Resonanz wie ein plötzlicher Sonnenstrahl ist, der aus den Wolken bricht und unerwartet in unser Herz fällt. Das Resonanzfeld repräsentiert alles, was uns umfängt, alles, was unsere

Sinne berührt und mit dem wir uns tagtäglich auseinandersetzen. Diese Form der Resonanz hast du bereits im vorangegangenen Kapitel kennengelernt. Die zweite Art, die intuitive Resonanz, ist vergleichbar mit einer inneren Stimme, die aus dem Herzen spricht, ohne Vorwarnung, wie ein leises Wispern im Wind.

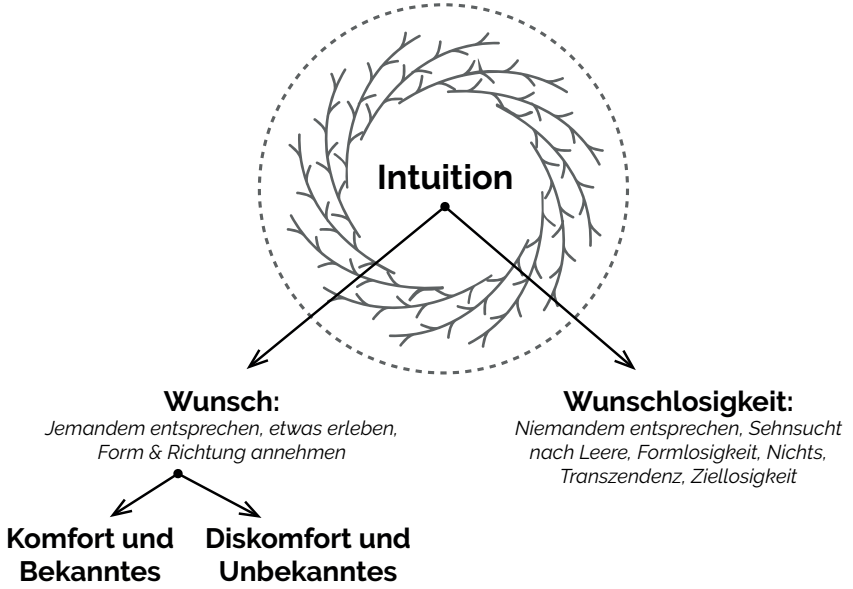
Obwohl die Natur ständig mit dir spricht, haben viele verlernt, ihr zuzuhören, da die lauten Stimmen des Alltags und die Ablenkungen der modernen Welt uns oft von diesem innigen Gespräch abhalten. Statt dem zarten Gesang deiner inneren Natur zu folgen, richtest du deine Aufmerksamkeit oft auf die lauten Rufe von Gesellschaft, Kultur und Ego. Dieses Flüstern der Natur ist, was ich als Intuition verstehe, ein plötzliches Aufblitzen von Einsicht oder Erkenntnis wie ein Sternschnuppenstrich am nächtlichen Himmel. Intuition spricht die Stimme der Resonanz; sie ist immer mit einem Gefühl der Stimmigkeit verbunden: „Ich weiß auch nicht, warum, aber aus gewissen Gründen fühlt es sich richtig an, diesen Weg zu wählen." Intuitive Resonanz unterscheidet sich grundlegend von deinem logischen Denken. Während dein Verstand in Zeitzyklen denkt, plant und Projektionen in die Zukunft erstellt, kümmert sich deine intuitive Resonanz um den gegenwärtigen Moment, um das pulsierende Leben des jetzigen Augenblicks. Sie fragt ständig: „Was benötigst du Jetzt und Hier, um mehr im Gleichgewicht zu sein? Welchen Weg, welche Tätigkeit, welchen Erfahrungsraum brauchst du, um dein Potenzial mehr zu entfalten, Heilung zu finden und deinen Dienst am Großen und Ganzen zu erweisen?"

Die intuitive Resonanz kann dich in verschiedene Richtungen ziehen. Manchmal sehnt sich deine Seele danach, die Schönheit der Welt um dich herum auf eine bestimmte Weise zu erleben, sei es durch Musik, einen Waldspaziergang oder das Eintauchen in ein kreatives Projekt. Sie verlangt danach, das Leben in all seinen Facetten und Nuancen vollständig zu erfahren. Somit weist dir deine Intuition eine Richtung, sie zielt etwas an und hat eine Absicht, ein Bestreben. Sie möchte dann einer Form entsprechen, Bewegung erfahren und sich lebendig auf Erden fühlen.

In einer anderen Situation möchte sie einfach nur still sein, nichts tun, nichts sein und keiner Form und Bewegung entsprechen. Sie möchte nirgendswohin und keine Richtung annehmen. Sie will Auflösung in das Ganze erfahren (*siehe transpersonaler Bereich – Abbildung 3, 1.7*). Man könnte auch sagen, dass durch diese Grundrichtung der „Wunschlosigkeit" die Stimme der Natur schweigt, die Intuition sich also nicht äußert. Male dir einmal aus, deine Seele sitzt an einem stillen, klaren Teich.

Manchmal wirft sie einen Stein hinein, spürt das kühle Wasser und beobachtet die entstehenden Wellen. Zu anderen Zeiten sitzt sie einfach nur da, genießt die Stille und taucht in die grenzenlose Tiefe des Seins ein. Diese Augenblicke reiner Existenz, in denen deine Seele keinen Wunsch hat und einfach nur im Sein gegenwärtig ist, werden in unserer rastlosen Welt oft übersehen. Während wir uns häufig bemühen, den Formen, Werten und Erwartungen gerecht zu werden, vergessen wir, dass ein erfülltes Leben aus einem Gleichgewicht von Tun und Sein, von Form und Formlosigkeit besteht (*siehe Abbildung 5*).

Abbildung 5 - Die Grundrichtungen der Intuition



Intuition ist der Fluss der Natur, der dich zu den Pfaden deiner Bestimmung, zu mehr Gleichgewicht und zu einem erfüllten Leben führt. Es gibt Momente, in denen dieser innere Fluss dich in die wohligen Gewässer der Gewohnheit, des Altbewährten, der Routinen trägt. Zu anderen Zeiten treibt er dich in unbekannte Gewässer, wo Abenteuer, Neuland und Entdeckungen auf dich warten. Oder das Fließen des Lebens sehnt sich danach, nichts zu sein, keiner Form zu entsprechen und aufzugehen in die Einheit (*siehe Abbildung 5*). Zum Komfort und Diskomfort möchte ich noch sagen, dass wir in jeder dieser Richtungen jeweils das Polaritätsprinzip erleben (1.2). Somit kann der Komfort so aussehen, dass du es dir gemütlich machst (passiver Pol) oder auch eine bekannte Spazierrunde gehst (aktiver Pol). Im Diskomfort könnte

es zum Beispiel so aussehen, dass du einen noch nicht bekannten Berggipfel erklimmen möchtest (aktiver Pol) oder dir deutlich mehr Zeit gibst als gewohnt, um dich zu entspannen (passiver Pol). Auch hier können wir wunderbar das Schichtenmodell mit den Ebenen der Persönlichkeit miteinbeziehen. Manchmal bedarf es, dass du für deine Grundbedürfnisse sorgst (Anpassungsschicht), deine Willenskraft gebrauchst (Schicht der abwehrenden Gefühle), tiefe Emotionalität erfährst (Schicht der verdrängten Gefühle) oder in der Ebene der Einheit ruhst (Schicht des transpersonalen Bereichs).

Diese Grundwege prägen deine Lebensführung in der selbstregulierenden Choreografie der Natur. Immerzu spricht sie in jedem Moment – immer zeigt sie spontan einen Weg auf. Ebenso wenig, wie du den Flusslauf ändern kannst, kannst du die Richtung deiner Intuition beeinflussen. Es wäre so, als wollte man den Lauf des Mondes, den Stand der Sonne oder den Wechsel der Jahreszeiten kontrollieren.

Das Fundament einer intuitiven Lebensweise ist Vertrauen. Sie verlangt nicht nach Belohnungen und dient nicht dem Ego. Stattdessen ist sie ein selbstloser Dienst am Ganzen und leitet dich sowohl als Einzelperson als auch im Kollektiv. Sie ist wie ein innerer Kompass, der dich immer dorthin lenkt, wo du am meisten im Einklang mit deinem Wesenskern Natur sein kannst.

Ein Teil deiner Intuition ist dir von Geburt an gegeben, doch ein Großteil entwickelt sich aus den Erfahrungen und Lektionen, die du im Laufe deines Lebens sammelst. Intuition nimmt viele Formen an - als plötzliche Eingebung, als sanfter Ratgeber, als warmes Herz oder als tiefes Bauchgefühl – doch eines ist immer gleich: ein Gefühl der Stimmigkeit, der Kongruenz, der Resonanz. Dabei speist sie aus dem reichen Schatz deiner persönlichen und kollektiven Erfahrungen, gibt dir Hinweise, wann du sprechen oder welchen Pfad du einschlagen sollst oder sogar, welches Gewürz dein Körper gerade braucht.

Es gibt ein altes Sprichwort, das besagt: „Folge deinem Herzen und du wirst nie verloren gehen." Intuition ist die Sprache des Herzens. Sie führt dich durch das Labyrinth des Lebens und lässt dich bei jedem Schritt fühlen, ob er im Einklang mit deinem wahren Selbst steht. Das Konzept des Resonanzfeldes unterstreicht die unvermeidliche Verbindung zwischen dir und der Welt um dich herum. Alles, was du siehst, hörst und fühlst, hat mit dir zu tun, reflektiert Teile von dir, deinen Gedanken und deinen Gefühlen. Es ist wie ein Spiegel, der dir ständig zeigt, wo du stehst, wer du bist und wohin du gehst. Die intuitive Resonanz ist das, was dich ruft. Sie ist die leise Stimme, die dir sagt, welche Entscheidungen du treffen sollst und was du

wirklich willst. Aber um sie wirklich hören zu können, musst du das laute Geplapper des Egos, der Angst und der Zweifel ziehen lassen und wieder lernen, Resonanz, dem Gefühl der Übereinstimmung, wahrzunehmen.

Das Leben nach den Trends, Normen und Erwartungen der Gesellschaft kann sich oft anfühlen wie das Tragen einer Maske. Es mag für eine Weile komfortabel sein, aber irgendwann wird die Maske zu eng und der Wunsch, sie abzunehmen und das wahre Selbst zu zeigen, wird überwältigend (*siehe Sehnsucht nach Zugehörigkeit - 1.6*). Wenn wir uns von unserer Intuition entfernen, verlieren wir unsere Verbindung zu uns selbst, zur selbstregulierenden Natur und letzlich zum Gefühl der Zugehörigkeit des Ganzen. Die Natur-Prozessbegleitung ist ein Weg, diese Verbindung wiederherzustellen. Die Rückkehr zu einem intuitiven Leben stellt natürlich eine Herausforderung für den angepassten Menschen dar, der fest in seinem rationalen Denken gefangen ist. Der Weg der Rückverbindung zur intuitiven Resonanz ist mit der zweiten Phase der Selbstentfaltung verknüpft (1.7). Zu Beginn dieser Reise ist es von entscheidender Bedeutung, Tatkraft zu entwickeln und sich mutig auf spontane Impulse einzulassen. Es erfordert unmittelbares spontanes Handeln, um den ersten Eingebungen zu folgen, auch wenn der Verstand anfänglich Zweifel streut. In der Unbekanntheit tastet man sich vor, während der Verstand unablässig fragt: „Ist es nun meine Intuition oder nur ein Gedanke meines Verstandes? Spüre ich Resonanz oder Begierde?“ Verharrst du im endlosen Gedankenkarussell, verblasst die Farbe deines Lebens, verschwendest du unnötig Energie und das Gefühl der Teilnahme am Abenteuer des Augenblicks schwindet. Die Entwicklung von Entscheidungsstärke zu diesem Zeitpunkt ist also von großer Wichtigkeit. Es geht darum dich einzulassen und mit dem Leben verbunden zu bleiben, ohne dich durch dein Ego abzukapseln. Durch diesen Prozess wird deine intuitive Resonanz immer klarer - immer mehr erkennst du den Unterschied von Ego und Intuition.

Ebenso wie ein Musikinstrument, das auf eine bestimmte Frequenz gestimmt ist, kann auch das menschliche Herz nur dann in seiner vollen Schönheit und Harmonie schwingen, wenn es in Resonanz mit seiner wahren Natur steht. Sobald du lernst, deiner Intuition zu vertrauen und ihr zu folgen, kannst du die Musik deiner Seele spielen und die Welt mit deiner einzigartigen Melodie bereichern. In der Stille des Herzens, abseits des Lärms der Welt, findest du die Verbindung und Führung, die du brauchst, um ein authentisches, erfülltes und sinnvolles Leben zu führen. Im Abschnitt „Naturentfaltungsprozess im Lebensrad“ (3.5) vertiefe ich diese Betrachtung der Intuition weiter.

2.3 Anziehung und Selbstorganisation

Stell dir vor. der Entfaltungsprozess der Natur ist wie ein Wechselspiel zwischen zwei Magneten – dem aktiven, maskulinen Pol und dem passiven, femininen Pol. Sie ergänzen sich, ziehen sich gegenseitig an und sind voneinander abhängig, um das große Bild des Lebens zu zeichnen. Du trägst diese beiden Energien in dir, so wie jede andere Kreatur auch. Das Gesetz der Anziehung erweitert das Prinzip der Polarität und das Verständnis der selbstorganisierenden Kraft der Natur.

Gewiss hast du schon einmal bemerkt, wie in Partnerschaften oft eine Art von Ausgleich stattfindet. Wenn du aktiv und lebhaft bist, zieht es dich möglicherweise zu ruhigeren und passiveren Personen oder umgekehrt. Die Natur strebt immer nach Balance. Dabei existiert jedoch alles, wonach du im Äußeren suchst, bereits in dir. Der Partner, den du in dein Leben ziehst, spiegelt oft nur das wider, was in deinem Inneren mehr zum Ausdruck kommen möchte. Je nach deinem aktuellen Lebensabschnitt und deiner gegenwärtigen Lage fühlst du dich vielleicht mal stärker von aktiven, maskulinen Energien angezogen, während du zu anderen Zeiten sanfter im Fluss weiblicher Energien schwingst. Die Melodie, die deine Seele gerade ergründen möchte, wird dir durch dein Resonanzfeld und deine intuitive Resonanz offenbart (2.2). Es ist, als ob die Natur durch dich einen Teil ihres faszinierenden Gemäldes erschafft.

Das Resonanzfeld und die intuitive Resonanz sind wie ein Spiegel, der sowohl deine strahlenden Seiten als auch deine Schattenseiten reflektiert. Sie navigieren dich geschickt zu Lebenssituationen, die dir helfen, dich besser kennenzulernen und verborgene Teile von dir zu integrieren. Alles, was dir im Leben begegnet, ist wie ein maßgeschneidertes Lernprogramm, kreiert von der besten Lehrerin – der Natur selbst. Sie flüstert dir nicht nur als Individuen Weisheiten zu, sie spricht auch zur gesamten Menschheit. Sie erinnert dich daran, dass alles miteinander verbunden ist, dass dein Ausdruck nicht isoliert, sondern Teil des großen Netzes des Lebens ist. Durch Resonanz erlebst du nie nur eine individuelle Melodie, sondern fühlst den Puls des gesamten Universums in dir schwingen.

Betrachte in diesem Zusammenhang erneut die faszinierende Welt der vier Elemente. Es ist, als ob die Natur dich zu einem spannenden Abenteuer einlädt, bei dem du die vier magischen Welten - Erde, Wasser, Feuer und Luft - erkunden sollst. In dir wirken diese vier Welten und nur die Intelligenz der Natur selbst weiß, wann, wie und in welchem Ausmaß sie sich durch dich entfalten möchten. Manchmal strebt sie mehr in Richtung Feuer, ein anderes mehr in Richtung Wasser. Deine intuitive Resonanz führt dich stets im Hier und Jetzt durch diese zauberhaften Landschaften der vier Elemente

hindurch. Das Gefühl der Stimmigkeit auf dieser Reise ist der Schlüssel, der dir zeigt, ob du den richtigen Weg gehst und wann es Zeit ist, dich um deine Erde oder mehr um deine Luft zu kümmern. Es kann mit dem Gefühl verglichen werden, das du spürst, wenn du den richtigen Moment für eine wichtige Entscheidung erkennst oder mit der Sicherheit und dem Vertrauen, die dich erfüllen, wenn du den Pfad findest, der deinem Herzen entspricht. Hast du jemals erlebt, das du dich magisch von etwas angezogen gefühlt hast, dass dir gefällt – sei es ein Lied, ein Film, eine Tätigkeit oder eine Begegnung? In solchen Momenten schwingst du im Einklang mit deinem bewussten Selbst. Doch manchmal stolperst du über dunklere Pfade und erlebst Dinge, die dir unangenehm sind. Dies sind die Momente, in denen du mit deinen verborgenen Schattenseiten in Resonanz gehst, also den Selbstanteilen, die du einst weggeschoben hast (siehe *Schichtenmodell* – 1.4). Viele von uns würden am liebsten nur im Sonnenlicht leben, aber die Natur verlangt nach einer Entfaltung, die sowohl im Licht als auch im Schatten stattfindet. Diese Schattenmomente sind ihre Einladung, tiefer in uns selbst einzutauchen und verborgene Teile ans Licht zu bringen. Die Natur will frei und ungebunden fließen und lädt dich durch ihr Gesetz der Anziehung stets dazu ein, Blockaden aufzulösen.

Vielleicht fühlst du dich manchmal wie in einem endlosen Kreislauf, ständig mit denselben emotionalen Herausforderungen konfrontiert. Und vielleicht fragst du dich: „Warum immer ich?" Doch durch das tiefe Verstehen des Prinzips der Anziehung – und hier spreche ich von einem spürbaren, lebendigen Verständnis – wirst du erkennen, dass es immer eine tiefere Bedeutung gibt. Auch in den härtesten Zeiten, wenn Schmerz, Verlust oder Krankheit dir begegnen, versucht die Natur durch Resonanz mit dir zu kommunizieren und dich auf einen heilenden Pfad zu führen. Die Botschaft ist also klar: Erlaube der Natur, dich zu führen und in Prozesse jeglicher Art zu bringen, um ein erfülltes und gesundes Leben zu führen.

Die Natur hat einen Plan für uns alle. Sie sorgt dafür, dass wir stets die Erfahrungen anziehen, für die wir gerade bereit sind. Sie vermittelt uns das Gefühl, dass wir in jedem Augenblick genau am richtigen Ort sind. Das, was uns im Außen begegnet, ist nichts anderes als ein Spiegelbild unserer inneren Welt und unserer momentanen Entwicklungsstufe. Daher lade ich dich ein, im Vertrauen des gegenwärtigen Moments zu verweilen. Öffne dich für die intuitive Resonanz, die dich sanft ruft - auch wenn du nicht genau weißt, wohin dich diese Reise führen wird. Ja, der erste Schritt mag Unsicherheit mit sich bringen, aber gleichzeitig wirst du auch ein tiefes Gefühl der Zuversicht spüren, das dir sagt: „Das hier ist richtig für mich, genau jetzt."

Das Magische an diesen Resonanzerlebnissen ist, dass sie sich unserer Kontrolle entziehen. Wir können sie nicht heraufbeschwören oder nach unserem Willen gestalten. Ebenso wenig können wir vorhersehen, wann sie auftreten oder welche Früchte sie tragen werden. Sie sind wie der Wind – unvorhersehbar und frei - genauso, wie die Natur sich in ihrer eigenen, geheimnisvollen Weise in jedem Augenblick völlig neu offenbart. Sie entfaltet sich einfach wie der Flug eines Schmetterlings und lädt uns ein, uns ihrer Leichtigkeit hinzugeben. Die selbstorganisierende Kraft der Natur gleicht nicht nur einem Liebeslied, das durch die Elemente des Lebens klingt. Natur ist die allumfassende Liebe selbst, die die Essenz jeder Schöpfung durchdringt und uns durch Resonanz dazu einlädt, ganz nah bei ihr zu sein.

2.4 Ein Tanz von Farben und Formen

Die Natur gleicht einem unendlichen Farbspektrum der Kreativität, aus dem das Leben in all seinen schillernden Facetten strahlt. Sie eröffnet uns eine unermessliche Fülle an Möglichkeiten und steht als lebendiges Sinnbild für unbändige Kreativität. Die Pracht ihrer Muster, die Eleganz ihrer Strukturen und die Raffinesse ihrer Entfaltungsstrategien können uns in Staunen versetzen. Für mich ist die Natur ein dynamisches Meisterwerk, das sich in jedem Moment von selbst neu zeichnet, immer auf der Suche nach noch mehr Vielfalt und Komplexität. In dieser ständigen Erneuerung zeigt sich Kreativität als das Herz der Evolution selbst.

Schau nur einmal hinaus in die wilde Natur, hinüber zu den Pflanzen und Tieren. Dort wirst du reine Authentizität spüren. Wilde Kreaturen leben im Jetzt, sprechen ihre Wahrheit und handeln intuitiv und authentisch, ganz im Einklang mit dem Rhythmus und den Prozessen der Natur. Ebenso spiegeln viele indigene Völker diese Art der Lebensweise wider. Sie haben ein Leben geführt (und führen es vereinzelt noch heute), das im Einklang mit der Natur pulsierte. Ihre Ausdrucksformen manifestieren sich in Höhlenmalereien, Liedern, Tänzen und Kunsthandwerk. Diese authentischen Zeugnisse berühren und inspirieren uns, da sie die tiefe Verbindung zum Leben selbst offenbaren.

Betrachten wir im Vergleich dazu die modernen menschlichen Kreationen, sehen wir oftmals kühle, zweckmäßige Entwürfe. rechteckige Bauten, eintönige Agrarflächen und Industrieanlagen - ohne die bunte, lebendige Essenz der Natur zu berücksichtigen. Heutzutage neigen wir dazu, das Leben mit einem linearen, zweckgebundenen Blick zu betrachten und dabei die spielerische Kreativität und Einfachheit zu übersehen. Statt in der Gegen-

wart zu leben, bereiten wir uns oft nur auf die Zukunft vor, analysieren alles bis ins Detail und vergessen dabei, das Leben wirklich zu erleben und immer neu, der Natur entsprechend, zu gestalten. Statt uns an einem malerischen See oder auf einem Berggipfel von der Stimmung der Natur verzaubern zu lassen, halten wir lieber inne, um Fotos zu machen und unsere Erfahrung zu kategorisieren.

Wir geben kreativen Ausdrücken enge Vorgaben, Rahmenbedingungen und limitieren die Naturkraft in ihrer Diversität an Möglichkeiten. Es ist, als würde man einem Vogel seine Flugrichtung und eine gewisse Art zu Fliegen vorschreiben, anstatt ihm die Freiheit zu geben, unbeschwert in den Lüften zu schweben. Der Vogel, der gezwungen wird, auf einem festen Kurs zu bleiben, verliert seine natürliche Authentizität, Verspieltheit und Ungebundenheit. Genauso ergeht es dem Menschen, wenn er seine innere Natur nicht frei entfalten kann. Denke nur an ein Kind, das spontan zu malen oder Lego zu bauen beginnt ohne vorherige Anweisungen oder Erwartungen. Es gibt sich dem Prozess vollständig hin, ohne sich über das Endergebnis Gedanken zu machen. Es fließt mit der Farbe, der Bewegung und der Rhythmik des Augenblicks. Dies ist der reine Ausdruck seiner inneren Natur. Und genau das macht seine Kunst so authentisch und berührend. Erlauben wir uns, diese kindliche Neugier und Unbefangenheit wiederzuentdecken, so finden wir auch unseren eigenen, unverwechselbaren kreativen Beitrag am Gesamtkunstwerk „Leben".

Natur ist dieses farbenfrohe Miteinander, das unsere Herzen berührt. Es offenbart den natürlichen Tanz, den alle Geschöpfe in der ihnen eigenen Weise aufführen. Das Wunderbare daran ist, dass dieser Tanz nicht von einem Drehbuch oder einer Choreografie bestimmt wird. Es ist ein freies, spontanes Ausdrücken, das sich aus dem Innersten des Seins ergibt und nicht durch den Verstand kontrolliert wird – Natur ist ein kreativer Entfaltungsprozess aus sich selbst heraus.

Im Alltag begegnest du oft der Annahme, Künstler seien nur die, die malen, basteln, modellieren oder singen. Doch in Wirklichkeit kann jeder von uns zum Künstler werden, indem er seine einzigartige Note in alles einbringt, was er tut. Sobald ein Gärtner mit Liebe und Sorgfalt seine Pflanzen hegt und pflegt, wenn ein Koch mit Hingabe und Passion ein Gericht zubereitet, wenn ein Lehrer mit Begeisterung sein Wissen weitergibt – all das sind kreative Akte. Sie sind Zeugen der kreativen Energie, die in jedem von uns fließt. Es erfordert jedoch Mut, sich dieser kreativen Energie zu öffnen, sich von ihr leiten zu lassen und der Welt unsere Wesensnatur zu offenbaren. Ich denke es an der Zeit, dass wir aufhören, Kreativität als etwas zu betrachten, das nur

Auserwählten vorbehalten ist. Stattdessen könnten wir anfangen, sie als das zu sehen, was sie wirklich ist: eine innere Kraft, die in jedem von uns schlummert, darauf wartend, geweckt zu werden. Wie eine sanfte Brise, die einen Blätterteppich in Bewegung setzt, kann dieser kreative Wind uns inspirieren und in eine Welt voller Möglichkeiten, Schönheiten und Wunder führen.

In der Arbeit mit der Natur-Prozessbegleitung bietest du den Menschen einen sicheren Ort, an dem sie ihre innere Melodie wiederfinden können. Es geht nicht darum, ihnen zu sagen, was sie tun sollen, sondern vielmehr darum, sie zu ermutigen, wieder zuzuhören, zu lauschen – ihrem eigenen Herzen und der Weisheit der Natur in ihnen. So wie ein Samen, der im richtigen Boden gepflanzt wird, zu einer prächtigen Pflanze heranwächst, so kann auch der Mensch, wenn er in einem Umfeld der Akzeptanz und Ermutigung genährt wird, sein volles kreatives Potenzial entfalten. Das Leben möchte durch uns fließen, es möchte sich in seiner ganzen Fülle und Schönheit zeigen. Es erfordert Entschlossenheit und Vertrauen, sich diesem Fluss hinzugeben. Doch wenn du es tust, öffnet sich eine Welt voller Zauber und Möglichkeiten, die du dir zuvor nie hätten vorstellen können. Es ist das Lied der Schöpfung, das in jedem von uns singt - es liegt an uns, ihm Gehör und auf unsere Art Entfaltung zu schenken.

2.5 Streben nach Vielfalt

Jedes einzelne Element bringt seinen eigenen Farbtupfer in das Gesamtbild ein und fügt sich harmonisch in das große Ganze. Dieses ständige Streben nach Neuem und Einzigartigem sorgt dafür, dass die Natur nie stillsteht und immer in Bewegung bleibt. Das Wort „Biodiversität" fängt diese Vielfalt des Lebens ein. Durch diese Mannigfaltigkeit gewinnt und erhält die Natur an Stabilität, Balance und Widerstandsfähigkeit. Sie gleicht durch diese Art und Weise einer Tänzerin, die sich nicht von einem Stolperstein aus dem Gleichgewicht bringen lässt, weil sie auf viele verschiedene Bewegungsarten zurückgreifen kann.

Die Quintessenz des Lebens ist seine Kreativität. Sie entfaltet sich am besten durch Biodiversität. Sie ist der Motor, der die Räder des Lebens in Bewegung hält. Ökosysteme, die eine hohe Biodiversität aufweisen, sind wie ein gut durchdachtes Sicherheitsnetz: robust und flexibel zugleich. Wenn ein Teil dieses Systems ins Wanken gerät, sind andere Teile bereit, einzuspringen und Ausgleich zu schaffen. Ein Netz aus vielen unterschiedlichen Fäden ist stärker und widerstandsfähiger als eines aus nur einem Material. Es passt sich an, regeneriert, übersteht Stürme und bleibt doch flexibel genug, um

sich immer wieder neu zu formen, anzupassen und zu organisieren. So ist die Vielfalt der Natur nicht nur ein Zeichen ihrer Schönheit, sondern auch ihrer Resilienz und Überlebensfähigkeit.

Jedes Lebewesen, ob Tier, Pflanze oder Mensch, verspürt einen tief verwurzelten Drang, sich darauf vorzubereiten, die Herausforderungen des Fortbestehens seiner Spezies zu bewältigen. Dabei ist es von grundlegender Bedeutung, sich in Resilienz zu üben, um immer anpassungs- und widerstandsfähiger für die sich ständig wandelnden Prozesse des Lebens zu werden. Wie bereits im Abschnitt über intuitive Resonanz erwähnt (2.2), zeigt dir die Natur den Weg zu neuen Möglichkeiten. Sie möchte, dass du deinen Komfort verlässt und unerforschte Pfade betrittst. Ursprünglich diente dieses Bedürfnis dazu, das Überleben unserer Spezies zu sichern. Gleichzeitig trägt es dazu bei, dass unser Leben faszinierend, aufregend und lebenswert bleibt. Wenn wir diese tägliche Praxis, dieses drängende Bedürfnis unserer inneren Natur, unsere Resilienz zu entwickeln und sie auszubauen, unterdrücken, nehmen Trägheit, Langeweile und das Verlangen nach mehr als dem, was wir täglich erleben, stetig zu.

Die Natur spricht zu dir durch die vier Elemente – Feuer, Wasser, Erde und Luft. Wenn du lernst, jedem dieser Elemente Raum und Ausdruck zu geben sowie nicht von ihren Kräften umgeworfen zu werden (Resilienz), fließt das Leben durch dich frei. Du wirst zu einem Menschen, der seine Einzigartigkeit lebt, der mit Leidenschaft brennt wie das Feuer, der gefühlvoll fließt wie das Wasser, der standhaft bleibt, wie die Erde und der sich unbeschwert bewegt wie die Luft. Dieser Mensch, der du dann bist, strahlt eine Anziehungskraft aus, durch die du andere inspirierst, ihrem eigenen kreativen Pfad zu folgen. Wenn Menschen, die mit dieser kreativen Flamme brennen, zusammenkommen, entsteht ein kraftvolles Ganzes aus lebendigen Farben und Formen. Dieses Kollektiv hat eine Resilienz, die wie das stärkste Netzwerk gegenüber Herausforderungen steht. Es ist die Vision einer Welt, in der wir alle unsere Einzigartigkeit zum Ausdruck bringen, in der wir Farbe und Leben in unsere Gesellschaften und Kulturen zurückbringen. Wo das Miteinander nicht nur das Überleben, sondern das florierende Leben fördert.

Die Verbindung von Biodiversität und Resilienz zeigt dir einen Weg zu einer bunteren, kraftvolleren und liebevolleren Welt, in der Menschen sich gegenseitig unterstützen und in der jeder Einzelne seinen einzigartigen Platz einnimmt. Eine solche Welt würde nicht nur überleben, sondern in ihrer ganzen Pracht erblühen. Ein Paradies, in dem wir gemeinsam wachsen, uns entfalten und in voller Authentizität stehen.

Monokulturen und Normen können verglichen werden mit dem ständigen Weben desselben eintönigen Musters. Sie schränken unsere Wahrnehmung ein und engen unseren inneren Horizont ein. Artensterben und Krankheiten sind die traurige Konsequenz, wenn wir die Vielfalt des Lebens aus dem Gleichgewicht bringen. In der Natur-Prozessbegleitung steht das personenzentrierte Arbeiten im Mittelpunkt. Warum? Weil wir als Menschen genauso ein Teil dieses lebendigen Gewebes sind wie jedes Tier und jede Pflanze. Jede Facette unseres Seins verdient Mitgefühl und Verständnis. Es geht darum, das eigene Resonanzfeld zu spüren, es zu akzeptieren und dem inneren Ruf des Herzens (intuitive Resonanz) zu folgen. Kreativität entfaltet sich erst, wenn wir uns dieser inneren Resonanz hingeben. Wie gesagt sind Kinder hier wundervolle Beispiele. Schenken wir ihnen einen sicheren und mitfühlenden Rahmen, der dennoch genug Gestaltungsfreiheit lässt, ihren natürlichen Impulsen zu folgen, sehen wir die Natur in Aktion: Sie organisieren sich selbst und entfalten ihr individuelles Potenzial. Das Erlauben, Annehmen und Nähren von dem, was aus uns heraus gegenwärtig gelebt werden möchte – das sind die Schlüssel, um Potenzialentfaltung, Selbsterkenntnis und Selbstheilung zu ermöglichen. Du als Naturbegleiter bist dazu da, um genau dies zu unterstützen. Du bietest einen Raum, in dem die Selbstorganisation eines Menschen gefördert wird.

2.6 Fühlen und Gefühle

Dein Körper ist wie ein fein abgestimmtes Instrument, ständig durch die sanften Striche der Welt um ihn herum gespielt. Er lauscht und reagiert auf die Vielfalt der Farben, die Gefühle der Mitmenschen, den Klängen des Waldes, das erste Licht im Osten oder das letzte im Westen. Das innere Erleben von dem, mit dem du in Kontakt gehst, ist dein Gefühlserleben in deinem Körper.

Dein Körper gleicht einem Klangempfänger. Jedes Mal, wenn du mit etwas in Berührung kommst – sei es ein leises Flüstern oder ein kraftvolles Crescendo – erklingt in dir eine innere Symphonie. Das ist dein Gefühlserleben. Du spürst den ersten Lichtstrahl, der durch eine Wolkendecke scheint, das sanfte Klopfen von Regentropfen auf deiner Haut, das unsichtbare Band zwischen zwei Menschen, das Streicheln einer Melodie, das Duftspiel eines dampfenden Essens, das schützende Nest unter einer warmen Decke, die Hitzewelle von einem Teebecher in deinen Händen, das Rascheln fallender Blätter und das morgendliche Konzert der Vogelwesen. Du bist nicht nur ein Beobachter; du bist ein aktiver Mitspieler in dieser Sinfonie des Lebens, die ganz von selbst geschieht.

Gefühle sind wie Wasser in einem See – sie bewegen sich von einem Punkt zum nächsten, beeinflussen und werden beeinflusst. Das, was du in diesem Moment fühlst, ist nicht nur dein eigenes Gefühl. Es ist das Echo der Herzen um dich herum, das Summen der Tätigkeiten, die dich umgeben und das Lied des Ortes, an dem du stehst. Dein Gefühlserleben ist wie eine lebendige Landkarte, ständig in Resonanz mit der Natur, den Rhythmen des Lebens und den unzähligen Wundern, die dich umgeben. Wo immer du gerade bist, dein Körper schwingt im Einklang mit seiner Umgebung und malt so ein lebendiges Bild der Welt sowohl innerlich als auch äußerlich (Resonanzfeld). Er ist nicht nur in der Landschaft, er ist die Landschaft selbst.

Gefühle können als die Gewürze in einem immer wieder neu gekochten Gericht betrachtet werden, das sich ständig verändert und entwickelt. Jedes Lebewesen trägt mit seinen individuellen Gefühlen zur Würzung dieses kulinarischen Meisterwerks bei. Ähnlich wie die verschiedenen Zutaten und Gewürze die Essenz eines Gerichts formen, so formen auch die Jahreszeiten unsere Gefühlswelt: Der Frühling erweckt unsere Sinne mit seiner Frische, der Sommer umspielt uns mit seiner warmen Brise, der Herbst lässt uns die Veränderung mit dem Rascheln der fallenden Blätter spüren und der Winter verbindet uns mit seiner ruhigen Kühle. Jede Jahreszeit weckt unterschiedliche Empfindungen in uns, ähnlich wie ein Gericht, das mit jedem Bissen neue Geschmackserlebnisse bietet. Am Strand erleben wir die salzige Frische der Freiheit, in den Bergen den intensiven Geschmack des Majestätischen, im Wald die sanfte Würze des Mysteriösen und in der Stadt eine Geschmacksexplosion (oftmals auch überwürzt). Auch die unterschiedlichen Phasen des Mondes fügen dem sich ständig-wechselnden Gericht des Lebens eine Vielfalt von Geschmacksnoten hinzu.

Dein Körper ist ständig im Fluss, anfällig für die wandelnden Launen der Zeit. Er spiegelt die ständige Bewegung und Veränderung der Natur wider. Auch wenn wir uns als Menschen oft isoliert von unserem Umfeld erfahren, verschwimmen auf der Gefühlsebene die Ränder – sie vermischen und verweben sich. Auch wenn die äußere Welt klar abgegrenzt erscheinen mag, teilen alle Wesen der Natur ihre Erfahrungen in einem gemeinsamen Prozess des Lebens. Schau in die Augen eines Kleinkindes und du wirst das Funkeln des Universums sehen, ein Leuchten der puren, unverfälschten Präsenz. Ist das nicht eine stille Aufforderung, mit wachem Herzen zu leben und wirklich teilzunehmen am Geschehen des jetzigen Augenblicks?
In der unberührten Wildnis erlebst du dieses Gefühl noch intensiver. Beobachte das Muster, das die zurückweichende Flut im Sand hinterlässt, wie ein Fluss sich verspielt durch die Landschaft schlängelt, Rehböcke, die

in der Dämmerung grasen oder das sanfte Schaukeln von Schilf im Wind. Überall siehst du den fühlenden Tanz der Natur, ein harmonisches Miteinander, das uns zeigt, wie es ist, im Einklang mit dem Kosmos zu fließen.

Das Gefühl ist der Kompass, der uns durch das weite Meer des Lebens navigiert. Es ist die Brücke zwischen dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren, dem Bekannten und dem Unbekannten. Wenn wir uns erlauben zu fühlen, öffnen wir uns für die Wunder und Prozesse des Lebens, für die sanften Melodien der Existenz, die unser Innerstes berühren. Ein einfaches Beispiel ist der Klang von Regen, der auf ein Dach prasselt. Für manche ist es nur ein Hintergrundgeräusch, doch wenn du es wirklich fühlst, kannst du dich von seiner beruhigenden Wirkung tragen lassen. Oder das Gefühl, das du hast, wenn du auf einem Berggipfel stehst und die weite Aussicht vor dir siehst. Gewissheit durchströmt dein Sein, dass du Teil dieses gewaltigen Universums bist, ein unverzichtbarer Faden im komplexen Webmuster des Lebens.

Jedoch haben wir in unserer modernen, hektischen Welt oft das Fühlen verlernt, als ein Resultat vom Entfremdungsprozess (*siehe Die verlorene Verbindung* – 1.4). Wir sind so sehr in unsere täglichen Routinen eingetaucht, in unsere Smartphones und unsere „To-do-Listen", dass wir vergessen, innezuhalten und den gegenwärtigen Moment bewusst und fühlend zu erleben. Indem wir uns von unseren Gefühlen abschotten, berauben wir uns der Fülle des Lebens. Wir verlieren den Kontakt zur Quelle unserer Kreativität, unserer Energie, unserer Leidenschaft. Wie eine Geige ohne Saiten, die nicht mehr spielen kann, verlieren wir ohne Gefühle das Empfinden der Schönheit, die Teilhabe am gegenwärtigen Augenblick und das Vertrauen in Herausforderungen im Leben.

Deswegen ist das Fühlen so essenziell in der Natur-Prozessbegleitung. Es ist das wichtigste Instrument, um Verbindung zur Natur und somit zu uns selbst zu finden. Fühlen ist die Basis für jeden Prozess des Lebens – sie schenkt dem Prozess Wurzeln und den Schlüssel zum Lauschen unserer intuitiven Resonanz. Es lehrt uns, im Hier und Jetzt zu sein, uns von dem Leben in all seiner Pracht berühren zu lassen und uns mit dem unendlichen Fluss der Existenz zu bewegen.

3
Das Lebensrad

„Wir können die Richtung des Lebensrads nicht ändern, aber wir können unsere Perspektive darauf ändern."

— Linda Noble Topf —

In den vorherigen Buchteilen haben wir erkannt: Die Natur äußert sich als selbstregulierendes System, in dem jedes Element in einem Wechselspiel miteinander verbunden ist. Sie sprießt spontan stets auf der Suche nach Komplexität und Diversität. Um dieses Grundverständnis der Natur zu erweitern, möchte ich dir das Lebensrad näherbringen. Dabei begegnest du dem Kreissymbol, archetypischen Lebensphasen und den ursprünglichen Prinzipien und Wirkweisen der Natur in einer noch umfassenderen Sicht.

3.1 Das Symbol des Kreises

Um das Wesen und den Rhythmus des Lebens mehr zu begreifen, kann es hilfreich sein, einen Blick in die Geschichte der Menschheit zu werfen. Hier stößt du auf Medizinräder in Gestalt von Steinkreisen und ein reiches Reservoir an Traditionen, Mythen und Erzählungen, die das zyklische Wesen der Existenz und ihre vielfältigen Manifestationen hervorheben. In diesem Kontext nimmt das Kreissymbol eine besondere Stellung ein. Es verkörpert den ewigen Zyklus von Geburt und Verfall, von Aufblühen und Vergehen. Es symbolisiert die Vollständigkeit und Einheit des Seins. Seit jeher hat der Kreis für den Menschen eine tiefe Bedeutung, die sowohl spirituelle Dimensionen als auch die tiefe Verbindung zur Natur umfasst. Er gilt als heiliges Zeichen: Alles in der Natur folgt einem Rhythmus, einer Ordnung, ist endlich und doch stets erneuernd. Jeder Einzelne bleibt unauslöschlich mit dem Ganzen verknüpft.

Das kraftvolle Symbol des Kreises durchzieht viele alte Zivilisationen. Du kannst es in prähistorischen Höhlenzeichnungen, antiken Kunstwerken, traditionellen Gewändern, rituellen Gegenständen und architektonischen Bauten entdecken. Selbst in der modernen Welt behält der Kreis seine symbolische Kraft, sei es in Form von Eheringen, die eine unendliche Liebe darstellen, Adventskränzen, die den Kreislauf des Jahres symbolisieren oder Türdekorationen, die Schutz und Gemeinschaft suggerieren. Er dient als mächtiges Zeichen für die unzertrennliche Verbindung aller Wesen und deren gleichwertigen Platz im großen Ganzen.

Die unaufhörlichen prozessierenden Zyklen der Erde drücken sich deutlich in dem Wechsel der Jahreszeiten, des Tages und des Mondes aus. Viele indigene Kulturen haben diese natürlichen Rhythmen auf ihr Leben angewandt - sie betrachten den Lebensweg eines jeden Menschen ebenfalls als zyklisch. Das Symbol des Kreises steht hier für die Gleichwertigkeit aller Lebensphasen und Stammesmitglieder, ganz ohne hierarchische Unterschei-

dung. Jede Kreatur ist ein ebenbürtiger Teil dieses Kreises, unterliegend den natürlichen Gesetzen und ordnenden Kräften der Welt. Jedes Geschöpf durchlebt dabei charakteristische Lebensphasen, geprägt von spezifischen Aufgaben, Perspektiven, Herausforderungen und Eigenschaften. Wenn eine Phase übersprungen wird, wirkt sich das negativ auf das gesamte Gefüge aus. Stell dir das Ganze wie ein Orchester vor, in dem jedes Instrument wichtig ist. Wenn nur ein Musiker falsch spielt oder fehlt, kann dies die gesamte Harmonie des Stücks stören. In diesem Kontext erzeugt das Bewusstsein für das Symbol des Kreises ein Verständnis für die gegenseitigen Beziehungen und die allumfassende Verbundenheit aller Elemente. Jeder Lebensabschnitt muss durchlaufen werden, ansonsten wird eine ganzheitliche Entwicklung gehemmt.

Kreative Ausdrucksformen, die das Symbol des Kreises einbeziehen, wie zum Beispiel das Gestalten von Mandalas oder die Abbildung der eigenen inneren Welt oder aktuellen Lebenssituation innerhalb eines Kreises, ermöglichen eine Verbindung mit der Energie und dem Grundsymbol des Kreises (*siehe Kreisarbeit* – 7.2.13). Er bringt schnell ein Gefühl von Ausgleich und Vertrauen – viele Menschen empfinden intuitiv ein Gefühl des Wohlbefindens, wenn sie in der Lage sind, einen Kreis zu formen, im Gegensatz zu anderen geometrischen Formen wie Quadraten oder Rechtecken. Diese natürliche Neigung zum Kreis betont seine universelle Rolle als Symbol für Einheit, Gleichwertigkeit und zyklisches Leben und stärkt die Bindung aller Lebensformen zueinander.

3.2 Das Lebensrad

Es gibt viele unterschiedliche Räder des Lebens (auch als „Medizinräder" bezeichnet). Die Umgebung, in der eine Kultur entstanden ist und lebt, beeinflusst sowohl ihre Weltsicht als auch ihre Deutung von Rhythmen, was wiederum ihre Vorstellung von einem Lebensrad formt. Auch wenn es viele Gemeinsamkeiten zwischen den verschiedenen Interpretationen dieser Lebensräder gibt, finden sich auch Unterschiede. Für mich gibt es dabei kein „Richtig" oder „Falsch". Vielmehr zählt, wie man die Energien in seiner Umgebung interpretiert, versteht und wirklich mit Fleisch und Blut erleben kann. Entscheidend ist, zu welchem Rad man eine echte Verbindung spürt und welches das eigene Leben bereichert und verbessert.

Ich fand besondere Inspiration im „8-Schilde-Modell" von Jon Young (vgl. Young, Haas, McGown 2014), dem „Natur-Horoskop" von Kenneth Meadows (vgl. Meadows 2016) und dem „Medizinrad" von Sun Bear & Wabun

(vgl. Sun Bear & Wabun 2005). Meine eigenen Erfahrungen und Beobachtungen in der Natur sowie die intensive Auseinandersetzung mit meinem Sein halfen mir, das Rad des Lebens aus meiner Perspektive zu verstehen und zu erleben. Basierend darauf entwickelte ich ein eigenes Rad, das von den genannten Werken beeinflusst, aber in bestimmten Aspekten angepasst ist, um es für mein Grundverständnis des Lebens auszurichten sowie für die Natur-Prozessbegleitung effektiv einzusetzen. Ich bezeichne es einfach als das „Lebensrad". Dies ist ein äußerst effektives Werkzeug für dich als Natur-Prozessbegleiter, um Übungen, Kurse und Lehrmethoden in Übereinstimmung mit der natürlichen Ordnung der Dinge und den Gesetzen und Prinzipien der Natur zu gestalten.

Das Modells vom Lebensrad gleicht einer bunten Palette, auf der jeder Farbton eine einzigartige archetypische Qualität repräsentiert. Stelle dir in diesem Modell den Kreis vor, ähnlich einem Kompass, der in acht Abschnitte unterteilt ist (*siehe Abbildung 6* – 3.3). Jeder Abschnitt steht für eine Himmelsrichtung: Osten, Süden, Westen, Norden sowie die Zwischenrichtungen Nord-Osten, Süd-Westen, Süd-Osten und Nord-Westen. Diese acht Unterteilungen stellen archetypische Filter dar, durch die ein Mensch sein Leben wahrnimmt, begegnet und mit ihm interagiert. Jeder Abschnitt ist vergleichbar mit einer Lebensphase, archetypischen Eigenschaft und elementaren Qualität der Natur. Er repräsentiert eine bestimmte Perspektive und bietet einen einzigartigen Blick auf die Welt. Dabei bezieht jede Phase jeden Aspekt des Lebens mit ein, ganz gleich ob innere (Gedanken, Körperempfindungen, Gefühle) oder äußere Umstände. Betrachte dieses Rad als eine Landkarte des Lebens. So wie ein Wanderer einen Leuchtturm verwendet, um seinen Weg an der Küste zu finden, so leitet dich das Modell des Lebensrads durch die verschiedenen Lebensphasen und -erfahrungen. Ein harmonisches Zusammenspiel, das dir hilft, das Leben in all seinen Facetten zu verstehen und zu schätzen.

Wenn wir dieses Modell halbieren, sehen wir das Zusammenspiel der Polaritäten, von Geburt und Blüte bis hin zu Rückzug und Vergehen. Wie bereits im Kapitel „Das dynamische Gleichgewicht des Lebens" (1.2) erläutert, sind Gegensätze wie hell und dunkel, Geben und Nehmen oder Leben und Tod treibende Kräfte der Natur. Dies ist vergleichbar mit einer Wippe, auf der zwei Kinder sitzen: Ist ein Kind zu schwer, kippt die Wippe. So ähnlich verhält es sich mit dem Gleichgewicht im Leben. Wenn du dich dieser Balance hingibst, bleibst du gesund und ausgeglichen. Doch neigst du zu stark in eine Richtung, kann dies zu Disharmonie, Unzufriedenheit und sogar Krankheit führen. Das Lebensrad veranschaulicht die

Balance des Lebens. In jedem Moment stehst du auf einem Abschnitt, verbunden mit einer archetypischen Kraft, von der natürlichen Ordnung geleitet. Jedoch darfst du nicht vergessen, dass du in deinem Inneren mit jeder Qualität immer verbunden bist, manchmal stärker, manchmal weniger ausgeprägt. Das Rad des Lebens ist immer in dir, bzw. du bist das Lebensrad.

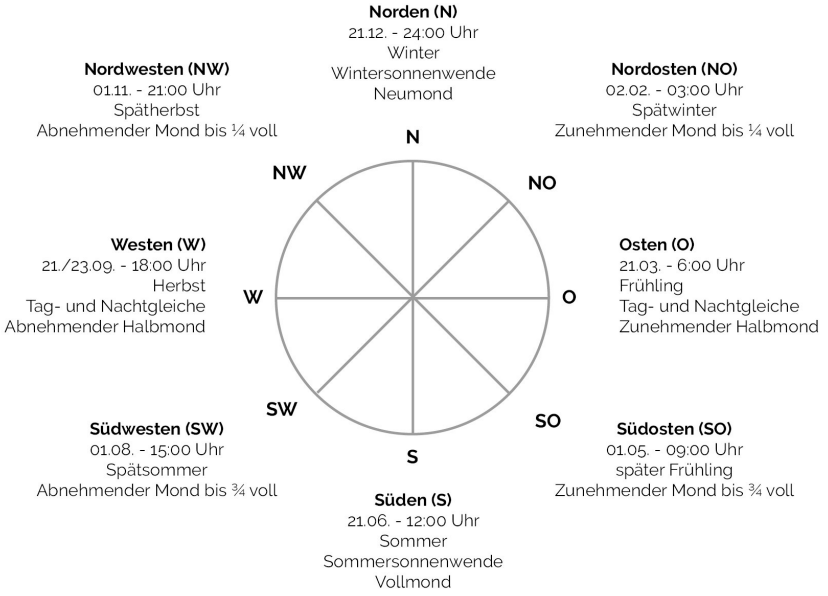
Die Sonne, die täglich ihren Bogen am Himmel zieht, beeinflusst alle Lebewesen und die gesamte Natur, ähnlich wie ein Dirigent sein Orchester leitet. Dein Gefühlserleben bei einem Sonnenaufgang variiert im Vergleich zu dem während der brennenden Mittagshitze. Und sicherlich fühlst du dich auch im Frühling anders als im frostigen Winter. Gleichsam formt der Mond mit seinem sanften Licht nicht nur die Gezeiten, sondern auch deine Gefühle, Ausdrücke und Neigungen. Die verschiedenen Tageszeiten, Mondphasen und Jahreszeiten rufen in dir unterschiedliche Gefühle, Gedanken und Empfindungen hervor. Diese natürlichen Prozesse beeinflussen, wie du die Welt siehst und erlebst. Seit Anbeginn der Zeit haben Menschen sich nach diesen natürlichen Zyklen ausgerichtet.

Denke an die Entwicklung eines Baumes. Im Frühling und dem Osten sprießen junge Blätter und Triebe, voller Leben und Energie. Im Sommer und dem Süden ist der Baum in seiner vollen Pracht stabil und fest verankert. Der Herbst, der dem Westen entspricht, zeigt das Loslassen der Blätter und eine Vorbereitung auf den Ruhezustand. Und schließlich im Winter analog zum Norden, ruht der Baum, sammelt Kraft für den nächsten Zyklus. Genau wie dieser Baum sind auch wir Menschen Teil eines stetigen Zyklus, der jeden Tag, jedes Jahr und das gesamte Leben durchzieht. In der heutigen Zeit spüren viele Menschen den Druck, sich bestimmten Lebensphasen oder Erwartungen anzupassen, was unser natürliches Wachstum und unsere Entwicklung behindern kann. Mit dem Lebensrad möchte ich darauf hinweisen, dass es wichtig ist, jeden dieser Zyklen und Phasen zu respektieren und zu durchleben. Es ist ein ewiger Prozess des Lebens jede Phase hat ihre Bedeutung und Schönheit. Das Durchwandern dieses Lebensrades folgt dem Sonnenpfad, also im Uhrzeigersinn. Das Lebensrad dient nicht nur als Kompass, um den Standpunkt deiner Klienten zu verstehen, sondern auch als Leitfaden, um eventuell verpasste Phasen nachzuholen. Ein tieferes Verständnis dieses Modells in Bezug auf elementare Naturprozesse wird dir ein Urvertrauen und archetypisches Gesamtverständnis vermitteln, das dich in deiner begleitenden Tätigkeit bereichern kann.

3.3 Naturkreisläufe im Lebensrad

In der Natur offenbart sich ein fortwährender Kreislauf von Leben, Tod und Wiedergeburt (*siehe Abbildung 6*). Jeder Punkt in diesem Zyklus hat seine eigene Bedeutung und spiegelt eine Phase der Wandlung wider. Dieser fortlaufende Kreislauf erzählt die Geschichte des Erwachens, des Wachstums, der Fülle, des Vergehens und des Neubeginns. Es ist eine ewige Reise, die überall im Sein zu erleben ist, wie ich im folgenden Modell des Lebensrades veranschaulichen werde. Dabei beleuchten wir zunächst die Jahres- und Tageszeiten, Mondphasen, die Position der Sonne am Himmel und der Pflanzen- und Tieraktivität von den einzelnen Phasen.

Abbildung 6 – Das Lebensrad und die Naturkreisläufe:



Im **Osten** begrüßt dich der 21. März und die Tag- und Nachtgleiche. Dort geht pünktlich am Morgen um 6 Uhr die Sonne auf. Der Frühling erwacht und mit ihm der Durchbruch in der Pflanzenwelt: Der Spross gräbt zunächst tief in die Erde, um Wurzeln zu schlagen. Anschließt durchstößt er den Boden und das erste zarte Grün wird sichtbar. Der Fotosyntheseprozess zeigt sich jetzt richtig sowie der Auftakt zu einem neuen Lebenskapitel der Pflanze. Hier steht alles im Zeichen der festen Verwurzelung

und des Mutes, sich auch über der Erde vorsichtig sichtbar zu machen. Die Natur kehrt aus ihrem Winterschlaf zurück und das Leben beginnt und gebärt erneut seinen Zyklus. Die Welt der Vögel ist in dieser Phase besonders aktiv. Ihr Gesang intensiviert sich, ein Zeichen für Paarungsrituale und territoriale Ansprüche. Die Bäume und Büsche werden zum Schauplatz für tanzende Vögel, die sich paaren und Eier legen. Einige Vögel sind besonders frühreif, sodass im Osten bereits die ersten Küken das Licht der Welt erblicken und einen neuen Lebensabschnitt einläuten. Nach einer langen Winterpause kehren auch Säugetiere wie Igel und Eichhörnchen ins Leben zurück und machen sich eifrig auf Nahrungssuche. Junge Fuchskinder und auch Frischlinge vom Wildschwein werden geboren und von ihren Müttern wohl umsorgt.

Weiter im **Südosten** nimmt die Sonnenkraft zwischen dem 30. April und dem 1. Mai zu. Sie kündigt den Übergang vom Frühling zum Sommer an. Es ist Vormittag, 9 Uhr und der Mond ist zu dreiviertel voll. In dieser Zeit erlebt die Pflanze eine Phase des raschen Wachstums. Ihre Struktur etabliert und die ersten Blätter entfalten sich. Es ist eine Zeit der Expansion und des Sich-Entfaltens. Während weiterhin das Wurzelwerk sich festigt, beginnt es auch oberirdisch reichlich zu blühen. Die Natur pulsiert in einem Rhythmus aus Wachstum und Erneuerung. Die Elternvögel sind nun unermüdlich am hin und her fliegen, um ihre Jungen zu füttern und zu beschützen. Es ist eine Zeit des Lernens und Entdeckens: Junge Vögel machen ihre ersten Flugversuche und erkunden neugierig ihre Umgebung. Die zweite Welle der Rückkehr unserer Brutvögel hat begonnen. Die Langstreckenzieher, die die lange Reise nach Afrika angetreten hatten, finden ab April ihren Weg zurück zu uns. Dazu zählen beispielsweise Störche, Kuckucke, Schwalben, Mauersegler sowie Mönch- und Gartengrasmücken. Die wachsende Sonnenkraft regt Dachse an, ihre unterirdischen Höhlen zu verlassen und sich nachts auf Nahrungssuche zu begeben. Füchse beginnen, ihre Jungen außerhalb der Höhle zu zeigen und ihnen die ersten Lebenslektionen zu erteilen.

Im **Süden** erreicht die Sonne am 21. Juni ihren Zenit. Es ist Mittag, 12 Uhr und der längste Tag des Jahres – die Sommersonnenwende. Die Sonne strahlt in ihrer vollen Pracht und der Vollmond leuchtet hell in der Nacht. Hier steht die Pflanze in voller Blüte. Sie öffnet sich der Sonne, nimmt Energie auf und speichert sie. In dieser Zeit erreicht sie ihren Höhepunkt der Vitalität und Stoffproduktion. Mutter Erde steht in ihrer vollen Entfaltung und die Flora präsentiert sich in ihrer schönsten Form. Mit dem Sommer genießen die Vögel die Fülle der Natur. Die Nahrung ist reichlich und viele Vogelarten nutzen die Chance für eine zweite Brut.

Allerdings lässt der Vogelgesang nach und wird immer seltener. Die zuvor unsicheren Jungvögel sind nun geschicktere Flieger und bereiten sich auf das kommende unabhängige Leben vor. Der Gefiederwechsel beginnt nun langsam: Die abgenutzten Federn der älteren Vögel werden ersetzt und die jungen Vögel legen ihr erstes Wintergefieder an. Vom Sommer bis in den Herbst hinein sind entlang der Wege oft frisch abgeworfene Mauserfedern zu entdecken. In der Hitze des Hochsommers suchen Wildschweine kühlende Schlammbäder und führen ihre Frischlinge an die besten Plätze heran. Schmetterlinge wie der Admiral oder der Schwalbenschwanz wiegen in der Mittagssonne und nutzen die Zeit, um Nektar zu sammeln.

Am 1. August weist uns der **Südwesten** darauf hin, dass die Hochzeit des Sommers sich dem Ende neigt und der Herbst seinen Einzug hält. Am Nachmittag um 15 Uhr steht die Sonne nun schon etwas tiefer. In dieser Phase steht alles im Zeichen der beginnenden Fruchtbildung – manche Früchte sind sogar hier schon voll ausgebildet. Während die Pflanze sich schon auf den nachfolgenden Zyklus einstellt, reifen ihre Samen heran. Ein buntes Farbspektakel entfaltet sich und die Zeit der Ernte steht vor der Tür. Derweil verliert der Mond stetig an Leuchtkraft – er nimmt von nun an wieder ab. Auch die Vögel bereiten sich auf Veränderungen vor. Die reiche Zeit des Sommers macht Platz für die Vorbereitung auf den kommenden Winter. Vögel häufen Fettreserven an und die einst eng verbundenen Familienverbände beginnen, sich langsam aufzulösen. Sie sind bereit für das Abenteuer eines eigenverantwortlichen Lebens. Während der Südwestzeit bereiten sich Eichhörnchen vor, indem sie Nahrung für den bevorstehenden Winter horten. Mäuse und andere kleine Säugetiere sind ebenfalls emsig dabei, Vorräte anzulegen.

Am 23. September führt uns der **Westen** in die Herbstzeit, gekennzeichnet durch die Tag- und Nachtgleiche (manchmal auch einen Tag früher der später). Die Tageszeit steht auf 18 Uhr, es ist Sonnenuntergang und der Halbmond steht in seiner abnehmenden Phase am Himmel. Während die Samen zur vollen Reife gelangen, zieht die Pflanze ihre Kräfte zurück. In diesem Zeitraum erfreuen wir uns an der Ernte, da die Früchte ihren Höhepunkt der Reife erreicht haben. Während die Tage kürzer werden und die Abende sich ausdehnen, beginnen die Bäume, ihr Laub abzuwerfen – ein Symbol des Loslassens. Viele Vogelarten sammeln sich in Schwärmen und beginnen ihre Reise in wärmere Gefilde. Die Gesänge, die einst die Morgen- und Abendluft erfüllten, sind jetzt außer ein paar wenige Ausnahmen gar nicht mehr zu hören. Der Herbst bringt das Rotwild in die Brunftzeit. Das Röhren der Hirsche erhallt die Wälder. Biber werden aktiv und sammeln Holz für ihre Winterdämme und -bauten.

Die Kraft des **Nordwestens** offenbart sich ab dem 1. November und um 21 Uhr. Die Pflanzen kehren in die abschließende Phase ihres Zyklus. Nachdem sie ihre Samen freigesetzt haben, gehen sie in eine Phase über, in der sie ihre Kraft bewahren. Der Mond zeigt sich als schmale Sichel stetig weiter am Abnehmen. Diese spätherbstliche Periode zeichnet sich durch frische, kühle Nächte aus. Die Tage ziehen sich spürbar zurück. Die Zugvögel haben ihre Winterquartiere erreicht, während die winterfesten Arten sich an die kälteren Temperaturen anpassen. Es ist eine Zeit der Gemeinschaft: Vögel und auch Säugetiere gehen mit dem aktuellen Nahrungsangebot. Viele Arten suchen Nähe zueinander, um sich gemeinsam gegen die Kälte zu wappnen. Die kühlen Nächte lassen das Fell von Tieren wie dem Hermelin in seine winterliche weiße Farbe wechseln.

Am 21. Dezember, wenn der **Norden** in die Tiefe der Mitternacht eintaucht, erleben wir die Wintersonnenwende - die längste Nacht des Jahres und den Neumond. Tief im Erdboden verweilt ein Samen nun in Keimruhe, ein stilles Versprechen von dem, was noch kommen wird. Diese Periode ist ein Sinnbild für Ruhe, Leere und das verborgene Potenzial, das auf den richtigen Moment wartet. In der kalten Winterstille rüstet sich die Natur für das Erwachen des Frühlings. Weit im Norden, wo die Welt in Ruhe versinkt, sind auch die Vögel weniger aktiv. Der Schnee dämpft die Geräusche und die kalten Winde erinnern die Vögel daran, Schutz und Nahrung zu suchen. Doch trotz der Kälte und Stille bleibt die Hoffnung auf einen neuen Zyklus, ein neues Erwachen, das mit dem nächsten Frühling kommen wird. Nach der Wintersonnenwende und mit dem allmählichen Anstieg des Sonnenlichts nimmt auch der Vogelgesang für aufmerksame Zuhörer wieder langsam zu. Viele Säugetiere wie Bären und Igel sind in der Winterruhe oder im Winterschlaf, während andere wie der Schneehase ihr weißes Winterfell zur Tarnung im Schnee nutzen. Diejenigen, die aktiv bleiben, wie der Fuchs oder der Wolf, passen ihre Verhaltensweisen an die kalten Bedingungen und den reduzierten Nahrungsquellen an.

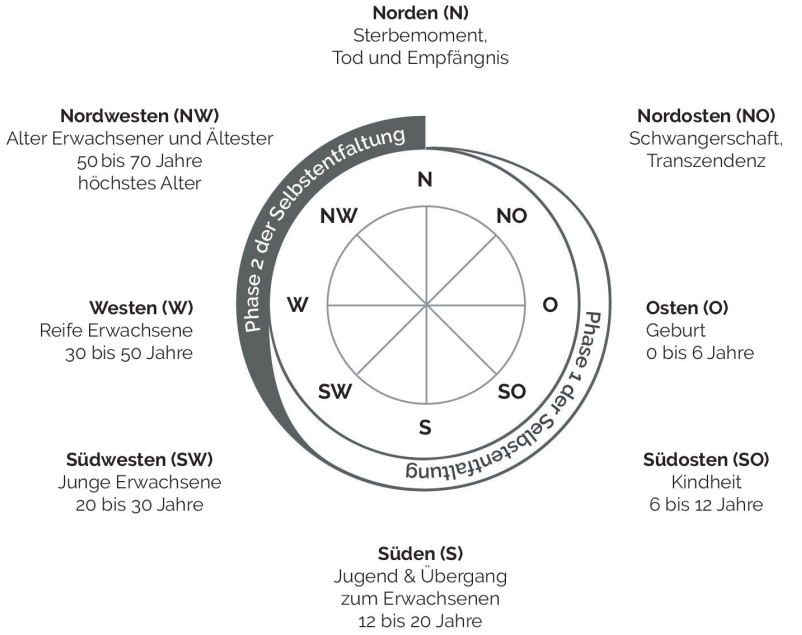
Zwischen dem 1. und 2. Februar, wenn der **Nordosten** um 3 Uhr morgens von den ersten Anzeichen der Dämmerung berührt wird, wächst der Mond wieder. Dieser Übergangsphase des Nordostens, begleitet vom zunehmenden Sonnenlicht, weist auf das heimliche Ausbreiten von Wurzeln unter der Erde hin. Auch wenn diese frühen Anzeichen des Wachstums noch nicht offensichtlich sind, signalisiert die belebende Energie das Anbrechen eines neuen Lebensjahres. Dies spiegelt sich auch in der Vogelwelt wider. Die Stille des Winters wird durch die ermutigenden Gesänge der Vögel durchbrochen, die das Ende der kalten Jahreszeit verkünden. Mit der steigenden Wärme kehren die Zugvögel aus ihren Winterquartieren zurück und erfüllen

die Luft mit Energie und Lebendigkeit. Es ist eine Zeit des Neuanfangs: Die Balzzeit beginnt und Nester werden gebaut, bereit für die kommende Generation. Obwohl viele Säugetiere noch im Winterschlaf sind, werden einige wie der Dachs bei milderem Wetter aktiv. Es ist eine Zeit des Neubeginns, in der die Tiere instinktiv wissen, dass der Frühling bald wiederkehren wird.

3.4 Die Phasen der Selbstentfaltung im Lebensrad

Die menschliche Existenz durchläuft verschiedene Lebensphasen, die wir ebenfalls auf das Lebensrad mit seinen acht Kräften und Himmelsrichtungen übertragen können (*siehe Abbildung 7*). Jede Richtung repräsentiert dabei eine spezifische Zeitperiode und die damit verbundenen emotionalen und spirituellen Entwicklungen. Diese zyklische Reise führt uns von Geburt bis hin zum Sterben und zur transzendentalen Dimension des Seins. Ich beziehe mich hierbei erneut auf das Schichtenmodell und die zwei Phasen der Selbstentfaltung (*siehe Reise ins Selbst* – 1.7). Dabei möchte ich betonen, dass es eine archetypische Anschauung der Persönlichkeitsentwicklung im Sinne der Selbstverwirklichung darstellt, an der wir uns orientieren können. Doch leben wir in einer Gesellschaft, die noch fern von solch einem Verständnis und dessen praktische Integration und Entfaltung auf das alltägliche Leben eines jeden Individuums ist. Wie das Schichtenmodell ist auch das Lebensrad ein Modell, das nicht der ganzen Wirklichkeit und jedem Individuum exakt entspricht.

Abbildung 7 – Das Lebensrad und die Phasen der Selbstentfaltung:



Mit dem Sonnenaufgang im **Osten**, symbolisiert durch die Geburt und das Alter von 0 bis 6 Jahren, nehmen Beziehungen einen zentralen Platz im Leben ein. Wenn die Bezugspersonen in dieser entscheidenden Phase fehlen oder emotional nicht erreichbar sind, kann das Kind schmerzhafte Erfahrungen machen. Diese können so intensiv sein, dass das Kind sie verdrängt, um sich zu schützen. Mit der Zeit häufen sich diese verdrängten Gefühle und bilden Schutzschichten, die immer rigider werden (Schichten der verdrängten und abwehrenden Gefühle). Im Osten läuft bereits die Phase 1 der Selbstentfaltung, die bis jetzt nur durch perinatale und transpersonale Prägungen gefärbt wurde.

Im **Südosten**, während der Kindheit von 6 bis 12 Jahren, nimmt der Entfremdungsprozess stetig zu. Inzwischen sind die ersten Ego-Strukturen fest etabliert und es entwickeln sich weiter und rigider Abwehrmechanismen, die nahtlos in den Alltag integriert werden (Schicht der abwehrenden Gefühle). Diese dienen als Schutz, verbergen jedoch die authentische, spielerische Natur des Kindes zunehmend.

Weiter folgt der **Süden**, die Phase der Jugend und des Übergangs zum Erwachsenen – im Alter von 12 bis 20 Jahren. Hier findet der Höhepunkt des Entfremdungsprozesses und der Ego-Rigidität statt. Gleichzeitig beginnt innerhalb des Südens auch die Phase 2 der Selbstentfaltung – zu viel Druck, Schmerz und Verwirrung lassen uns auf diese Suche nach Sinnfindung gehen und unser Sein hinterfragen. Von der Geburt im Osten bis zu diesem Punkt wurde das Leben hauptsächlich unbewusst erlebt. Initiationsrituale sind in der Südphase (besonders am Ende) sowie im Südwesten ideal geeignet, um die zweite Phase der Selbstentfaltung, die sich durch Rückverbindung und Bewusstwerdung auszeichnet, nun richtig einzuleiten (3.6). Mut für die Selbsterforschung und den Weg nach innen sind zentrale Themen des Südens.

Im **Südwesten** geht der initiatorische Prozess weiter, zwischen 20 und 30 Jahren. Es beginnt die Phase der jungen Erwachsenen. Es ist eine Zeit des Erwachens, in der wir die Rückverbindung – im Sinne der Phase 2 der Selbstentfaltung – bewusst einleiten und festigen. Wir setzen uns aktiv mit unseren Ängsten auseinander und nehmen erstmals unsere starre Ego-Identifikation sowie unsere innere Natur bewusst wahr.

Der **Westen** steht für das Alter von 30 bis 50 Jahren und den reifen Erwachsenen. Dieser ist stetig im Prozess der zweiten Phase der Selbstentfaltung. Zunehmend wird er sich seiner selbst bewusst und ist fortwährend im Prozess, alte Wunden zu heilen. Gefühle können wieder freier fließen und Verbindung zur Natur wird mehr zum Alltag. Mit jedem Schritt werden wir aufgeschlossener und öffnen uns dem Leben in einer bewussteren Weise.

Im Lebensabschnitt des **Nordwestens**, der zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr (oder dem höchsten erreichten Alter) liegt, integrieren wir unsere letzten Schattenaspekte, wodurch wir uns selbst und unserem sozialen Umfeld gegenüber sehr offen, authentisch und zugänglich werden (*siehe Durchlässiges Schichtenmodell* - 1.7, Abbildung 4). Dieser Lebensabschnitt erstreckt sich vom späten Erwachsenenalter bis hin zur Phase des Ältesten, in der wir die Weisheit des höchsten Alters und die Selbstverwirklichung genießen können. Nach der Ältestenphase, die den Abschluss des Nordwestens markiert, erleben wir den Übergang zum physischen Tod im vollen Bewusstsein. Dieser Sterbepunkt wird direkt mit dem Beginn des nördlichen Abschnitts und der längsten Nacht eingeleitet.

Der **Norden** beginnt mit der höchsten Erkenntnis und gleichzeitig dem Moment des physischen Todes. Dieser Tod markiert jedoch nicht das Ende

des Gesamtprozesses „Leben“, sondern lediglich das Ablegen der Körperhülle. Mit dem physischen Tod beginnt der Norden und schließt die Phase 2 der Selbstentfaltung ab, aber mit der neuen Empfängnis beginnt sofort eine neue Reise, eine neue Phase 1 der Selbstentfaltung, die von pränatalen und transpersonalen Einflüssen geprägt ist.

Der **Nordosten** steht für Transzendenz, Schwangerschaft, bei der sich ein neues Geschöpf im Mutterbauch auf einen neuen Zyklus vorbereitet, vergleichbar mit einem Samen, der zuerst unter der Erde zart seine Wurzeln ausbreitet. Perinatale Prägungen sind hier keine Seltenheit, die die Phase 1 der Selbstentfaltung stetig voranschreiten lässt. Der Nordosten verkörpert eine mystische, spirituelle Zeit, die zwischen Traumwelten und Wandlung schwebt. Das Unaussprechliche und Unfassbare finden hier ihren Ort. In dieser Lebensphase verschmelzen das Vergangene und das aufkommende Neue, Tod und Leben, in einer einzigartigen Verbindung – ein Zwischenraum zwischen zwei Zyklen.

3.5 Naturentfaltungsprozess im Lebensrad

Im Kern der Natur-Prozessbegleitung steht das Zulassen der Natur in dir selbst, das Erkennen und Folgen ihrer Impulse, die deine Intuition dir zuflüstert (*siehe Resonanzfeld und intuitive Resonanz* – 2.2). Diese Impulse leiten dich zu neuen Wegen, zu Klarheit, Selbstfürsorge und mehr Balance in deinem Leben. Sobald du lernst, diese Impulse als Ausdruck der Natur in dir zu erkennen, bewusst wahrzunehmen und sie umzusetzen, beginnst du, den Weg zurück zur Natur zu finden.

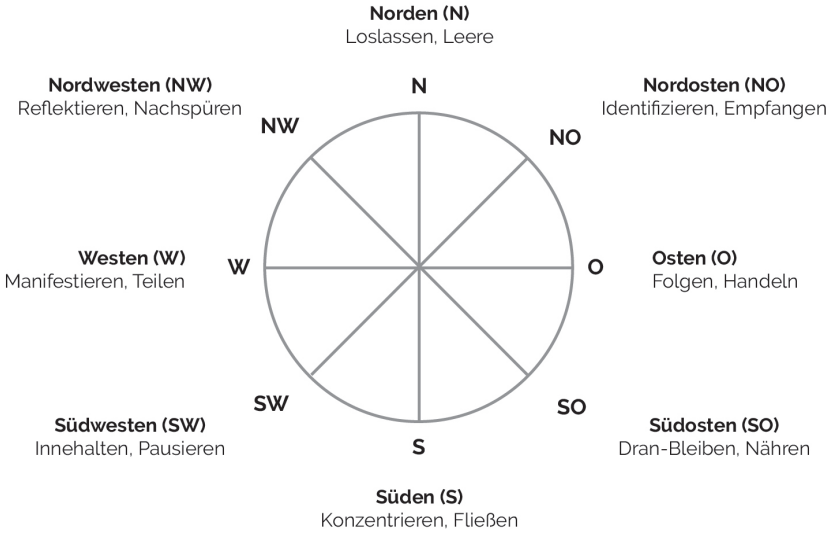
Jeder Moment weist dich in eine Richtung. Indem du diesen Momenten Aufmerksamkeit schenkst, folgst du deinem inneren Kompass und den aufsteigenden Impulsen der Natur. Ein solcher Impuls kann viele Formen annehmen, wie das Aussprechen von Gedanken, das Aufsuchen spezieller Orte, der Ausdruck von Gefühlen, die Motivation, sich zu bewegen, die Anmeldung einer Therapiesitzung, etwas Bestimmtes zu essen, auf einen Baum zu klettern, zu schlafen, aufzustehen, jemanden zu treffen oder das Suchen nach mehr Sinn im Leben.

Die Rückverbindung zur Natur ist ein mutiger Prozess, geleitet von deinem innersten Impuls. Dieser entspringt deinem Herzen und nicht deinem Ego-Verstand. Es bedarf wacher Achtsamkeit, um diese Bewegung von der des

Denkens zu unterscheiden. Um es nochmals zu wiederholen: Dieser resonierende Impuls, die Stimme der Natur selbst, ist verbunden mit dem Gefühl von Wichtigkeit, Sinn und Stimmigkeit (2.2). Er führt dich durch den Kreislauf des Lebens und weist dir den Weg der Selbstorganisation.

Das Lebensrad veranschaulicht auch diesen Prozess eindrucksvoll (*siehe Abbildung 8*). Jede Phase bedarf deines Mutes, deiner Entschlossenheit und deiner Hingabe, um die autonome Ordnung der Natur freien Lauf zu lassen

Abbildung 8: Das Lebensrad und der Entfaltungsprozess der Natur:



Dieses Mal beginnen wir im **Nordosten** des Lebensrades. Dort fängt dein Prozess mit dem *Erkennen* und *Identifizieren* eines inneren Impulses an. Das aufkeimende neue Licht der Nordostkraft lässt dich die Regung der Natur in dir das erste Mal richtig spüren, die jedoch schon nach dem Sterbepunkt zu Beginn des Nordens beginnt. Doch dort ist sie noch sehr zart, wie das erste Licht im Januar. Nur ein äußerst geschultes Auge wird es dort schon leicht wahrnehmen können. Im Nordosten geht es also darum, diese leise Stimme der Intuition zu hören, den ersten Funken einer neuen Resonanz wahrzunehmen. Dieser Moment des Erkennens und der Identifizierung ist entscheidend ohne ihn bleibst du im Kopf gefangen.

Im **Osten** wird der erkannte Impuls, die neue Resonanz, in *Aktion* umgesetzt. Passend zum Frühlingsanfang, einer Zeit der Aktivierung, geht es darum,

deine inneren Impulse in *konkrete Handlungen* zu übersetzen. Die Energie des Ostens spricht von Taten und lebt von dem Mut, deinen ersten Impulsen zu *folgen.* Hier ist es entscheidend, zügig und unmittelbar zu handeln. Der Verstand schaltet sich schnell direkt nach dem ersten Naturimpuls wieder ein, um ihn zu überdenken, zu beurteilen und abzuwägen. Daher ist es wichtig, diese Verbindung schnell herzustellen und deiner Resonanz tatkräftig zu folgen, bevor dein Verstand die Kontrolle übernimmt.

Im **Südosten** ist es wichtig, deinem Impuls weiter zu folgen, *dranzubleiben* und nicht schon innerhalb der ersten Phase der Umsetzung aufzugeben - auch wenn Ängste und Unsicherheiten auftauchen. Diese Phase erfordert *Ausdauer und Selbstvertrauen.* Es ist eine Zeit, in der Hindernisse und Selbstzweifel überwunden werden müssen, um die Resonanz weiter zu nähren, zu stärken, sodass die Selbstorganisation dich wieder wirklich führen kann.
Der **Süden** steht für den Höhepunkt deines Entfaltungsprozesses – du bist mitten im Geschehen, im *„Flow"* und hast Startschwierigkeiten überwunden. In dieser Phase lebst und kommunizierst du den Impuls in seiner ganzen Kraft und Klarheit. Nun brauchst du *Konzentration und Fleiß.* Es ist eine Zeit der Selbstverwirklichung und des Ausdrucks deiner eigenen Wahrheit, deiner inneren Natur, die sowohl persönliche als auch kollektive Resonanz finden kann.

Im **Südwesten** geht es darum, vor der vollständigen Manifestation (Westen) *innezuhalten* und den Süden *nachzuspüren.* Diese Phase ermöglicht es, den Impuls und seine Wirkungen nachklingen zu lassen. Im Südwesten findet eine kurze *Pause* nach den Worten statt, eine *Rast* nach der Intensität. Es geht um das Durchatmen vor der Manifestation sowie vor dem Teilen und Veröffentlichen der Erfahrung – ähnlich dem stillen Moment, bevor ein Theatervorhang sich hebt und die Bühne erleuchtet wird. Die Pause spielt eine bedeutende Rolle in Lern- und Entwicklungsprozessen, indem sie ermöglicht, Schlüsselaspekte und feine Nuancen vor ihrer Manifestation zu erkennen und hinzuzufügen. Sie rundet eine Erfahrung ab und beugt der Entwurzelung vor, die oft geschieht, wenn man konstant in der intensiven Südkraft bleibt. In diesen Momenten kannst du alles kurz beiseitestellen, eine Nacht darüber schlafen und das Projekt vorübergehend ruhen lassen. Dies stellt einen essenziellen Schritt dar, eine Zeit des „Stillstands" bis hin zur vollständigen Reife im Westen.

Der **Westen** repräsentiert die *Manifestation* des Impulses. Hier wurde das Wort gesprochen, das Werk vollbracht, die Mission *abgeschlossen.* Es ist eine Zeit der Ernte, der *Reife* und des Teilens der Ergebnisse mit anderen.
Im **Nordwesten** folgt der Nachhall des Impulses, das Echo der Tat. In die-

ser Phase wird über die gesamte Erfahrung *reflektiert.* Es ist eine Zeit des Verstehens und Einordnens und des Lernens aus dem Erlebten. Am Ende des Nordwestens, kurz vor dem Norden, ist *Weisheit* erlangt, im Sinne des Gesamtverständnisses der Erfahrung.

Schließlich im **Norden** wird die vergangene Erfahrung *losgelassen.* Der *Sterbepunkt* zu Beginn dieser Phase mit der längsten Nacht und dem kürzesten Tag steht für das *Loslassen* des Erlebten. Diese Phase symbolisiert das Ende eines Zyklus und die Befruchtung eines neuen. Es ist eine Zeit des Lösens, des Vergehens alter Ideen und Gewohnheiten. Nach dem Sterbemoment kommt im Norden auch eine Phase der Leere, in der die erste zarte neue Richtung, der erste kaum spürbare neue Impuls, zuerst oft gar nicht wahrgenommen, doch mit zunehmendem Sonnenlicht immer spürbarer wird. Wird diese Phase des „Nichts" nachhaltig durchlaufen, schafft sie den idealen Nährboden für die Empfängnis neuer Impulse und Anfänge, die bereits direkt nach dem Sterbemoment wieder sanft aufhellen, doch erst im Nordosten richtig spürbar werden.

Dieser Weg durch das Lebensrad veranschaulicht den gesamten Verlauf, wie wir als Menschen die Natur in uns entfalten lassen können. Um dies näher zu verdeutlichen, kannst du dir einmal vorstellen, dass du den Impuls verspürst, eine tiefere Beziehung zur Natur aufzubauen. Diesen Impuls spürst du durch eine Sehnsucht das erste Mal deutlich im Nordosten des Lebensrades. Der Wunsch, der aus deinem Inneren aufsteigt, wird dir zunehmend bewusst, besonders in Momenten der Stille oder beim Spazierengehen. Dann im Osten, beginnst du, aktive Schritte zu unternehmen, um deine Verbindung zur Natur zu vertiefen. Du meldest dich vielleicht für einen wildnispädagogischen Kurs an, wozu du im Nordosten Resonanz verspürt hast. Es ist eine Phase der Aufbruchsstimmung und des neuen Beginns, wo du deine Sehnsucht in erste konkrete Handlungen (wie der Anmeldung beim Kurs) umwandelst. Im Südosten trittst du in eine Phase ein, in der du am Impuls festhältst und dranbleibst - trotz möglicher Ängste und Unsicherheiten. Es könnte Herausforderungen geben wie Zeitmangel oder Selbstzweifel, aber du zeigst erste Ausdauer und bist mutig, packst deine Sache und fährst zu dem Kurs. Im Süden erreichst du den Punkt, an dem du voll im Erleben deines anfänglich ersten Impulses stehst. Du schläfst draußen, spürst die Zugehörigkeit zu den Pflanzen und Tieren um dich herum und erlebst die Intensität der Naturerfahrung in deinem ganzen Sein. Im Südwesten nimmst du dir Zeit, um in dich zu gehen und nachzuspüren. Den Höhepunkt der Erfahrung hast du gemeistert, doch befindest du dich noch im Übergang zum Alltag. Du legst eine Pause ein, um dich vor dem Teilen mit deinen Freunden zuhause auszuruhen. Im Westen bist du nun wieder zu Hause angekommen.

Der Impuls, den Kurs zu besuchen, hat sich nun verwirklicht. Du bist dankbar und fühlst dich reich beschenkt. Du erzählst deinen Freunden von der Naturerfahrung und die Kraft, die sie dir ermöglicht hat. Im Nordwesten spürst du, wie die Erfahrung nachwirkt. Du reflektierst über das gesamte Erlebnis und denkst darüber nach, was gut funktioniert hat, was du beim nächsten Mal anders machen könntest und wie du deine Beziehung zur Natur weiterentwickeln kannst. Am Ende des Nordwestens fühlt sich die Erfahrung nun abgeschlossen und rund an. Das Wissen ist nachhaltig verankert und verinnerlicht. Schließlich im Norden lässt du den vergangenen Impuls mit dessen Erfahrung los. Dort erfährst du eine kurze Phase der Leere. Du erkennst, dass das Leben ein kontinuierlicher Zyklus von Wachstum und Vergänglichkeit ist. Dementsprechend gibst du dich der Leere hin, um wieder weit und offen für das klare Spüren eines neuen Impulses, einer neuen Richtung deiner dir innewohnenden Natur zu sein (Nordosten).

Die Natur und jede ihrer archetypischen Phasen erfordern Mut, einen Impuls aufblühen zu lassen, ihn zu erkennen, ihm zu folgen, ihn umzusetzen, zu pausieren, zu manifestieren, zu reflektieren und ihn schließlich auch sterben zu lassen. Es geht um deinen Mut, das selbstverwaltende natürliche System in dir frei zu entfalten, ganz in der Teilnahme von ihm zu sein, wie es das Lebensrad veranschaulicht. Dieser Prozess ermöglicht es dir, wieder in Einklang mit der Bewegung der Natur zu kommen - ihre Stimme zu hören und ihren Impulsen zu folgen.

Die individuelle Herausforderung während verschiedener Lebensphasen in Bezug auf dieses Modell (Abbildung 8) variiert wegen deiner grundlegenden Veranlagung und den prägenden Einflüssen gemäß dem Schichtenmodell. Durch die daraus resultierenden Abwehrmechanismen können sich die natürlichen Impulse der Natur nicht mehr frei ausdrücken. Du kannst möglicherweise Projekte effektiv in Angriff nehmen (Osten), jedoch könnte es für dich schwieriger sein, Dinge abzuschließen (Westen). Es gibt auch diejenigen, die den Übergang vom Nordosten zum Westen müheloser bewältigen können, aber im Norden Blockaden haben, Altes loszulassen und sich unnötig mit vergangener Last erschweren. Oder es fällt dir möglicherweise leicht, im Nordosten Impulse zu erkennen, aber du hast Schwierigkeiten, diese im Osten anzugehen und in die Tat umzusetzen. Innerhalb der Natur-Prozessbegleitung sollte erforscht werden, wo deine Klientin – im Sinne des Naturentfaltungsprozesses - gerade Schwierigkeiten hat, wo sie blockiert ist, bremst und zugleich, wo im Lebensrad sie gut zurechtkommt.

Jeder Impuls der Natur bringt dich in Prozesse. Er bewegt und rüttelt an dir. Er verlangt Hingabe an das Unbekannte und immer neue Leben im Hier

und Jetzt. Die Natur selbst ist es, die dich in die acht unterschiedlichen Erfahrungsebenen dieser Naturprozesse bringt. Die Art von Resonanzen, die Färbung deiner Impulse, hast du nicht in der Hand – doch die Entscheidung, die es dir ermöglicht, dich für den selbstorganisierenden Prozess der Natur hinzugeben..

3.6 Initiation

Eine Initiation stellt einen symbolischen Akt dar, durch den Individuen in eine neue Lebensphase eintreten und in eine neue Rolle oder Identität geboren werden. In vielen traditionellen Kulturen kennzeichnet sie den Übergang zwischen bedeutenden Lebensphasen, etwa dem Wechsel von der Kindheit ins Erwachsenenalter.

Im Kontext des Lebensrads können acht archetypische Initiationen identifiziert werden, die jeweils den Übergang von einem Lebensabschnitt zu einem nächsten markieren (*siehe* 3.4). Bei solch einer Initiation verabschieden wir uns von einem vertrauten Weltbild, um einem neuen Platz zu machen. Der Übergang von einer Phase zur nächsten erfordert die Fähigkeit loszulassen und das bewusste Akzeptieren des Endes, des Sterbens bestimmter Aspekte des eigenen Selbst. Sich zwischen zwei Phasen zu befinden, ist gleichbedeutend mit dem Verlust von Kontrolle, dem Abschied von Bekanntem und der Konfrontation mit dem Neuen. Dies erfordert von dem Initiierten Mut, um frische Perspektiven, Potenziale und Herangehensweisen zu erkunden. Dabei spielt auch die Integration des bisher Erlebten eine entscheidende Rolle.

Initiationen sind oft von Schwellenmomenten geprägt, die mit Ängsten, intensiven Emotionen, dem Verlassen der Komfortzone und Herausforderungen einhergehen. In diesen Zeiten können besonders tiefe Lern- und Entwicklungsprozesse stattfinden. Nach Abschluss der Initiation kehrt das Individuum wie neugeboren zu seiner Gemeinschaft zurück. Dort findet eine feierliche Anerkennung und ein herzliches Willkommen in der neuen Lebensphase statt. Wie ein Bergsteiger, der nach dem Erklimmen eines hohen Gipfels ins Tal zurückkehrt, wird der Initiierte von der Gemeinschaft für seine beeindruckende Leistung gefeiert.

Viele junge Erwachsene stehen nach ihrer Schulzeit am Scheideweg: Einerseits spüren sie den gesellschaftlichen Druck, sich rasch für eine „sichere" Berufslaufbahn zu entscheiden. Andererseits suchen sie nach ihrem wahren Ich und danach, was ihnen tatsächlich Freude und Erfüllung bringt. Oftmals

haben sie durch den schulischen Druck und die Konformität des Bildungssystems den Kontakt zu ihrer inneren Stimme und ihren wahren Bedürfnissen verloren (Anpassungsschicht). Sie folgen der vorgezeichneten Straße, die ihnen aufzeigt, wie sie sich in die Gesellschaft integrieren können, ohne innezuhalten und sich zu fragen, ob dieser Weg wirklich der ist, den sie gehen möchten. In einer Welt, die Schnelligkeit und Produktivität betont, fehlt ihnen der Raum, in sich hinein zu schauen, um zu erkennen, was sie wirklich im Leben möchten. So kann es geschehen, dass sie sich später im Leben fragen, ob der gewählte Weg tatsächlich der richtige war und ob sie nicht einen alternativen Pfad hätten einschlagen sollen, der ihrer wahren Natur mehr entspricht.

Nach der Schulzeit wäre es daher von unschätzbarem Wert, den jungen Menschen eine Phase der Reflexion und Neuorientierung zu ermöglichen. Eine Phase, in der sie sich von alten Mustern lösen, ihre wahren Leidenschaften entdecken und einen Weg finden, diese in die Welt zu tragen. Diese Phase gleicht dem Südwesten – dem Übergang vom Jugendlichen zum Erwachsenen – eine Zeit im Zeichen des Innehaltens. In vielen traditionellen Kulturen diente die Initiation genau diesem Zweck – sie war eine Brücke zwischen der Adoleszenz und dem Erwachsensein, ein Moment des Übergangs und der Selbstfindung. Sie erlaubte es den jungen Menschen, sich selbst zu erkennen, ihre Stärken und Schwächen zu akzeptieren und sich mit dem neuen Lebensabschnitt auseinanderzusetzen.

In der heutigen Gesellschaft wird den Übergangsritualen, die den Wechsel von Jugend- zum Erwachsenenalter oder vom reiferen Erwachsenenalter zum Status eines Ältesten markieren, oft zu wenig Beachtung geschenkt. Diese Vernachlässigung kann dazu führen, dass junge Erwachsene sich verloren, orientierungslos und unsicher fühlen, ähnlich wie Reisende, die sich auf einer Kreuzung befinden, ohne Wegweiser, um die richtige Richtung zu zeigen.

Das Bedürfnis nach solchen Initiationsritualen ist jedoch immer noch tief in uns verankert. Viele Jugendliche suchen in extremen Grenzerfahrungen wie exzessivem Rausch nach dieser Art von Initiation. Das zeigt, wie grundlegend das Bedürfnis nach solch einem Übergangsritus ist. Werden solche Rituale ausgelassen oder versucht zu überspringen, bleibt ein wichtiger Entwicklungsschritt zurück, der Blockaden mit sich bringt. Dennoch ist es nie zu spät – immerzu hat man die Möglichkeit, Prozesse dergleichen nachzuholen – sei es in Form von Retreats, Naturerfahrungen oder geistigen Reisen. Jeder Mensch, unabhängig von seinem Alter, kann von solchen Initiationserfahrungen profitieren und einen tieferen Sinn und Zweck in seinem Leben

finden. Es liegt an uns, diesen Übergangsritualen bewusst Raum in unserer modernen Welt zu geben und sie als wertvolles Instrument für Wachstum und Selbstentdeckung zu nutzen.

Seit Anbeginn der Zeit begleiten Initiationserfahrungen den menschlichen Lebensweg, dienend als Meilensteine der Persönlichkeitsentwicklung. Viele zogen die Natur als heiligen Raum für solche Rituale vor, beeinflusst von ihren mächtigen Elementen. Diese Rituale sind nicht nur Übergangsriten, sondern auch Momente der Selbsterkenntnis und Reflexion. Durch Initiationen entwickelt man eine tiefere Wertschätzung für die Zyklen der Natur, die Dynamik des Lebens und den ständigen Fluss von Geburt und Tod. Sie führen dich zu einer tieferen, authentischen Existenz, bei der du oft direkten Bezug zu existenziellen Fragestellungen und Erkenntnissen findest. Diese Prozesse verstärken deine Selbstwahrnehmung, Ausdauer und das tiefe Vertrauen in dich selbst, andere und die umgebende Natur. Im Herzen solcher Rituale liegt der Mut - der Mut, sich vollständig einzulassen, loszulassen, den Kontrollverlust zu umarmen und mutig in eine nächste Lebensphase zu treten.

4
Natur-Prozessbegleitung

„Wir sind so gerne in der Natur, weil sie keine Meinung über uns hat."

— Friedrich Nietzsche —

Durch die vorherigen vier Buchteile habe ich dir Wissen vermittelt, das als Grundlage für die Begleitung von Naturprozessen dient. Jetzt ist es an der Zeit, in das eigentliche Wesen der Natur-Prozessbegleitung einzutauchen. Ich gebe dir konkrete Ratschläge und praktische Leitlinien für deine Rolle als Natur-Prozessbegleiter. Wir werden die verschiedenen Aspekte, die du bei der Unterstützung von Menschen berücksichtigen solltest, ausführlich besprechen. Außerdem werde ich die entscheidende Grundhaltung, die du als Begleiter einnehmen solltest, erläutern. Darüber hinaus werden wir ausgiebig darüber sprechen, wie du Naturerfahrungen auf angemessene und effektive Weise zu Hause integrieren kannst. Dieser Buchabschnitt wird dich durch diese und viele weitere relevante Themen führen.

4.1 Selbstwirksames Leben

In unserer schnelllebigen Welt, in der Problemlösungen oftmals zielorientiert und linear verfolgt werden, bietet die Natur-Prozessbegleitung einen anderen Ansatz. Es geht nicht primär darum, die Probleme eines Menschen direkt zu lösen. Vielmehr ist ihr Anliegen, dem Menschen eine natürliche Grundhaltung zu vermitteln, die es ihm ermöglicht, selbstständig und eigenverantwortlich den vielfältigen Prozessen des Lebens zu begegnen – resilient, achtsam und mutig.

Diese Grundhaltung öffnet Türen zu einem naturverbundenen Leben, das im Einklang mit den gegenwärtigen Prozessen des Seins steht. Sie fördert die Akzeptanz, und Hingabe aller Gegebenheiten, sowohl des inneren als auch des äußeren Erlebens. Deine Klientin lernt durch diese Haltung, „Ja" zu sagen: „Ja" zur Sonne, „Ja" zum Regen, „Ja" zum ständigen Wandel der Jahreszeiten. Ob sie von der Energie des Vollmonds oder des Neumondes beeinflusst wird, sie gibt sich jedem Naturprozess im Hier und Jetzt bedingungslos hin. Auch menschliche Beziehungen und Interaktionen wird sie nicht länger meiden, sondern sich ihnen nachhaltig, empathisch und bejahend zuwenden. Durch diese Grundhaltung wird sie den Wert und Sinn in jedem Geschöpf und jeder Begegnung erkennen und schätzen.

Natur-Prozessbegleitung schafft einen Wandel der Perspektive. Gefühle und Prozesse werden nicht länger als Last oder als etwas gesehen, das man bekämpfen oder verdrängen muss. Stattdessen werden sie als integralen Bestandteil des natürlichen Lebensrhythmus betrachtet, der sowohl harmonische als auch disharmonische Phasen durchläuft, sowohl angenehme als auch herausfordernde Momente beinhaltet. Durch diese Grundhaltung und Art der Lebensbegegnung verändert sich die Beziehung zur eigenen Ge-

fühlswelt. Sie wird nicht mehr als Störung oder Hindernis wahrgenommen, nicht mehr als etwas, worauf man reagieren muss, sondern als Brücke, die uns in Verbindung mit uns selbst, unseren Neigungen, Bedürfnissen und Sehnsüchten bringt. Unser Gefühlserleben verbindet uns wie eine Nabelschnur mit Mutter Erde und ihrem Entfaltungsprozess, der durch uns hindurch geschieht.

So verändert sich auch der Umgang mit rigiden Konditionierungen. Deine Klientin erkennt, dass sie nicht gegen diese Muster ankämpfen oder sie verurteilen muss. Statt sich selbst zu tadeln oder gegen ungesunde Gewohnheiten zu rebellieren, wird sie ermutigt, weich zu werden, um das Gefühl dahinter zu erkennen. Durch das Fühlen und Realisieren des Ursprungs dieser Muster kann Heilung und Transformation nachhaltig geschehen.

Als Prozessbegleiter ermöglichst du es deiner Klientin, in einem sicheren Raum, eine Reise zu sich selbst zu beginnen. Eine Reise, auf der sie lernt, mit Wohlwollen und Verständnis auf ihre Themen zu blicken, sie im Gesamtkontext zu erkennen, sie zu umarmen und schließlich, wenn der Moment gekommen ist, sie loszulassen. Dabei stehen immer die Betrachtung und Begegnung des Menschen in seiner Ganzheit im Zentrum. Deine Klientin wird somit nicht nur in einem spezifischen störenden Bereich oder Aspekt ihres Lebens betrachtet, sondern in ihrer vollen Komplexität und Tiefe. So wie ein Wald nicht nur aus einzelnen Bäumen besteht, sondern aus einem Netzwerk von verschiedenartigen Pflanzen, Tieren, Mineralien und Mikroorganismen, die alle miteinander interagieren und voneinander abhängen, wird auch der Mensch in dieser Begleitung als Teil eines größeren Ganzen wahrgenommen. Durch dein Wirken als Prozessbegleiter unterstützt du deine Klientin dabei, diesen Weg zu gehen und diese Grundhaltung eigenständig im alltäglichen Sein zu integrieren.

Das Ziel der Natur-Prozessbegleitung ist also nicht primär die Beseitigung von Problemen. Es ist die Erweckung einer inneren Haltung, die es ermöglicht, sich voll und ganz den Lebensprozessen, die immer jetzt da sind, hinzugeben, mit all seinen Höhen und Tiefen, Freuden und Herausforderungen. Es ist die Einladung, jeden Moment als Geschenk und Chance des Lebens zu betrachten.

Innerhalb der Natur-Prozessbegleitung kann selbstverständlich auch ein spezifisches Anliegen oder ein bestimmtes Thema im Mittelpunkt stehen, das deine Klientin dazu befähigt hat, zu dir als Prozessbegleiter zu kommen. Fast immer wird deine Klientin mit einer konkreten Frage oder Herausforderung den Weg zu dir suchen, die sie derzeit im Leben beschäftigt. In solchen

Fällen wird dieses Anliegen keineswegs ignoriert oder beiseitegeschoben. Stattdessen wird es in den umfassenderen Kontext des Ganzen eingebettet und in Harmonie mit dem aktuellen Naturrhythmus betrachtet. Stell dir einen Baum vor, der in einem bestimmten Jahr vielleicht außergewöhnlich viele Früchte trägt oder einen Ast hat, der sich in eine ungewöhnliche Richtung neigt. Während es möglich wäre, sich ausschließlich auf diese Früchte oder diesen Ast zu konzentrieren, verfolgt die Natur-Prozessbegleitung einen ganzheitlichen Ansatz. Du richtest deinen Blick auf den gesamten Baum, seine Wurzeln, seinen Stamm und seine Beziehung zur umgebenden Landschaft. Das spezielle Anliegen deine Klientin – sei es der Ast oder die Frucht – wird somit im Licht des Gesamten betrachtet.

In Übereinstimmung mit dem, was sich gerade in der Natur und im Leben deiner Klientin ereignet, gestaltest du einen personenzentrierten Rahmen. Du richtest dein Augenmerk darauf, was in diesem Moment gelebt, betrachtet und transformiert werden möchte – immer im Augenmerk auf die Selbstorganisation im Menschen. Indem du deiner Klientin von einer wohlwollenden und einfühlsamen Grundhaltung leitest, findet sie einen Weg, den stets präsenten Naturprozess im jetzigen Augenblick fühlend anzunehmen und sich ihm hinzugeben. Sie lernt, im Fluss des Lebens zu schwimmen, anstatt gegen seine Strömungen anzukämpfen.

4.2 Triadisches Beziehungsgefüge

Aufbauend auf meinen persönlichen Erfahrungen und Weiterbildungen aus der Naturtherapie, der Wildnispädagogik, dem Waldbaden und dem Schamanismus, habe ich das Konzept der Natur-Prozessbegleitung entwickelt. Sie öffnet uns Türen zu Erfahrungsräumen, in denen wir uns im Einklang mit der Natur selbst entdecken und einen nachhaltigen Umgang mit den Prozessen finden können, in denen wir aktuell sind. Hier schaffen wir Raum, um uns intensiv mit persönlichen Themen auseinanderzusetzen, verborgene Gefühle zu integrieren, Kraft zu schöpfen, uns auszurichten, Erholung zu finden, mehr Sinn im Leben zu entdecken und unsere Position im Großen und Ganzen zu erkennen.

Wie bereits gesagt, ist das Kernanliegen dieser Arbeit die Ausrichtung auf die selbstorganisierende Ordnung sowohl im Individuum als auch im allgemeinen Leben. In dieser Funktion sehen wir die Natur nicht nur als einfachen Treffpunkt. Sie ist vielmehr eine kostbare Verbündete und Wegweisende, die uns dabei hilft, unsere Gaben und Talente, unsere Blockaden und Sehnsüchte besser zu verstehen und zu erleben.

Traditionelles Coaching und auch viele Therapieformen kannst du dir so vorstellen, als wäre es wie ein Gespräch zwischen zwei Vögeln in einem Käfig – sicher und geschützt, aber eingeschränkt und begrenzt durch die engen Gitterstäbe. In dieser Umgebung wird das Setting in der Regel nicht sonderlich in Prozessen miteinbezogen. Die Natur-Prozessbegleitung hingegen gleicht einer Interaktion zwischen Vögeln, die frei in einem weitläufigen, lebendigen Wald singen und sich unbeschwert bewegen. Hier, fernab von künstlichen Beschränkungen, können sie ihre Flügel ausbreiten, den Wind spüren und die unzähligen Geräusche und Düfte der Natur in sich aufnehmen. Anstelle von vier Wänden, die die Vielzahl an Perspektiven einengen, bieten Naturlandschaften einen unendlichen Horizont an Möglichkeiten - beispielsweise auf einer duftenden, blühenden Wiese, wo jeder Grashalm und jede Blüte Geschichten erzählen. Oder neben dem sanften Rauschen des Meeres, das die Ewigkeit der Zeit und den Rhythmus des Lebens widerspiegelt. Oder vielleicht hoch in den imposanten Bergen, wo die Erhabenheit der Natur uns an unsere eigene Größe erinnert.

In der Natur ist ständige Veränderung die einzige Konstante. Das unerwartete Auftreten eines Tieres, etwa ein Nachtfalter, der sich kurz auf deine Hand niederlässt, ein Wetterumschwung, der deine Stimmung verändert oder andere Überraschungen der Natur werden in diesem prozessbegleitenden Wirken nicht als Störungen betrachtet. Stattdessen werden sie als Teil der Erfahrung angesehen, die uns wichtige Lektionen über Anpassungsfähigkeit, Resonanz und das Hier und Jetzt vermitteln. Indem wir diese Momente willkommen heißen und sie als spontane symbolische Botschaften in den Gesamtprozess einbeziehen, erkennen wir, dass jede Erscheinung, ob groß oder klein, ihre eigene tiefe Bedeutung und Relevanz für die Naturerfahrung besitzt. In dieser erweiterten Perspektive wird die Prozessarbeit nicht nur zu einem Gespräch, sondern zu einer tiefgreifenden, sinnhaften Erfahrung, die sowohl dich als Prozessbegleiterin als auch deinen Klienten bereichert.

Die dynamische Umgebung der Natur verändert auch die Art der Interaktion. Anstelle des herkömmlichen Therapeut-Klient-Verhältnisses sind dort zwei Menschen, die in einem pulsierenden Umfeld mit Eigenleben interagieren, was Nähe und Vertrauen fördern kann. Hier spielt die Natur nicht nur eine passive Rolle im Hintergrund, sie wird zur zentralen Akteurin. Sie formt und beeinflusst unsere Erfahrungen und unsere Beziehung zueinander. Unabhängig davon, ob unsere Treffen in einem Stadtpark, einem blühenden Garten oder in der Wildnis Norwegens stattfinden – die Spontaneität und Unvorhersehbarkeit der Natur verstärkt ihre therapeutische Wirkung.

In einer Ära, in der unsere Verbindung zur Natur schwindet, sehe ich die Wiedereinbindung dieses natürlichen Bezugs und dessen therapeutische und pädagogische Potenziale als entscheidende Antwort auf globale Herausforderungen. Dieser Ansatz bringt nicht nur für den Klienten, sondern auch für uns Begleiter viele Vorteile. Draußen wirst du dich inspirierter, fokussierter und empfindsamer erleben. Die heilenden Qualitäten der Natur auf Körper, Geist und Seele wirken sich natürlich auch auf deine Haltung und dein Wohlgefühl während des Begleitprozesses aus. In der Natur können wir unsere Energie leichter aufrechterhalten - Integrations- und Erholungsphasen im Anschluss sind effizienter. Für deinen Klienten ist es besonders vorteilhaft, da er den Prozessraum der Natur eigenständig zu Hause aufsuchen kann. Dies fördert seine Selbstbestimmung und eigenständige Handlungsfähigkeit enorm.

Als Naturbegleiterin liegt deine Hauptverantwortung nicht darin, zu heilen oder den Klienten mit endlosen Ratschlägen zu belagern. Vielmehr öffnest du Räume zur Förderung der Selbsterkenntnis, der Selbstwirksamkeit und selbstorganisierenden Natur. Neben dem Einfluss der Natur als ordnende Kraft, Erfahrungsraum und Beziehungspartnerin bietest du deinem Klienten durch diese elementare Erfahrung ein menschliches Beziehungsangebot an, in dem weitere äußerst positive Möglichkeiten für Wachstum, Entdeckung des eigenen Potenzials und Selbststärkung liegen. Das Kernstück der Natur-Prozessbegleitung ist die innige Beziehung zwischen dem Begleiter und dem Klienten, gepaart mit der Interaktion der inneren und äußeren Natur.

Für eine wirksame Begleitung ist es essenziell, dass dein Klient bereit ist, sich auf den Prozess einzulassen. Ohne diese innere Offenheit bleibt nachhaltige innere Arbeit und Entwicklung unerreichbar. Ein erzwungener Begleitprozess oder ein Handeln gegen das eigene Bauchgefühl kann sogar kontraproduktiv, riskant und gefährlich sein. Wenn du als Natur-Prozessbegleiterin tätig bist, besteht dein Werkzeugkoffer aus diversen Übungen, spielerischen Elementen, Geschichten und inspirierenden Impulsen. Dieser dient nicht bloß als Methodensammlung, sondern als Einladung für deinen Klienten, sich sowohl mit der Natur als auch mit seinen tiefsten Gefühlen auseinanderzusetzen. Aber so effektiv deine Instrumente auch sein mögen, die natürliche Umgebung und das Dreieck aus Natur, Klient und Begleiter sind die maßgeblichen Treiber im Gesamtprozess.

Ein tiefes Verständnis der Natur und ihrer Rhythmen ist das Fundament für die Tätigkeit dieses Wirkens. Die Arbeit für dich als Natur-Prozessbegleiterin basiert auf dem Wissen um die vier Elemente, dem Spiel der Polaritäten,

dem Gesetz der Resonanz und der selbstorganisierenden Kräfte der Natur. Diese Kenntnisse dienen nicht nur als theoretische Basis, sondern insbesondere als praxisorientierte Grundlage. Sie erlauben es dir, den Klienten mit Geschichten, Symbolen und Übungen in den Erfahrungsraum Natur einzuführen und seine innere Hingabe an die selbstorganisierende Kraft zu intensivieren. Denn es gilt zu betonen: Die Natur umgibt uns nicht nur, sie lebt in uns und ist ein untrennbarer Teil von unserer Existenz. Indem wir diese Beziehung verstärken, kultivieren wir Selbstbewusstsein und die Entfaltung des individuellen Potenzials.

Das Ausmaß an Möglichkeiten, wie eine Natur-Prozessbegleitung Ausdruck annehmen kann, ist von unermesslicher Tragweite, vergleichbar mit den immer neuen Prozessen, in die uns die Natur wirft. Jeder Mensch trägt individuelle Neigungen, Bedürfnisse und Sehnsüchte in sich. Als versierte Natur-Prozessbegleiterin erkennst du diese und nutzt sie als Kompass für die Prozessreise. Es gilt nicht, einem vorgefertigten, allgemeingültigen Weg blind zu folgen, sondern aufmerksam auf die gegenwärtigen Signale der Natur und des Klienten zu hören. Die Natur in ihrer intuitiven Weisheit kennt die Antworten und offenbart oft den richtigen Weg, gerade dann, wenn wir ihn am wenigsten erwarten. Der gegenwärtigen Resonanz des Klienten sollte also immerzu in jedem Prozess Aufmerksamkeit geschenkt werden.

So besteht das Hauptziel für dich als Natur-Prozessbegleiterin darin, Raum für diese Interaktion und Entdeckung zu eröffnen. Erkennt ein Klient, dass die Natur mit ihm in Dialog tritt (durch seine Resonanz), so öffnen sich Türen in Richtung der Selbstorganisation. Die unverhofften Einsichten und Erkenntnisse, die während der Begleitung in der Natur gewonnen werden, zählen oft zu den mächtigsten. Sie treten überraschend auf und können transformative Veränderungen im Leben eines Menschen bewirken.

4.3 Eine Reise ins Hier und Jetzt

Im Zentrum der Natur-Prozessbegleitung steht nicht das zielgerichtete Lösen von Problemen an erster Stelle, sondern die liebevolle Zuwendung, die Hingabe und das Hineinsinken in das, was jetzt gerade da ist. Sich für das unmittelbare Erleben des jetzigen Augenblicks ganzheitlich zu öffnen, ist das zentrale Thema dieser Arbeit.

Das gegenwartsbezogene Wirken der Natur-Prozessbegleitung ist mit einer Lupe vergleichbar, die auf das Hier und Jetzt gerichtet ist. Es gilt, alles zu berücksichtigen – vom Angenehmen bis zum Unangenehmen, von inneren

Empfindungen bis zu äußeren Gegebenheiten. Die gegenwärtige Neigung deiner Klientin (Resonanz) ist dabei der Schlüssel, um das durch die Lupe vergrößert anzuschauen, was für seine Persönlichkeitsentwicklung gerade von Belang ist, ähnlich wie eine Kröte instinktiv genau weiß, wann sie sich für die Krötenwanderung auf den Weg machen muss und wann die Zeit reif ist, zu laichen – im Sinne der autonomen Eleganz der Natur.

Als Prozessbegleiter unterstützt du deine Klientin durch personenzentrierte Interventionen dabei, klarer und erweitert wahrzunehmen, was ihm seine Resonanz zeigt. Ebenso hilfst du als Prozessbegleiter auch dabei, den Blick auf das Ganze nicht zu vergessen. Durch die erweiterte Wahrnehmung der Gegenwart kann der Klient aus der engen „Problem-Wahrnehmung" (Tunnelblick) seine Perspektive erweitern und sich für die Gesamtheit des Lebensprozesses im jetzigen Moment öffnen. Dadurch schaffst du den idealen Nährboden für Selbsterkenntnis und eigenständige Lösungsfindung – du bildest den optimalen Rahmen, um sich selbst wieder zu regulieren und zu heilen.

Doch wenn es immer nur auf das Hier und Jetzt ankommt, braucht es dann überhaupt noch Anliegen, Intentionen und Ziele? Macht es noch Sinn, sich ein geplantes Thema anzuschauen, obwohl es jetzt gerade gar nicht präsent ist? Ein Teilnehmer der Ausbildung in Natur-Prozessbegleitung hat für sich einmal festgestellt, dass es im Prinzip egal ist, worauf er die Lupe während eines Prozesses richtet. Es ist ein bisschen so, als ob man in einem großen Garten steht und überlegt, welche Blume man zuerst betrachten soll. Jede hat ihre eigene Schönheit und jedes Detail ist es wert, entdeckt zu werden. Doch welche zuerst betrachtet werden möchte, welcher Blütenduft deine Seele am meisten anzieht, wird dir deine gegenwärtige Resonanz sagen. Themen zeigen sich. Es erscheint das, was gerade in Abstimmung mit der Selbstorganisation ist, eben das, was im Einklang mit den Mondzyklen, dem Stand der Sterne, der Tageszeit und Jahreszeit wirkt. Natur-Prozessbegleitung handelt also vom ganzheitlichen Kennenlernen und Öffnen für jede Nuance des jetzigen Augenblicks. Das Anliegen, das einen dazu befähigt hat, Begleitung eines Natur-Prozessbegleiters aufzusuchen, lässt einen handeln, lässt einen Unterstützung und Hilfe aufsuchen. Ein Anliegen und eine Intention vor einer Sitzung zu haben, richtet einen aus, schafft Klarheit über das, was vor der Sitzung in einem wirkt, verdaut und gedeiht – doch was schlussendlich die Selbstheilungskraft der Natur im gegenwärtigen Moment anschauen und bearbeiten möchte, kann sich ganz anders erweisen als anfangs gedacht.

Als Natur-Prozessbegleiter geht es darum, dass du für deine Klientin durch Zugänge und Instrumente passende Selbsterfahrungsräume eröffnest, die

ihr dabei helfen, das klarer zu sehen, das intensiver zu fühlen und das weiter zu erleben, wozu sie intuitive Resonanz verspürt. „Was nimmst du jetzt gerade wahr? Was brauchst du gerade? Was ist jetzt gerade da?" – Kernfragen wie diese eignen sich hervorragend, um das „Vergrößerungsglas" auf etwas im Augenblick einzustellen. Oftmals zeigt sich im Resonanzfeld deiner Klientin während des Prozesses das Bedürfnis, ihr Anliegen, ihr Thema und ihre Blockade anzugehen. Dann ist die Zeit reif, um es sich holistisch anzuschauen. Manchmal steht es aber noch nicht an und der Moment zeugt von anderer Neigung, wie zum Beispiel Erholung finden, Ressourcen stärken oder sich ausrichten. Dann ist das erstmal wichtig - genau wie bei der Kröte es zuerst ansteht, zu wandern und erst danach zu laichen. Es geht darum, sich für die aktuelle Bewegung, für den derzeitigen Gefühlsraum und für den akuten „Wink" der selbstregulativen Natur zu öffnen. Was möchte Hier und Jetzt gelebt, angeschaut und entfaltet werden?

4.4 Kontakt mit dem Elementaren

Die Natur-Prozessbegleitung ist eine existenziell ausgerichtete Form der Begleitung von Menschen. Sie kann uns zu den tiefen Fragen über unser Selbst, die Natur und den übergeordneten Sinn des Lebens Einsichten bringen. Hierbei begegnen wir elementaren Erfahrungen, die von der Konfrontation mit der Vergänglichkeit bis hin zur Erkundung unserer eigenen Freiheiten und Potenziale reichen.

Wenn wir von „elementar" sprechen, meinen wir das tiefe Wasser einer Quelle, das direkt aus dem Herzen der Erde kommt. Es mag viele Bäche, Flüsse und Seen geben, die sich in ihrer Form und ihrem Verlauf unterscheiden, aber die Reinheit und Klarheit ihrer Quelle bleibt unverändert. Egal, ob man das erste Mal einen Tropfen davon kostet oder schon oft daraus getrunken hat, die Essenz des Wassers spricht jeden gleichermaßen an. Das Elementare ist also diese ursprüngliche, unverfälschte Qualität, die uns allen, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, bekannt und vertraut ist. Dieses grundlegende Erleben erfordert kein Vorwissen – es liegt in der Tiefe unseres Wesens und zieht uns magnetisch an. Und wo könnte man diesen Quell besser entdecken als in der Weite der Natur?

In deiner Rolle als Naturbegleiterin wirst du früher als gedacht zusammen mit deinen Klienten existenziellen Fragen und der Bewusstheit für die Ganzheit begegnen. Die Natur öffnet rasch ein Fenster zu solchen Erlebnissen – von überwältigender Lebensfreude und Ekstase bis hin zu den dunkleren Aspekten unseres Daseins. Dein Klient kann beispielsweise

durch die Natur zur Erkenntnis über die Ursachen der Zerstörung der Umwelt gelangen und dabei Wege entdecken, um Verantwortung zu tragen. Oftmals hält uns die Natur, beispielsweise durch den schmerzhaften Verlust unserer Kreativität, einen Spiegel vor und konfrontiert uns mit den Schattenseiten unserer Existenz.

Betrachtet man den endlosen Sternenhimmel einer klaren Nacht, wird uns die schier unendliche Weite des Universums und unsere bescheidene Rolle darin bewusst, was zur Demut anregt und uns über unsere Position im Kosmos reflektieren lässt. Die Beobachtung des Gewitters mit seiner rohen, unvorhersehbaren Kraft lässt deinen Klienten seine eigene Verletzlichkeit spüren. Es kann zur Erkenntnis der begrenzten Kontrolle und in Akzeptanz münden. Das beständige Plätschern eines Baches, der sich unaufhörlich seinen Weg bahnt, erinnert uns an den Wandel des Lebens und daran, dass Anpassung und Geduld uns zu einem harmonischeren Dasein führen können. Dies mag wiederum einem Klienten neue Perspektiven auf seine Lebensherausforderungen bieten.

Viele herkömmliche Therapieansätze oder Beratungsdienste lassen wenig Raum für existenzielle und spirituelle Fragestellungen, wenig Platz für die Erfahrung des Ganzen. Sie fokussieren sich primär auf die Behandlung von Symptomen statt auf den Menschen in seiner Gesamtheit mit einem natürlichen Bedürfnis nach Spiritualität. Die Natur-Prozessbegleitung hingegen schaut sich gewiss auch die zentralen Anliegen des Klienten an und setzt sich mit ihnen auseinander. Gleichzeitig schafft sie durch die Ausrichtung auf die selbstorganisierende Ordnung und das Erleben im Erfahrungsraum Natur einen idealen Grundstein, um existenzielle und spirituelle Fragen mit in den Prozess zu integrieren.

Natur-Prozessbegleitung handelt vom Öffnen, vom Weiten, für die Gesamtheit des Daseins und sobald sich ein Mensch wirklich innerlich weit macht, wird er mit diesen elementaren Aspekten und Fragen des Seins in unmittelbare Berührung kommen. In dieser Naturarbeit wird jeder Klient als integraler Teil der Natur erkannt, im Bewusstsein, dass die Sehnsucht nach solch tiefgreifenden Erfahrungen in uns allen verwurzelt ist.

Wie bereits im Kapitel „Sehnsucht nach Zugehörigkeit“ (1.6) hervorgehoben, beginnt die Rückkehr zur Natur oft mit einem grundlegenden Hinterfragen: „Ist das wirklich alles? Wer bin ich? Muss es nicht mehr hinter dem geben, was ich erlebe? Was bedeutet es, Mensch zu sein? Was versteht man unter Lebendigkeit? Was genau ist Natur? Bin ich wirklich von allem getrennt?“ Die Begegnung und das Erleben mit dem Elementaren erfor-

dert ausgiebigen Freiraum. Die Natur-Prozessbegleitung kreiert genau diesen Raum, der es dem Klienten ermöglicht, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Es geht darum herauszufinden, was gerade im Inneren vor sich geht und wie man die innere Natur besser verstehen und entfalten kann.

Natur existiert immer nur im Hier und Jetzt, sie strebt stets nach ehrlichem und authentischem Ausdruck. Während dieser Naturbegleitung liegt der Fokus daher darauf, die gegenwärtige Energie zu unterstützen und zu nähren. Indem du dies tust, schaffst du Raum für die fundamentalen Themen des Lebens, die sich dann ganz von selbst präsentieren. Wie gesagt sollte die gegenwärtige Resonanz des Klienten immer ein Augenmerk erhalten.

Ein zentrales Anliegen der Natur-Prozessbegleitung ist es, dem Menschen wieder ein erdverbundenes Fundament zu ermöglichen. Diese Basis hilft dabei, ein elementares und ungezähmtes Verständnis über das Menschsein, die Natur und das Leben selbst wieder zu entdecken und zu entfalten. Dieses Fundament und die daraus resultierende Grundhaltung einem Selbst und dem Leben gegenüber beruht auf einer fühlenden Wahrnehmung als Basis für jede Lebensbegegnung. Erst dadurch können wir wirklich vertrauen und Selbsterkenntnisse sowie Selbstheilungsprozesse erscheinen und geschehen lassen.

Diese Grundhaltung schenkt uns wieder Wurzeln. Sie ist wie der feste Grund unter den Füßen eines Wanderers, der auf Höhenpfaden balanciert. Mit jedem Schritt, den er setzt, weiß er, dass dieses solide Fundament ihm Halt gibt, sodass er selbst in unsicheren Momenten vorwärtsgehen kann - geleitet von einem inneren Gefühl der Sicherheit, des Urvertrauens, der Wachheit und der Orientierung. Erlangt ein Mensch wieder solch ein Wurzelwerk, wird er sich auch selbstwirksam seinen Themen stellen und sie eigenverantwortlich bearbeiten können. Ebenso wird er seine wirklichen Bedürfnisse und Sehnsüchte wieder spüren und den Mut erfahren, um ihnen auch nachhaltig nachgehen zu können.

In der Natur-Prozessbegleitung geht es nicht darum, neue Fähigkeiten zu erlernen oder sich bestimmte Kenntnisse anzueignen. Vielmehr handelt sie davon, sich für das bereits Vorhandene zu öffnen, es wahrzunehmen, zu fühlen und es sich ganzheitlich entfalten zu lassen. Es ist, als würde man durch ein Fernrohr schauen und einen bereits bekannten, aber aus den Augen verlorenen Stern wiederentdecken.Ein Strahlen erscheint, das schon immer da war, aber erst wieder in den Fokus gerückt werden musste – ähnlich dem „Lupeneffekt“ aus dem vorherigen Kapitel.

4.5 Grundhaltung eines Prozessbegleiters

Um Menschen ganzheitlich und nachhaltig in der Natur begleiten zu können, bedarf es einer Grundhaltung von dir als Prozessbegleiterin. Diese Haltung sollte keine Technik sein, die du anwendest, sondern eine Lebensweise, die dich im Alltag, im Beruf und in jeder Situation sonst begleitet. Sie sollte deine Lebenspraxis darstellen, für die du lebst, für dich erweiterst und vertiefst. Sie ist die wichtigste Voraussetzung für eine gelingende Erfahrung in der Natur-Prozessbegleitung.

In Einnahme dieser Grundhaltung öffnest du als Naturbegleiterin einen Erfahrungsraum, indem deine zu begleitende Person sich im Spiegel von dir als Begleiter (mit deiner Grundhaltung) und in der Natur erkennen kann. In dieser Haltung fühlt sich dein Klient bei dir angenommen – er kann leichter Vertrauen entwickeln und sich auf die Erfahrung einlassen. Als Naturbegleiterin dienst du als Brücke zwischen dem Klienten und der Natur als Selbstorganisation.

Zu dieser Haltung bedarf es einiger Grundfähigkeiten vonseiten der Prozessbegleiterin. Viele der Aspekte dieser Grundhaltung lassen sich sehr gut an der wilden Natur mit ihren Geschöpfen beobachten. Zum Beispiel sind auch Tiere konstant im Mitgefühl, beziehen sich auf den Moment, folgen ihrer Resonanz, hören achtsam zu, entfalten sich spontan, authentisch und flexibel, wertschätzen jedes Wesen, jede Erscheinung und jeden Ausdruck und fühlen sich als lebendiger Teil und Mitwirkender am großen und ganzen Naturprozess. Auch sie stehen im Dienst für Mutter Erde, genau wie du als Natur-Prozessbegleiterin.

Folgende Aspekte und notwendige Grundfähigkeiten ermöglichen es dir eine Grundhaltung einzunehmen, durch die du einen nachhaltigen, holistischen und begleitenden Erfahrungsraum in der Natur eröffnen kannst:

Sich als ein Teil der Natur zu fühlen, die Natur zu lieben und sich ihr bedingungslos hinzugeben, ist wohl eine der bedeutendsten Voraussetzungen, die du als Natur-Prozessbegleiterin mitbringen solltest.
Nur wer von der Schönheit und Essenz der Natur zutiefst berührt ist und dessen Herz für das natürliche Leben offen ist, kann auch anderen Menschen für die Wirkkraft der Natur begeistern. Aus meiner Sicht ist die Liebe zur Natur in jedem Menschen vorhanden. Es handelt sich weniger um eine zu entwickelnde Fähigkeit, sondern eher um ein tief verwurzeltes Gefühl, das entdeckt und freigesetzt werden kann.

Das Fühlen sollte für dich als Natur-Prozessbegleiter nicht nur eine bekannte Erfahrung, sondern das Herzstück deines Handelns und deiner Lebensweise sein.
Fühlen ermöglicht Zugang zur Intuition und Selbstfürsorge. Nur wenn du dich auch wirklich fühlst, kannst du wahre Empathie empfinden, die wiederum das Fundament für echtes Vertrauen und innere Tiefe ist. Fühlen schafft ein Klima der Offenheit. In diesem Sinne ist das Fühlen stets ein Prozess des Sich-Öffnens, wodurch echte Beziehung zu sich selbst, zur Klientin und zur Natur entsteht. Eine Klientin, die von dir als einfühlsamer Begleiter unterstützt wird, kann sich intensiver seinem Erleben hingeben, da er das Gefühl hat, verstanden zu werden. Durch das Fühlen taucht sie in eine Form des Lebenskontakts ein, die auch in der wilden Natur ständig praktiziert wird, bzw. das Gängigste überhaupt ist. Diese achtsame Basis ist präsent, zugänglich und im Hier und Jetzt, wohingegen die Grundhaltung der Zivilisation oft distanziert, unzugänglich und abgeschottet ist (*siehe Schichtenmodell* - 1.4). Es ist essenziell, dass du als Prozessbegleiter diese bewusste Haltung so verinnerlicht hast, dass du auch in tief emotionalen Momenten den Kontakt zu deinem Körper nicht verlierst.

Als Natur-Prozessbegleiterin solltest du im Zuhören äußerst geschult sein.
Wahres Zuhören bezieht den gesamten Körper mit ein, da es nicht nur darum geht, Worte zu hören, sondern auch Gefühle, Atmosphären und die nonverbalen Botschaften, sowohl des Klienten als auch der Kreaturen der Natur. Dieses Zuhören ist untrennbar mit dem Fühlen verbunden. Sobald wir fühlen, hören wir automatisch intensiver hin, sind präsent für den Klienten und ermöglichen ihm einen Raum, in dem er seine eigenen Einsichten und Pfade erkunden kann. Als aufmerksame Prozessbegleiterin wirst du bestimmte Schlüsselaussagen des Klienten so besser identifizieren und dementsprechende gezielte Fragen stellen. Authentisches Zuhören erfordert Neutralität ohne vorgefertigte Meinungen, Urteile oder Selbstbezogenheit. Es ist notwendig, innerlich still und offen zu sein, um aus dieser Ruhe heraus ganzheitlich zu lauschen. Indem du auf diese Weise zuhörst, triffst du deinen Klienten als gleichwertigen Partner auf Augenhöhe. Du nimmst deine Intuition besser wahr und spürst den Kern des begleitenden Prozesses, wodurch du in der Lage sein wirst, die passenden Impulse und Interventionen nahtlos einzubinden.

Als Natur-Prozessbegleiter ist es unabdingbar, dich selbst und deine eigenen persönlichen Themen umfassend zu kennen.
Wer Räume für Selbsterforschung für andere Menschen eröffnen möchte, sollte selbst bereits zahlreiche ähnliche Prozesse durchlaufen haben und ein deutliches Bewusstsein für seine eigenen Schattenbereiche besitzen.

Dies verhindert eine ungewollte Projektion und Übertragung eigener Themen auf die Klienten. Es geht nicht darum, dass du deine eigenen Themen verbirgst, sondern vielmehr ein klares Bewusstsein darüber zu haben. Dies ermöglicht, während der Begleitung die eigenen Grenzen und Ressourcen zu erkennen, zu respektieren und zu kommunizieren, um effektiv und empathisch unterstützen zu können.

Deine Begleitung sollte durch eine klare Grundstruktur und einen durchgängigen Leitfaden charakterisiert sein.
Durch die Elementare Prozessgestaltung (ausführlich erläutert im nächsten Buchteil) erhält der Prozess eine grundlegende Basis, die stets als Orientierung dient. Strukturen sind essenziell, doch in der Begleitung solltest du nicht unflexibel und eingeschränkt einer festgelegten Linie folgen, sondern ständig achtsam sein und reflektieren, was der Prozess im aktuellen Moment benötigt.

Das fundierte Wissen und die vertieften Erfahrungen von den Rhythmen der Natur und das dazugehörige Verständnis der polaren Bewegung des Lebens sollten deine Grundhaltung und deinen Lebensstil als Natur-Prozessbegleiter ausmachen.
Sei dir des Prinzips der Polarität bewusst und bemühe dich kontinuierlich, einen Prozess daran zu erinnern, dass Hochphasen und Tiefpunkte, Licht und Dunkelheit, Sonne und Regen in jeder Sitzung gleichberechtigte Beachtung finden sollten. Jeder Aspekt des Seins möchte beleuchtet, akzeptiert und erlebt werden. In der Begleitung geht es darum, das, was sich aktuell zeigt, anzunehmen und nichts zu erschaffen, was nicht zum gegenwärtigen Naturprozess passt. Die Grundenergie und Resonanz deiner Klientin stehen im Mittelpunkt und werden genutzt, um neue Pfade zu erkunden und den Prozessen eine Orientierung zu bieten.

Authentizität und Aufrichtigkeit sollten das Fundament deiner Grundhaltung als Natur-Prozessbegleiterin bilden.
Dein Bestreben liegt darin, in harmonischer Übereinstimmung mit deinen Gedanken, Gefühlen und Handlungen zu stehen und deine gesamte Persönlichkeit authentisch in die Beziehung zwischen dir als Begleitung, deinem Klienten und der Natur zu integrieren. So wirst du für deinen Klienten zu einer vertrauensvollen und ehrlichen Bezugsperson. Du verbirgst nichts und nimmst keine künstliche Haltung ein. Stattdessen motivierst du deinen Klienten, sich ebenfalls zu öffnen, seine Echtheit zu zeigen und das zum Ausdruck zu bringen, was sich in dem jeweiligen Moment aus ihm entfalten möchte.

Entspannung, Ruhe und Gelassenheit sind Schlüsselelemente in der Natur-Prozessbegleitung.
Durch Entspannung werden nicht nur Selbstheilungskräfte aktiviert, sondern auch ein Pfad zur Intuition und Kreativität geöffnet, die in der Begleitsituation zentral sind. Mit einer entspannten Haltung ermutigst du als Begleiter deine Klientin, sich ebenfalls fallen zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Diese ausgestrahlte Gelassenheit fördert die Eigenregulierung und Selbstorganisation deiner Klientin.

Geduld und Vertrauen sind in der Begleitung unerlässlich.
Jeder Mensch durchläuft seinen individuellen Lebenspfad mit seinen spezifischen Hürden, Lernphasen und Entwicklungsstadien. Indem du Geduld zeigst und Vertrauen ausstrahlst, gewährst du dem natürlichen Prozess in dir und in deinem Klienten den nötigen Freiraum für eine individuelle Weiterentwicklung, Heilung und Reifung. Es ist ratsam, Ungeduld, Eile, vorgefertigte Meinungen, rigide Zeitpläne und übermäßige Erwartungen zu vermeiden, um dem gegenwärtigen Augenblick die Chance zu geben, sich authentisch und bewusst zu entfalten. Der Entfaltungsprozess der Natur bewegt sich nach seinem eigenen Zeitmaß – es ist deine Aufgabe, dich diesem natürlichen Fluss anzupassen und andere für ihn zu inspirieren.

Als Natur-Prozessbegleiter solltest du in der Natur einen Raum gestalten können, der ungeplante Gefühlswellen, außergewöhnliche Tendenzen und innere Wünsche respektvoll aufnimmt.
Dies erfordert ein hohes Maß an Resilienz, Achtsamkeit, Anpassungsfähigkeit, Sensibilität, Einfallsreichtum und Spontanität. Unbekanntes sollte positiv begrüßt und konstruktiv in den Ablauf eingebettet werden. Jedes Aufkommen von Emotion oder Bewegung verdient Anerkennung. Es bedeutet jedoch nicht, dass jede Handlung bedingungslos akzeptiert wird. Grenzen setzen und wahren ist wichtig, dazu später mehr. Vielmehr geht es darum, dem Leben offen gegenüberzustehen und kontinuierlich mit dem eigenen Empfinden, der Resonanz und der inneren Stimme in Verbindung zu bleiben.

Das Aushalten von Inaktivität, Ruhe, Stille und Alleinsein und das bewusste Erfahren dieser Zustände sind essenziell.
Genauso wichtig ist es, sich nicht getrieben zu fühlen oder nur ergebnisorientiert zu handeln. Perioden der Stille und des Innehaltens können Gefühle wie Hoffnungslosigkeit, Enge, Nutzlosigkeit, Einsamkeit oder Langeweile hervorbringen. Ein empathisches Fundament am Anfang einer Sitzung zu schaffen, bei der dein Klient klar erfährt und vermittelt bekommt, dass Leere und Fülle, Sille und Geräusche, Daseinsberechtigung erhalten und ohne Wertung sind, kann hier Abhilfe bewirken. Dies erleichtert den Zu-

gang zu Kreativität, Intuition und Selbstheilung. Wenn Stille und Leere ständig mit Aktivität und Worten überbrückt werden, erhält der natürliche Fluss weniger Chancen und die Entfaltung kann beschränkt werden. Klienten sollten ermutigt werden, den „Inaktivitätsphasen" der Stille, der Leere und des „Nichts-Tuns" Gehör zu schenken, um das bewusste Empfinden des Innehaltens zuzulassen.

Eine klare Rollenklarheit zwischen dir als Natur-Prozessbegleiter und deiner Klientin ist unerlässlich.
Als Begleiter solltest du dich auf der einen Seite in Selbstlosigkeit üben, auf der anderen Seite jedoch auch ehrlich deine eigenen Grenzen und Bedürfnisse anerkennen. Du solltest dich immer daran erinnern, dass es primär um deine Klientin und ihre Belange geht. Manchmal kann es vorkommen, dass ein Prozess in lockere Plaudereien abgleitet oder du als Begleiter nur noch von deinen eigenen Erfahrungen sprichst. Auch wenn solche Gespräche manchmal kurzweilig angebracht sein können, ist es wichtig, dass du den Hauptfokus des Prozesses nicht verlierst.

Als Natur-Prozessbegleiterin solltest du über eine kulturelle Sensibilität verfügen.
Kulturelle Einflüsse wirken immer, wenn Menschen begleitet werden, da sie deren Bedürfnisse, Tendenzen und verborgenen Themen prägen. Es ist entscheidend, kulturelle Unterschiede mit Empathie zu verstehen und zu respektieren, anstatt deinem Klienten deine eigenen Weltanschauungen oder Werte aufzuerlegen. Jeder sollte in seiner Einzigartigkeit geachtet werden! Eine tiefe Wertschätzung für Vielfalt fördert eine tiefere Verbindung und ein umfassenderes Verständnis zwischen dir als Begleiter und deinem Klienten.

Du solltest in deiner begleitenden Rolle umfangreiches Wissen über die Natur besitzen, über die Pflanzen- und Tierwelt informiert sein und nur die Räume eröffnen, in denen du auch selbsterfahren bist.
Es ist wesentlich, dass du deine Methoden und Interventionen selbst erlebt, getestet und verstanden hast, um sicherzustellen, dass du umfassend weißt, welches Erfahrungsspektrum möglich ist - wobei stets eine Offenheit für neue Lernerfahrungen bestehen bleiben soll. Eine professionelle Ausbildung und ausgedehnte eigene Erfahrungen in deinem Gebiet sind für dich als Begleiter unabdingbar. Du solltest nur in den Bereichen arbeiten, in denen du fundierte Kenntnisse sowie Praxiserfahrung hast!

4.6 Räume gestalten und halten

Die Gestaltung von Erfahrungsräumen innerhalb der Natur-Prozessbegleitung ist ein wichtiger Schritt, der sorgfältige Vorbereitung erfordert. Im nächsten Buchteil erforschen wir ausführlich die Elementare Prozessgestaltung, die dir und deinen Angeboten einen ganzheitlichen Rahmen gibt. Doch lass uns zunächst davor grundlegende Dinge für die Gestaltung von Erfahrungsräumen klären.
Bevor du einen Raum für deine Klienten öffnest, ist es ratsam, dich gut vorzubereiten. Dabei geht es um Ordnung, Struktur und ein klares inneres Bild, wohin die Reise gehen soll. Achte bei der Gestaltung von Erfahrungsräumen auf deine Grundhaltung als Prozessbegleiter – sie stellt die Basis dar. Folgend veranschauliche ich neben dieser Grundhaltung zentrale Themen, die für die Gestaltung von Erfahrungsräumen äußerst wichtig sind:

Visualisiere deinen Plan:
Bevor die Erfahrung beginnt, visualisiere dir noch einmal deine Planung. Sehe innerlich, wie der Prozess verlaufen könnte und spiele verschiedene Szenarien in deinem Kopf durch, angepasst an das Anliegen und die Themen deiner Klienten. Dies hilft dir, ein klares Bild davon zu bekommen, wohin die Erfahrung führen könnte.

Raumvorbereitung:
Wenn du drinnen arbeitest, stelle sicher, dass die Räumlichkeiten gut gelüftet, sauber und ordentlich sind. Natur-Prozessbegleitung kann nämlich auch drinnen stattfinden, mehr dazu im Kapitel „Settingwahl" (6.1). Schaffe eine einladende Atmosphäre mit Kerzen, angenehmem Licht und Naturmaterialien. Die Raumgestaltung sollte herzlich und einladend sein. Natürlich gilt dies auch zum Beispiel für einen Naturplatz, den du anmietest.

Räuchern und Reinigen:
Räucherwerk kann verwendet werden, um den Raum von alten Energien zu reinigen und eine positive Energie zu schaffen. Dies kann zusammen mit deinem Klienten am Anfang der Erfahrung durchgeführt werden oder auch allein, bevor dein Klient kommt.

Versorgung:
Stelle sicher, dass Snacks, Getränke, Kaffee oder Tee je nach Bedarf zur Verfügung stehen. Dies sorgt für das Wohlbefinden deines Klienten am Anfang und auch während der Erfahrung.

Ausrüstung und Materialien:
Bereite notwendige Ausrüstung und Materialien im Voraus vor. Dies kann das Packen eines Rucksacks, das Bereitlegen von Papier und Stiften für Übungen oder das Erstellen eines Zeitplans für den Prozess beinhalten.

Übungsvorbereitung:
Wenn Rituale oder Eröffnungsspiele Teil deines Prozesses sind, bereite sie vor, um den Raum zu eröffnen und die Teilnehmer willkommen zu heißen.

Raum für Meditation:
Wenn du zu Beginn eine Begrüßungsmeditation durchführst, lege Matten auf den Boden oder bereite einen bequemen Raum vor, um deine Klienten willkommen zu heißen. Sorgen ebenfalls dafür, dass du in einer ruhigen und entspannten Grundhaltung bist, sodass du auch für andere einen entsprechenden Rahmen eröffnen kannst.

Individualität in der Raumgestaltung:
Gestalte den Raum so, dass er deinem einzigartigen Ausdruck entspricht und dich in deiner Kreativität widerspiegelt. Dein Raum sollte zu deinen angebotenen Methoden, Spielen und Hinweisen passen. Ich persönlich würde nichts anbieten, wozu ich keinen Bezug habe.

Ankunft der Klienten:
Sei immer früher als deine Klienten da. Dies gibt dir die Möglichkeit, selbst gut bei dir und dem Platz anzukommen und den Raum auf unerwartete Veränderungen zu überprüfen, die den Prozess beeinflussen könnten.

Herzliche Begrüßung:
Die innere Haltung, mit der du deine Klienten empfängst, ist entscheidend. Empfange sie mit Wohlwollen, Offenheit und Herzlichkeit. Deine Gemütsverfassung beeinflusst, wie die Klienten den Raum wahrnehmen und wie der Prozess verläuft. „Alles ist im Anfang enthalten".

Wetterbedingungen berücksichtigen:
Wenn deine Erfahrung im Freien stattfindet, beachte die aktuellen Witterungsbedingungen. Sorge für angemessene Schutzmöglichkeiten vor Sonne, Regen oder Wind, um den Komfort deiner Klienten zu gewährleisten.

Notfallvorbereitung:
Stelle sicher, dass du im Falle von Verletzungen oder unerwarteten Zwischenfällen über Erste-Hilfe-Material und ein Kommunikationsmittel

(z. B. Handy) verfügst, um in Notfällen Hilfe zu rufen. Ein Erste-Hilfe-Kit sollte bestenfalls offen ausgelegt werden, sodass die Klienten sofort wissen, wo es ist. Das Eröffnen eines Erfahrungsraums in der Natur-Prozessbegleitung erfordert sowohl äußere als auch innere Vorbereitung. Wenn du diese Tipps neben deiner Grundhaltung als Prozessbegleiter befolgst, kannst du davon ausgehen, dass deine Klienten in einer einladenden und unterstützenden Umgebung empfangen werden, die den Erfolg des Prozesses fördert. Im nächsten Buchteil, im Kapitel „EPP 0 – Wandlung" (5.1) gehe ich noch tiefer in die Vorbereitung und Gestaltung von Erfahrungsräumen ein.

Halten von Erfahrungsräumen

Das Halten von Erfahrungsräumen in der Natur-Prozessbegleitung erfordert ein tiefes Verständnis für die Bedeutung von Achtsamkeit und Präsenz. Die Qualität des von dir gehaltenen Raumes ist entscheidend für den Erfolg und die Tiefe des Prozesses, den Menschen in der Natur erleben. Das Fundament dafür ist deine Grundhaltung als Begleiter, die wir im vorherigen Kapitel besprochen haben.

Bevor du Menschen in einem Raum empfängst, schaffe dir jedes Mal ein Zeitfenster, um in diese Grundhaltung zu finden. Entspannungsübungen, ein Naturspaziergang oder Meditationen, die die Sinne betonen, sind hierfür genau richtig. Dieses vorherige „In-sich-Gehen" sollte vor der eigentlichen Erfahrung stattfinden, sodass du aus dieser achtsamen Basis die Menschen wohlwollend und offenherzig empfangen kannst. Dieses Ankommen in der eigenen Mitte ist entscheidend, da es den Grundton für den gesamten Erfahrungsraum setzt.

Empathie ist eine Schlüsselqualität für das Halten von Erfahrungsräumen. Versuche, dich in die Lage deiner Klientin hineinzuversetzen und ihre Gefühle und Erfahrungen nachzuvollziehen. Dies ermöglicht es dir, angemessen auf ihre Bedürfnisse und Anliegen zu reagieren. Zeige Interesse an ihren Prozessen und höre aufmerksam zu.

Es kann immer unerwartete Herausforderungen oder Schwierigkeiten geben (*siehe Umgang mit Herausforderungen – 5.7*). Sei bereit, Fehler zu akzeptieren und daraus zu lernen, anstatt dich selbst oder andere zu verurteilen. Die Fähigkeit, sich selbst und anderen gegenüber einfühlsam und geduldig zu sein, ist von unschätzbarem Wert. Denke zudem daran, dass du als Leiter eines Erfahrungsraums auch für dich selbst sorgen musst. Achte auf deine eigenen Grenzen und Bedürfnisse. Du kannst den Raum für andere nur dann halten, wenn du selbst geerdet und ausgegli-

chen bist. Nimm dir Zeit zur Regeneration, um in der Lage zu sein, den Raum aufrechtzuerhalten. Nach jeder Erfahrung ist es hilfreich, Feedback von den Klientinnen einzuholen und selbst zu reflektieren, was gut funktioniert hat und was verbessert werden kann. Dies trägt zur kontinuierlichen Förderung deiner Fähigkeiten im Halten von Erfahrungsräumen bei. Es ist ein fortwährender Lernprozess, bei dem du deine Fähigkeiten und deine innere Haltung ständig weiterentwickeln kannst. Das Halten von Erfahrungsräumen ist eine Kunst, die Zeit, Übung und Bewusstsein erfordert.

Für mich gibt es drei wesentliche Säulen, die für das Leiten eines Erfahrungsraums fundamental wichtig sind – durch sie kannst du während Prozessen deine Grundhaltung als Begleiter gut aufrechterhalten:

1) Fühlen
2) Entspannen
3) Atmen

Durch diese Säulen schaffst und hältst du einen Raum, in dem die Bewegung und Entfaltung der selbstregulierenden Natur geschehen kann. Das Fühlen erlaubt es dir, dich in die Perspektive deiner Klientin zu versetzen und ihre Bedürfnisse und Gefühle nachzuvollziehen. Zudem bist du dadurch gut mit dir im Kontakt und kannst deine Intuition, deine Grenzen und Bedürfnisse klarer erkennen. Entspannung ermöglicht es dir, im Fluss mit den Gegebenheiten zu sein, sei es in angenehmen oder herausfordernden Situationen. In einem entspannten Milieu können wir uns am besten öffnen, vertrauen und Zugang zu unseren Gefühlen aufbauen. Bewusstheit über die Atmung symbolisiert das „Ja" zum Leben und zur Erfahrung. Durch aktives Atmen signalisierst du deine Bereitschaft, das Leben in all seinen Facetten anzunehmen. Du überträgst diese Botschaft auf deine Klientin und die Natur um dich herum. Diese drei Säulen sind entscheidend, um einen sicheren und unterstützenden Raum zu schaffen, in dem deine Klientin Vertrauen finden und sich gut aufgehoben in der Erfahrung fühlen kann.

Die Kunst des Raumhaltens besteht darin, stets präsent zu sein und in Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment zu bleiben. Es ist auch wichtig, deine Klientin oder die Gruppe nach ihren Bedürfnissen zu fragen und sicherzustellen, dass jeder Teilnehmer sich respektiert und gehört fühlt. Regelmäßige „Check-ins" können dabei helfen, um sicherzustellen, dass es jedem gut geht und um herauszufinden, welche Bedürfnisse, Wünsche und Neigungen gerade im Raum stehen. Dies ermöglicht es dir, den Erfahrungsraum kontinuierlich anzupassen und auf die aktuellen Bedürfnisse der Teilnehmer und

der Natur einzugehen. Dabei möchte ich noch mal betonen, dass auch beim Raumhalten die Resonanz deiner Klientin besondere Aufmerksamkeit geboten werden sollte. Sie ist es, die deine Klientin sich selbst organisieren, heilen und regulieren lässt. Sie soll selbst auf Lösungsschritte kommen - sie selbst soll sich als selbstwirksam und eigenverantwortlich fühlen. Du hältst den Raum, gibst Impulse (wie Fragen oder Übungen), die die Selbstorganisation anregen.

Die Natur-Prozessbegleitung basiert auf dem Prinzip der Polarität, das heißt, es gibt Zeiten der Aktivität und der Passivität, des Voranschreitens und des Loslassens. Indem du aufmerksam zuhörst und auf das gegenwärtige Gefühl des Moments achtest, kannst du den richtigen Weg für den aktuellen Prozess erkennen und dementsprechend intervenieren. Zusätzlich ist es eine gute Praxis, deine eigenen Erkenntnisse, Fragen und Inspirationen in einem Notizbuch festzuhalten. Dies kann dazu beitragen, den Prozess im Nachhinein zu reflektieren und weitere Erkenntnisse zu gewinnen, die du in zukünftigen Erfahrungen nutzen kannst.

Professionelle Distanz
Als Natur-Prozessbegleiterin ist es von großer Bedeutung, dir über das Thema der professionellen Distanz während des Raumhaltens bewusst zu sein. Dies bedeutet unter anderem, dass du dich selbst gut kennen und im Voraus festlegen musst, was für dich inakzeptabel ist und welche persönlichen Grenzen du nicht überschreiten möchtest. Du solltest sorgfältig abwägen, wann es wertvoll ist, persönliche Informationen zu teilen und wann dies unangebracht und für den Prozess nicht förderlich sein könnte. Wenn deine Begleitung auf persönlichen Ängsten wie der Angst vor Ablehnung, Disharmonie oder einem starken Helfersyndrom basiert, besteht die Gefahr einer Co-Abhängigkeit. Als Prozessbegleiterin darfst du nicht versuchen, Nähe, Zuneigung und Anerkennung von deinem Klienten zu suchen. Ebenso solltest du immer auf Selbstfürsorge vor, während und nach der Erfahrung achten. Es ist daher wichtig, dass du deine eigenen Grenzen, Themen und Bedürfnisse kennst, sie akzeptierst, unmittelbar kommunizierst und deinen eigenen Raum bewahrst. Persönlich halte ich es für unerlässlich, als Prozessbegleiter regelmäßig an mir und meinen eigenen Themen zu arbeiten. Meine Schatten und Grenzen schriftlich festzuhalten hilft mir dabei sehr.

Ich glaube, dass Grenzüberschreitungen in beratenden oder therapeutischen Kontexten nur dann auftreten, wenn man sich seiner eigenen Grenzen nicht bewusst ist und wenig Bereitschaft zeigt, sie offen, direkt und aufrichtig zu teilen. Sobald ich meine Grenzen klar erkenne, kann ich sie auch offenlegen und verteidigen. Dies ist die Basis. Sobald ich dann merke, dass

eine Situation meine Grenzen überschreitet, drücke ich das unmittelbar und freundlich, aber bestimmt aus. Dies kannst du im Alltag üben, indem du in Interaktionen mit anderen Menschen das „Nein-Sagen" übst und bewusst auf Begegnungen zugehst, um herauszufinden, wo deine eigenen Grenzen liegen und wie du sie klar kommunizieren kannst. Dabei kann es hilfreich sein, dir Feedback von vertrauenswürdigen Personen einzuholen.

Bei der Kommunikation von Grenzen sind Ich-Botschaften von entscheidender Bedeutung, wie etwa: „Ich schätze dein Bedürfnis, aber ich spüre, dass es für mich zu weit geht und nicht mehr zum eigentlichen Prozess passt" oder „Ich höre dich und schätze dein Bedürfnis, aber es lenkt vom eigentlichen Thema ab – lass uns zurückkehren." In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, eine Alternative anzubieten, zum Beispiel: „Vielleicht kannst du dein Bedürfnis bei der nächsten Intervention stillen, indem du zu einem Baum gehst, ihm von deinen persönlichen Dingen erzählst, ihn berührst und eine Verbindung zu ihm herstellst." Es ist wichtig sicherzustellen, dass berührte oder überschrittene Grenzen immer sofort ausgedrückt werden, um Unannehmlichkeiten zu vermeiden. Bei Unstimmigkeiten solltest du den Prozess immer wieder auf die richtige Spur bringen und dich auf die vereinbarten Absichten, Ziele und Prioritäten konzentrieren.

Die Bedeutung von Nähe und Distanz in der Prozessbegleitung kann nicht genug betont werden. Es ist ein grundlegendes Element, das die Qualität und den Erfolg einer Prozesserfahrung maßgeblich beeinflusst. Schon zu Beginn des Prozesses ist es wichtig, klare Regeln und Bedingungen festzulegen, die den Rahmen der Zusammenarbeit definieren. Dies umfasst nicht nur die organisatorischen Aspekte, sondern auch die Frage, wie mit Nähe und Distanz umgegangen wird (*siehe EPP 0 – Wandlung* – 5.1). In vielen Fällen kann es hilfreich sein, bereits im Erstkontakt über das Thema Grenzen zu sprechen und zu verdeutlichen, dass es jederzeit möglich ist, über persönliche Grenzen zu sprechen. Diese klare Kommunikation schafft Offenheit und ermöglicht es deinem Klienten von Beginn an zu verstehen, was von ihm erwartet wird und wie er sich im Prozess bewegen kann.

Die Bedeutung von Nähe und Distanz zeigt sich auch während der Abschlussphase einer Erfahrung. Hier können sich die Bedürfnisse und die Beziehungsdynamik zwischen Prozessbegleiterin und Klient verändert haben. Daher ist es ratsam, auch in dieser Phase das Thema der Distanz erneut zu reflektieren und anzusprechen. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Dynamik von Nähe und Distanz in einem Prozess im ständigen Wandel ist. Was am Anfang möglicherweise zu nah oder zu distanziert erschien, kann sich im Laufe der Zeit ändern. Das offene Gespräch über dieses Thema stärkt nicht

nur das Vertrauen deines Klienten, sondern ermöglicht auch eine flexible Anpassung der Prozessdynamik.

In jeder Anfangsphase in der Natur-Prozessbegleitung schaffst du für deinen Klienten einen Rahmen, bei dem es darum geht, ins Fühlen, ins Vertrauen, in den Moment und in den eigenen Körper zu kommen – dazu im nächsten Buchteil ausführlich mehr. Dieses Wurzelwerk, welches wir damit legen, ist entscheidend, während der Sitzung aufrechtzuerhalten, um deine eigenen Grenzen und die deines Klienten empathisch wahrnehmen zu können. Dies ermöglicht eine feinere Wahrnehmung für den Prozess und die Bedürfnisse des Klienten.

Wenn Unsicherheiten oder Schwierigkeiten in der Erfahrung erscheinen, wenn Symptome, Neigungen oder Bedürfnisse deines Klienten nicht klar sind und auch du dich in deiner begleitenden Rolle unsicher fühlst, solltest du als Prozessbegleiterin in Betracht ziehen, den Klienten an eine andere Fachkraft weiterzuleiten. Die Sicherheit und das Wohlbefinden des Klienten stehen immer an erster Stelle. Gewiss solltest du dir in deiner begleitenden Tätigkeit darüber bewusst sein, dass eine gewisse Abhängigkeit des Klienten von dir in den Anfangsphasen des Prozesses normal ist. Viele Menschen suchen Hilfe, weil sie in ihren eigenen Themen feststecken und allein nicht weiterwissen. Die Rolle von dir als Prozessbegleiterin besteht darin, Unterstützung zu bieten und deinen Klienten auf seinem Weg zu begleiten. Dennoch sollte das Ziel langfristig sein, dass er seine Abhängigkeit erkennt und selbstständig handeln kann. Dies fördert seine Eigenverantwortung, die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen und ermöglicht ihm, die gewonnenen Erkenntnisse in seinem eigenen Leben selbst anzuwenden.

Die Aufrechterhaltung professioneller Distanz ist entscheidend, um eine nachhaltige und effektive Begleitung in der Natur-Prozessbegleitung sicherzustellen. Folgend habe ich die Ratschläge zu diesem Thema noch einmal zusammengefasst und ergänzt: Sieh dir hierfür auch den Anhang an. Darin gebe ich viele weitere Impulse für eine sichere Umsetzung der Natur-Prozessbegleitung.

Reflektiere deine eigenen Grenzen:
Mache dir bewusst, welche persönlichen und emotionalen Grenzen du hast. Dies ist der erste Schritt, um professionelle Distanz zu wahren.

Übe das „Nein"-Sagen:
Lerne „Nein" zu sagen, wenn du dich unwohl oder überfordert fühlst. Dies gilt sowohl für berufliche als auch für persönliche Situationen.

Kommuniziere klar und verständlich:
Wenn du in einer beratenden Rolle bist, teile deinen Klienten von Anfang an die Regeln und Bedingungen mit, die deine Arbeit definieren. Dies schafft Klarheit über die professionelle Distanz.

Akzeptiere die Bedürfnisse und Grenzen anderer:
Respektiere die Grenzen und Bedürfnisse deiner Klienten. Versuche nicht, deine eigenen Überzeugungen oder Ansichten aufzuzwingen.

Nutze Ich-Botschaften:
Wenn du Grenzen setzen musst, verwende Ich-Botschaften, um deine Bedürfnisse und Gefühle klar auszudrücken. Zum Beispiel: „Ich fühle mich überfordert, wenn wir dieses Thema weiter vertiefen."

Bleibe wach, aufmerksam und präsent:
Versuche während eines Gesprächs oder einer Begleitungssitzung präsent zu sein und im Hier und Jetzt zu bleiben. Dies hilft dir, feine Veränderungen in der Dynamik frühzeitig zu erkennen.

Erlaube Veränderungen:
Verstehe, dass die Bedürfnisse und Grenzen im Laufe der Zeit variieren können. Sei flexibel und bereit, den Prozess entsprechend anzupassen.

Suche Unterstützung:
Sobald du merkst, dass du unsicher oder überfordert bist, scheue dich nicht davor, Unterstützung von anderen Beratern oder Therapeutinnen zu suchen. Es ist keine Schwäche, Hilfe anzunehmen.

Selbstfürsorge:
Denke immer daran, auf dich selbst aufzupassen. Eine gute Selbstfürsorge ermöglicht es dir, professionelle Distanz zu wahren und gleichzeitig empathisch zu sein.

Lerne aus Erfahrungen und reflektiere:
Reflektiere regelmäßig über deine Erfahrungen und die Einhaltung professioneller Distanz. Dies hilft dir, dich kontinuierlich zu verbessern und deine Fähigkeiten als Prozessbegleiterin zu stärken. Setze dich regelmäßig mit deinen eigenen Motivationen und Gefühlen auseinander, um ein tieferes Verständnis für deine Reaktionen in der Begleitung zu entwickeln. Diese Selbstreflexion kann dazu beitragen, unbewusste Projektionen auf deine Klienten zu vermeiden.

Grenzen der Verantwortung kennen:
Erkenne, dass du als Prozessbegleiterin nicht die Verantwortung für das Leben deiner Klienten übernimmst. Du kannst Unterstützung und Anleitung bieten, aber letztendlich liegt die Verantwortung für den eigenen Prozess (in den meisten Fällen) bei deinen Klienten selbst.

Ethik und Standards beachten:
Halte dich an ethische Richtlinien und professionelle Standards deines Berufsverbandes oder deiner Organisation. Diese Standards bieten Leitlinien zur Aufrechterhaltung der professionellen Distanz.

Bewege dich bei Unsicherheit vorsichtig:
Wenn du unsicher bist, wie du in einer bestimmten Situation reagieren sollst, gehe lieber vorsichtig vor. Besprich Unklarheiten mit deinem Klienten und deinem Netzwerk. Falls du dich in einer Situation befindest, die deine (oder die deines Klienten) physische oder emotionale Sicherheit gefährden könnte, ziehe dich zurück und suche Unterstützung von relevanten Autoritäten oder Diensten.

Supervision und Weiterbildung:
Nutze Supervision und Weiterbildungsmöglichkeiten, um deine Fähigkeiten in der Natur-Prozessbegleitung kontinuierlich zu verbessern. Dies kann dir helfen, professionelle Distanz besser aufrechtzuerhalten.

Dokumentation und Datenschutz:
Führe sorgfältige Aufzeichnungen über deine Arbeit und respektiere den Datenschutz deiner Klienten.

Feedback einholen:
Fordere regelmäßig Feedback von deinen Klienten ein, um sicherzustellen, dass du ihre Bedürfnisse und Erwartungen erfüllst. Dies kann helfen, Unstimmigkeiten frühzeitig zu erkennen.

4.7 Themen und Anliegen

Das Potenzial und die Heilungskraft von naturtherapeutischen Ansätzen – wie das Waldbaden, Naturcoaching, Naturtherapie, Natur-Mentaltraining – haben in den letzten Jahren immer mehr Aufmerksamkeit erfahren. Das liegt vor allem an dem gestiegenen Bewusstsein für die Vorteile einer engen Verbindung zwischen Mensch und Natur. Das Grün der Bäume, das Plätschern von Wasser, der Trillern des gefiederten Volkes – all das hat eine

beruhigende Wirkung auf Körper, Geist und Seele und kann dabei helfen, Stress abzubauen und sich geerdet zu fühlen. Die Natur bietet einen ruhigen und unvoreingenommenen Raum, in dem Menschen sich selbst begegnen können, ohne Ablenkung von Technologie oder den täglichen Anforderungen des modernen Lebens.

Viele Menschen, die sich für Natur-Prozessbegleitung entscheiden, tun dies nicht unbedingt aufgrund einer konkreten diagnostizierten Störung. Stattdessen sind es oft Individuen, die einen Raum suchen, um sich selbst besser zu verstehen, Klarheit in ihrer Lebenssituation zu gewinnen, ihre verborgenen Gefühle zu integrieren, ihre Ziele und Wünsche klarer zu sehen und Techniken zu erlernen, die ihnen helfen, ihr tägliches Leben bewusster und erfüllter zu gestalten. Dies kann Themen wie persönliches Wachstum, Problemlösung, Gefühlsarbeit, die Stärkung der Verbindung zur Natur, Achtsamkeitspraxis oder das Streben nach einem nachhaltigeren Lebensstil umfassen.

Allerdings bedeutet dies nicht, dass Menschen mit diagnostizierten psychischen Störungen keinen Nutzen aus der Natur-Prozessbegleitung ziehen können. Es ist jedoch wichtig, dass die Begleitung in diesem Fall von jemandem durchgeführt wird, der eine entsprechende Ausbildung und die gesetzliche Heilerlaubnis hat, therapeutisch zu arbeiten. Zusammenarbeit mit Ärzten, Heilpraktikern oder Psychotherapeuten kann dann auch von Vorteil sein. In einer Zeit, in der Burn-out, Depressionen und Angststörungen immer häufiger werden, bietet die Natur-Prozessbegleitung eine wertvolle und natürliche Methode zur Unterstützung des Einzelnen.

Im Folgenden werde ich die gängigsten Beweggründe darstellen, die Menschen dazu veranlassen, Unterstützung durch die Natur-Prozessbegleitung zu suchen. Diese Anliegen zeigen die Vielfalt und Tiefe der Themen, mit denen sich Klienten in diesem Kontext auseinandersetzen können:

- **Entspannung, Ruhe und Gelassenheit:**
  Mithilfe diverser Entspannungstechniken, wie zum Beispiel eine geführte Meditation am Ufer eines ruhigen Sees, ein Body-Scan inmitten eines Buchenhains oder eine Gehmeditation barfuß durch einen Kiefernwald, ist es möglich, deine Klienten auf dem Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu begleiten. Die Klänge der Blätter und Vögel tragen zusätzlich zur Beruhigung bei.

- **Stärkung der Selbstwirksamkeit, des Selbstbewusstseins und des Selbstgefühls:**
  Beispielsweise können das Entzünden eines Feuers, der Bau eines Unterschlupfs, das Durchleben eines schwierigen Gefühls, das Ausgesetztsein rauer Witterungsbedingungen oder das Aussprechen eines verborgenen Bedürfnisses Selbstvertrauen stärken. Diese Erlebnisse ermöglichen es deinen Klienten, ihre Fähigkeiten wahrzunehmen, sich auf das Wesentliche im Leben zu besinnen und sich ihrer eigenen Stärke bewusst zu werden. Die Entwicklung eigener Problemlösungsstrategien und deren erfolgreiche Umsetzung kann die Selbstwirksamkeit erheblich erhöhen.

- **Stressmanagement:**
  Angeleitete Achtsamkeitsübungen in der freien Natur können maßgeblich zur nachhaltigen Stressregulation beitragen. Das bewusste Erleben der Natur mit all ihren Lebewesen, Geräuschen und Düften lenkt die Aufmerksamkeit von alltäglichem Stress ab und unterstützt den Weg zu innerer Balance. Im Rahmen der Prozessarbeit kann zudem erarbeitet werden, welche Faktoren Stress verursachen und wie deine Klienten proaktiv durch Selbstfürsorge und erhöhte Achtsamkeit Stress vermeiden können.

- **Loslassen von Vergangenheit und schädlichen Gewohnheiten:**
  Diverse Interventionsmöglichkeiten unterstützen dabei, sich von der Last der Vergangenheit zu befreien. Beispielsweise kann ein symbolisches Ritual, bei dem Elemente der Vergangenheit verbrannt oder vergraben werden, den Prozess des Loslassens unterstützen. Diese Schritte können durch Reflexion und das Schreiben eines Tagebuchs in der Natur vertieft werden.

- **Entdeckung und Erlebnis der Kreativität:**
  Kreative Aktivitäten in der Natur ermöglichen es deinen Klienten, seinen inneren Prozess nach außen zu tragen und Zusammenhänge des Prozesses zu verstehen. Das Gestalten von Kunstwerken aus natürlichen Materialien eröffnet neue Perspektiven und bringt Themen in Bewegung. Klienten können ihre persönliche Kreativität neu entdecken und das damit verbundene Potenzial sowie dessen Bedeutung erkennen.

- **Suche nach einer Vision:**
  Tiefgreifende Erfahrungen wie die Visionssuche können transformative Prozesse für die individuelle Entwicklung einleiten. Mithilfe von Techni-

ken und Ansätzen der Natur-Prozessbegleitung kann ein mehrtägiger Naturaufenthalt, kombiniert mit Fasten, Meditation und Reflexion, Klienten helfen, eine Vision zu empfangen.

- **Die eigene Berufung entdecken:**
  In geführten Naturprozessen können Klienten ihrem verborgenen Potenzial auf die Spur kommen. Fragen wie: „Was ist meine Berufung? Wie kann ich mein Potenzial im Alltag ausleben?" werden in der Arbeit mit der Natur nachhaltig adressiert und durch Selbsterfahrung für den Alltag umsetzbar gemacht.

- **Existenzielle Fragen erforschen:**
  Naturcoaching, freie Naturerfahrungen, diverse Rituale und geführte Meditationen in der freien Wildbahn schaffen einen Raum für existenzielle Reflexionen. In diesem Kontext erhalten spirituelle Aspekte oft besondere Bedeutung und Relevanz.

- **Das Setzen und Bewahren von Grenzen:**
  Durch spezielle körperliche Übungen in der Natur, in denen deine Klienten lernen, ihren eigenen Raum zu behaupten und zu schützen, wird das Bewusstsein für persönliche Grenzen geschärft. In begleitenden Gesprächen kann dann erarbeitet werden, wie diese Erkenntnisse im Alltag umgesetzt und Grenzen respektiert werden können.

- **Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit entwickeln:**
  Ein sicherer Ort in der Natur, sei es eine handgefertigte Laubhütte, ein geschützter Sitzplatz oder ein wärmendes Lagerfeuer, kann das Empfinden von Schutz und Geborgenheit verstärken. Mit deiner Unterstützung als Prozessbegleiter können deine Klienten Themen rund um Sicherheit und Geborgenheit untersuchen, wobei auch vergangene Ereignisse, die zu Vertrauensbrüchen geführt haben, beleuchtet werden können.

- **Anerkennung von seelischen Verletzungen:**
  In der Natur-Prozessbegleitung ist die Arbeit mit Gefühlen essenziell. Sie bietet einen Raum, seelischen Verletzungen zu begegnen und sie zu verarbeiten. Hierbei integrieren wir oft die Kraft der Symbolarbeit durch stellvertretende Objekte, kreative Gestaltarbeit und das physische Erlebbarmachen von inneren Prozessen.

- **Finden vom individuellen Lebensrhythmus:**
  Prozessarbeit in der Natur hilft, den eigenen Lebensrhythmus wieder-

zufinden. Das Bewusstsein für zyklische Abläufe, sei es durch das Beobachten der Jahreszeiten, Mondphasen oder Gezeiten, lehrt die Wiedererkennung und Akzeptanz der individuellen Rhythmen. Emotionale Arbeit hilft dabei, empfänglicher und berührbarer zu werden, wodurch eine tiefere Verbindung zu diesen Rhythmen erleichtert wird.

- **Gleichgewicht finden, entdecken:**
  Die Natur lehrt uns das Streben nach Gleichgewicht und Vollkommenheit. Durch das Beobachten der Natur können Klienten die Erinnerung an ihre eigene Verbindung zum Fluss des Lebens erkennen. Praktische Übungen, etwa das Balancieren auf einem Baumstamm oder das kreative Arbeiten mit natürlichen Materialien, fördern das Bewusstsein für Gleichgewicht. Meditationen in der Natur oder Gespräche über Disharmonien können zudem dabei helfen, mehr Verständnis und Wege für mehr innere Balance zu finden.

- **Beruflichen Herausforderungen begegnen:**
  Teamfördernde Aktivitäten, kreatives Schaffen, emotionale Reflexionen – ob am Lagerfeuer, See, Berg oder auf einer Wiese – bieten Wege, um beruflichen Schwierigkeiten entgegenzutreten und Lösungsstrategien zu entwickeln.

- **Ruf nach Wildheit nachgehen:**
  In jedem von uns existiert eine ungezähmte, unverfälschte Essenz, die danach verlangt, sich jenseits konventioneller Erwartungen zu entfalten. Die Natur in all ihrer rohen und ungestümen Schönheit bietet uns lebendige Beispiele dieser Wildheit. Durch die Beobachtung der Natur und ihren Wesen können wir unseren wilden Kern leichter entdecken und ehren. Gefühlsarbeit und erdverbundene Rituale sind für dieses Anliegen oft prädestiniert.

- **Ressourcenarbeit:**
  Ein Hauptziel der Natur-Prozessbegleitung ist es, dem Klienten seine Ressourcen bewusst zu machen. Bei der Arbeit geht es um das Entdecken, Aktivieren, Vertiefen und Integrieren von Ressourcen. Dies bedeutet, seine vorhandenen Fähigkeiten, Energiereserven und Talente wiederzuentdecken und sie effektiv in seine individuellen Entwicklungsprozesse zu integrieren.

- **Beziehungsfragen in der Natur angehen:**
  Gemeinsame Naturaktivitäten für Paare können Beziehungsgefüge beleuchten und Wege zur Lösung aufzeigen. Hierbei bieten kreative

Ansätze und Gefühlsarbeit Möglichkeiten, Herausforderungen in der Beziehung in einem authentischen Rahmen zu betrachten und anzugehen.

- **Tieferliegende Bedürfnisse entdecken:**
  Aktivitäten wie intuitives Umherstreifen in der Natur, kreative Schaffensprozesse, Meditationsformen oder das Führen eines Naturjournals können dabei helfen, verborgene Bedürfnisse und Sehnsüchte zu identifizieren. Dabei wird der Weg aufgezeigt, wie man diesen inneren Wünschen im täglichen Leben mehr Raum geben und ihnen gerecht werden kann.

- **Umgang mit Vergänglichkeit:**
  Naturerfahrungen zeigen uns nicht nur das Wunder vom Entstehen, Gebären und Wachsen, sondern auch von Verfall, Sterben und Vergänglichkeit. Für die Auseinandersetzung mit diesen Themen scheint die Natur der ideale Ort zu sein – verbunden mit verschiedenartigen Interventionen passend zum Thema. Wir alle müssen irgendwann uns von unserem physischen Leben verabschieden. Wie können wir damit umgehen? Was gibt es für Wege und Möglichkeiten, den unveränderbaren Wandel und die Vergänglichkeit anzunehmen und das Geschenk darin zu erkennen?

- **Etwas Neues willkommen heißen:**
  Ob durch das Beobachten eines Sonnenaufgangs oder durch das Erschaffen von Symbolen aus der Natur: Wir können Neuanfänge und Übergänge in unserem Leben würdigen. Als Natur-Prozessbegleiter schaffst du einen Raum, in dem Menschen sich sicher fühlen, um solche Veränderungen zu erkennen und zu umarmen. Ritualarbeit entfaltet in diesem Kontext oft sein volles Potenzial.

- **Erkunden von Dankbarkeit und Vergebung:**
  In der Natur-Prozessbegleitung können Themen von Dankbarkeit und Vergebung durch Rituale, kreative Techniken und Dialoge tiefgehend erforscht werden.

- **Ein nachhaltiges Leben fördern:**
  Natur-Prozessbegleitung schafft den idealen Rahmen, in dem ökologische Bewusstheit von selbst entstehen und wachsen kann. Zudem können durch unterschiedliche Interventionen die Themen der Nachhaltigkeit und des Umweltschutzes praxisorientiert angegangen werden.

- **Klärung von Rollen in verschiedenen Lebensbereichen:**
  Die unvoreingenommene Umgebung der Natur bietet einen klaren Blick auf unsere Rollen und Verantwortlichkeiten, sei es im Beruf, in der Familie oder in freundschaftlichen Beziehungen. Durch kreative und reflektierende Techniken können Klienten ihre Positionen besser verstehen und harmonisieren.

- **Gruppengefühl und Teamgeist stärken:**
  Gruppenaktivitäten in der Natur wie Teamspiele oder gemeinsames Wandern, Gestalten, Meditieren, Reflektieren oder freies Bewegen können den Zusammenhalt und die Teamarbeit fördern. Klienten lernen, stärker aufeinander einzugehen, Vertrauen aufzubauen und zusammenzuarbeiten.

- **Verantwortung abgeben oder übernehmen:**
  In der Natur-Prozessbegleitung wird das Thema Verantwortung aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Es geht darum, zu erkennen, wo man eventuell zu viel oder zu wenig Verantwortung übernimmt und wie ein ausgewogenes Maß an Verantwortungsbewusstsein zu mehr Reife, Erwachsensein und Selbstwirksamkeit führen kann.

- **Auseinandersetzung mit Widerständen und Herausforderungen:**
  Herausforderungen bringen uns oft aus unserer Komfortzone. Im Schutze der Natur können Klienten lernen, ihre Widerstände zu erkennen, zu verstehen und anzugehen. Dazu gehören auch das Erleben und das Verständnis darüber, was hinter diesen Widerständen steht.

- **Begegnung und Überwindung von Schwellen:**
  In der Natur-Prozessbegleitung können Klienten durch kreative Techniken ihre eigenen Schwellen, Grenzen, Blockaden und Übergänge symbolisch darstellen und Strategien entwickeln, um diese zu überwinden (*siehe Überwinden der Schwelle* - 7.2.6).

- **Förderung von Körperbewusstsein und -wahrnehmung:**
  Es gehört innerhalb der Natur-Prozessbegleitung mit zur Basis, dass Klienten lernen, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und zu spüren. Durch verschiedene Übungen und Techniken, von der Sinnesschulung bis zur Meditation, wird das Körperbewusstsein gefördert und vertieft (siehe *6.2, 6.8, 6.9*).

- **Umgang mit dem Gefühl der Entfremdung und dem Ruf nach Naturverbundenheit:**
  Viele Menschen fühlen sich in der modernen Welt von der Natur entfremdet. In der Natur-Prozessbegleitung werden Techniken und Interventionen angeboten, die helfen, diese Verbindung zur Natur und damit zu sich selbst wiederzuentdecken und zu stärken.

- **Erlangen von Klarheit, Ausrichtung und Orientierung:**
  Viele Menschen fühlen sich im hektischen Alltag verloren und ohne klare Ausrichtung. In der Natur-Prozessbegleitung bietest du deinen Klienten die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und sich auf das einzulassen, was hier und jetzt präsent ist. Aus dieser gegenwartsbezogenen Basis heraus kannst du durch gezielte Coaching-Gespräche, kreative Übungen und die Arbeit mit Symbolen deinen Klienten helfen, wieder Orientierung und einen klaren Fokus für ihr Leben zu finden.

- **Unterstützung beim Treffen von Entscheidungen:**
  Das Leben konfrontiert uns immer wieder mit Entscheidungen, die uns unsicher machen können. Das ständige Abwägen der Optionen kann ermüdend sein und unsere intuitive Handlungsfähigkeit schwächen. Bei besonders gravierenden, lebensverändernden Entscheidungen kann ein tiefgehendes Nachdenken jedoch auch erforderlich sein. Als Natur-Prozessbegleiter schaffst du einen Raum, in dem Willenskraft, Intuition und Vertrauen zentrale Themen sind. Du unterstützt deine Klienten dabei, ihre Situation aus einem anderen Blickwinkel – etwa aus der Vogelperspektive – zu betrachten, um so eine klare Entscheidungsgrundlage zu schaffen. Hierbei können unterschiedliche Interventionen und Techniken zum Einsatz kommen, die die Entscheidungskraft stärken und die Klienten in ihren Prozess unterstützen.

- **Begegnung und Annahme von Ängsten:**
  Jeder von uns hat seine eigenen Ängste. Indem man sich diesen Ängsten bewusst zuwendet, anstatt sich von ihnen abzuwenden, können die wahren Ursachen und Bedeutungen dieser Ängste erkannt werden. Bei der Arbeit mit der Angst spielen das bewusste Erleben und Ausdrücken von Gefühlen, die oft hinter der Angst stehen, eine zentrale Rolle.

- **Lernen zu fühlen und sich berühren zu lassen:**
  Das Leben ist ein Geschenk voller Wunder und Zauber. Viele erkennen diese Magie jedoch nicht aufgrund von Stress, Druck und Ängsten. Als Prozessbegleiter in der Natur kannst du einen Raum schaffen, in dem

Menschen lernen, sich wieder zu öffnen, empfindsam zu sein und die Gegenwart intensiver zu erleben.

- **Umgang mit Scham:**
  Ob durch Rollenspiele oder das Teilen persönlicher Geschichten - in einem geschützten Rahmen können deine Klienten lernen, ihren Scham zu erkennen und damit umzugehen. Durch das Schaffen einer solchen Atmosphäre, in der alles akzeptiert wird, können Schamgefühle als ein normales, natürliches Gefühl anerkannt, begegnet und integriert werden.

- **Spirituelle Verbindung und Lebenssinn finden:**
  Ich bin der Überzeugung, dass jeder Mensch ein tiefes Bedürfnis nach Verbindung zum Großen und Ganzen hat. Als Begleiter kannst du durch Methoden wie Ritualarbeit, tiefgehende Meditationen oder Solo-Zeiten in der Natur einen Raum schaffen, in dem Menschen diese Verbindung spüren, die ihr Leben sinnvoller und erfüllter werden lassen kann.

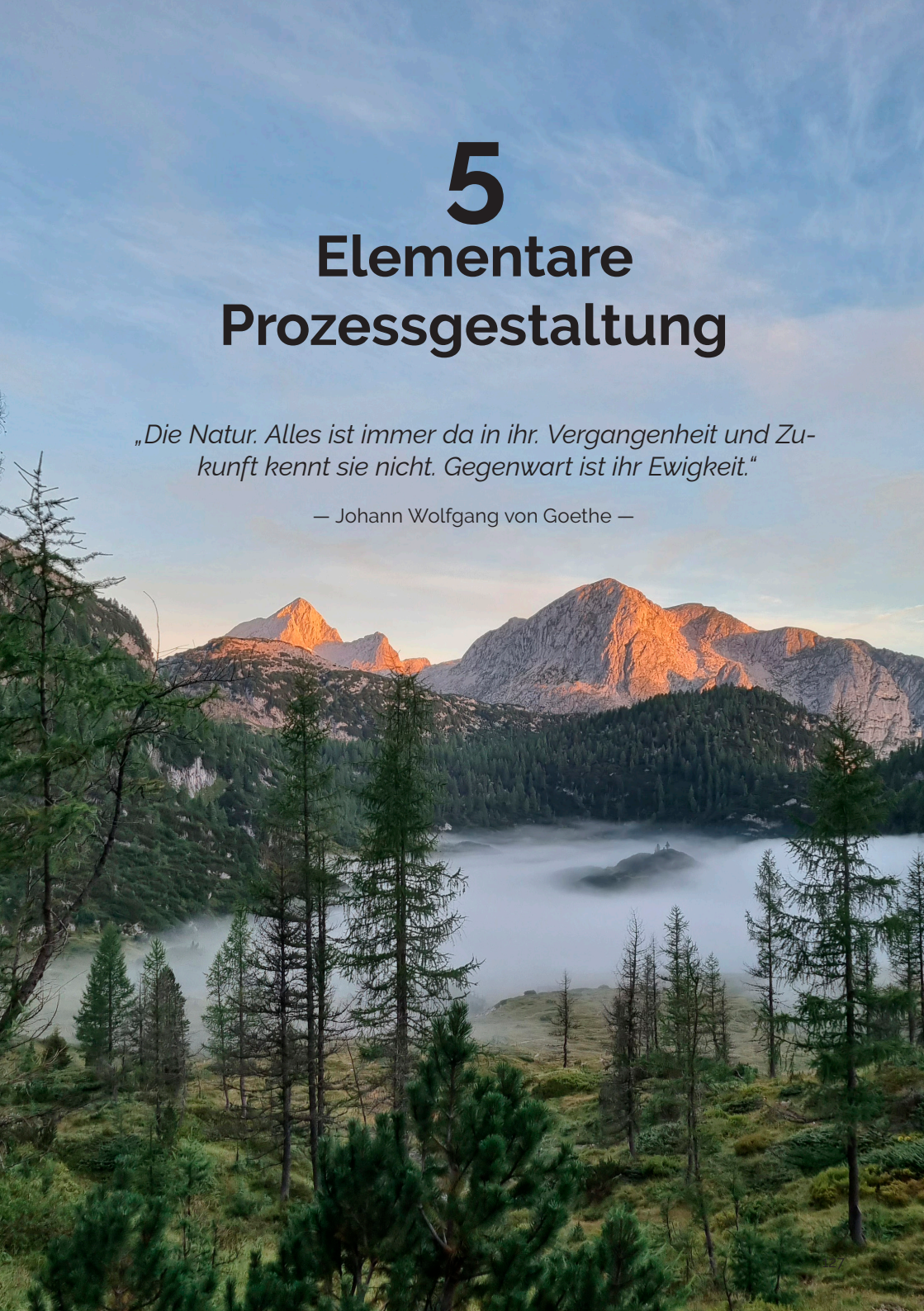
- **Perspektivenwechsel fördern:**
  Das Betrachten der Welt aus verschiedenen Blickwinkeln, sei es von einem Hügel aus oder vom Boden, Imitation von Pflanzen oder Tiere sowie kreative Gestaltarbeit – wie das Erstellen von Mandalas oder Aufstellungsarbeit in der Natur – fördern ein vielfältiges Angebot an Möglichkeiten, uns zu weiten, neue Blickwinkel zu erlangen und mehr ein Gesamtverständnis zu finden.

- **Schärfen der Sinne:**
  Übungen mit verbundenen Augen, das bewusste Hören von Vogelgesängen, das Anwenden des Weitwinkelblicks oder das Barfußgehen fördern die Wahrnehmungsfähigkeiten und erweitern das sinnliche Bewusstsein. Unsere Sinne sind ein direkter Weg zu mehr Körperbewusstsein und zu unseren Gefühlen.

5
Elementare Prozessgestaltung

„Die Natur. Alles ist immer da in ihr. Vergangenheit und Zukunft kennt sie nicht. Gegenwart ist ihr Ewigkeit."

— Johann Wolfgang von Goethe —



Durch die Anwendung der Elementaren Prozessphasen (EPP) hast du die Möglichkeit, Erfahrungsräume zu schaffen, die im Einklang mit der Natur stehen und gleichzeitig klientenzentriert und vielfältig sind. Diese Prozessgestaltung bietet dir einen klaren Leitfaden und Ausrichtung. Sie schenkt Naturerfahrungen ein Fundament, das bei jeder Prozessbegleitung angewendet werden kann.

Inspiriert von unterschiedlichen Rädern des Lebens, den Erkenntnissen des Mythenforschers Joseph Campbell und meinen eigenen Beobachtungen aus der Natur habe ich die Elementaren Prozessphasen (EPP) entwickelt. Diese Phasen bringen die Arbeit der Natur-Prozessbegleitung in Einklang mit der selbstorganisierenden Ordnung der Natur. Sie bestehen aus drei Hauptphasen und einer Übergangsphase 0:

0.) Wandlung
1.) Fühlen
2.) Forschen
3.) Rückkehr

Die Elementaren Prozessphasen (EPP) sind nicht bloß theoretische Modelle, sondern bilden die tiefe und autonome Weisheit der Natur ab. Als Prozessbegleiter ermöglichen sie dir eine fundierte Struktur und klare Orientierung, gleich ob du sie für deine individuelle Selbsterforschung nutzt oder innerhalb von Einzel-, Paar- oder Gruppenarbeit einbindest. In ihrer Essenz ähneln die EPP den Kreisläufen im Ökosystem, die in jedem Augenblick nach Gleichgewicht streben, unabhängig davon, ob sie in individuellen oder kollektiven Zusammenhängen zum Tragen kommen. Genauso sind sie vergleichbar mit dem Rhythmus der Jahreszeiten, die unaufhaltsam und natürlicherweise aufeinanderfolgen und sowohl Kontinuität als auch Veränderung sicherstellen. So wie die Natur ihre eigenen, seit Äonen erprobten Phasen durchläuft, führen uns die EPP durch Prozesse, die uns in ihrem Kern bereits vertraut sind. Es sind Phasen, die wir intuitiv kennen und die im Einklang mit der natürlichen Ordnung des Lebens stehen. Sie spiegeln die ursprünglichen Zyklen wider, die unsere Umwelt und unser Inneres ständig durchlaufen. In ihrer Einfachheit verbinden sie uns erneut mit der zeitlosen Intelligenz der Erde.

Ein Prozess beginnt stets mit der Wandlungsphase (Phase 0) und durchläuft alle nachfolgenden Phasen, um schließlich wieder bei der Wandlung zu enden. Die Übergänge zwischen den Phasen sind fließend, ähnlich den Übergängen zwischen Jahreszeiten oder Mondzyklen. In jedem dieser Übergänge hallt die Energie der vorherigen Phase nach, während die Anzeichen der

kommenden Phase bereits spürbar sind. Es ist wie ein Fluss, der ständig fließt, dessen Wasser aus der Quelle stammt und bereits das Meer in der Ferne erahnen und spüren lässt. Ein vollständiges Durchlaufen dieser Phasen ermöglicht ein rundes Erlebnis, vergleichbar mit dem vollen Erleben jeder Lebensphase, wie etwa der Jugend.

Die EPP bieten ein umfangreiches Spektrum an Anwendungen. Sie können sowohl in Kontexten wie Naturseminaren, Ritualen, Therapie- oder Beratungssitzungen als auch in individuellen Selbsterforschungen für sich allein eingesetzt werden. Durch sie können Prozesse der inneren Heilung, Kräftigung, Erholung, Orientierung, Selbstentdeckung und Zentrierung geschehen. Dabei beziehen wir anschließend die EPP auf das Lebensrad (5.5), um das zugrundliegende Verständnis der EPP auf die selbstorganisierende Ordnung der Natur mit ihren natürlichen Kreislaufsystemen zu übertragen. Im Buchteil 8 berichte ich dann von sechs Fallbeispielen, die die Natur-Prozessbegleitung in Bezug auf die EPP veranschaulichen.

5.1 EPP 0 – Wandlung

Die EPP 0 stellt in der Natur-Prozessbegleitung die Phase der Wandlung dar. Es handelt sich um eine Übergangsphase, die sowohl das Ende einer Erfahrung als auch den Beginn einer neuen markiert. Dabei sind vier Hauptaspekte zu beachten:

Abschluss:
Dies ist der Moment, in dem eine Erfahrung endet. Es sollte ein Gefühl der Vollendung und des Erreichens für die Klientin vermittelt werden, wodurch diese ermutigt wird, das es nun an der Zeit ist, eigenverantwortlich das Gelernte in seinen Alltag zu integrieren. Dieser Punkt steht auch im Zusammenhang mit der vorübergehenden oder kompletten Entbindung zwischen dir als Begleiter und deiner Klientin. Der Abschluss steht im Zeichen des Übergangs von der EPP 3 zu der EPP 0.

Eigenständige Umsetzung:
In der Zeit zwischen den Sitzungen hat deine Klientin die Möglichkeit und auch die Aufgabe, selbstständig das Erlernte umzusetzen und zu Hause zu integrieren. Dies kann durch spezifische Aufgaben für zu Hause unterstützt werden, die darauf abzielen, die Klientin näher mit sich selbst und der umgebenden Natur in Verbindung zu bringen. Im Kapitel „Bedeutung und Notwendigkeit der Integration“ (5.6) wird ausführlich auf die EPP 0 in Hinblick auf die selbstständige Umsetzung eingegangen.

Vorbereitung:
Vor der nächsten Sitzung – oder auch vor einer ersten – ist es die Aufgabe für dich als Begleiter, alles Nötige für eine erfolgreiche Begegnung zu organisieren und vorzubereiten. Das kann von der Wahl des Ortes über die Vorbereitung spezifischer Materialien bis hin zur Planung spezieller Aktivitäten oder Rituale reichen. Dies ist auch der Moment, in dem neue Ideen und Inspirationen aufkeimen können, die in eine nächste Erfahrung angewandt werden können.

Neueröffnung:
Hierbei geht es nicht nur darum, der Klientin herzlich willkommen zu heißen, sondern auch darum, eine vertrauensvolle und sichere Atmosphäre zu schaffen. Das Ambiente des Raumes oder Ortes und dessen Ausrichtung auf den individuellen Prozess der Klientin spielt eine wichtige Rolle. Dabei sollte alles in Übereinstimmung mit dem aktuellen Zustand und Bedarf deiner Klientin stehen. Bei der Neueröffnung einer Erfahrung geht die EPP 0 bereits zur EPP 1 über. Die Begrüßung ist der erste Schritt, um eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen und eine Basis für die kommende Arbeit zu schaffen. Ein erstes Check-in oder ein einführendes Gespräch hilft dabei zu erkennen, ob das vorgeschlagene Programm und der geplante Prozess mit den aktuellen Bedürfnissen und der Lebenssituation der Klientin übereinstimmen. Dabei sollte auch das Anliegen der Klientin nochmals besprochen werden.
Die EPP 0 stellt in der Natur-Prozessbegleitung eine zentrale Phase dar, die sowohl den Abschluss, die Phase dazwischen als auch den Beginn neuer Erfahrungen markiert. Es ist wichtig, diese Phase mit Achtsamkeit und Sorgfalt zu gestalten, um einen nahtlosen und effektiven Übergang für den Klienten zu gewährleisten.

Interventionen in der Phase 0 umfassen:
- Durchführung eines nachhaltigen Erfahrungsabschlusses.
- Begleitung der Trennungsphase zwischen Prozessbegleiter und Klientin.
- Vorbereitung für bevorstehende Herausforderungen oder Prozesse.
- Anregung und Förderung von Inspirationen, Ideen und zukünftigen Plänen.
- Durchführung von Erstgesprächen zur Klärung und Orientierung.
- Unterstützung der Klientin bei ihrer eigenständigen Anwendung und Integration.
- Strukturierung und Organisation des nächsten Schrittes oder Prozesses.
- Gestaltung eines einladenden Neubeginns oder Einführungsprozesses.
- Durchführung einer Befindlichkeitsprüfung zum aktuellen Stand der Klientin.
- Klärung und Abstimmung von Intentionen und Zielen der Klientin.

Check-Liste für die Organisation und Vorbereitung der EPP 0

Nachstehend habe ich Aspekte und Themen aufgelistet, die vor der Erfahrung für dich als Prozessbegleiter im Rahmen der EPP 0 zu berücksichtigen sind. Zusätzlich dazu sind im Anhang weitere bedeutende Informationen zu finden, darunter Details zu den rechtlichen Voraussetzungen, dem Zeitmanagement und den Abrechnungsmöglichkeiten.

Allgemeine Vorgehensweise:
Hast du deiner Klientin vor Beginn der eigentlichen Erfahrung über deine Herangehensweisen berichtet? Hast du ihr über dein Wirken im Sinne des triadischen Arbeitens aufgeklärt (Natur – Klient – Prozessbegleiter)? Und hast du Zeit eingeplant, um über die Erwartungen und möglichen Erfahrungen deiner Klientin in diesem Kontext zu sprechen? Was verbindet sie mit Natur? Wie ist ihre Beziehung zu ihr? Deine Klientin sollte ungefähr wissen, wie du sie durch die Prozesse begleiten wirst, welche Methoden zum Einsatz kommen könnten und warum sie gewählt wurden (z. B. angepasst an ihr Anliegen). Diese Transparenz hilft, leichter Vertrauen aufzubauen und klare Erwartungen für beide Parteien zu setzen.

Sicherheits- und Notfallplan:
Die Sicherheit sollte in solchen Prozessen immer an oberster Stelle stehen. Ein detaillierter Plan, der auf potenzielle Risiken eingeht, ist unerlässlich. Hast du konkrete Notfallprotokolle für verschiedene Szenarien wie Stürme, Gewitter oder Waldbrände? Wie werden diese der Klientin mitgeteilt? Zelte, Ausrüstung und Campaufbau sollten sicherheitsüberprüft sein. Und genauso wichtig ist es, dass Flucht- und Evakuierungswege klar definiert und kommuniziert sind.

Rechtliche Klarheit:
Der rechtliche Rahmen muss fest und transparent sein. Alle AGB und rechtlichen Dokumente sollten nicht nur vorgelegt, sondern auch inhaltlich mit der Klientin durchgegangen werden. Welche Rechte und Pflichten ergeben sich daraus für sie und für dich? Versteht sie sie vollständig und sind alle notwendigen Dokumente unterschrieben ?

Freiwilligkeit und Vertraulichkeit:
Jede Klientin sollte sich im Klaren darüber sein, dass ihre Teilnahme an den Angeboten freiwillig ist. Aber genauso wichtig ist es, das Thema Vertraulichkeit anzusprechen. Welche Informationen werden innerhalb einer Gruppe geteilt und welche bleiben privat? Und wie steht es um das Fotografieren und die Privatsphäre?

Struktur und Zeitplanung:
Jede Erfahrung profitiert von einer klaren Struktur. Hast du einen detaillierten Zeitplan, der alle Phasen, Aktivitäten und Pausen abdeckt? Wie ist dieser Plan an die Bedürfnisse und den Kontext deiner Klientin und der EPP angepasst?

Gruppenregeln:
Klare Regeln sind die Grundlage für das harmonische Miteinander in Gruppen. Welche Verhaltensweisen sind erwünscht und welche nicht? Wie werden Entscheidungen getroffen und Konflikte gelöst? Welche Signale werden für das Sammeln nach Übungen verwendet (wie z. B. der Ruf der Krähe, Eule oder Kuckuck)?

Vorbereitung und Ausrüstung:
Neben mentaler Vorbereitung ist auch die physische Ausrüstung von Bedeutung. Hast du eine Checkliste für alles, was du benötigst? Wie steht es um Verpflegung, Medikamente oder spezielle Materialien für Übungen? Und hast du deine Klientin über Ausrüstung und Vorbereitung dergleichen berichtet?

Organisatorische Informationen:
Jede Erfahrung benötigt eine klare organisatorische Struktur. Welche Informationen müssen vor Beginn an die Gruppe weitergegeben werden? Dies kann von Treffpunkten über Tagesabläufe bis hin zu Kontaktinformationen (wie festgelegte Rufe zum Sammeln) reichen.

Respekt gegenüber der Natur:
Das Bewegen in der Natur erfordert Achtsamkeit und Respekt. Wie stellst du sicher, dass deine Klientin die Natur nicht stört und keinen Schaden anrichtet?

Bereitschaft zur Begleitung:
Die mentale und seelische Verfassung ist ebenso wichtig wie die physische. Bist du mental und emotional bereit, die Klientin durch den Prozess zu führen? Bist du sicher, dass deine Klientin bereit ist, sich auf den Prozess einzulassen?

Befindlichkeitsklärung:
Es ist wichtig, den aktuellen emotionalen und mentalen Zustand deiner Klientin zu kennen. Hast du in der Vorbereitungsphase der EPP 0 genug Zeit dafür eingeplant?

Gesundheitsüberprüfung:
In jeder Erfahrung sollte es im Vorfeld zu einer Prüfung der psychischen und physischen Gesundheit kommen. Ein Gesundheitsfragebogen (oder Anam-

nese) im Vorfeld auszuhändigen und vor der Erfahrung zu besprechen ist notwendig. Ist dies gewährleistet?

Ziele, Anliegen und Intentionen:
Es ist wichtig, solche Intentionen und Ziele sowohl in der Vorbereitungsphase (EPP 0) als auch in der Phase der Rückkehr (EPP 3) zu diskutieren und zu reflektieren. Ideal wäre es, wenn deine Klientin mit deiner Unterstützung ihre Ziele selbst formuliert.

5.2 EPP 1 – Fühlen

Das Schichtenmodell zeigt auf, wie sich in Phase 1 der Selbstentfaltung der Mensch vom fühlenden zum denken Wesen wandelt, was den Prozess der Entfremdung von der eigenen Natur verdeutlicht (1.7). In deiner Rolle als Natur-Prozessbegleiterin liegt deine Hauptaufgabe zu Beginn jedes neuen Prozesses darin, eine Umgebung zu kreieren, in der dein Klient diese Verbindung erneut spüren und sich seinem Gefühlserleben wieder öffnen kann. Dies schafft das notwendige Fundament, um in der Phase 2 der Selbstentfaltung die Beziehung zur inneren Natur wieder aufzubauen, das Vertrauen in sich selbst und in dich als Begleiterin zu vertiefen und somit einen Nährboden für nachhaltige und ganzheitliche Entwicklungsprozesse zu bereiten.

Wie Henry David Thoreau treffend bemerkte: „Was willst du im Wald, wenn du nicht wirklich im Wald bist?“ Es geht nicht nur darum, physisch in der Natur zu sein, sondern sich von ihr berühren zu lassen, um ein wirkliches Zugehörigkeitsgefühl zu spüren. In der EPP 1 hilfst du deinem Klienten, sich von festgefahrenen Denkmustern, ungesunden Alltagsgewohnheiten und emotionalen Reaktionen zu lösen. Das Ziel ist es, vom Denken zum Fühlen zu wechseln, den Kopf zu verlassen und sich dem Körper zuzuwenden. Unabhängig vom genauen Ablauf der Erfahrung schafft sich dein Klient innerhalb der EPP 1 durch deine Unterstützung eine fühlende Grundlage, von der aus er später tiefer in Erfahrungen eintauchen und sich intensiver mit dem zugrunde liegenden Thema auseinandersetzen kann. Indem er seine konstanten Denkprozesse unterbricht und sich auf das unmittelbare Erleben im Hier und Jetzt konzentriert, können sowohl seine Gefühle als auch die Natur wieder freier fließen. Im Grunde genommen steigt dein Klient in dieser ersten Phase in einen meditativen Zustand ein, denn Meditation bedeutet nichts anderes, als sich dem aktuellen Lebensprozess im gegenwärtigen Moment voll und ganz zu öffnen.

Je mehr sich ein Mensch von sich selbst entfernt, desto stärker richtet sich seine Aufmerksamkeit nach außen. Mit der EPP 1 versuchst du deinem Klienten zu helfen, wieder bei sich selbst anzukommen: beim Fühlen seines Körpers, in seiner aktuellen Stimmung und in seinem inneren Zentrum. Hier sind einige Anregungen, die deinem Klienten in dieser Anfangsphase helfen können:

- Die Aufmerksamkeit von der Außenwelt zurückziehen und ganz auf das Innere richten.
- Mit Achtsamkeit sinnlich wahrnehmen, ohne zu bewerten.
- Den inneren Raum halten und die aktuelle Situation ohne Widerstand akzeptieren.
- Einfach spüren, was in diesem Moment passiert, ohne zu interpretieren.
- Jedes Gefühl oder Empfinden im Körper willkommen heißen.
- Durch bewusstes Atmen das Fließen der Gefühle unterstützen.
- Entspannung zulassen, damit die Gefühle sich frei bewegen können.
- Eigenverantwortlich bei dem Thema bleiben und nicht rechtfertigen oder projizieren.
- Das Vertrauen stärken, dass alles genau so sein darf, wie es gerade ist.
- In Stille dem gegenwärtigen Moment lauschen und Gedanken ohne Anhaftung vorbeiziehen lassen.

In der ersten Phase konzentrierst du dich als Natur-Prozessbegleiterin also darauf, für deinen Klienten personenzentrierte Räume zu gestalten, die ihm helfen, tiefer ins Fühlen einzutauchen und so die Verbindung zu seinem Körper zu stärken. Hierbei können Achtsamkeits- und Entspannungstechniken von zentraler Bedeutung sein. Dabei kannst du eine Bandbreite von Methoden einsetzen, angefangen bei einfachen Atemübungen über geführte Meditationen, Übungen zur Sinnesschulung bis zu Wegen zur Förderung der Körperwahrnehmung. Während dieser Phase ist es wesentlich, die mentale Aktivität deines Klienten (auch zwischen euch) zu reduzieren. Das bedeutet nicht, dass Gedanken unterdrückt werden sollten, sondern dass du deinem Klienten hilfst, sie zu erkennen, anzunehmen und dann wieder loszulassen, wobei der Schwerpunkt immer wieder auf die körperliche Wahrnehmung zurückgeführt wird. Es sollte hier also keine Aufmerksamkeit dem Verstehen, Interpretieren, Analysieren, Etikettieren oder Bewerten gewidmet werden.

Wie du die EPP 1 gestaltest, hängt maßgeblich von den individuellen Bedürfnissen deines Klienten und den gegebenen Umständen ab. Manche Klienten fühlen sich durch ruhige Entspannungsübungen angesprochen, während andere von aktiveren Herangehensweisen wie intuitiven Tanz oder einem achtsamen Spaziergang in der Natur profitieren könnten. In unserer

heutigen, oft hektischen Zeit suchen viele jedoch nach Ruhe und einem Ausgleich zum Alltagsstress und der Geschwindigkeit des modernen Lebens. Daher könnten ruhigere Ansätze bevorzugt werden. Sieh es als ein Pendel: Je hektischer das Leben, desto größer kann das Bedürfnis nach Ruhe und Ausgeglichenheit sein.

Indem dein Klient das Fühlen im Seinszustand der ersten Phase regelmäßig praktiziert, wird er mit der Zeit immer vertrauter mit diesem Gefühl und dieser Grundhaltung, bis es zu einem festen Bestandteil seines Alltags wird. Im Zuge der Zeit wird er wieder standhaft wie ein Baum, der durch tägliche Bewässerung und Pflege (dem Fühlen) langsam, aber stetig wächst, bis seine Wurzeln tief und fest in der Erde verankert sind (Körperbezug wiederhergestellt) und er standhaft jedem Sturm trotzt. Durch deine Anleitung und Begleitung wird er offener und aufmerksamer gegenüber dem Leben. Du hilfst ihm dabei, Abstand von unbewussten Gewohnheiten und tief verwurzelten Mustern zu nehmen. Tägliches Bemühen für diesen Seinszustand kann deinem Klienten das Fühlen zur Grundlage seiner Interaktionen mit dem Leben machen (*siehe Selbstwirksames Leben* – 4.1). Dadurch wird seine Begegnung mit dem Leben lebendiger und präsenter. Du wirst bemerken, wie er für andere Menschen greifbarer und authentischer wird. Die durch Anpassung entstandenen festen Grenzen in ihm werden durchlässiger, wodurch eine tiefere Verbindung zu seiner inneren und äußeren Natur möglich wird. Es ist für dich entscheidend, ihm die Bedeutung dieses achtsamen Zustands der fühlenden Wahrnehmung im Alltag näherzubringen. Im täglichen Leben wird diese empathische Haltung ihm auch ermöglichen, Momente bewusst zu erfassen, wohlwollender mit „Rückfällen" umzugehen, seine Muster oder Gewohnheiten frühzeitiger zu identifizieren und über diese zu reflektieren und entsprechend zu handeln.

Doch wie kannst du nun konkret einen Erfahrungsraum für die EPP 1 gestalten? Ich werde in den kommenden Abschnitten ausführlicher auf die Methoden und Instrumente der Natur-Prozessbegleitung eingehen, die du in die jeweiligen Phasen integrieren kannst. Ein populärer Ansatz ist das Waldbaden, auch bekannt als „Shinrin-yoku" aus Japan. Es geht dabei um Achtsamkeit, Entspannung und das Trainieren der Sinne in der Natur. Solche Praktiken sind ideal für die EPP 1. Eine Fülle von Waldbaden-Übungen wird im Abschnitt Selbsterfahrungen (*siehe Buchteil 7*) ausführlich vorgestellt. Zudem berichte ich im Buchteil 8 von einigen Fallbeispielen, die exemplarisch die einzelnen EPP in unterschiedlichen Settings veranschaulichen. In der EPP 1 fokussieren sich die Übungen also darauf, folgende Elemente zu nutzen und zu stärken, um den Zustand des Fühlens zu erreichen:

- Sinnliche und psycho-emotionale Wahrnehmung
- Erdung und Stabilität
- Achtsames Innehalten und Loslassen
- Entwickeln von Feinfühligkeit
- Bei sich selbst ankommen
- Entspannung und Ruhe finden
- Sich öffnen und Aufnahmebereitschaft
- Meditation und innerer Fokus
- Aufbau und Stärkung des Vertrauens

5.3 EPP 2 – Forschen

Menschen besitzen von Natur aus einen Forschergeist. Dies zeigt sich bereits in jungen Jahren, wenn Kinder neugierig ihre Umwelt erkunden und wie kleine Detektive Spuren lesen wollen. Sie möchten sich und die Welt entdecken. Dieses natürliche Bedürfnis nach Erkundung und Entdeckung nutzen wir in der EPP 2, um die Selbsterforschung zu vertiefen.

Nun wird der Bereich des Komforts mehr verlassen. In dieser Phase kann die Klientin stärker herausgefordert werden, ihre Grenzen bewusst wahrnehmen und tiefgehende Prozesse in ihrer Ganzheit erfahren. Die Gestaltung der EPP 2 variiert je nach Situation, Klientin, Begleiter sowie Rahmenbedingungen. Es erfordert Flexibilität und Anpassungsfähigkeit, um eine Erfahrungsumgebung zu schaffen, die es der Klientin ermöglicht, tiefer in das Thema, in ihre Resonanz und den gegenwärtigen Augenblick einzutauchen. Denke dabei als Prozessbegleiter immer daran: So wie die Natur sich ständig neu und frisch entfaltet, braucht auch jeder Klient individuelle Erfahrungsräume für seine Selbstentwicklung - angepasst an den gegenwärtigen Moment und seine aktuelle Gemütsverfassung, Als Natur-Prozessbegleiter ist es eine zentrale Aufgabe von dir diese Selbstwirksamkeit und Selbstheilungskraft bei deiner Klientin durch gezielte Impulse zu unterstützen. Verschiedene Werkzeuge und Übungen, die ich im weiteren Verlauf des Buches beschreiben werde, bieten unterschiedliche Möglichkeiten, um die Phase 2 zu gestalten.

In diesem Zuge möchte ich dir für die Vertiefung der EPP 2 vier Richtungen vorstellen. Hierbei ist stets zu berücksichtigen, dass der Fokus auf der Erweiterung der Wahrnehmung liegt, basierend auf dem, was sich aktuell bei deiner Klientin zeigt. Der Zweck ist, den gegenwärtigen Moment ausführlicher zu verstehen, ihn in seiner Gesamtheit kennenzulernen und sich ihm vollständig zuzuwenden. Diese vier Hauptansätze repräsentieren jeweils ein

Element (Feuer, Wasser, Erde und Luft) sowie einer Äußerung der Natur (Naturkraft, Naturgefühl, Naturkörper und Naturverstand (1.3)). Du kannst diese vier Grundrichtungen kombinieren. Oft werden nicht nur eine einzelne Richtung eingeschlagen, sondern mehrere oder sogar alle. Sie bieten dir eine allgemeine Richtung, Orientierung und Ausrichtung für deine Begleitung.

1.) Manifestation – Erdelement (Naturkörper)

In der Arbeit mit deiner Klientin geht es bei der Manifestation darum, das Innere sichtbar und greifbar im Außen dazustellen. Hierfür stehen dir verschiedene Herangehensweisen zur Verfügung:

- **Kreative Gestaltung:**
  Ermutige deinen Klienten, sein aktuelles Erleben durch kreative Wege und Mittel auszudrücken, sei es durch ein Mandala, die Gestaltung eines spezifischen Elements, der Ausdruck einer Schwelle, das Modellieren mit Ton oder das Schnitzen eines Kraftobjekts aus einem Ast oder einer Rinde.

- **Stellvertretende Orte:**
  Lass deine Klientin einen Ort in der Natur wählen, der für ihr aktuelles Empfinden steht - vielleicht ein mächtiger Baum oder eine idyllische Wiese.

- **Stellvertretende Objekte und Lebewesen:**
  Deine Klientin sammelt Naturmaterialien oder beobachtet Tiere, die stellvertretend und symbolisch für ihre Gefühle oder Erfahrungen stehen könnten.

Praktische Anwendungsmöglichkeiten zur Manifestation findest du in den Kapiteln „Symbolarbeit“ (6.11) und „Kreative Gestaltung“ (6.10) sowie im Buchteil 7 „Selbsterfahrung“.

2.) Mobilisierung – Feuerelement (Naturkraft)

In der Mobilisierung unterstützt du deine Klientin dabei, ihr inneres Erleben physisch zum Ausdruck zu bringen sowie in Handlung umzusetzen: Dabei entdeckt oder gestaltet sie ihr Prozessgeschehen nicht wie bei der Manifestation im Außen, sondern bringt es einfach durch körperbetonte Elemente in Bewegung.

- **Physischer Gefühlsausdruck:**
  Ermutige deine Klientin, ihr Gefühl direkt körperlich auszudrücken, ob durch lautes Rufen, Weinen, Stöhnen oder Tönen.

- **Körperliche Bewegung:**
  Während des Forschungsprozess kann es ungemein helfen, den Körper immer mal wieder zu bewegen, um rigide Blockaden ins Fließen zu bringen und etwa nach einer Verbalisierung wieder mehr Körperbezogenheit zu erlangen. Das kann ein einfacher Spaziergang, eine intuitive Platzsuche oder auch ein Schütteln, Tanzen oder Dehnen (wie Yoga) sein.

- **Imitation:**
  Lass deine Klientin die Bewegungen und Geräusche bestimmter Tiere oder Pflanzen nachahmen, um verschiedene Gefühle und Ausdrücke zu verkörpern.

- **Änderung des Settings:**
  Ein Wechsel der Umgebung kann oft einen großen Unterschied machen. Wie wirkt ein dichter Wald im Vergleich zu einer offenen Lichtung auf deine Klientin? Wenn wir

- **Berührung:**
  Massagen oder einfaches Händeauflegen können Gefühle hervorrufen und mobilisieren. Es schult die Bewusstheit für innere Vorgänge.

- **Bewusste Kontrastbildung:**
  Deine Klientin verstärkt ein Thema absichtlich, um es deutlicher zu erkennen und dann zu transformieren. So könnte sie sich zum Beispiel Steine auf einer Wanderung in den Rucksack tun oder in die Hände nehmen, die für ihre Last im Leben stehen. An einem geeigneten Ort kann sie diese dann loslassen. Bewusst herbeigeführter Kontrast kann Bewusstheit für innere Prozesse sehr fördern.

Für tiefergehende Informationen zur Mobilisierung und weitere praktische Anleitungen, siehe die Kapitel 6.7, 6.8 und 6.9 sowie Buchteil 7.

3.) Stille – Wasserelement (Naturgefühl)

Beim Ansatz der Stille unterstützt du deine Klientin dabei, eine passive Haltung einzunehmen, durch die sie mit dem, was jetzt gerade da ist, innerlich still ist. Einige wichtige Aspekte hierbei sind:

- **Entspannung:**
  Leite deine Klientin an, in Stille zu verharren und sich auf das reine Spüren zu konzentrieren, frei von aktiven Reaktionen oder Gedanken. Einfache Entspannungstechniken können deiner Klienten helfen, innerlich

ruhig zu werden (6.6). Eine sehr bewährte Option dafür wäre die Yogahaltung „Shavasana"

- **Geführte Meditation:**
  Du kannst deine Klientin durch eine Meditation führen, bei der es darum geht, mit dem still zu sein, was jetzt gerade da ist.

- **Geschichtenerzählen:**
  Erzähl deiner Klientin Geschichten, die sie dazu bringen, einfach nur zuzuhören und ihre inneren Vorgänge wach zu beobachten. Dabei ist der Erfahrungsraum zwar nicht ganz still, doch ihre innere Haltung. Darauf kommt es bei dieser Grundrichtung an.

- **Musikalische Begleitung:**
  Ähnlich wie beim Geschichtenerzählen, kannst du auch Musik als Werkzeug wählen, bei dem deine Klientin lediglich passiv zuhört und innerlich still bleibt (6.16).

4.) Verbalisierung – Luftelement (Naturverstand)

Bei der Verbalisierung liegt der Fokus auf einem verbalen Austausch zwischen dir und deiner Klientin. Dabei können folgende Elemente eine Rolle spielen:

- **Fragenstellen:**
  Fragen sollten immer im Zentrum eures Gesprächs stehen, um deiner Klientin die Möglichkeit zu geben, eigene Erkenntnisse selbstwirksam zu gewinnen.

- **Begleitende Beiträge:**
  Gebe gezielte Hinweise, teile persönliche Geschichten oder Erkenntnisse als Prozessbegleiter. Aber erinnere dich daran, dass diese nur einen kleinen Teil des Dialogs ausmachen sollten.

- **Reflexion und Spiegelung:**
  Als Prozessbegleiter kannst du deiner Klientin helfen, indem du ihr bestimmte Themen oder Muster zurückspiegelst, wiederholst oder zusammenfasst.

- **Benennung:**
  Oftmals hilft es, Gefühle, Gedanken und Empfindungen zu benennen. Dadurch kann deine Klientin ihre innere Welt sortieren und handfester machen.

- **Ermutigung:**
  Gib deiner Klientin gelegentlich Bestärkung durch motivierende Worte.

Die Grundrichtung der Verbalisierung wird im Kapitel „Mentale Arbeit" (6.3) weiter ausgeführt, wo du ausführliche Tipps und Anregungen zur Anwendung findest. Durch diese Richtung bringst du in der EPP 2 den Verstand mit ins Spiel, basierend auf dem Fundament der fühlenden Wahrnehmung aus EPP 1. Der Verstand unterstützt den Prozess folgendermaßen:

- Die Resonanz der Klientin ausfindig machen und ihr folgen.
- Ein zentrales Thema, Anliegen und Bedürfnis identifizieren.
- Gezielte Fragen formulieren.
- Persönliche Erkenntnisse oder Tipps austauschen.
- Die Zeitdimension integrieren, indem Vergangenheit und Zukunft reflektiert werden (z. B. die Herkunft eines Themas, Prägungen sowie zukünftige Wünsche und Visionen).
- Gefühlen, Gedanken und Empfindungen Namen geben.
- Eine Verbindung zur physischen Welt, zur Form und zur eigenen Persönlichkeit herstellen.
- Zusammenhänge verstehen.
- Hindernisse im eigenen Lebensfluss identifizieren und Wege finden, um wieder ins Fließen zu kommen.
- Neue Perspektiven und Blickwinkel entdecken.

In der EPP 2 nimmt das Stellen von Fragen eine zentrale Rolle ein. Um dir dies besser vorzustellen: Das Forschen der EPP 2 gleicht dem Spurenlesen in der Natur. Zum Beispiel stellt man Fragen zu einem Verhalten eines Tieres - seiner Herkunft, seinen Handlungen an einem bestimmten Ort und seinen Gefühlen dort. Durch jede Spur lernt man das Leben eines Tieres kennen. Analog dazu können in der EPP 2 jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Empfindung und jedes Detail des Moments als Hinweis dienen, um im Begleitungsprozess fortzuschreiten.

Wie gesagt, besteht das grundlegende Prinzip der Natur-Prozessbegleitung stets darauf, im gegenwärtigen Moment zu bleiben und sich mit der aktuellen Energie, Stimmung und dem Gefühl auseinanderzusetzen. Zu Beginn der EPP 2 ist es daher nützlich, Kernfragen zu stellen, wie:

- Was ist jetzt gerade präsent?
- Was nimmst du gerade wahr?
- Möchtest du etwas Bestimmtes angehen, anschauen, beleuchten, erleben?
- Wohin zeigt deine Resonanz?

- Was brauchst du jetzt in diesem Moment?

Weiterführend kann der gegenwärtige Moment in Bezug auf alle vier Aspekte der Natur erforscht werden: Naturkraft, Naturkörper, Naturgefühl und Naturverstand:

Naturkraft:
- Wie würdest du dein aktuelles Energielevel beschreiben?
- Fühlst du dich gerade lebendig und dynamisch?
- Hast du das Bedürfnis, jetzt etwas zu unternehmen, oder fühlst du dich eher passiv?
- Kannst du die Quelle deiner Energie bestimmen oder lokalisieren – wo kribbelt und pulsiert es im Körper?
- Wann hast du dich zuletzt so energiegeladen oder das Gegenteil davon gefühlt?

Naturkörper:
- Was braucht dein Körper jetzt gerade?
- Welche körperlichen Empfindungen nimmst du im Moment wahr?
- Welchen Einfluss hatte die letzte Übung auf deine körperlichen Empfindungen?
- Spürst du Spannung oder Entspannung in bestimmten Teilen deines Körpers?
- Gibt es bestimmte Körperregionen, die mehr Aufmerksamkeit brauchen oder besonders auffällig sind?

Naturgefühl:
- Was braucht dein Gefühlserleben?
- Welche Gefühle sind bei dir aktuell im Vordergrund?
- Kannst du einen Ort in deinem Körper bestimmen, wo du diese Gefühle besonders intensiv spürst?
- Lässt du es zu, diese Gefühle zu fühlen oder versuchst du, sie zu unterdrücken?
- Gibt es Gefühle, die du in letzter Zeit vermehrt oder seltener wahrgenommen hast?

Naturverstand:
- Was braucht dein Verstand, um sich mehr zu ordnen?
- Wie würdest du den Zustand deiner Gedanken beschreiben - klar und geordnet oder eher chaotisch?
- Gibt es Gedanken, die gerade besonders präsent sind oder die sich wiederholen?

- Beeinflussen diese Gedanken deine Entscheidungsfindung oder Handlungen?
- Gibt es Gedanken oder Überzeugungen, die du hinterfragen oder näher betrachten möchtest?

Durch diese Exploration jedes Aspekts der Natur im gegenwärtigen Moment kannst du deiner Klientin dazu verhelfen, tiefer in die Selbstwahrnehmung und Selbstentdeckung einzutauchen, um dabei der zentrale Frage mehr auf die Schliche zu gehen: „Wie möchte sich die Natur - im Sinne von Selbstorganisation - gerade durch mich hindurch entfalten?"

Die Erforschung der Fragen kann dann natürlich mit den drei anderen Grundrichtungen der EPP 2 verknüpft werden – Manifestation, Mobilisierung und Stille. Häufig erscheint bei diesem Selbst-Kontakt das Bedürfnis von Klienten, ihr konkretes Anliegen, Thema oder auch andere Bereiche unter die Lupe zu nehmen. Welche Richtung, Übung oder Methode in einem bestimmten Moment am geeignetsten ist, ergibt sich aus der Neigung und Resonanz deiner Klientin sowie der eigenen inneren Empfindung von dir als Prozessbegleiter. Dabei möchte ich nochmals betonen, dass es wichtig ist, den Blick auf das Gegenwärtige, das Resonanzfeld und die intuitive Resonanz (2.1) zu lenken, ohne dabei Verallgemeinerungen zu machen.

Grundsätzlich kann die EPP 2 für nahezu jedes Anliegen angewandt werden, die wir im vorherigen Buchteil besprochen haben (4.7). Im Zentrum dieser Phase steht jedoch immer das Kernanliegen: Offen sein für das, was gerade präsent ist, sich allem zuwenden, was auftaucht und dies mit Offenheit und Mitgefühl kennenlernen, ganz im Einklang mit dem, was der gegenwärtige Moment mit sich bringt. Diesem Kernanliegen kann man sich immer widmen, in jedem Moment des Lebens. Bei sehr herausfordernden oder traumatischen Themen ist natürlich eine spezielle Kompetenz aufseiten des Prozessbegleiters erforderlich, um einen sicheren Rahmen zu gewährleisten.

Unabhängig vom speziellen Anliegen deines Klienten basiert die Natur-Prozessbegleitung auf der Annahme, dass jeder Klient die besten Lösungsansätze, den nächsten Schritt oder den Pfad zur Heilung und Potenzialentfaltung in sich selbst findet. Alles Nötige ist bereits in ihm vorhanden. Aufgrund von äußeren Anpassungen und verhärteten Schichten (1.4) können wir diese inneren Erkenntnisse oft nicht mehr klar sehen. Die Schicht der Anpassung verhindert, dass kraftvolle Selbsterkenntnisse aus dem Innersten aufsteigen und externe Lösungsansätze wahrgenommen werden. Die EPP 2 zielt darauf ab, den Menschen wieder für sein Inneres zu öffnen und ihn empfind-

samer auch für das Außen zu machen. Dadurch kann er die festgefahrenen Barrieren überwinden, seinen individuellen Weg neu entdecken und sich wieder als integralen Bestandteil der Natur wahrnehmen. Das bewusste Auseinandersetzen und Erforschen der gegenwärtigen Realität führt auf natürliche Weise zu dieser Öffnung, vorausgesetzt, es basiert auf einer fühlenden Grundlage (EPP 1).

Falls du als Begleiter im Prozess der Phase 2 wahrnimmst, dass sich deine Klientin zu sehr in Grübeleien verliert, könnte es ratsam sein, ihr durch gezielte Interventionen wieder den Weg zum unmittelbaren Fühlen zu weisen. Ein Beispiel hierfür könnte sein, dass du die Klientin darum bittest, sich auf ihren Atem zu konzentrieren oder die Umgebungsgeräusche bewusst wahrzunehmen. Die Grundrichtung des Forsches – Stille – ist hierfür prädestiniert. Das Wichtigste für nachhaltige Prozessarbeit ist das Fühlen. Ohne diese Basis wird jegliche Selbstentdeckung nicht in einem umfassenden und ganzheitlichen Sinne fruchtbar sein.

Male es dir daher so aus, dass wir mit der EPP 1 eine fühlende Grundlage bilden. Sobald diese Basis sich festigt, möchte der Prozess weitergehen und eingehender exploriert werden – dann ist es Zeit für die EPP 2. In dieser machst du im Prinzip nichts anderes, als Impulse (durch Fragen, Übungen oder andere Interventionen) in den fühlenden Raum zu geben, sodass deine Klientin das Prozessgeschehen und ihr Fühlen vertieft. Der Selbstregulation kann so Raum gegeben werden.

An dieser Stelle möchte ich betonen, dass meiner Ansicht nach reines „Nachdenken" nicht zwangsläufig zu einer Problemlösung führt. Vielmehr ist es das stille Lauschen und hingebungsvolle Hinsinken – da Fühlen – in das, was gegenwärtig präsent ist. Wahrhaftige Erkenntnis wurzelt in der Stille, nicht im Denken. Sie ist wie ein klarer See. Das Rauschen des Denkens wirbelt ihn auf, macht ihn trüb. Doch in der Stille wird er zum Spiegel, der Weisheiten aus der Tiefe des Sees reflektiert. Für wahre Einsichten braucht es in den meisten Fällen kaum aktives Handeln. Es bedarf lediglich, dich für alles im jetzigen Moment zu öffnen, um die Essenz dessen wahrzunehmen, was im Moment und durch Resonanz vor dir liegt.

Folgend nenne ich Aspekte und Kernelemente der EPP 2:

- **Thema:**
  Das eigentliche Thema kennenlernen und sich intensiv damit auseinandersetzen.

- **Fragestellung:**
  Durch Fragen den Prozess eingehender erforschen und die Klientin zum Selbsterkennen anregen.

- **Gefühlsarbeit:**
  Gefühle erforschen, durchleben und präzise benennen.

- **Bewusste Herausforderung:**
  Einleitung von Intensität und Diskomfort, um die Klientin aus ihrer Komfortzone herauszuführen.

- **Konfrontation:**
  Die Klientin mit ihren Ängsten, Blockaden oder Herausforderungen konfrontieren – auf eine liebevolle, wohlwollende Art und Weise.

- **Reflexion:**
  Durch das „Spiegeln" bekommt deine Klientin Feedback und kann sich besser selbst wahrnehmen.

- **Exploration:**
  Das Entdecken von neuen Wegen und Perspektiven.

- **Kreativer Ausdruck:**
  Förderung der Kreativität der Klientin, um neue Lösungen und Ansichten zu erlangen und Themen im Außen sichtbar zu machen.

- **Schattenarbeit:**
  Das Bewusstmachen und Integrieren verdrängter oder unerkannter Teile des Selbst.

- **Introspektion:**
  Vertiefte Innenschau, um Erkenntnisse und Verständnisse zu gewinnen.

5.4 EPP 3 – Rückkehr

Im Laufe der Zeit wird eine dritte Phase im Prozess natürlich in Erscheinung treten: die Rückkehr. Das Ziel der EPP 3 ist, dass deine begleitete Person nach einer potenziell intensiven EPP 2 wieder Bodenhaftung gewinnt und sich in ihrem Zentrum wiederfindet. Darüber hinaus wird ihm das nötige Handwerkszeug an die Hand gegeben, um die gewonnenen

Erkenntnisse, Kompetenzen und Erfahrungen im Alltag selbstständig zu integrieren. Nach dem Erreichen des Gipfels und dem Genießen der Aussicht muss ein Bergsteiger den Abstieg meistern, um die Erfahrungen der Bergtour auch nachhaltig in das Tal zurückzubringen.

Als Prozessbegleiterin ist es deine Aufgabe, zu beurteilen, ob in der Phase 3 aktive oder eher passive Interventionen erforderlich sind. Dies hängt stark davon ab, wie du die EPP 2 gestaltet hast. War sie von tiefer innerer Einkehr geprägt, etwa durch eine meditative Reise, könnten nun aktive, körperorientierte Übungen genau das Richtige sein. Wurde in der EPP 2 jedoch eine fordernde Wanderung unternommen, könnte es in der EPP 3 darum gehen, dass dein Klient sich entspannt, zur Ruhe kommt und die Aktivität herunterfährt. Während dieser Phase können erneut Ziele definiert werden, die dann bei einem nächsten Treffen am Ende der EPP 0 erörtert werden.

Die EPP 3 umfasst verschiedenartige Methoden und Ansätze:

- Eine wohlfühlende, komfortable Umgebung zur Rückkehr kreieren
- Zielausrichtungen definieren
- Individuelle Aufgaben und Anwendungsstrategien für den Alltag verteilen
- Dankbarkeitsmomente schaffen
- Reflektieren und Erinnerungen festigen
- Geschichten teilen
- Transfermöglichkeiten erkunden (z. B. ein Transferobjekt)
- Inspirierende Motivation und Stärkung für den Alltag bieten
- Betonung der Eigeninitiative
- Teamfördernde Maßnahmen wie gemeinsames Lagerfeuer, Gesprächskreise oder gemeinsames Singen
- Verfassen eines Briefs an das eigene Ich
- Methoden zur Erdung nutzen, wie etwa kulinarische Genüsse, rhythmischer Tanz oder beruhigende Musik
- Einsatz körperlicher Aktivitäten, die Komfort und Erdung schaffen
- Klare Konkretisierung der Erfahrung

Wandel tritt nicht auf Zuruf ein – beständige Praxis ist der Schlüssel. In dieser Phase ist es also ratsam, Aufgaben für den Alltag zu vergeben, die die Selbstinitiative des Klienten fördern und möglicherweise auf ein nächstes Treffen hinführen. Als Beispiel könnte eine solche Aufgabe darin bestehen, jeden Morgen beim Erwachen eine bestimmte Dankbarkeitsaffirmation zu wiederholen, um den Tag positiv zu beginnen. Eine andere Hausaufgabe könnte das Etablieren einer neuen Gewohnheit, ein tägliches Ritual oder

eine bestimmte Übung sein, die dein Klient zu Hause eigenständig durchführt. Wichtig ist hierbei, individuell auf den Klienten zugeschnittene Anregungen und Übungen anzubieten. Diese sollten durch gezielte prozessorientierte Fragen vom Klienten am besten selbst identifiziert und festgelegt werden. Das Credo lautet: Mehr Fragen stellen, weniger vorgeben! Je zurückhaltender du mit Ratschlägen bist, desto zielführender – wobei in manchen Fällen Ratschläge natürlich auch wertvoll sein können.

Folgende Fragen dienen als Leitfaden, um die im Prozess gewonnenen Erkenntnisse zu vertiefen und ihre Anwendung im täglichen Leben zu unterstützen:

Reflexion des Themas im Alltag:
- Wie zeigt sich das Thema in deinem täglichen Leben?
- Wie könntest du dem Thema in deinem Alltag mehr Präsenz und Bedeutung geben?

Identifizierung von Blockaden:
- Welche Personen, Dinge oder Umstände halten dich davon ab, deine volle Kraft und dein Potenzial zu leben?
- Welche Ressourcen oder Hilfsmittel könnten dir helfen, mit diesen Blockaden umzugehen?

Selbstverständnis und Selbstakzeptanz:
- Wie könntest du deine Schattenseiten tagtäglich akzeptieren und ihnen gegenüber offen sein, ohne sie zu verstecken?
- Wie findest du im Alltag den Mut, dich in deiner Ganzheit zu zeigen?

Klarheit und Ausrichtung:
- Wie behältst du Klarheit, Ausrichtung und Fokus in deinem täglichen Leben bei?
- Welche Techniken oder Übungen könnten dir helfen, in Verbindung mit der Natur und deinem inneren Selbst auch im Alltag zu bleiben?

Raum für Selbstreflexion:
- Wie könntest du dir täglich Zeit und Raum schaffen, um dich zu erden, zu reflektieren und inneren Ruhe zu finden?
- Wie könntest du regelmäßige Reflexionspausen in deinem Alltag integrieren, um dich auszugleichen, deine Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu verarbeiten?

Anwendung und Transfer:

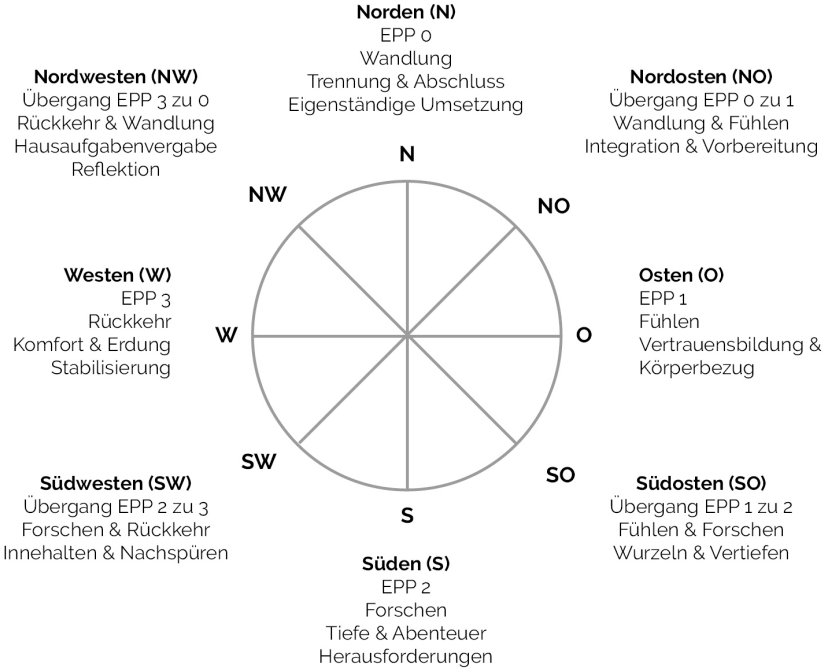
- Welche konkreten Schritte planst du, um die Erfahrungen aus dem Prozess in deinem Alltag umzusetzen?
- Was kannst du (Materielles) aus der Erfahrung mitnehmen und dir als Erinnerung zu Hause aufstellen oder bei dir tragen?

Sobald die Natur-Prozessbegleitung in einem Gruppenszenario durchgeführt wird, kann es sinnvoll sein, sich in kleinere Gruppen aufzuteilen, um über das Thema der Integration zu sprechen. Gemeinsam können Möglichkeiten der Umsetzung herausgearbeitet werden. Alternativ besteht auch die Möglichkeit, dass die gesamte Gruppe überlegt, wie sie den Integrationsprozess bestmöglich gestalteten kann. Im nächsten Kapitel gehe ich ausführlich auf das Thema der Integration ein und zeige vielfältige Optionen, wie man die Umsetzung zu Hause gestalten kann. Viele Übungen aus dem Buchteil 7 eignen sich ebenfalls als Aufgaben für zu Hause. Die eigenständige Umsetzung findet in der EPP 0 statt. In der EPP 3 wird darauf vorbereitet. Nach Abschluss der dritten Phase kehren wir zur Phase 0 zurück, die den Abschluss der Sitzung markiert, das Lösen von Verbindungen, die Umsetzung durch den Einzelnen und die Vorbereitung auf Neues. Dies vollendet den Zyklus.

5.5 Prozessphasen im Lebensrad

Wie die Natur durch verschiedene Jahreszeiten geht, von der Knospe bis zur Reife, durchläuft auch deine Klientin innerhalb der Natur-Prozessbegleitung verschiedene archaische Phasen der Selbstentdeckung. Abbildung 9 zeigt das Lebensrad (*siehe Buchteil 3*) in Bezug auf die Elementare Prozessgestaltung (EPP). Es dient als Landkarte, um zu erkennen, wo du dich aktuell mit deiner Klientin im Prozess befindest und wie notwendig jede einzelne EPP für eine ganzheitliche und erfolgreiche Selbsterforschung ist.

Abbildung 9 – Elementare Prozessphasen im Lebensrad:



Wenn du mit deiner Klientin im **Osten** startest, legst du das Fundament für die bevorstehende Reise. Dieser Anfang erinnert an die zarte Anfangsphase eines Menschenlebens, in der jedes Neugeborene Geborgenheit und Schutz sucht. In dieser Phase der Verwurzelung steht vor allem die Etablierung von Sicherheit und Vertrauen im Mittelpunkt. Deine Rolle als Prozessbegleiter ist es, deiner Klientin einen Raum zu bieten, in dem sie mit sich in einen fühlenden, körperbezogenen Kontakt kommt. Sie soll das Gefühl vermittelt bekommen, dass sie für jede Facette ihres Daseins genau richtig ist. Der Osten entspricht der *EPP 1,* in der das *Fühlen* und der Aufbau einer stabilen Basis – im Sinne von Verwurzelung im Körper und in der fühlenden Wahrnehmung – zentral sind.

Mit dem Übergang zum **Südosten** geht es darum, auf dieser stabilen Basis des Ostens aufzubauen. Auf der einen Seite ermutigst du deine Klientin, weiterhin ihre wurzelnde Grundlage zu stärken, auf der anderen Seite motivierst du sie, sich aus ihrer Komfortzone herauszubewegen und Neues zu erforschen. Du unterstützt sie dabei, sich den ersten Herausforderungen und ihren eigenen ersten inneren Ängsten zu stellen. Deine Aufgabe in die-

ser Phase ist es, einen Erfahrungsraum anzubieten, der weiterhin die Vertrauensbasis und das Fühlen unterstützt und gleichzeitig auch deine Klientin langsam aus ihrem Komfort bringt, sodass sie nicht nur in Sicherheit verharrt, sondern auch den Mut findet, ins Unbekannte und tiefer in Prozesse vorzudringen. Der Südosten entspricht dem *Übergang von der EPP 1 zur EPP 2 – Fühlen und Forschen.*

Im **Süden** tauchst du tiefer in den Prozess der Selbstexploration mit deiner Klientin ein. Diese Phase schafft einen Rahmen für Herausforderungen, Diskomfort und Tiefe. Deine Klientin wird mit ihren inneren Schatten, mit bisher verdrängten Aspekten ihres Selbst und mit ihren Ängsten konfrontiert. In dieser intensiven Phase ist deine Rolle als Prozessbegleiter entscheidend. Du hältst den Raum, sorgst für Sicherheit und begleitest sie empathisch durch diesen Prozess des tiefen Eintauchens. Der Süden steht somit klar im Zeichen der **EPP 2**, in der das *Forschen* von inneren Mustern und Blockaden zentral sind. Es ist die Zeit der Konfrontation, aber auch der tiefen Erkenntnis und des Wachstums.

Sobald die größte Intensität (Süden) durchlebt ist, reist du weiter mit deiner Klientin in den **Südwesten**. Dort betretet ihr eine Phase des wohlverdienten Innehaltens. Nach der Tiefe des Südens ist es nun wichtig, sich einen Moment der Ruhe und Besinnung zu geben. Die Grundrichtung des Forschen – Stille – ist für den Südwesten prädestiniert. Es geht um das Nachspüren, Ausruhen und still mit dem Erlebten sein. Die Hauptbetonung in dieser Phase liegt auf dem Ausatmen, dem Nachwirken lassen und dem stillen Fühlen vom Nachklang der Intensität des Südens. Dies entspricht erneut einer *Übergangsphase vom Forschen (EPP 2) zur Rückkehr (EPP 3).*

Mit dem Erreichen des **Westens** trittst du gemeinsam mit deiner Klientin in eine Phase der Erdung und Zentrierung ein – *die Rückkehr der EPP 3.* Diese Etappe kann man mit der Reife in der Pflanzenwelt vergleichen. Nachdem die Früchte gereift sind, werden sie geerntet und genossen. Ähnlich unterstützt du deine Klientin dabei, die „Früchte" ihrer Reise zu erkennen, zu würdigen und gleichzeitig auch zu genießen. Es ist eine Zeit, in der sie sich mit ihrem Körper verbindet, möglicherweise durch beruhigende Übungen, sinnliche Erfahrungen oder einfach durch gemeinsames Teilen am Lagerfeuer. Du hilfst ihr, sich zu zentrieren und zu stabilisieren, um nachhaltig nach einer intensiven Reise zurückzukehren. Das Reflektieren und ganzheitliche Verstehen des Prozesses kommen erst im Nordwesten.

Sobald ihr schließlich den **Nordwesten** erreicht, betritt deine Klientin eine Phase der *Reflexion* und des Übergangs. Es ist vergleichbar mit dem Spät-

herbst in der Pflanzenwelt, wenn die Blätter fallen und sich alles auf den Winter vorbereitet. Es ist eine Zeit des Rückblicks und der Vorbereitung. Du hilfst deiner Klientin, sich auf die bevorstehende Wandlung, auf die eigenständige Umsetzung (EPP 0), vorzubereiten, indem sie die Erlebnisse und Lektionen ihrer Reise reflektiert und darüber nachdenkt, wie sie das Gelernte in ihrem täglichen Leben integrieren kann. Du gibst ihr Aufgaben für zu Hause mit. Der Nordwesten ist die Brücke zwischen *der EPP 3 und EPP 0.*

Zu Beginn des **Nordens** kommt ihr zum Abschluss des gemeinsamen Zyklus. Ihr verabschiedet euch und jeder geht seinen Weg. Es ist eine Zeit der Transformation und Erneuerung. In dieser Phase wird deine Klientin dazu angeleitet, all die Erkenntnisse und Erfahrungen, die sie auf ihrer Reise gesammelt hat, in ihren Alltag zu integrieren. Für dich als Prozessbegleiter bedeutet dies ebenfalls einen Abschluss, in dem du die Erfolge und Herausforderungen reflektierst, die während des Begleitprozesses aufgetreten sind. Es ist eine wichtige Zeit des Loslassens, des Dankens und des Vorbereitens auf den nächsten Zyklus. Hiermit ist die *EPP 0 – die Wandlung* – erreicht.

Sobald ihr schließlich den **Nordosten** erreicht, steht die Vorbereitung für den nächsten Beginn eines Zyklus an. Dieser Abschnitt gleicht der Ruhe vor einem erneuten Aufkeimen, vergleichbar mit einem Samen, der darauf wartet, im Frühling wieder auszutreiben. Während deine Klientin beginnt, das Gelernte in ihren Alltag umzusetzen, nutzt du die Zeit, um dich erneut auszurichten, neue Impulse, Inspirationen und Strategien für die Begleitung zu sammeln und dich erneut darauf vorzubereiten, einen Menschen durch den gesamten Zyklus des Lebensrads zu führen, sei es mit derselben Klientin oder einer neuen. Der Nordosten ist ein *Übergang von der EPP 0 zur EPP 1.* Bereits mit der ersten Kontaktaufnahme einer Klientin und ihrer Anmeldung zu einem deiner Angebote startet der Prozess langsam im Nordosten. Schon durch mögliche Vorbereitungsübungen für deine Klientin beginnen metaphorisch unter der Erde leise Wurzeln zu wachsen. Im Osten fokussiert man sich dann darauf, diese Wurzeln tief in die Erde bringen, sie zu stabilisieren und eine fühlende, körperbezogene Grundlage für einen Prozess durch das Lebensrad zu schaffen. So schließt sich der Kreis.

5.6 Bedeutung und Notwendigkeit der Integration

Eine Natur-Prozessbegleitung kann tiefgehende Gefühle und transformative Erlebnisse auslösen. Diese Erfahrungen wecken oft den Wunsch nach einer Veränderung im Leben. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass Erkenntnisse aus der Erfahrung nicht automatisch bedeuten, dass sich das tägliche Leben unmittelbar verbessert. Nach einer solchen Erfahrung kehrt oft schneller als man denkt der rationale Verstand zurück, alte konditionierte Muster treten wieder in den Vordergrund und die Rückkehr in die gewohnte Umgebung kann mit Herausforderungen verbunden sein. Dies unterstreicht die Bedeutung der Integration und wie dein Klient vor, während und nach einem Naturprozess darauf vorbereitet werden sollte, um eine eigenständige und nachhaltige Umsetzung zu ermöglichen.

Der erste Integrationsschritt sollte in der optimalen Vorbereitung auf die Erfahrung liegen (EPP 0). Das beinhaltet nicht nur die Organisation und Planung für dich als Prozessbegleiterin, sondern auch die Gewährleistung, dass dein Klient nach der Erfahrung auf eine unterstützende Umgebung zugreifen kann. Wenn er nach der Erfahrung weiterhin begleitet werden möchte, muss dies im Voraus besprochen werden. Zudem sollte er klar verstehen, warum er diese Erfahrung machen möchte. Niemand sollte sich gezwungen fühlen, Themen zu bearbeiten oder intensive Erfahrungen zu machen, wenn er nicht wirklich dazu bereit ist. Daher ist es entscheidend, vorab sorgfältig zu prüfen, ob die Erfahrung wirklich den inneren Bedürfnissen und Resonanzen entspricht. Als Prozessbegleiterin kannst du diese Überlegungen unterstützen und deinen Klienten daran erinnern.

Der zweite Integrationsschritt durchzieht die gesamte Erfahrung selbst, einschließlich der Prozessgestaltung, des Inhalts und der Begleitung (EPP 1, 2 und 3). Es ist wichtig sicherzustellen, dass der Klient weder durch den Inhalt noch durch das Setting überfordert wird, da dies die Integration erschweren könnte. Eine Erfahrung erfordert einen liebevollen und mitfühlenden Start sowie einen abgerundeten, bodenständigen und holistischen Abschluss, bei dem der Klient das erforderliche Wissen erhält, um die Erfahrung eigenständig umzusetzen (Aufgaben und Impulse für zu Hause). Deine professionelle Begleitung spielt in Bezug auf die Integration natürlich eine entscheidende Rolle (*siehe 4.6 und Anhang*). Als Begleiterin solltest du nur Erfahrungsräume anbieten, bei denen dein Klient sich sicher fühlt und die du auch selbst erfahren hast.

Der dritte Integrationsschritt ist der Übergang in den Alltag. Er findet in der EPP 0 statt. Hier ist es ratsam, verschiedene Möglichkeiten zur Integration in Betracht zu ziehen, da nicht jeder Weg immer begehbar ist. Diese Alternativen sollten während der EPP 3 sorgfältig erkundet, ausgewählt und erörtert werden. Insbesondere bei intensiven Erfahrungen sollte vermieden werden, zu schnelle existenzielle Entscheidungen zu treffen. Nach solchen Erlebnissen neigt man manchmal dazu, das ganze Leben umzukrempeln, Beziehungen zu beenden oder drastische Schritte zu unternehmen. Daher ist es ratsam, deinem Klienten zu empfehlen, erst einmal „darüber zu schlafen" und einige Tage mit wichtigen Entscheidungen zu warten. Bei besonders intensiven Erfahrungen, die an dem Grundgerüst des Weltbildes stark rütteln, sollte mindestens vier Wochen nach dem Prozess mit der Änderung existenzieller Lebensaspekte gewartet werden (wie z. B. Haus verkaufen, Partner verlassen oder sein gesamtes Hab und Gut verkaufen). Wenn die Vorbereitung auf die Erfahrung angemessen war, dein Klient nachhaltig unterstützt und begleitet wurde und er das nötige Handwerkzeug mit nach Hause bekommen hat, sollte einer erfolgreichen Integration nichts im Wege stehen. Neben den folgenden Impulsen in diesem Kapitel werden im Buchteil 7 zahlreiche Übungen genannt, die Klienten eigenständig im Alltag umsetzen können. Es ist wichtig zu betonen, dass Erkenntnisse aus der Erfahrung zwar wertvoll sind, aber erst dann ihre volle Wirkung entfalten, wenn sie im täglichen Leben manifestiert werden. Dabei sind kleine, achtsame Schritte oft nachhaltiger als radikale Veränderungen. Die Integration erfordert bewusste und behutsame Handlungen, die in den Alltag übernommen werden, um das Potenzial der Erfahrung ganzheitlich zu entfalten.

Im Folgenden stelle ich einige Anregungen und Übungen vor, die du deinem Klienten in der EPP 3 für seine eigenständige Umsetzung (EPP 0) anbieten kannst:

- **Fühlende und wohlwollende Grundhaltung**
  In jeder Sitzung spielt die Förderung des Körperbezugs und der fühlenden Wahrnehmung eine zentrale Rolle. Dabei geht es nicht nur um das Ergründen innerer Gefühle, sondern auch um die Entwicklung einer mitfühlenden Grundhaltung gegenüber sich selbst. Dieser Ansatz sollte im Alltag zur Kernkompetenz werden, besonders wenn schwierige Emotionen, persönliche Herausforderungen oder alte Verhaltensmuster auftreten. Eine Aufgabe für deinen Klienten könnte also lauten, dass er sich täglich Zeit für das bewusste Fühlen nimmt. Dies kann in Form einer meditativen Praxis, kreativen Selbstausdrucks, Sinnesschulungen oder einfach durch das Lauschen der Natur erfolgen.

Durch dieses kontinuierliche Praktizieren entwickelt sich im Alltag eine Achtsamkeit für innere Empfindungen und für Selbstfürsorge, die von unschätzbarem Wert ist.

- **Rückschritte zulassen**
  Ein integrativer Prozess ist selten geradlinig und eher mit einem Tanz vergleichbar - mal zwei Schritte vorwärts, dann wieder einer zurück. Dein Klient sollte diese Rückschritte nicht als Scheitern ansehen, sondern als wichtigen Bestandteil seines persönlichen Fortschritts begreifen. Mache ihn als Prozessbegleiterin darauf aufmerksam, sprecht und reflektiert darüber. In den Momenten, in denen er sich selbst kritisiert oder das Gefühl hat, einen Schritt zurückzugehen, sollte er achtsam und hinterfragend bleiben. Welche alten Verhaltensmuster tauchen auf? Verspürt er den Drang zum Aufgeben oder zur Flucht? Diese Augenblicke eröffnen ihm die Möglichkeit zur Selbstentdeckung. Sie fördern seinen Lern- und Wachstumsprozess. In der Realität sind solche vermeintlichen Rückschritte oft Fortschritte, die ihn zu einem tieferen Verständnis seines Selbst führen.

- **Erinnerung sichtbar machen**
  Dein Klient kann ein kreatives Werk, ein Foto oder ein Naturfundstück aus seiner Prozessarbeit mitnehmen, das symbolisch für bestimmte Aspekte oder die Gesamtheit seiner Erfahrung steht. Dies hilft dabei, die Erfahrungen in den Alltag zu übertragen, die Erinnerung an die Erfahrung zu stärken und eine greifbare Verbindung zur Natur-Prozessbegleitung aufrechtzuerhalten. Dieses Objekt sollte einen besonderen Platz im Alltag des Klienten einnehmen, an dem es täglich betrachtet werden kann. Alternativ kann es auch ein kleiner Gegenstand sein, den dein Klient immer bei sich trägt, wie etwa eine handgemachte Kette oder ein besonderer Stein.

- **Achtsamer Umgang mit Internet und Medien**
  Das Internet kann eine wertvolle Ressource sein, um sich mit anderen Menschen über erlebte Naturerfahrungen und Prozesse auszutauschen. Dies geschieht oft über soziale Medien, Internetforen oder andere Plattformen. Jedoch ist es wichtig, hier mit Bedacht vorzugehen, da wir oft nicht wissen, wer oder was sich hinter den Online-Präsenzen verbirgt. Daher ist es entscheidend, im Vorfeld Klarheit und Sicherheit über die genutzten Medien zu gewinnen. Nur so kann man sicherstellen, dass sie geeignet sind, den integrativen Prozess optimal zu unterstützen.

- **Kontakt zur Natur**
  Die Natur selbst kann ein äußerst heilsamer und mitfühlender Raum sein, um persönliche Erfahrungen zu teilen und auch im Alltag den Naturbezug aufrechtzuerhalten. Bäume, Steine, Wildtiere und atemberaubende Landschaften bieten eine nicht urteilende Umgebung, in der dein Klient sich öffnen kann. Haustiere haben sich ebenfalls als äußerst unterstützend erwiesen, da auch sie uns bedingungslos akzeptieren. Das Beobachten, Nachahmen und Fühlen der Natur kann inspirieren und stärken. Sie mag uns dazu anregen, authentischer zu leben, Mitgefühl zu entwickeln und intuitiver zu handeln.

- **Raum für Intuition**
  Unsere Intuition äußert sich durch einen ersten Impuls, durch ein erstes Aufblitzen von Resonanz, in eine bestimmte Richtung zu gehen, etwas zu machen oder zu sagen. Die Fähigkeit, der Intuition zu vertrauen und ihr zu folgen, stärkt die Verbindung zur Natur – getreu der selbstorganisierenden Ordnung. Wir können dies in vielen alltäglichen Situationen üben, indem wir lernen, unsere Intuition wahrzunehmen und ihr zu folgen. Unmittelbares zur Tatschreiten kann hier helfen.

- **Vergebende und dankende Worte**
  Worte des Vergebens und der Dankbarkeit können einen Einfluss auf den integrativen Prozess haben und zu Hause vom Klienten selbst in alltäglichen Ritualen umgesetzt werden. Zum Beispiel: „Ich vergebe mir für mein unbewusstes Ausleben dieses Themas und danke ihm für das, was es mir zeigt und was ich daraus lernen kann." In einem späteren Kapitel gehe ich näher auf das Thema der Dankbarkeit und der Vergebung ein (6.13).

- **Sport/Bewegung**
  Sport und Bewegung sind hervorragende Wege, um sich zu Hause zu erden und einen guten Körperbezug auch im Alltag aufrechtzuerhalten. Sie können uns vitalisieren, ausrichten, motivieren und stärken. Die Wahl der Bewegungsform liegt ganz bei jedem selbst. Ich empfehle, Übungen zu wählen, die den gesamten Körper einbeziehen und Dehnübungen beinhalten. Das Kapitel über das Instrument der „Bewegung" (6.8) bietet weitere Informationen zum Thema Bewegung und deren Bedeutung im integrativen Prozess.

- **Natürliche Anpassungsfähigkeit**
  In einer Welt, in der wir klimatisierte Häuser bewohnen, sind wir oft nicht mehr an wechselnde Witterungsbedingungen gewöhnt. Viele Men-

schen werden krank, wenn sie einmal im Regen nass werden, bei Kälte frieren oder den Wind auf ihrer Haut spüren. Dies liegt daran, dass wir uns von der Natur entfremdet haben und nicht mehr resilient gegenüber den natürlichen Bedingungen sind.

Dein Klient kann seine Anpassungsfähigkeit durch eine langsame Gewöhnungszeit wieder aufbauen. So könnte er versuchen, den Regen auf seiner Haut zu spüren, bevor er direkt eine Regenjacke und -hose anzieht. Er könnte barfuß zu Hause laufen, bevor er sich Socken und Hausschuhe anlegt oder der Sonne es erlauben, seine Haut zu berühren, bevor er direkt Sonnencreme aufträgt. Dabei ist es wichtig, eine Grundhaltung des „Ja" zu den rauesten Bedingungen einzunehmen, sei es Kälte, Hitze oder Regen. Ein „Nein" wird oft mit Widerstand und Anspannung im Körper gleichgesetzt, was einen idealen Nährboden für Krankheiten schafft. Indem dein Klient aus einer entspannten Grundhaltung heraus „Ja" zu den natürlichen Bedingungen sagt und sich achtsam darauf einlässt, stärkt er seine physische und psychische Widerstandsfähigkeit, Gesundheit und Anpassungsfähigkeit.

Verstehe mich bitte nicht falsch: Es ist nichts falsch daran, Schuhe, Kleidung, Häuser, Heizung und Sonnencreme zu nutzen. Sie bieten Komfort und Schutz. Aber wenn sie jeglichen Kontakt mit der Natur verhindern, kann dies die Verbindung zur Natur und zur natürlichen Anpassungsfähigkeit beeinträchtigen. Bei der Umstellung auf einen naturnäheren resilienteren Lebensstil ist es wichtig, kleine Schritte zu unternehmen und achtsam vorzugehen. Zu schnelle Veränderungen könnten den Körper überfordern. Ermutige deinen Klienten also, langsam und in kleinen Schritten aus seiner Komfortzone auszubrechen und sich den rauen, unbeständigen und unbekannten Bedingungen achtsam und behutsam zu stellen.

- **Naturnische/Altar**
  Schlage deinem Klienten vor, sich in seinem zu Hause einen Bereich zu schaffen, den er kreativ mit Naturmaterialien gestaltet. Er könnte Tannenzapfen, Blätter, Federn, Äste, Eicheln, Muscheln oder Steine verwenden, die alle die Wildheit und Ursprünglichkeit der Natur verkörpern und diese Energie in sein Zuhause bringen. Er kann damit einen Altar schaffen, Naturmandalas erstellen, Miniaturhäuser bauen oder Figuren aus Kastanien formen. Indem er sich mit diesen naturnahen Gegenständen umgibt, kann er sie sinnlich erforschen und in seine Meditationen integrieren. Ein regelmäßiger Blick auf die spiralförmigen Muster einer Schneckenschale, das Betrachten der Textur einer Muschel oder das

Staunen über die Farbschattierungen gesammelter Federn wird ihn stets an seine Verbindung zur Natur erinnern.

Diese Naturmaterialien erzählen Geschichten – Geschichten von ihrem Fundort, ihrem bisherigen Lebensweg und den Abenteuern, die sie erlebt haben. Ich empfehle Klienten immer, bewusst eine Beziehung zu diesen Naturgegenständen aufzubauen, da dies eine inspirierende und bereichernde Erfahrung sein kann. Sein Naturbereich oder Altar kann zusätzlich mit beispielsweise Buddhafiguren oder Edelsteinen erweitert werden, um eine meditative und friedvolle Atmosphäre in seinem Raum zu kreieren.

- **Fühle Boden und Form**
  Mutter Erde ermöglicht es uns, die physische Realität zu erfahren. Solange wir leben, können wir den Untergrund und die Formen unserer Umgebung spüren. Die duale Welt der Form wird über unsere fünf Sinnesorgane erfahrbar: Sehen, Hören, Schmecken, Berühren und Riechen (*siehe Die Fenster zur Außenwelt* – 6.2.1). Ganz gleich, ob im hektischen Alltag oder in einer meditativen Versenkung - überall können wir den Boden unter uns spüren und die Formen um uns herum wahrnehmen. Dies kann ein wundervoller Anker für deinen Klienten im täglichen Leben sein, der ihn im Hier und Jetzt verankert, ihn erdet und ihn auch in schwierigen Situationen mit seinem Körper in Verbindung bleiben lässt.

- **Regenerierende Pausen**
  Empfehle deinem Klienten, aktiv Pausen in seinen Alltag zu integrieren. Er sollte sicherstellen, dass diese Momente echte Ruhephasen sind, frei von digitalen Ablenkungen wie dem ständigen Scrollen auf dem Smartphone. Ein einfaches Innehalten, das Lauschen der Umgebungsgeräusche oder das bewusste Wahrnehmen der eigenen Atmung kann einen signifikanten Unterschied in seinem Wohlbefinden machen. Diese Pausen sind nicht nur Erholung, sondern auch eine Gelegenheit, sich selbst besser kennenzulernen, in sich hineinzuhören und neue Energie zu sammeln.

- **Förderliches Umfeld**
  Unterstreiche deinem Klienten die Bedeutung, sich in einem Umfeld zu bewegen, das positiv und unterstützend für ihn und seinen Lebensweg ist. Im Zuge seines integrativen Prozesses kann es für ihn besonders wertvoll sein, mit Menschen in Kontakt zu treten, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder den Wert dieser Erfahrungen anerkennen. Ein Umfeld, in dem er sich authentisch zeigen und seine Gefühle und Gedanken

teilen kann, wird ihm dabei helfen, seine Erlebnisse leichter zu integrieren. Frage ihn, welche Umgebungen oder Personen ihm Energie geben und welche ihm Energie entziehen. Dies kann ihm dabei helfen, bewusst Entscheidungen zu treffen und Umfelder zu wählen, die seiner Persönlichkeitsentwicklung zugutekommen.

- **Raum für Kreativität**
  Jeder hat eine einzigartige kreative Energie, die darauf wartet, ausgedrückt zu werden. Erinnere deinen Klienten daran, dass Kreativität am besten fließt, wenn sie frei von jeglichem Druck entsteht. Er sollte sich Zeit nehmen, um seine kreativen Fähigkeiten zu entdecken und zu nutzen, sei es durch Malen, Zeichnen, Musik, Tanz, Modellieren oder jegliche andere Form des kreativen Ausdrucks.

- **Weitwinkelblick als Routine**
  Menschen können manchmal in routinierten Denkmustern feststecken, die ihren Blick auf die Welt einschränken. Ermutige deinen Klienten, sich den Weitwinkelblick anzueignen, der es ihm ermöglicht, über seine gewohnten Grenzen hinauszusehen und eine erweiterte Perspektive auf das Leben zu gewinnen. Im Kapitel über Achtsamkeit (6.2.1) beschreibe ich den Weitwinkelblick ausführlicher. Dieser kann ihm nicht nur helfen, sich der Gegenwart bewusster zu werden, sondern auch das Gesamtbild besser zu erkennen und zu schätzen.

- **Barfußgehen**
  Ermutige deinen Klienten, das Barfußgehen zu erforschen. Das Gehen ohne Schuhe fördert den Energiefluss und belebt die Sinne, Es steigert unsere Tiefensensibilität, durch die wir Bewegungen und die Position unseres Körpers wahrnehmen. Barfußgehen erhöht unsere Bewusstheit beim Gehen und das auch in unserem täglichen Leben. Es bietet eine direkte Möglichkeit, sich der Natur anzunähern und sie intensiv zu spüren. Schlag deinem Klienten vor, täglich barfuß zu gehen, sei es in Innenräumen oder noch besser im Freien. Dies kann auch in Form von Gehmeditationen oder Achtsamkeitspraktiken erweitert werden. Verschiedene Gehstile, wie langsames Gehen oder Schleichen, können ausprobiert werden, um die Wahrnehmung zu intensivieren.

Gewohnheiten

Im Abschnitt über das Streben nach Vielfalt (2.5) wurde bereits beschrieben, wie die Natur nach Komplexität strebt. Dieser Grundsatz der Natur gilt auch für uns Menschen und führt uns durch Intuition dazu, Gewohnheiten zu

durchbrechen, Aufgaben auf neue Weisen zu erledigen und eingefahrene Muster durch frische zu ersetzen. Die Natur ermutigt uns, unbekannte Pfade zu erkunden, neue Facetten unseres Seins zu entdecken und unsere Bandbreite an Möglichkeiten zu erweitern. Wie auch die Tiere tragen wir Menschen in uns das Bedürfnis, Resilienz zu entwickeln und im Laufe unseres Lebens stetig weiter auszubauen.

Gleichzeitig lehrt sie uns den Wert von Gewohnheiten und Routinen (*siehe Resonanzfeld und intuitive Resonanz* – 2.2). Der Naturverstand, der in uns allen schlummert, unterstützt uns dabei, bewährte Praktiken zu bewahren und Bekanntes als einfache Lösung zu nutzen. Durch Routinen sparen wir Energie, erleben Komfort, fokussieren uns auf das Wesentliche und vereinfachen unseren Alltag. Wie die Tiere sind auch wir Wesen der Gewohnheit – sie sind essenziell für unser Überleben.

Sobald wir im Einklang mit der Natur leben, entsteht ein ausgewogenes Zusammenspiel von Komfort und Herausforderung, von Vertrautheit und Neuheit. Unser individueller Rhythmus findet seine Balance und natürliche Bedürfnisse können nachhaltig erfüllt werden. Allerdings sind wir im Laufe der Zeit dazu übergegangen, uns zu sehr auf Gewohnheiten zu stützen und uns durch sie zu definieren, als wären wir auf das beschränkt, was sie uns vorgeben. Das Festhalten an Gewohnheiten kann die natürliche Entfaltung in uns blockieren. Als Resultat sehnen wir uns nach Ersatzbefriedigung, nach einem Kick, der uns Abenteuer und Lebendigkeit verleiht. Häufig entsprechen die Gewohnheiten des modernen Menschen nicht seiner Intuition, sondern eher einem Trend, einem gesellschaftlichen Druck oder einer Angst, etwas zu verpassen. Die Erstarrung in Gewohnheiten und die Vermeidung von Neuem stehen unserer Rückkehr zur Natur im Weg. Wenn eingefahrene Muster unser Leben dominieren und das Unbekannte keinen Raum mehr findet, geht die Magie des Lebens verloren, das Wunder und der Zauber unseres Daseins verblasst. Unsere individuelle Rhythmik gerät aus dem Gleichgewicht.

Die Übungen und Anregungen dieses Kapitels können deiner Klientin dabei helfen, sich von Gewohnheiten zu lösen und mehr Flexibilität in den Alltag einzubringen. Ermutige sie in der EPP 3 dafür, sodass sie diese Impulse eigenständig in der EPP 0 umsetzt. Sie helfen dabei, deine Klientin aus festgefahrenen Strukturen zu lösen, einen Hauch Frische in ihr Dasein zu wehen und ihr die Möglichkeit zu geben, ihre intuitive Natur erneut zu entdecken. Diese Übungen erweitern ihren Horizont und zeigen ihr neue Möglichkeiten auf, wie sie an Aufgaben herangehen und sie ausführen kann. Die Schlüsselübung besteht darin, sich so oft wie möglich am Tag zu fragen, wie sie eine bestimmte Tätigkeit anders als gewohnt angehen

kann. Sie soll sich Fragen stellen, wie: „Welche anderen Herangehensweisen gibt es? Wie könnte ich diese Aufgabe anders angehen? Gibt es alternative Wege oder Dinge, die ich noch nicht bemerkt oder ausprobiert habe?" Diese Fragen können zu seinem ständigen Begleiter werden. Er erweitert dadurch kontinuierlich ihren Komfortbereich, fördert ihre natürliche Anpassungsfähigkeit und Flexibilität. Sie entwickelt bessere Bewältigungsstrategien für Herausforderungen.

Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass nicht alle Gewohnheiten negativ sind. Einige Gewohnheiten sind äußerst nützlich und können uns dabei helfen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Positive Gewohnheiten sollten wir bewusst pflegen und weiterentwickeln. Sie können uns dabei unterstützen, unsere Ziele leichter zu erreichen, unsere Gesundheit zu verbessern und unsere Lebensqualität zu steigern. Über das Thema der Gewohnheiten (ungesunde sowie gesunde) kann ebenfalls in der EPP 3 gesprochen werden. Dabei besteht die Herausforderung darin, zwischen positiven und negativen Gewohnheiten zu unterscheiden und die negativen zu überwinden, während man die positiven stärkt. Dies erfordert oft Zeit, Geduld und Selbstreflexion. Es kann hilfreich für deine Klientin sein, Tagebuch zu führen, um ihre Gewohnheiten zu verfolgen und zu analysieren, welche Auswirkungen sie auf ihr Leben haben (*siehe Naturtagebuch* – 7.3.9). Auf dieser Grundlage kann dann gezielt daran gearbeitet werden, positive Gewohnheiten zu etablieren und negative zu verändern.

Es ist auch wichtig zu erkennen, dass Gewohnheiten eng mit unserem emotionalen Zustand verbunden sind. Oft neigen wir dazu, ungesunde Gewohnheiten als Bewältigungsmechanismus für Stress, Langeweile oder andere schwierige Gefühle zu entwickeln. Daher ist es entscheidend, alternative Wege zur Bewältigung von Emotionen zu finden. Um solche Wege kennenzulernen und zu erleben, bietet die Natur-Prozessbegleitung einen idealen Nährboden. Zugleich ist es ihr ein zentrales Anliegen, dem Menschen eine Grundhaltung zu schaffen, die auf dem Fühlen vom Hier und Jetzt basiert, wie im Kapitel „Selbstwirksames Leben" (4.1) bereits beschrieben.

Die folgenden Übungen dienen wunderbar als Aufgaben für zu Hause. Lass dich von ihnen inspirieren und ermutigen, aber bleibe nicht stehen. Nutze sie als Sprungbrett, um in das weite Meer der endlosen Wege und Möglichkeiten einzutauchen, wie man sein Leben gestalten, an Dinge herangehen und Tätigkeiten ausüben kann.

- **Leite deine Klientin an, Tätigkeiten mit ihrer nicht dominanten Hand auszuführen:**
  Fordere sie auf, wenn sie normalerweise ihre rechte Hand bevorzugt, Aufgaben mit der linken Hand zu probieren (oder umgekehrt, wenn sie Linkshänderin ist). Der Sinn dahinter ist nicht, ihre bevorzugte Hand zu wechseln, sondern ihre Anpassungsfähigkeit zu trainieren und sich von eingefahrenen Gewohnheiten zu lösen.

- **Ermutige die Klientin, auf einem Bein zu stehen während alltäglicher Tätigkeiten:**
  Sage ihr, sie könnte beim Zähneputzen, Kochen oder Warten auf den Bus auf einem Bein stehen. Dies stärkt nicht nur ihr Gleichgewicht und ihre Koordination, sondern fordert auch oft vernachlässigte Muskelgruppen. Wenn sie sich sicher fühlt, könnte sie sogar versuchen, die Augen zu schließen, um die Übung anspruchsvoller zu gestalten.

- **Inspiriere die Klientin, Menschen auf neue Weisen zu begrüßen:**
  Statt des gewohnten „Hallo" gibt es viele Begrüßungsarten: „Moin, Guten Tag, Herzlich willkommen, Servus, Grüß Dich, Grüß Gott, Na, Hi, Hey, Hallöchen, Namaste, Einen wunderschönen guten Morgen". Ermutige sie, ihre Art zu grüßen zu variieren und so Abwechslung in ihre Begegnungen zu bringen. Dies kann ihre sozialen Interaktionen beleben und ihr neue Seiten ihrer Persönlichkeit aufzeigen.

- **Suggeriere ihr, bei gewohnten Aktivitäten die Augen zu schließen oder zu verbinden:**
  Bei Aktivitäten wie Zähneputzen, Anziehen oder Essen könnte sie die Augen schließen oder verbinden. Diese spielerische Herangehensweise macht den Alltag lebendiger, schärft ihre Sinneswahrnehmung und ermöglicht ihr, intensiver im gegenwärtigen Moment zu sein.

- **Leite deine Klientin an, sich bewusst in peinliche Situationen zu begeben:**
  Die meisten von uns meiden peinliche Momente, was jedoch unseren Ausdrucksraum einschränken kann. Wenn deine Klientin bewusst Dinge tut, die sie in solche Momente führen, kann sie ihre persönlichen Grenzen erweitern und verborgene Emotionen hervorbringen. Ermutige sie, spielerisch und verrückt zu sein, Routinen zu durchbrechen und die Lebendigkeit des Moments zu spüren. Die Persönlichkeit darf wieder weich werden, wandelbar und wild.

- **Fordere sie heraus, beim Spazierengehen auszuweichen:**
  Beim Spazieren könnte sie versuchen, bestimmten Dingen wie Mustern, Blättern oder Formen auszuweichen oder bewusst nur darauf zu treten, ähnlich wie es Kinder oft tun. Diese spielerische Übung kann ihr helfen, gewohnte Bewegungsmuster abzulegen und mehr Freiheit in ihren Alltag zu integrieren.

- **Lade deine Klientin dazu ein, mit den Händen zu essen:**
  Anstatt immer Besteck zu nutzen, könnte sie probieren, ihre Mahlzeiten mit den Händen zu sich zu nehmen. Dies ermöglicht ihr, eine intensivere Verbindung zu ihrem Essen und ihren Sinnen herzustellen und die unterschiedlichen Texturen und Temperaturen bewusst zu erleben.

- **Ermutige sie, ihre Morgenroutine umzukehren:**
  Ob sie mit dem anderen Fuß zuerst aus dem Bett steigt oder ihre morgendlichen Tätigkeiten in einer anderen Reihenfolge durchführt – solche Änderungen können frischen Wind in ihre Morgenroutine bringen und ihre geistige Flexibilität fördern.

- **Leite sie an, ihre Arbeitsumgebung zu verändern:**
  Je nach Möglichkeit könnte sie die Position ihres Stuhls wechseln oder an einem anderen Ort arbeiten. Dies kann neue Perspektiven eröffnen und ihre Kreativität anregen.

- **Fordere sie auf, Kleidung verkehrt herum zu tragen:**
  Sie könnte sich gelegentlich für einen Tag entscheiden, bei dem sie ihre Kleidung verkehrt herum trägt, wobei Reißverschlüsse oder Knöpfe hinten sind. Diese Übung kann die Körperwahrnehmung stärken und Ängste sowie Gefühle von Scham hervorbringen – ihre Chance, mehr an Gefühle zu kommen!

- **Inspiriere deine Klientin, aus einem Einkauf eine Sinnesreise zu machen:**
  Statt sich nur auf eine Einkaufsliste zu konzentrieren, könnte sie den Supermarkt bewusst erleben, indem sie beispielsweise Obst und Gemüse berührt, an Kräutern riecht oder den Ladenklängen lauscht. Dies kann ihr helfen, tiefer in Kontakt mit ihrer Umwelt zu treten und achtsamer einzukaufen.

- **Leite deine Klientin an, sich beim Essen ganz auf das Essen zu konzentrieren:**
  Ermutige sie, während der Mahlzeit alle Ablenkungen wie Fernsehen, Lesen oder das Smartphone wegzulassen. Stattdessen sollte sie sich

ganz auf den Geschmack, die Textur und den Genuss ihrer Nahrung konzentrieren. Beim Essen kann sie sich auch gerne die Augen verbinden und nach jedem Löffel ihr Besteck hinlegen, bis sie alles aufgekaut und runtergeschluckt hat. Diese Praxis fördert ein achtsames Essen und hilft ihr, eine tiefere Verbindung zu ihrer Nahrung herzustellen.

- **Fordere sie heraus, mit ihrem Spiegelbild zu spielen:**
  Wenn sie in den Spiegel schaut, kann sie lustige Gesichter machen oder sich auf außergewöhnliche Weise bewegen. Diese Übung kann ihr zeigen, dass sie nicht immer so ernst, selbstkritisch und festgefahren in einem bestimmten Ausdruck sein muss. Es ist eine feine Übung, um ihr Ego „gegen die Wand zu fahren".

- **Ermutige sie, sich zu ungewohnter Musik zu bewegen:**
  Sie kann zu Musikstilen tanzen oder sich bewegen, die sie normalerweise nicht hört und mit Bewegungen experimentieren, die sie nicht gewohnt ist. Dies fördert nicht nur ihre **Körperwahrnehmung**, sondern auch die Möglichkeit, die Freude an der Bewegung neu zu entdecken.

5.7 Umgang mit Herausforderungen

Als Natur-Prozessbegleiterin schaffst du einen sicheren Raum, in dem deine Klienten die Möglichkeit erhalten, persönlich zu wachsen. Hierbei sind Herausforderungen nicht nur unvermeidlich, sondern auch essenziell, ähnlich wie kraftvolle Winde, die Pflanzen stärker verwurzeln lassen. Durch das Meistern dieser Herausforderungen erleben deine Klienten Selbstwirksamkeit, was Selbstvertrauen stärkt und ihre innere Kraft spürbar macht.

In der EPP 1 bereitest du den Grund, damit in der Phase 2 gezielt herbeigeführte Herausforderungen eingebunden werden können. Du als Prozessbegleiterin hast die Freiheit und das Werkzeug, Herausforderungen bewusst zu initiieren – sei es durch die Auswahl des Settings, gezielte Übungen oder themenbezogene Interventionen. Du könntest deinen Klienten beispielsweise dazu anregen, barfuß zu gehen oder ein Setting am Fluss zu wählen, wenn du weißt, dass Wasser eine Herausforderung für ihn darstellt. Deine Fragen, Reflexionen, Selbstwahrnehmungen oder Geschichten können ebenfalls als konfrontierende Mittel dienen.

Obwohl geplante Herausforderungen hauptsächlich in Phase 2 vorkommen, können ungeplante herausfordernde Situationen zu jeder Zeit auftreten, sei

es in der EPP 1, 2, 3 oder 0. Wie in der Natur üblich, wirst du oft auf unerwartete Erscheinungen treffen. Dazu gehören nicht nur Wetterumschwünge oder wilde Tiere, sondern auch Ereignisse wie Steinschlag, Begegnungen mit anderen Menschen oder unvorhersehbare Gefühlswellen und Reaktionen deines Klienten oder von dir selbst. Nicht selten kann ein Klient überraschende Eigenschaften, Bedürfnisse oder Emotionen offenbaren, die dich dazu „zwingen", deinen geplanten Ansatz zu überdenken oder sogar zu verwerfen. Ein Klient könnte plötzlich starke Gefühle wie Wut oder Angst in einer bestimmten Umgebung erleben, die vorher nicht absehbar waren. Deine Aufgabe ist es, stets die Intensität und Form der auftretenden Herausforderungen einzuschätzen. Deine Grundhaltung als Prozessbegleiterin (4.5) ist dabei von entscheidender Bedeutung, um zu erkennen, wann und wie du eingreifen oder anpassen musst. Es ist essenziell, stets ein Bewusstsein für den emotionalen Zustand deines Klienten und ebenso für deinen eigenen zu haben. Du selbst stehst ständig vor der Aufgabe zu beurteilen, inwiefern beispielsweise eine unvorhergesehene Herausforderung den Prozess begünstigt und bis zu welchem Punkt du Herausforderungen durch dein Halten des Raumes selbstbewusst bewältigen kannst. Das erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion und die Fähigkeit, resilient und bedacht auf sich schnell ändernde Situationen und Emotionen zu reagieren, um den Prozess optimal zu unterstützen und zu leiten.

Herausforderungen, ob sie nun bewusst gewählt oder durch unerwartete Umstände entstehen, bieten uns eine einzigartige Gelegenheit zur Selbstentwicklung. Sie laden uns ein, über das Gewohnte hinauszudenken, Resilienz zu stärken, unsere Grenzen auszutesten und aus unserer Komfortzone herauszutreten. Durch das Bewältigen dieser Herausforderungen können wir wertvolle Einsichten gewinnen, Ressourcen entdecken und stärken, neue Fähigkeiten erwerben sowie unser Lern- und Entwicklungspotenzial voll ausschöpfen.

Nehmen wir beispielsweise jemanden, der beschließt, nach langer Zeit wieder mit dem Laufen zu beginnen. Die bewusste Entscheidung, diese körperliche Herausforderung anzunehmen, kann ihm helfen, Ausdauer aufzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Wenn er jedoch ohne angemessene Vorbereitung gleich einen Marathon laufen möchte, könnte das zu Verletzungen oder großer Enttäuschung führen. Es ist daher entscheidend, das richtige Maß an Herausforderung zu finden. Während es wichtig ist, uns selbst herauszufordern und zu wachsen, sollten wir auch aufmerksam darauf sein, nicht zu weit zu gehen und uns oder andere zu überfordern. Ein guter Ausgleich zwischen Anstrengung und Erholung sowie das richtige Timing können den Unterschied zwischen einem wertvollen Lernerlebnis und

einem entmutigenden Rückschlag ausmachen. Zu schnell, zu viel, zu weit ist in der Regel nicht nachhaltig und lässt uns schnell in die Panikzone fallen. Es ist wie beim Bauen eines Hauses: Wenn man zu hastig arbeitet, ohne auf die Fundamente zu achten, wird es bei der ersten Windböe einstürzen.

6
Instrumente der Natur-Prozessbegleitung

„Wer den Weg zur Natur findet –
findet auch den Weg zu sich selbst.“

— Klaus Ender —

In diesem Abschnitt erhältst du diverse Instrumente, Ansätze und Methoden, um als Natur-Prozessbegleiter einen Erfahrungsraum zu kreieren, der auf die Bedürfnisse deiner Klienten abgestimmt ist. Jedes der hier vorgestellten Werkzeuge lässt sich nahtlos in die EPP einbinden. Das primäre Ziel dieser Instrumente ist es, die natürlichen, selbstorganisierenden Prozesse deiner Klienten zu unterstützen und zu stärken.

Jeder dieser Ansätze besitzt charakteristische Wirkfaktoren, die dazu dienen, die Entwicklungsprozesse gezielt positiv zu beeinflussen. Indem du diese Techniken anwendest, kannst du gemeinsam mit deinen Klienten ihre aktuellen Anliegen und Erfahrungen detaillierter betrachten und eingehender erforschen. Diese Tools sind hervorragend miteinander kombinierbar und lassen viel Freiraum für kreative Erweiterungen. Du kannst sie nach Belieben durch eigene Ansätze ergänzen, die deinem Stil als Natur-Prozessbegleiter entsprechen. In meinen Erläuterungen zu jedem Instrument zeige ich auf, welche Prozessphasen besonders davon profitieren und wie du sie konkret in deiner Begleitungsarbeit einsetzen kannst. Der Abschnitt 7 dieses Buches, der sich mit Selbsterfahrungen auseinandersetzt, sowie in den detaillierten Beschreibungen der einzelnen Methoden, wirst du eine Fülle an konkreten Übungen und Techniken entdecken, die einen holistischen Erfahrungsraum kreieren. Du möchte dich dazu ermutigten, diese vielfältigen Wege der Selbsterforschung zu erkunden. Lass dich von ihnen begeistern, doch sieh sie nicht als einzige Richtschnur – finde und entwickle deine eigenen, einzigartigen Wege, um die Natur-Prozessbegleitung individuell auf dich abgestimmt zu gestalten.

Folgende Zugänge und Werkzeuge haben sich in der Natur-Prozessbegleitung als äußerst wirksam erwiesen, die wir in diesem Buchteil ausführlich besprechen werden:

- Settingwahl
- Achtsamkeit
- Mentale Arbeit
- Schattenarbeit
- Ressourcenarbeit
- Entspannung
- Atemarbeit
- Bewegung
- Körperarbeit
- Kreative Gestaltung
- Symbolarbeit
- Geschichtenerzählen
- Dankbarkeit
- Freiraum
- Ritualarbeit
- Musik
- Gemeinschaftsbildung
- Naturleben
- Weg des Erdhüters

6.1 Settingwahl

Bei der Begleitung von Prozessen in der freien Natur ist es von zentraler Bedeutung, ein Setting zu wählen, das sowohl prozessorientiert als auch klientenzentriert ist. Wenn du als Prozessbegleiterin die Umgebung achtsam auswählst, wird dies zu einem wirkungsvollen Werkzeug in deiner Arbeit.

Jede natürliche Umgebung, ob es sich nun um eine mächtige Bergszenerie, eine Vielzahl von Wasserlandschaften, offene Graswiesen oder dichte Buchenwälder handelt, bringt eine einzigartige Atmosphäre und Energie mit sich. Denke daran, dass dein ganzes Sein in ständigem Austausch mit seiner Umgebung steht. Es bedeutet, dass sich die Natur, in der du dich befindest, auf physiologische Prozesse wie Organfunktionen, Blutzirkulation und Herzfrequenz auswirken kann. Körper, Geist und Seele sind eng miteinander verbunden, sodass die Wahl des Settings auch direkte Auswirkungen auf Gedanken und Gefühle hat. Es ist daher unerlässlich, das Setting sorgfältig an die individuellen Bedürfnisse und Themen deines Klienten anzupassen.

Verschiedene natürliche Umgebungen rufen unterschiedliche Stimmungen und Reaktionen hervor. Zum Beispiel könnten ein rauschender Wasserfall, stürmische Küsten oder das Beobachten eines Sonnenaufgangs eher eine energetisierende und aktivierende Wirkung haben. Andererseits werden durch ruhige Wälder, Heideflächen bei gemäßigtem Klima oder warme Sanddünen oft beruhigende und entspannende Empfindungen in uns ausgelöst. Ozeane vermitteln das Gefühl von Unendlichkeit und Grenzenlosigkeit und betonen somit Themen wie Transzendenz und Loslassen. Landschaften, die von abgestorbenen Pflanzen oder beschädigten Bäumen geprägt sind, eignen sich hervorragend für Themen wie die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten, Lebens- und Sterbeprozesse sowie Neuanfänge. Alte, mächtige Bäume stehen für Beständigkeit, Verwurzelung, Durchhaltevermögen und Verbindung zur Erde. Berggipfel symbolisieren das Streben nach Größe und Selbstwirksamkeit, während Flüsse den Übergang und die Transformation repräsentieren können. Ausgedehnte Landschaften regen zu Reflexionen über neue Möglichkeiten, Träume, Perspektiven und Innovationen an. Besonders berührend und effektiv sind Landschaften, die wild und unberührt sind, Weite bieten, aber auch Spuren von Verfall und Zerstörung zeigen und wenig menschlichen Einfluss aufweisen.

Die Einbeziehung archetypischer Konzepte in die Gestaltung deiner Prozessbegleitung kann von großem Wert sein. Je nachdem, welche Elemente oder Naturphänomene für deinen Klienten von Bedeutung sind, kann das Setting entsprechend gewählt werden. Zum Beispiel könnte jemand, der

nach Stabilität und Verankerung sucht, von einer Umgebung profitieren, die das Erdelement widerspiegelt. Falls jemand wieder ins Fühlen finden möchte, könnte eine Wasserlandschaft genau richtig sein.

Der Zeitpunkt der Sitzungen kann auch entsprechend den natürlichen Zyklen ausgewählt werden, sei es im Einklang mit den Mondphasen, den Jahreszeiten oder bestimmten Tageszeiten wie Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang. Wichtig ist auch, dass das ausgewählte Setting praktisch und sicher ist, mit einer guten Erreichbarkeit, eventuellen Schutzräumen und Pausenmöglichkeiten, wobei die körperliche und emotionale Kapazität des Klienten immer berücksichtigt werden sollte. Es ist unerlässlich, dass du als Prozessbegleiterin mit einem breiten Wissen und einer vertrauten Beziehung zu dem Gelände, auf dem du arbeitest, ausgestattet bist. Das bedeutet, dass ein vertieftes Verständnis der Flora und Fauna des Gebiets wichtig ist und du in der Lage bist, potenzielle Gefahren rechtzeitig zu erkennen und einzuschätzen. Dies umfasst auch die Kenntnis von Erster Hilfe in Outdoor-Situationen. Ein breites Wissen über das Gelände gibt dir nicht nur Selbstvertrauen, sondern ermöglicht es dir auch, deinen Klienten eine sichere und unterstützende Umgebung zu bieten.

Die Natur schenkt uns eine beeindruckende Vielfalt an Settings, die sowohl symbolträchtig als auch körperlich, geistig und emotional bereichernd sein können. Obwohl es eine wertvolle Erfahrung sein kann, draußen in der freien Natur zu arbeiten, muss die Natur-Prozessbegleitung nicht unbedingt draußen stattfinden. In geschlossenen Räumen können Naturgeschichten, Symbole und Materialien genutzt werden, um den Bezug zur Natur herzustellen und aufrechtzuerhalten. Ein Indoor-Setting bietet auch mehr Kontrolle über bestimmte Faktoren, wie Temperatur und Beleuchtung, was in bestimmten Situationen vorteilhaft sein kann. Die Nutzung technischer Hilfsmittel wie Projektoren, Lautsprecher und Computer gestaltet sich in Innenräumen oft einfacher. Zudem bieten solche Räume ein höheres Maß an Privatsphäre, was insbesondere für bestimmte Prozesse mit intensiven Gefühlsräumen wertvoll sein kann. Diese geschützte Umgebung mag deinem Klienten ein Gefühl der Sicherheit vermitteln, was wiederum seine Offenheit und sein Engagement in der Prozessbegleitung stärkt. Des Weiteren schützt ein Innenraum vor den Launen des Wetters, sodass du „ungestörter“ arbeiten kannst, gerade dann, wenn draußen extreme Bedingungen wie Regen, Wind oder Hitze herrschen. Natürlich können alle Arten von Witterungsbedingungen als interessante Einflussfaktoren in den Gesamtprozess integriert werden. Ob und wie diese sich positiv auswirken, hängt stets vom spezifischen Thema, dem Klienten und dir als Prozessbegleiterin ab.

Letztlich hängt die Wahl des Settings – ob drinnen, draußen oder beides in Kombination – von deinem Urteilsvermögen und deinem Gespür für das, was in einem bestimmten Moment benötigt wird, ab. Wichtig ist, dass du als Prozessbegleiterin immer den Bezug zur Natur in dein Wirken integrierst – im Sinne der selbstorganisierenden Gestaltung der Natur – und Interventionen einsetzt, um diese Verbindung und Entfaltung zu stärken.

Hinsichtlich des Prozesses und seiner unterschiedlichen Stadien sollte hervorgehoben werden, dass das Setting je nach Entwicklungsstadium angepasst werden kann, um optimal auf die Anforderungen deines Klienten einzugehen. Bei einem festgefahrenen oder emotional beladenen Punkt kann ein Wechsel der Umgebung oft frischen Wind bringen und neue Perspektiven eröffnen. Dies macht die Arbeit in der Natur so wertvoll: Sie bietet eine dynamische und sich ständig verändernde Umgebung, die auf viele unterschiedliche Weisen genutzt werden kann, um therapeutische oder beratende Prozesse zu unterstützen.

Jede EPP verlangt ein adäquates Setting. Als Prozessbegleiterin hast du die Wahl: Du könntest alle drei Phasen im selben Setting durchführen oder etwa Phase 1 im Wald und Phase 2 auf einer Lichtung gestalten – immer im Einklang mit dem Prozessgeschehen und deinen geplanten Interventionen. Es gibt Momente, speziell in Phase 2, in denen dein Klient sich eingeengt fühlt, nicht weiterkommt und mit tiefgreifenden Emotionen konfrontiert wird. Genau dann kann ein spontaner Ortswechsel äußerst wirkungsvoll sein – auf diese Weise wählst du die Grundrichtung der Mobilisierung des EPP 2 (5.3). Wenn du beispielsweise mit deinem Klienten in einem dichten Wald bist, könntest du zu einem ruhigeren Spaziergang in eine weite Landschaft übergehen. Oder du wählst einen besonders stillen Ort in der Natur, wenn der momentane Prozess mehr Ruhe erfordert. Oftmals eröffnet dies einen neuen Zugang zu inneren Themen und Fragestellungen. Die bewusste Wahl des Settings ist ein effektives Mittel, um die Mobilisierung und Vertiefung des Erlebens zu fördern. Ein solcher spontaner Settingwechsel ist natürlich in jeder Phase möglich. Er belebt und bewegt den Prozess, öffnet neue Horizonte und bietet andere Blickwinkel.

Das Besondere an der Natur-Prozessbegleitung draußen im Freien für therapeutische und beratende Zwecke ist die Möglichkeit, flexibel auf verschiedene Settings zurückzugreifen. Sei offen und intuitiv, erkenne, was die Natur bietet und finde heraus, welcher Ort am geeignetsten die gegenwärtige Erfahrung unterstützt. Dabei ist es entscheidend, jedes Setting im Vorfeld gründlich zu erkunden, um stets eine professionelle Begleitung sicherzustellen.

Die Auswahl des passenden Settings ist ein entscheidender Aspekt in der Natur-Prozessbegleitung. Im Folgenden sind nochmals die wichtigsten Faktoren und Ansätze aufgeführt, die bei der Anwendung dieses Instruments berücksichtigt werden sollten:

- **Prozessorientierte und klientenzentrierte Settingwahl:**
  Wähle die Umgebung sorgfältig, um sie an den Prozess und die individuellen Bedürfnisse des Klienten anzupassen.

- **Einfluss der natürlichen Umgebung:**
  Berücksichtige, dass verschiedene Landschaften wie Berge, Wälder oder Küsten spezifische Atmosphären und Energien mitbringen, die sich auf den Klienten auswirken können.

- **Anpassung an physiologische und emotionale Prozesse:**
  Verstehe, dass die Natur direkte Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele hat. Wähle entsprechend eine Umgebung, die diese Aspekte prozessorientiert unterstützt.

- **Einbeziehung archetypischer Konzepte:**
  Nutze symbolträchtige, archetypische Elemente der Natur, die mit den Themen und Bedürfnissen des Klienten in Resonanz stehen.

- **Anpassung an natürliche Zyklen und Tageszeiten:**
  Wähle den Zeitpunkt der Sitzungen in Abstimmung mit den natürlichen Rhythmen, wie Mondphasen oder Tageszeiten, um die therapeutische Wirkung der Naturverbindung zu verstärken.

- **Praktikabilität und Sicherheit des Settings:**
  Stelle sicher, dass das gewählte Setting praktisch, sicher und gut erreichbar ist.

- **Tiefes Wissen über das Gelände:**
  Als Prozessbegleiterin solltest du das Arbeitsgelände gut kennen, um Sicherheit und professionelle Begleitung zu gewährleisten.

- **Flexibilität in der Settingwahl:**
  Sei offen für spontane Änderungen des Settings, um auf die Bedürfnisse des Klienten und die Dynamik des Prozesses zu reagieren.

- **Integration von Indoor- und Outdoor-Settings:**
  Wisse um die Wirkfaktoren von Indoorsettings im Vergleich zum Out-

doorsetting und scheue dich nicht, auch Prozesseinheiten drinnen zu unternehmen. Du kannst Naturmaterialien und Symbole in Innenräumen nutzen, um Verbindung zur Natur aufrechtzuerhalten.

6.2 Achtsamkeit

Für die Natur-Prozessbegleitung ist Achtsamkeit ein unverzichtbares Werkzeug. Wenn man bedenkt, dass jeder Prozess, unabhängig von seiner Natur, von dieser einfachen Praxis profitieren kann. Dadurch wird die wahre Tiefe ihrer Bedeutung klar. Durch das Hervorheben der Achtsamkeit und die Integration von Übungen, die diese fördern, ermöglichst du es deiner Klientin, sich zu zentrieren, um bei sich und im gegenwärtigen Augenblick anzukommen. Achtsamkeit dient als Brücke, die uns zum Fühlen führt. Wie wir bereits erörtert haben, ist das Fühlen nicht nur der Schlüssel zur Wiederverbindung mit der Natur, sondern auch das Fundament für Prozesse (EPP 1), die sich selbstorganisierend entwickeln.

Achtsamkeit richtet das Augenmerk auf das gegenwärtige Erleben von Interaktionen, egal ob sie aus dem Inneren heraus oder von außen kommen. Diese Art des tiefen Spürens charakterisiert sich durch das Leben im Hier und Jetzt, Absichtslosigkeit, Hingabe, Offenheit und verspielte Neugierde. In der Natur-Prozessbegleitung ist es essenziell, dass sowohl du als auch deine Klientin diese Feinfühligkeit konstant praktizieren – nicht nur während der Sessions, sondern als Teil des Alltags. Das volle Potenzial dieser Art der Wahrnehmung wird besonders dann sichtbar, wenn man sie regelmäßig pflegt. Sie sollte nicht nur als sporadisches Hilfsmittel gesehen werden, sondern als kontinuierlicher Bestandteil des täglichen Daseins. Insbesondere am Anfang kann es sinnvoll sein, diese Sensibilität in ruhigen Momenten zu schärfen, sodass sie in komplexeren Situationen einfacher hervorgerufen werden kann. Diesen Hinweis solltest du auch mit deiner Klientin teilen. Wichtig dabei ist, nicht auf ein bestimmtes Ergebnis hinzuarbeiten, sondern sich dem Moment ohne Erwartungen hinzugeben und ihn in seiner Gänze wahrzunehmen und sich für ihn zu öffnen. Ein Mensch, der sich aus Not heraus an die Rahmenbedingungen der modernen Gesellschaft angepasst hat, neigt dazu, nicht alle Facetten des Lebens zu erfassen und sich von einigen Teilen seines Selbst zu entfernen. Im Gegensatz dazu ermutigt die Natur-Prozessbegleitung, sich der Gesamtheit des Lebens zu öffnen - immer im gegenwärtigen Moment. Durch bewusste Achtsamkeit nähert man sich dem vollen Spektrum des Lebens.

„Die Natur muss gefühlt werden." Dieses Zitat von Alexander von Humboldt hebt die tiefe Bedeutung hervor, die der Natur in unserem Leben zukommt. Es ist nicht nur das Betrachten, Ettiketieren und Analysieren der Natur, sondern die emotionale und sinnliche Verbindung, die wir zu ihr aufbauen. Ich bin fest davon überzeugt, dass Individuen, die erneut eine tiefe, fühlende Verbindung zur Natur entwickeln, sich zwangsläufig für den Klimaschutz, den Erhalt der Artenvielfalt und das Wohl ihrer Mitmenschen engagieren werden. Denn sie erkennen sich selbst als lebendiges Glied dieses Netzwerks.

Um authentisch zu fühlen, ist es notwendig, sich selbst und anderen gegenüber aufgeschlossen und offen zu sein. Diese Offenheit erlaubt es uns, die Welt und die Natur nicht nur als äußeres Phänomen, sondern als Teil von uns selbst zu sehen. Aus dieser Offenheit heraus erwächst das Gefühl der Zugehörigkeit zur Natur ganz organisch von selbst. Daher glaube ich, dass nachhaltiger Klimaschutz und ein bewusstes, achtsames Leben nur realisiert werden können, wenn man sich auf diese Weise mit der Natur verbunden fühlt. Es geht nicht nur darum, für die Umwelt zu kämpfen, sondern darum, sie als einen integralen Bestandteil unseres Seins zu begreifen und zu spüren.
Das Instrument der Achtsamkeit lässt sich durch viele Wege gestalten, die ich in den nächsten Kapiteln näher erörtern werde.

6.2.1 Die Fenster zur Außenwelt

Unsere Sinne bilden die primären Kontaktpunkte zwischen uns und unserer Umwelt. Sie sind essenziell, um uns wieder mit dem Fühlen zu verbinden. Durch sie erfassen wir die unendliche Vielfalt und Schönheit der Gegenwart. Sie sind die Fenster, durch die wir die äußere Welt innerlich durch unser Gefühlserleben erfahren. Doch in unserer heutigen Zeit, geprägt von Technologie und ständiger Ablenkung, werden diese Fenster oft sehr getrübt. Ein Großteil der Bevölkerung verbringt viel Zeit am Tag vor Bildschirmen und ist überreizt und abgestumpft von der konstanten intensiven Stimulation der Moderne, was die Sinneswahrnehmung erheblich einschränkt.

Ein erfülltes Leben ist nur im Jetzt möglich. Und genau hier kommen unsere Sinne ins Spiel: Sie haben die Macht, uns in die Gegenwart zurückzuführen, uns buchstäblich zu erden und uns wieder „zu Hause" im Körper fühlen zu lassen. Durch bewusstes Trainieren und Nutzen der Sinne in der Natur, etwa durch das Lauschen von Vogelgesang, das Fühlen der Rinde eines Baumes oder das Beobachten von Feldhasen auf einer Waldlichtung, können wir uns wieder mit dieser ursprünglichen Verbindung vertraut machen.

Als Natur-Prozessbegleiterin hast du die Aufgabe, die sinnliche Wahrnehmung deiner Klienten zu schärfen und zu erweitern. Dies ist nicht nur eine Technik zur Entspannung oder Selbstfindung, sondern ein essenzielles Werkzeug zur Reintegration in die natürliche Welt. Mit gezielten Übungen und Interventionen, die die Sinne herausfordern und stimulieren, können wir uns an das erinnern, was wirklich zählt: das bewusste, gegenwärtige Erleben. Die Natur bietet uns die Möglichkeit, durch Beobachtung von Vögeln, Säugetieren und anderen Lebewesen eine Achtsamkeit zu erfahren, die auf wachen und offenen Sinnen basiert. Sie leben fest im Hier und Jetzt verankert – eine Einladung an uns, ein ebenso gegenwärtiges Leben zu führen. Wie der Falke, der hoch am Himmel kreist und mit scharfem Blick jedes Detail und gleichzeitig auch das Ganze erfasst, unterstützt du als Natur-Prozessbegleiterin deinen Klienten darin, feinste Nuancen und zugleich Zusammenhänge wieder bewusst erkennen und erleben zu können.

Innerhalb der EPP 1 bringt uns die bewusste Sinneswahrnehmung zurück in den Moment. Sie erdet uns in unserem Körper und kann ein wunderbarer Weg ins fühlende Erleben sein. Bei der EPP 2 können spezielle Sinnesübungen angewandt werden, die uns herausfordern, ein Erleben vertiefen und uns raus aus unserem Komfort bringen, wie etwa manche Übungen mit verbundenen Augen. Für die EPP 3 ermöglicht die bewusste Sinneswahrnehmung, uns nach einer vertieften Phase 2 wieder zu erden, zu genießen und Komfort bewusst zu erleben. Eine Vielzahl von Übungen, die sich mit Sinneswahrnehmung beschäftigen, sind im Buchteil 7 aufgeführt.

Weitwinkelblick

In unserer schnelllebigen und zielorientierten Gesellschaft neigen viele Menschen dazu, nur noch das zu sehen, worauf sie ihren Fokus richten. Dadurch verlieren sie den Blick für das Ganze. Diese intensive Konzentration auf einzelne Aspekte kann dazu führen, dass wertvolle Momente, Begegnungen und Erfahrungen übersehen werden. Genau hier setzt der Weitwinkelblick oder auch „Eulenblick" an, den ich durch meine Wildnispädagogik-Weiterbildung gelernt und auf die Natur-Prozessbegleitung übertragen habe. Er erweitert nicht nur unser visuelles Spektrum, sondern fördert auch eine tiefere Verbindung zu uns selbst, unserer Umwelt und den Menschen um uns herum.

Um den Weitwinkelblick zu praktizieren, verlagere deine Wahrnehmung von einem engen Fokus zu einer breiten, offenen Sicht. Dies ermöglicht es, mehrere Bewegungen und Elemente gleichzeitig zu erfassen. Um dies einmal zu veranschaulichen, kannst du deine Arme ausstrecken und deine Finger bewegen, während du versuchst, beide Hände im Blickfeld zu behalten.

Bewege die Hände dann nach oben und unten und beobachte, wie weit dein Sichtfeld reicht. Diese Übung hilft, ein Gefühl für den Weitwinkelblick zu entwickeln.

Ein Mentor hat mir einst erzählt, dass bei vielen indigenen Gemeinschaften diese Art der weiten Wahrnehmung die Norm war. Sie nutzten diesen Blick, der es ihnen ermöglichte, sich mit der Umgebung zu verbinden, Gefahren frühzeitig zu erkennen und ein tieferes Verständnis für die natürliche Welt zu entwickeln. Bevor der Mensch sesshaft wurde und sich in komplexen städtischen Umgebungen niederließ, war es entscheidend, ein breites Sichtfeld zu haben. Unsere Vorfahren mussten sich ständig ihrer Umgebung bewusst sein, sowohl um Nahrung zu finden als auch um sich vor Gefahren zu schützen. Der Weitwinkelblick war ein wichtiges Überlebenswerkzeug, der es ermöglichte, subtile Veränderungen in der Umgebung, wie das Rascheln von Blättern oder den flüchtigen Schatten einer sich bewegenden Maus, wahrzunehmen. Es ist diese Form der Wahrnehmung, die heute in unserer modernen Welt oft vernachlässigt wird, wo unsere Aufmerksamkeit häufig durch Technologie und andere Ablenkungen fragmentiert ist.

Der Weitwinkel- oder Eulenblick geht über das bloße Sehen hinaus. Er fordert eine Offenheit und Empfänglichkeit, durch die wir die Welt nicht nur betrachten, sondern sie uns auch betrachten lassen. Es ist, als ob man die äußere Welt in die eigene Seele einlädt, sich berühren lässt und somit einen tiefen, empathischen Kontakt zu allem um sich herum aufbaut. Dieser Blick ist ein wunderbares Instrument, um die rigide Rüstung der Anpassung aufzubrechen, indem wir uns öffnen und die Welt wieder in uns hineinlassen. Für dich als Natur-Prozessbegleiterin kann das weite Schauen zu einer mitfühlenden und einladenden Haltung beitragen, die Vertrauen und Nähe zwischen dir als Begleiterin und deinem Klienten fördert.

Die Anwendung des Weitwinkelblicks hat viele wertvolle Wirkfaktoren. Wie bei einem Reh, das am Waldrand verharrt und mit seinen wachsamen Augen sowohl das schützende Dickicht als auch die offene Wiese überblickt, so öffnet uns der Weitwinkelblick für die Vielschichtigkeit unserer Umgebung. Viele, die ihn praktizieren, berichten von einer erhöhten Sensibilität, einer erweiterten Wahrnehmung und einer größeren Offenheit gegenüber dem Hier und Jetzt. Es ist, als ob der erweiterte visuelle Horizont auch die Fähigkeit erweitert, die Welt in ihrer Gesamtheit zu erfassen, sich vom Strom der Gedanken zu lösen und sich voll und ganz auf den gegenwärtigen Moment einzulassen.

Der Eulenblick ist ein Mittel zur Meditation und Achtsamkeit. Anstatt sich auf die Atmung oder einen bestimmten Gedanken zu konzentrieren, wie es in vielen Meditationstechniken üblich ist, konzentriert man sich beim Weitwinkelblick auf das gesamte Sichtfeld und lässt alle visuellen Informationen gleichzeitig herein. Dies kann zu einem Zustand tiefer Entspannung und Präsenz führen, der den Geist klärt und das Bewusstsein erweitert.

Der Weitwinkelblick hat nicht nur Auswirkungen auf unsere visuelle Wahrnehmung, sondern beeinflusst auch unsere anderen Sinne umfassend. Indem wir unseren Blick öffnen und uns von der starren Fokussierung auf einen Punkt lösen, stimulieren wir tatsächlich das gesamte sensorische Netzwerk unseres Körpers. Durch die Praxis des Eulenblicks wird eine Art „sensorisches Erwachen" angeregt, bei dem auch unsere Ohren empfänglicher für weit entfernte Geräusche oder subtile Klangnuancen werden. Die Haut kann empfindsamer auf Temperaturänderungen oder leichte Berührungen reagieren. Selbst unser Geruchs- und Geschmackssinn können geschärft werden, da wir in einen Zustand erhöhter Wachsamkeit und Präsenz eintreten. Wenn man bedenkt, wie miteinander verflochten und vernetzt unsere Sinnesorgane sind, ist es verständlich, dass die Expansion eines Sinnes auch die anderen beeinflussen kann. Dieser ganzheitliche Ansatz zur Wahrnehmung fördert nicht nur eine intensivere Verbindung zur Außenwelt, sondern auch eine tiefere Introspektion. In diesem erweiterten Zustand der Sinneswahrnehmung können wir die Welt um uns herum in ihrer vollen Textur, ihrem Reichtum und ihrer Komplexität erleben und schätzen. Es ist, als würden wir die Lautstärke unserer Wahrnehmungsfähigkeit erhöhen und uns damit erlauben, mehr von der Welt um uns herum und auch in uns aufzunehmen.

6.2.2 Meditation

Meditation ist eine wertvolle Praxis, die du in die Natur-Prozessbegleitung wunderbar integrieren kannst. Sie dreht sich um die Achtsamkeit im Hier und Jetzt und die bewusste Teilnahme an der Gegenwart. Während der Meditation lässt man Gedanken vorbeiziehen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren. Stattdessen stärkt man die aufmerksame, stille und empfindsame Präsenz. Meditation ist jedoch nicht nur eine Praxis; sie kann auch als ein Seinszustand betrachtet werden, den du in der EPP 1 anzustreben versuchst. Meditation kannst du als stilles Gewässer ansehen, auf dessen Oberfläche ab und zu Gedanken wie Blätter fallen. Doch statt sich an die Oberfläche zu klammern, sinken diese Blätter langsam zum Grund und das Wasser bleibt klar und ruhig. Diese Klarheit und Ruhe ist es, die wir in der Meditation anstreben, um tiefer in unser inneres Selbst einzutauchen und den ständigen Fluss unserer Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne von ihnen mit-

gerissen zu werden. So wie ein ruhiger See die Welt um ihn herum klar und unverzerrt reflektiert, so spiegelt auch ein ruhiger Geist die wahre Natur des Selbst und des Universums wider.

Der Seinszustand der Meditation zeigt sich durch verschiedene Aspekte:

- **Öffnung für den gegenwärtigen Lebensprozess:**
  Du öffnest dich für das volle Erleben des gegenwärtigen Augenblicks, ohne den Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft zu folgen.

- **Bewusstsein über dich selbst:**
  Du wirst dir deiner selbst bewusst – nicht nur deiner Handlungen, sondern auch deines Seins und dessen, was in diesem Moment existiert.

- **Vollständige Präsenz im Moment:**
  Du gehst vollkommen in der gegenwärtigen Tätigkeit auf, ohne Ablenkung oder Zerstreuung.

- **Teilnahme am Geschehen der Gegenwart:**
  Du nimmst aktiv an allem teil, was im gegenwärtigen Moment geschieht, ohne Widerstand oder Urteil.

- **Eintauchen in den zeitlosen Augenblick:**
  Die Vorstellung von Zeit verschwindet und du erlebst die Zeitlosigkeit des Moments.

- **Unmittelbares und absichtsloses Wahrnehmen:**
  Du nimmst deine Umgebung und deine Empfindungen unmittelbar und ohne vorgefasste Absichten wahr.

- **Hingabe und Geschehenlassen:**
  Du lässt die Kontrolle los und erlaubst dem gegenwärtigen Moment, sich auf natürliche Weise zu entfalten.

- **Vertrauen in den Moment:**
  Du vertraust darauf, dass der gegenwärtige Moment alles bietet, was du brauchst.

Diese Aspekte charakterisieren den Seinszustand der Meditation und können in der Natur-Prozessbegleitung eine tiefere Verbindung zur Natur und zu sich selbst fördern.

Meditation als Praxis ist eine Reise nach innen, ein Streben nach dem Zustand des reinen Seins, für den wir in der EPP 1 einen Nährboden schaffen. In dieser Praxis üben wir uns in unmittelbarer Präsenz und liebevoller Aufmerksamkeit, erlauben jedem Gedanken, Gefühl und Impuls aufzusteigen und sich zu zeigen. Wir begegnen diesen Erscheinungen ohne Bewertung, Reaktion oder Handeln, sondern lediglich durch achtsames und einfühlsames Wahrnehmen, wodurch sie letztendlich auf natürliche Weise wieder gehen. Wie Laotse im „Tao Te King" sagt: *„Um etwas loszulassen, muss man es zuerst tief erblühen lassen."*

Die Vorstellung, dass Meditation nur im Lotussitz mit aufrechter Körperhaltung und strengen Regeln praktiziert werden kann, ist ein Missverständnis. Meditation ist nicht auf bestimmte Techniken wie Sitzpositionen oder Atemübungen beschränkt. Obwohl sich solche Techniken über Jahrtausende bewährt haben und den Einstieg in den meditativen Zustand erleichtern können, ist Meditation vielseitig und flexibel. Du kannst überall und in jeder Haltung meditieren, bei jeder Tätigkeit und zu jeder Zeit in den Zustand des gegenwärtigen Seins eintauchen.

In der Welt der Meditationstechniken lassen sich grob zwei Kategorien unterscheiden: passive und aktive Meditationen. Während der passiven Meditation praktizieren wir Stille und Ruhe ohne äußere Einflüsse. Hier geht es darum, unsere Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und uns auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Wir können uns auf ein Objekt wie die Atmung oder ein Mantra ankern und einfach unsere Gedanken vorbeiziehen lassen, ohne an ihnen festzuhalten. Aktive Meditation hingegen bezieht den Körper und äußere Reize mit ein. Wir können unsere Bewegung und unsere Sinne nutzen, um uns bewusst zu werden und tiefer in den Moment einzutauchen.

Genau wie ein Hirsch, der bei jedem Schritt durch den Wald seine Umgebung in völliger Wachsamkeit wahrnimmt, können auch wir in jeder Alltagshandlung die Schönheit des gegenwärtigen Moments erfassen. Auch alltägliche Aktivitäten wie Gehen, Kochen oder Zähneputzen können zu meditativen Erfahrungen werden, wenn wir sie mit voller Achtsamkeit und Bewusstheit ausführen. Meditation muss keine starre Praxis sein, sondern eine lebendige Reise in den gegenwärtigen Augenblick, die sich an die Bedürfnisse und Vorlieben jedes Einzelnen anpassen kann.

Beispiele für passive Meditationstechniken sind:

- **Atemmeditation:**
  Hierbei konzentriert man sich ausschließlich auf den Atem und beobachtet ihn ohne Urteil. Immer, wenn man sich in Gedanken verliert, lenkt man seine Aufmerksamkeit zurück auf den Atemfluss.

- **Mantra-Meditation:**
  Bei dieser Technik wiederholt man ein bestimmtes Wort oder einen Satz (Mantra) in Gedanken oder leise vor sich hin, um den Geist zu beruhigen und zu zentrieren.

Beispiele für aktive Meditationstechniken sind:

- **Gehmeditation:**
  Hierbei wird bewusst und achtsam gegangen, wobei jeder Schritt und jede Bewegung im Fokus der Aufmerksamkeit stehen. Dies kann in der Natur oder auch in einem Raum praktiziert werden.

- **Yoga:**
  Yoga umfasst neben ihrer holistischen Lebensphilosophie und Lebensweise eine Vielzahl von aktiven körperlichen Übungen, Atemtechniken und Meditationstechniken, die dazu dienen, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

- **Meditatives Singen:**
  Durch das Singen von spirituellen Liedern oder Mantras kann eine meditative Erfahrung erreicht werden, bei der der Geist sich auf den Klang und die Bedeutung der Worte konzentriert.

- **Dynamische Meditationen:**
  Diese Form der Meditation beinhaltet bewusste körperliche Bewegungen, Atemarbeit und das Loslassen von Spannungen. Ein Beispiel dafür kann eine Schüttelmeditation sein: Hierbei schüttelt man den Körper bewusst, um Blockaden und Verspannungen zu lösen und in das Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks zu kommen.

Leiten und Gestalten von meditativen Räumen

In diesem Abschnitt möchte ich dir hilfreiche Tipps geben, wie du meditative Erfahrungsräume gestalten und anleiten kannst. Es ist von entschei-

dender Bedeutung, dass du als Begleiterin vor der Anleitung selbst Ruhe, Entspannung und ein tiefes Gefühl in dir trägst. Denn wie könntest du anderen die Essenz und den Zustand der Meditation nahebringen, wenn du selbst nicht in einem zentrierten Zustand verweilst und vielleicht sogar hektisch und gestresst bist? Der fühlende Kontakt mit dir selbst und die daraus resultierende Ruhe und Gelassenheit stellt eine der grundlegendsten Voraussetzungen für eine nachhaltige meditative Erfahrung dar.

Die Bedeutung von Stimme, gewählten Worten, Rhythmus und Pausen
Die Art und Weise, wie du sprichst, hat einen erheblichen Einfluss auf den Erfahrungsraum der Meditation. Das Wichtigste ist, dass du nicht versuchst, jemand anderes zu sein, dich zu verstellen oder deine Authentizität zu opfern. Beim Anleiten sollst du einfach du selbst sein und achtsam, gefühlvoll und etwas langsamer sprechen als gewöhnlich. In einigen Lehrbüchern wird geraten, die Stimme bei der Anleitung leicht zu vertiefen und mit einer warmen Tonlage zu arbeiten. Dem kann ich nicht vollständig zustimmen, da jedes Verstellen und Absichtliche, jemand anderes zu sein, dich von deinem authentischen Selbst entfernen kann. Ich empfehle stattdessen, dir vor der Anleitung Zeit zu nehmen, um in eine gute Verbindung mit dir selbst zu treten. Deine Stimme wird dann von allein wärmer, sanfter und gefühlvoller klingen, wenn du in dir achtsam und ruhig zentriert bist.

Es ist wichtig, keine leeren und emotionslosen Worte zu verwenden, die keine persönliche Verbindung zu dir haben. Jedes Wort sollte von dir gefühlt werden, jeder Satz sollte in deinem inneren Auge klar erscheinen und emotional erlebt werden. Nur dann wird der meditative Raum lebendig und deine Klienten können mühelos in ihn eintauchen. Im Alltag kannst du es wunderbar üben, kraftvolle und lebendige Worte zu wählen, beispielsweise wenn du jemandem etwas mitteilst. Spüre jede verbale Äußerung, fühle jedes einzelne Wort, dem du Ausdruck verleihst und erschaffe kraftvolle innere Bilder.

Achte auch auf einen angemessenen Rhythmus beim Anleiten und auf die Bedeutung und Dauer deiner Pausen. Als ich anfing, Meditationen zu leiten, fand ich es ungemein hilfreich, mir selbst laut eine Meditation anzuleiten. Dadurch konnte ich besser nachvollziehen, wie ich andere Menschen anleiten möchte, welche Worte sich für mich persönlich stimmig anfühlen, wie lange ich Pausen zwischen den Anweisungen lassen sollte und welcher Rhythmus und Sprechstil eine einladende Atmosphäre schafft. Natürlich kann du das Anleiten auch wunderbar bei deinen nächsten Mitmenschen ausprobieren und um Feedback bitten.

Das Setting für Meditationen in der Natur-Prozessbegleitung
Die Atmosphäre eines meditativen Raums spielt eine wesentliche Rolle. Die Umgebung sollte ruhig, harmonisch und prozessorientiert gewählt werden. Hier sind einige Aspekte, auf die du achten kannst:

- **Naturverbundenheit:**
  Wähle Orte in der Natur, die zur Meditation und zum aktuellen Prozess passen und es ermöglichen, Verbindung zur Natur zu erfahren. Dies können Wälder, Wiesen, Flüsse oder Berge abhängig von der Verfügbarkeit in deiner Umgebung sein.

- **Stille und Ruhe:**
  Suche nach ruhigen Orten, an denen äußere Störungen minimiert ist. Dies ermöglicht es den Klienten, sich auf ihre innere Welt zu konzentrieren.

- **Komfortable Sitzgelegenheiten:**
  Stelle bequeme Sitzgelegenheiten oder Matten zur Verfügung, damit die Klienten während der Meditation entspannen können. Oder wähl Naturplätze, die trocken und komfortabel zum Sitzen oder Liegen sind.

- **Licht und Schatten, Wind und Wetter:**
  Berücksichtige die Lichtverhältnisse, denn sie prägen die Atmosphäre im Raum. Ein mildes, gedämpftes Licht kann eine beruhigende Wirkung haben, während ein intensives, scharfes Licht überwältigend sein kann. Ein leichter Luftzug kann erfrischend sein, wohingegen starker Wind jemanden aus einem vertieften Zustand herausziehen könnte. Der Ort sollte angenehm temperiert sein, vor extremen Wetterbedingungen schützen und deinen Klienten die Möglichkeit bieten, sich tief zu entspannen und sich dem gegenwärtigen Moment voll und ganz anzuvertrauen.

- **Achtsame Vorbereitung:**
  Bereite den Raum im Voraus vor, indem du eventuelle Ablenkungen oder Unordnung beseitigst. Dies trägt zur Schaffung einer klaren und fokussierten Umgebung bei – ganz gleich, ob im In- oder Outdoor-Setting.

- **Thematische Gestaltung:**
  Je nach Ziel der Meditation kannst du den Innenraum oder das Setting draußen in der Natur thematisch gestalten. Dies kann durch Symbole, Farben, kreative Ausdrücke oder passende Naturmaterialien geschehen.

Fantasie- und Imaginationsreisen gestalten und anleiten
Wenn du Fantasie- und Imaginationsreisen anleiten möchtest, empfinde ich es als wichtig, ausgewählte und bedeutungsvolle Worte und Elemente zu verwenden, um einen klaren Erfahrungsraum für die Teilnehmer zu schaffen. Dabei solltest du den Raum nicht mit zu vielen Details überladen. Jeder Mensch steht an einem anderen Punkt und verbindet seine individuellen Bedeutungen mit bestimmten Worten und Sätzen. Dieser Freiraum zur Selbsterkenntnis, zur kreativen inneren Gestaltung und zum Spielen sollte während einer Fantasiereise Raum erhalten. Bedenke stets, dass der kreative Entfaltungsprozess der Natur viel Raum benötigt, um sich frei zu offenbaren. Zu viele Details und Worte können deinen Klienten in einer Meditation einschränken und unter Druck setzen. Oftmals erreicht man dann auch keine tiefe innere Reise, da man zu sehr ins Nachdenken rutscht, im Sinne von: „Ah, wie könnte der Wald denn nun genau aussehen? Wie ist das genau gemeint?" Die Kunst liegt in leicht verständlichen, klaren Worten, die auf einfache Art und Weise innere Bilder hervorbringen.

Wähle also Worte und bilde Sätze, die ersichtliche Leitlinien und einen klaren Raum für die eigene „Spielweise" schaffen. So kann dein Klient leichter seine eigenen Symbole finden und Dinge entdecken, die du als Anleiterin möglicherweise nicht benannt hast. Achte ebenso darauf, nur Bilder zu verwenden, zu denen du wirklich eine Verbindung spürst. Wenn du beispielsweise keine Beziehung zu einer offenen Lichtung im Wald hast, integriere sie nicht in die Meditation. Die Symbolik der vier Elemente kannst du wunderbar nutzen, um eine Meditation auf archetypische Weise zu gestalten. Schau gern im Kapitel „Symbolarbeit" (6.11) die Eigenschaften und Qualitäten der vier Elemente an und lasse dich inspirieren.

Besonders in deinen Anfangszeiten des Meditation-Anleitens könnte es hilfreich sein, die Anweisungen schriftlich zu verfassen – entweder in einem ganzen Text oder in Stichpunkten. Allerdings empfehle ich, sich im Laufe der Zeit von jeglichen Notizen zu lösen, um Meditationen frei und spontan anleiten zu können. Oftmals wird das Ablesen während der Meditation von den Klienten wahrgenommen. Das ist nicht zwingend problematisch, aber es kann schwieriger sein, als Anleiterin den Raum und die Gruppe gut zu spüren sowie spontane Worte und Sätze einzuflechten, die den aktuellen Prozess unterstützen könnten. Das freie Anleiten erlaubt einen besseren Zugang zur Authentizität, zum Gefühl und zur Kreativität. Im Lernprozess der Anleitung von Meditationen kannst du also gerne damit beginnen, eine Meditation schriftlich zu verfassen und dich nach und nach davon zu lösen, bis du nur noch einige Stichpunkte benötigst, die dir als Leitfaden dienen. Schließlich werden sogar die Stichpunkte überflüssig und du kannst spontan die Worte wählen, die in diesem Moment erforderlich sind.

Umgang mit Unvorhergesehenem und Versprechern
Während der Anleitung von Meditationen kann es vorkommen, dass du dich versprichst. In solchen Momenten ist es wichtig, authentisch, ruhig und gelassen zu bleiben. Signalisiere dem Raum, dass solche kleinen Fehler ebenfalls Teil des Prozesses sind: „Auch das darf da sein!" Wenn du aus einer Versprechung ein Drama machst, werden es deine Teilnehmer spüren und es wird in die Grundenergie einfließen. Wenn du jedoch gelassen bleibst, bemerken es die meisten anderen möglicherweise nicht einmal.

Individuelle Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigen
Jeder Teilnehmer in deiner Meditation kann unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche haben. Einige mögen tiefe Entspannung suchen, während andere nach Erkenntnis und innerer Transformation streben. Es ist wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse und Wünsche jedes Einzelnen einzugehen und die Meditation entsprechend anzupassen. Dies erfordert ein einfühlsames Gespür für die Energie im Raum und die Fähigkeit, auf subtile Hinweise der Teilnehmer zu reagieren. Sei flexibel in deiner Anleitung und bereit, die Meditation in verschiedene Richtungen zu lenken, um den Bedürfnissen der Gruppe gerecht zu werden.

Integration von Musik in der Meditation
Wenn du drinnen in einem Raum eine Meditation anleitest, kann auch eine musikalische Begleitung (vielleicht sogar Livemusik) unterstützend wirken. Hier ist die Auswahl des Musikstücks von großer Bedeutung, da Musik den Prozess erheblich beeinflussen kann (mehr dazu im Abschnitt über Musik - 6.16). Gut gewählte Musik kann die Stimmung beeinflussen, die Teilnehmer in einen tieferen Zustand versetzen und die Erfahrung insgesamt intensivieren. Wenn du Musik in deine Meditationen integrieren möchtest, wähle sorgfältig passende Stücke aus, die zur Medi-tationsthematik und zur Energie des Prozesses passen. Livemusik kann besonders intensiv sein, da sie in Echtzeit auf die Bedürfnisse der Gruppe reagieren kann. Stelle sicher, dass die Lautstärke und der Rhythmus der Musik angemessen sind und die Teilnehmer nicht ablenken oder überfordern. Teste die Musik im Voraus, um sicherzustellen, dass sie gut funktioniert und den gewünschten Effekt erzielt. Die Integration von Musik erfordert Fingerspitzengefühl und Übung, kann aber die Meditation auf eine neue Ebene heben. Selbstverständlich lässt sich auch in einem Outdoor-Setting eine Meditation durch sanfte Töne einer Gitarre, Klangschalen, einem Monochord, einer Hang-Drum oder Klangspielen bereichern.

Binde Natur mit ein
Beim Begleiten von Menschen in der Natur öffnet sich ein meditatives Spektrum, das reich an Sinneserfahrungen und tiefer Verbindung ist. Die Geräuschkulisse eines rauschenden Meeres, der duftende Wald oder der Klang von Vogelgesang intensivieren das Meditationserlebnis und ermöglichen es deinem Klienten, tiefer in seine eigene innere Landschaft einzutauchen. Als Natur-Prozessbegleiterin hast du das Privileg, die Energie der Umgebung zu nutzen und die Meditation damit zu bereichern.

Denke daran, das Outdoor-Setting bewusst auszuwählen, um es optimal in den meditativen Prozess zu integrieren (*siehe Settingwahl* – 6.1). Du kannst die sanfte Energie einer Brise nutzen und die Klienten einladen, sich von ihr tragen zu lassen. Ebenso können das plätschernde Wasser eines Flusses oder die wärmenden Strahlen der Sonne als Inspirationsquelle dienen. Durch die Integration der natürlichen Elemente kann die Meditation in eine kraftvollere und tiefere Erfahrung überführt werden.

Einleitung, Hauptteil, Schluss
Eine geführte Meditationsreise lässt sich in drei klare Phasen unterteilen: Einleitung, Hauptteil und Schluss. Diese Phasen gleichen von den Eigenschaften und Themen den EPP - 1, 2 und 3. In der Einleitungsphase (EPP 1) soll dein Klient sich zunächst entspannen und ankommen. Es geht darum, loszulassen und sich geistig und körperlich auf eine tiefgehende meditative Reise einzustimmen. Der Hauptteil (EPP 2) führt ihn dann auf eine innere Erkundungstour, oftmals durch bildhafte Fantasiereisen, die auf der emotionalen Verbindung aufbauen, die in der Einleitung hergestellt wurde. Schließlich dient der Schlussteil (EPP 3) dazu, den Klienten behutsam zurück in die Gegenwart zu holen, indem er wieder im Hier und Jetzt und in seinem Körper ankommt. Ein gutes Beispiel für eine geführte Meditation durch die drei Phasen ist folgende Meditation:

Beispielmeditation: „Das Tier auf der Lichtung“

- **Einleitung:** In diesem Anfangsabschnitt steht im Vordergrund, dass dein Klient zur Ruhe kommt, sich entspannt und im Körper präsent fühlt. Es geht darum, eine Grundlage für die anschließende tiefere Reise zu schaffen. Ein hilfreiches Werkzeug hierbei ist der „Body-Scan“. Dadurch führt der Klient, angeleitet von dir, seine Aufmerksamkeit durch verschiedene Körperbereiche, beginnend bei den Füßen und nach oben hinwandernd (oder umgekehrt). An den Stellen, an denen der Klient Anspannung verspürt, ermutigst du ihn, sie zu fühlen, diese loszulassen und sich zunehmend zu entspannen.

- **Hauptteil:** Dieser zentrale Abschnitt der Meditation führt den Klienten nach der Einleitung auf eine innere Reise, ein „Abenteuer". Ein Beispiel hierfür ist die Reise in einen Wald. Der Klient wird eingeladen, die umgebenden Geräusche, Düfte und Empfindungen intensiv wahrzunehmen und sich dann auf eine Lichtung zu begeben. Dort steht ein Tier, mit dem der Klient in Interaktion tritt. Diese Begegnung und die Verbindung, die dabei entsteht, markiert das Zentrum des Hauptteils. Der Klient wird ermutigt, das Tier aus Distanz zu beobachten, sich ihm dann vorsichtig zu nähern und in die Augen zu schauen. In dieser Begegnung wird eine Botschaft oder ein Geschenk vom Tier übermittelt, das ein inneres Bild, ein Gefühl oder ein Gedanke sein kann. Anschließend bedankt der Klient sich bei dem Tier, dem Geschenk und dem Wald, spürt das Erlebte kurz nach und kehrt dann zu seinem Ausgangspunkt zurück. Dies ist für Fantasiereisen wichtig – man beginnt an einem bestimmten Punkt, wandert umher, erlebt etwas und kehrt dann wieder zurück zum Startpunkt der Reise. Dort verabschiedet man sich auch von dem inneren Ort
- **Schluss:** Abschließend spürt er wieder seinen Körper, den Boden unter sich und nimmt den realen Raum um sich herum wahr. Diese dritte Phase sollte nicht zu schnell geschehen, sondern langsam und behutsam – Schritt für Schritt. Dabei wird er ermutigt, seine Gliedmaßen zu bewegen, sich zu strecken und sich erneut in Raum und Zeit zu orientieren. Für die Rückholung eignet sich auch viele andere Wege, um sich wieder gut zu erden. Dazu anschließend gleich mehr.

Als abschließende Aktivität nach dieser Meditation kann der Klient das in der Fantasiereise getroffene Tier oder das erhaltene Geschenk kreativ gestalten. Diese Manifestation verstärkt das Symbol und das Erlebnis und dient als kraftvolles Transferobjekt für den integrativen Prozess (EPP 0).

Tipps für die Rückholung von Meditationen

Es ist essenziell, nach Meditationen die Klienten behutsam zurück in die Realität zu führen und sicherzustellen, dass sie sich wieder adäquat in Raum und Zeit zurechtfinden (Schlussphase der Meditation). Nicht alle hier vorgeschlagenen Methoden eignen sich für jede Situation gleichermaßen. In einer prozessorientierten Herangehensweise musst du stets einschätzen, welche Intervention gerade zum Erleben deines Klienten passt. Diese Empfehlungen sind flexibel und können entsprechend den Gegebenheiten modifiziert werden. Sie zielen darauf ab, den Übergang von einem meditativen Zustand zu einem wacheren, aktiveren Bewusstsein zu unterstützen und die Klienten wieder gut auf die Erde zurückzuholen. Im Folgenden präsentiere ich dir erprobte Herangehensweisen und Ratschläge.

- **Sanfte Körperbewegungen:**
  Als Prozessbegleiterin lädst du deine Klienten dazu ein, ihre Körper sanft zu bewegen. Du ermutigst sie, ihre Hände, Füße, den Kopf und die Hüften in kreisenden Bewegungen zu spüren und sich der eigenen Körperwahrnehmung hinzugeben.

- **Arbeit mit Aromen und Düften:**
  Du führst deine Klienten in die Welt der Aromen, vielleicht durch das Präsentieren von Blüten, Harzen oder Räucherwerk. Du animierst sie, tief einzuatmen und die verschiedenen Düfte wahrzunehmen, wodurch die Sinne stimuliert werden.

- **Rhythmisches Musikerlebnis:**
  Auch mit Musik kannst du deine Klienten dazu anregen, sich wieder mehr zu erden und aus einer Meditation zurückzukommen. Durch die schrittweise Auswahl rhythmischer und erdiger Klänge erzeugst du eine harmonische Atmosphäre. Eventuell könnte sogar ein Live-Musiker zur Unterstützung herangezogen werden.

- **Bewusstes Atmen:**
  Durch Atemübungen führst du deine Klienten dazu, bewusst tiefer und gleichmäßiger zu atmen. Du könntest auch hier verschiedene Düfte in diesen Prozess einbinden, um die Atemerfahrung zu intensivieren.

- **Kraftgegenstand verwenden:**
  Bevor die Meditation startet, reichst du jedem Klienten einen Gegenstand, den sie neben sich an einen Ort platzieren und den sie auch mit geschlossenen Augen verlässlich wiederfinden. Dieser Gegenstand kann abgestimmt zum gegenwärtigen Prozess passen. Während des Abschlusses der Meditation sollen die Klienten diesen Gegenstand wieder ergreifen, um die sinnliche Präsenz im gegenwärtigen Moment zu intensivieren, die die Rückholung sehr unterstützt.

- **Sinnliche Berührungen:**
  Du führst leichte Massagetechniken ein, die den Klienten helfen, wieder Kontakt zum eigenen Körper herzustellen. Entweder sie massieren sich selbst oder du als Prozessbegleiterin unterstützt sie dadurch.

- **Geschmackssinn aktivieren:**
  Du reichst kleine Kostproben, wie Schokolade oder Obst, an die Klienten weiter, sodass sie durch den Geschmackssinn erweckt und geerdet werden.

- **Kraftvolle Stimme:**
  Mit einer veränderten Stimmlage, die etwas kraftvoller und erdiger ist, lenkst du die Aufmerksamkeit der Klienten zurück ins Hier und Jetzt.

- **Freie Töne:**
  Du ermutigst deine Klienten durch Töne oder gesangliche Einbindung das auszudrücken, was dazu beiträgt, noch festgehaltene Spannungen zu lösen und um wieder gut im Raum anzukommen.

- **Verbindung zum Boden:**
  Durch gezielte Anleitung machst du deine Klienten auf den Boden unter ihnen aufmerksam und führst sie dazu, diese Verbindung bewusst zu spüren.

- **Körperliches Abklopfen:**
  Durch ein sanftes Abklopfen des Körpers von unten nach oben oder umgekehrt kannst du deine Klienten dazu einladen, wieder mehr in den Körper zu kommen.

- **Humor:**
  Durch einen sanften Scherz oder eine humorvolle Bemerkung sorgst du für eine gelöste Stimmung und zauberst ein Lächeln auf die Gesichter deiner Klienten. Jedoch ist dieser Ansatz nicht immer passend – lediglich in bestimmten Situationen, insbesondere wenn bereits ein festes Vertrauensverhältnis besteht, kann er passend sein.

- **Dankbarkeit ausdrücken:**
  Im Anschluss an die Meditation initiierst du einen Moment der Danksagung. Die Klienten können dazu ihre Hand auf ihr Herz legen und in sich hineinhören. Alternativ bietet sich die Gelegenheit, dass jeder in der Gruppe kurz äußert, wofür er in diesem Augenblick Dankbarkeit empfindet (*siehe Dankbarkeit* – 6.13)

6.2.3 Stille

Indem wir uns innerlich leeren, eröffnet sich uns der Pfad zur ungetrübten und unmittelbaren Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks. Doch für viele bleibt dieser Raum der Ruhe und Leere oft unentdeckt. Unser Alltag ist so dicht gefüllt mit Informationsfluten, Verpflichtungen und Aktivitäten, dass wir die heilende Kraft der Stille oftmals nur noch in der Nacht während des Schlafs erleben. Dabei sehnt sich unser Innerstes nach solchen Phasen der Stille (*siehe Resonanzfeld und intuitive Resonanz* – 2.2).

In vielen alten Kulturen, spirituellen Lehren und Religionen wirst du auf die essenzielle Rolle der Stille stoßen. Sie wird oft als die Quelle allen Lebens beschrieben, als der Ursprung unseres Daseins. Alles entsteht aus ihr und kehrt letztendlich zu ihr zurück. Sie ist der Lebensbrunnen, der stets gegenwärtig ist - im Kern jedes Wesens. Diese unerschöpfliche Quelle der Stille begleitet dich konstant durchs Leben.

Setze als Natur-Prozessbegleiter die Bedeutung der Stille während Erfahrungen immer wieder ins Licht der Bewusstheit, indem du zu deiner Klientin Sätze sagst, wie etwa: „Öffne dich für die Stille. Wenn du dir unsicher bist, lass uns gemeinsam innehalten und die Stille erfühlen. Nimm die kurzen stillen Momente zwischen meinen Sätzen wahr. Achte auf die Pausen zwischen Vogelgesang und anderen Klängen der Natur. Alles entspringt und kehrt in diese Stille zurück."

Manche Menschen empfinden ein Unbehagen in der Stille und sind geneigt, sie rasch mit Aktivität oder Gesprächen zu überbrücken. Diese Einladungen, wie eben genannt, sind Wege, ihnen die Annäherung an die Stille zu erleichtern. Als Prozessbegleiter solltest du in diesen Momenten selbst die Stille kultivieren. Ein unaufgeregtes Inneres ist der Schlüssel, damit deine Klientin die Stille wirklich erleben kann. Vermeide es, spontan auftretende Stille zu durchbrechen. Sie bietet auch dir als Begleiter Zugang zu deinem inneren Wissen, deiner Intuition und Authentizität. Für mich ist Stille der Grundpfeiler einer tiefgreifenden Begleitung, geprägt von Empathie und Vertrauen.

In einer Sitzung mit einer Klientin saßen wir an einem stillen Waldsee. Im Prozess ergab es sich, dass ich dazu einlud, einige Minuten einfach nur da zu sein, ohne Worte, um das Wesen der Stille zu erfahren. Wir lauschten ihr ruhig und wachsam. Dann brach ein Frosch die Stille mit seinem Quaken. Und nach seinem Ruf kehrte wieder Stille ein. Dieser Moment war sehr lehrreich. Es zeigte, wie Stille einem Geschehen Raum geben kann und wie alles wieder in diese Stille zurückkehrt. Es half meiner Klientin, die Bedeutung und Kraft der Stille in ihrem eigenen Leben zu erkennen und mehr zu integrieren.

Der Erfahrungsraum der Natur ist prädestiniert, das Erleben der Stille zu erfahren und zu intensivieren. Aber auch ruhige Innenräume können dienlich sein (*siehe Settingwahl* – 6.1). Ruhige Naturlandschaften fördern die innere Stille. Auch der Kontakt mit ruhigen Wesen, seien es Menschen, Tiere oder Pflanzen, unterstützt ebenfalls. Du kannst Stille in die elementare Prozessgestaltung wunderbar integrieren: In der EPP 1 wird die Basis für den Prozess gelegt. Hier kann Stille als Raum dienen, indem deine Klientin sich selbst spürt und tiefer mit ihrem Inneren in Verbindung tritt. Es schafft einen Kon-

text, in dem sie ihre eigenen Gedanken, Gefühle und inneren Impulse ohne die ständige Ablenkung der äußeren Welt wahrnehmen kann. Durch das bewusste Hinführen zur Stille wird auch ein Raum der Reflexion und Kontemplation geschaffen.

In der Beschreibung zur EPP 2 (5.3) wird der Wert der Stille hervorgehoben, indem sie als eine der vier Grundrichtungen beschrieben wird. Mit Erscheinungen, Gefühlen und Prozessen still zu sein, birgt eine unglaubliche Kraft. Es erlaubt dir, der Natur hingebungsvoll den Raum zu geben, sich in ihrer selbstbestimmten Art und Weise zu entfalten. Lade daher bewusst die Stille ein und lass sie zu. Diese Einbindung der Stille vertieft die Erfahrung immens. Stell dir vor, die gesamte EPP 2 ist nur von Stille durchzogen. Für deine Klientin, die womöglich Furcht vor Stille hat, könnte das Ergründen dieser Stille in dieser Phase eine konfrontative und gleichzeitig heilende Erfahrung sein. Oder beginne in der EPP 1 mit einer Meditation in Stille, die sich ausdehnt, bis das Still-Sein schließlich Herausforderungen und Unbehagen mit sich bringt. In diesem Fall würde die konfrontative Phase in die EPP 2 übergehen. Wenn eine Klientin Schwierigkeiten hat, ihre Kreativität auszudrücken, könnte ein Raum von Stille vor dem kreativen Prozess sehr hilfreich sein. Denn aus der Stille und Unvoreingenommenheit heraus entwickeln sich kreative Prozesse am freiesten und spielerischsten. Du kannst auch Übungen und Spiele im Gruppenkontext in die EPP 2 integrieren, in denen alle gemeinsam still sind. Das könnte ein stilles Wandern in wilden Naturgebieten sein oder tiefe Begegnungen in Stille durch Augenkontakt.

Die EPP 3 der Rückkehr ist die perfekte Gelegenheit, um Stille als Mittel zur Integration zu nutzen. Hier kann sie als eine Form des Dankens und Ehrens gesehen werden, ein Raum, um das Erlebte nachzuspüren. Außerdem ist hier die Gelegenheit, einen zukünftigen Weg mit mehr Stille im Alltag zu erkunden. Indem du deine Klientin dazu ermutigst, sich regelmäßig „Fenster der Stille“ zu schaffen, unterstützt du sie dabei, die positiven Wirkfaktoren der Stille in ihr tägliches Leben zu übertragen. Viele der Übungen im Buchteil 7 betonen die Stille und können entweder während des gesamten Prozesses oder als Aufgaben für zu Hause dienen. Insbesondere Entspannungstechniken und solche, die die Atmung betonen, können die Erfahrung der inneren Stille fördern.

6.3 Mentale Arbeit

Ein weiteres wertvolles Instrument in deiner Rolle als Prozessbegleiterin ist die mentale Arbeit. Sie ist das Herzstück der Grundrichtung „Verbalisierung" innerhalb der EPP 2. Dazu gehört:

- Einen verbalen Dialog mit deinem Klienten pflegen
- Fragen an deinen Klienten richten
- Hinweise und Anregungen an deinen Klienten weitergeben
- Persönliche Erfahrungen mit deinem Klienten teilen
- Deine individuellen Wahrnehmungen mit deinem Klienten besprechen
- Deinen Klienten inspirieren und motivieren

Im Kern der mentalen Arbeit, ebenso wie bei anderen Werkzeugen der Natur-Prozessbegleitung, liegt die Kunst, Impulse in den Erfahrungsraum zu geben, um die Selbstorganisation deines Klienten zu fördern. Das Stellen von Fragen ist hierbei ein besonders wirksames Mittel und sollte den Großteil der mentalen Arbeit ausmachen. In spezifischen Kontexten kann es jedoch angebracht sein, Ratschläge, relevante persönliche Erfahrungen oder deine gegenwärtigen Beobachtungen einzubringen, um deinen Klienten auf bestimmte Aspekte aufmerksam zu machen, wie etwa: „Ich spüre einen Widerstand bei dir. Könnte das sein? Ich nehme Freude bei dir wahr. Liege ich richtig?" Das übergeordnete Ziel bleibt auch dabei immer die Eigenkompetenz des Klienten zu fördern. Oft ist es ausreichend, einfach Fragen zu stellen.

Das aktive Ergründen durch Fragen bietet deinem Klienten die Chance, sich in seiner eigenständigen Handlungsfähigkeit zu erfahren, nachhaltig eigenes Verstehen und Lernen zu erleben sowie selbstwirksam Problemlösungsstrategien zu entwickeln. Im traditionellen Bildungssystem sowie in vielen therapeutischen und beratenden Ansätzen erwartet man oft, dass die Begleiterin dem Lernenden klare Antworten oder Ratschläge liefert. Aber solch vorgegebene Antworten führen nicht zu tiefer erfahrungsbasierter Einsicht, sondern manifestieren sich eher als flüchtige Informationen, die leicht verblassen und durch neue ersetzt werden können. Oberflächliche Lösungen lassen das Interesse und das erworbene Wissen rasch verwehen, wodurch alte Muster und Gewohnheiten wieder Einzug halten. Denke also als Naturbegleiterin immer daran: „Mehr fragen als sagen!". Gezielte offene Fragen regen die Neugierde an und animieren deinen Klienten, eigenständig nach Antworten zu suchen und seine Erkenntnisse zu verinnerlichen. Echtes Lernen, Erkennen und Begreifen sollte stets aus der Eigeninitiative des Klienten heraus entstehen.

Eine gute Natur-Prozessbegleiterin zu sein, ähnelt dem Sein eines erfahrenen Gärtners. Ein Gärtner pflanzt keinen Samen und erwartet, dass er über Nacht nach seinen Vorstellungen wächst. Stattdessen bereitet er den Boden sorgfältig vor, gießt und pflegt den Samen und gibt ihm Zeit und Raum, um auf seine Weise und in seinem Rhythmus zu keimen, zu wachsen und später zu erblühen. Ebenso solltest du als Prozessbegleiterin nicht erwarten, dass dein Klient sofortige Antworten oder Lösungen nach deinen Vorstellungen erlangt. Vielmehr ist es wichtig, eine Umgebung der Geduld, des Zuhörens und der Ermutigung zu schaffen, in der der Klient die Freiheit hat, in seinem eigenen Tempo zu prozessieren und zu blühen. So wie der Gärtner weiß, dass jede Pflanze ihre eigene Zeit zum Wachsen hat und besondere Pflege benötigt, solltest auch du als Prozessbegleiterin verstehen, dass jeder Klient individuell ist und einen einzigartigen Pfad des Wachstums und der Entdeckung hat. Das Stellen von Fragen ist ein wunderbares Werkzeug, mit dem du den Boden bereitest und nährst, auf dem die Erkenntnisse und Prozesse deines Klienten von selbst gedeihen können. Es ist eine Kunst, die sowohl Geduld als auch Hingabe erfordert, aber die Belohnungen – in Form von nachhaltiger Persönlichkeitsentwicklung, mehr Erfüllung, Verbindung, Gesundheit und Ausrichtung im Leben – sind es wert.

Wie bereits mehrfach gesagt, spielt die gegenwärtige Resonanz deines Klienten eine wesentliche Rolle, sodass selbstorganisierende Prozesse entstehen können. Stets wiederkehrende, hilfreiche Fragen dafür könnten sein:

- Was spürst du gerade?
- Was möchtest du angehen?
- Wo möchtest du näher hinschauen?
- Was benötigst du im Moment?
- Was fordert die aktuelle Situation?
- Wonach sehnst du dich?
- Welche Neigung spürst du?
- Wohin führt dich dein Gefühl aktuell?
- Was ist gerade da?
- Was nimmst du wahr?
- Was sagt dir deine Resonanz, das Gefühl der Stimmigkeit?

Ein Mensch kann von den Sternen am Himmel fasziniert sein, während ein anderer sich eher von den knorrigen Wurzeln von einem Baum inspirieren lässt. Jede Person ist einzigartig und hat unterschiedliche Neigungen und Interessen in jedem Augenblick. Das momentane Empfinden, die Sehnsüchte und die resonierenden Tendenzen deines Klienten sollten wesent-

lich dazu beitragen, einem Prozess eine Richtung zu geben (Selbstorganisation). Daher kann es keinen Einheitsplan für jeden Menschen geben. Jeder hat seinen individuellen Takt und möchte bestimmte Erfahrungen zu seiner Zeit, in seinem Tempo machen. Wenn du versuchst, einen allgemeingültigen Plan durchzusetzen, untergräbst du den natürlichen Lern- und Entfaltungsprozess. Die Magie liegt im Stellen von prozessorientierten Fragen.

Viele Klienten empfinden es als unangenehm, eine Frage ohne Antwort im Raum stehen zu lassen. Die Gewohnheit, schnell eine Antwort durch Suchmaschinen wie Google und Wikipedia zu finden, ist fest in der modernen Gesellschaft verankert. Aber echte Erkenntnisse und tiefe Einsichten benötigen Zeit, Geduld und die Bereitschaft, auch mal im Unbekannten zu verweilen. Als Natur-Prozessbegleiterin ist es für dich daher essenziell, den Raum der Stille zu schätzen und ihn wirken zu lassen – wie bereits erwähnt: Erkenntnis entsteht oft in Momenten des Still-Seins und nicht durch hektisches Nachdenken.

Um den Prozess des Fragens effektiv zu gestalten, kannst du Fragen in drei Typen einteilen:

- **Fragetyp I** zielt darauf ab, Vertrauen und Sicherheit aufzubauen. Diese Fragen sollten leicht zu beantworten sein, um dem Klienten ein Gefühl der Selbstwirksamkeit zu vermitteln und ihn für die nächste Aufgabe zu stärken.
- **Fragetyp II** bringt den Klienten an den Rand seines Wissens. Diese Fragen sind komplexer und sollen den Klienten mehr herausfordern, aus dem Komfort bringen und ihn dazu anregen, tiefer in ein Thema einzutauchen.
- **Fragetyp III** zielt darauf ab, das Interesse des Klienten an neuen und unbekannten Themen zu wecken. Diese Fragen kann der Klient nicht beantworten, was ihn jedoch neugierig macht und ihn dazu anregt, sich weit aus seiner Komfortzone herauszubewegen und in unbekanntes Terrain vorzudringen.

Fragenstellen innerhalb der EPP
Das bewusste Stellen von Fragen kann in jeder Prozessphase eine entscheidende Rolle spielen. Dabei ist es in der Regel wichtig, dass du als Begleiterin den Prozess sorgfältig dokumentierst. Durch das Aufschreiben von Antworten, weiteren Fragen und Beobachtungen schaffst du Klarheit und hilfst dir und deinem Klienten, Zusammenhänge besser zu verstehen und den Erfahrungsraum weiter zu gestalten.

In der EPP 0 bietet das Stellen von Fragen die ideale Plattform, um Organisatorisches zu klären. Es kann den Rahmen für ein Erstgespräch bilden oder für ein Anamneseverfahren dienen. Dabei ist es nicht nur für dich als Begleiter wertvoll, Fragen zu stellen. Es ist genauso förderlich, dem Klienten die Aufgabe zu geben, sich außerhalb der Sitzungen selbst mit Fragen zu beschäftigen, beispielsweise im Bereich der Gefühlserkundung, Umsetzungsstrategien im Alltag und bei Selbsterkenntnisprozessen. In der EPP 1 stehen Fragen im Dienst des Erkennens von Bedürfnissen, Resonanzen und Neigungen. Hier geht es darum, ein Gefühl des Ankommens und Vertrauens zu vermitteln. Es ist essenziell, einfühlsame Fragen über den momentanen Komfort und das Wohlbefinden zu stellen. Dabei ist es entscheidend, den Fokus weniger auf rationales Denken zu legen, sondern vielmehr Fragen mit einfließen zu lassen, die eine fühlende Grundlage fördern. Für die EPP 2 helfen prozessorientierte Fragen, Erfahrungen zu intensivieren und achtsam zu konfrontieren. Außerdem unterstützen sie dabei, neue Sichtweisen zu entdecken, bisher verborgene Gefühle zu erkennen und letztlich die Selbstkompetenz des Klienten in den Bereichen Problemlösung und Selbstreflexion zu stärken. In der Phase EPP 3 geht es erneut darum, durch Fragen deinen Klienten wieder gut aus einer tiefen Erfahrung (EPP 2) zurückzuholen, zu erden und Komfort zu schaffen. Gleichzeitig ermöglichen in dieser Phase Fragen die gezielte Ausrichtung auf die alltägliche Realität des Klienten. Hier steht im Fokus, welche Werkzeuge und Erkenntnisse benötigt werden, um den Transfer der mit der Prozessbegleitung gewonnenen Erkenntnisse in den Alltag zu erleichtern.

Beispielfragen
Hier sind einige exemplarische Fragen zu bestimmten Themenbereichen, die im Kontext der Natur-Prozessbegleitung besonders hilfreich sein können:

Folgende Fragen unterstützen bei der Vertrauensbildung:

- Was brauchst du im gegenwärtigen Moment, um ganz bei dir anzukommen?
- Was hilft dir normalerweise, um einem Menschen oder Setting zu vertrauen?
- Was für Umstände brauchst du, um dich einmal ganz zu entspannen und ganz in den Prozess zu vertrauen? – *vielleicht eine andere Körperhaltung/ -position, eine andere Landschaft, eine bestimmte Übung*
- Möchte noch etwas ausgesprochen oder Grenzen klar besprochen werden, damit du dich ganz hingeben kannst?

Folgenden Fragen unterstützen den Bezugspunkt zum Körper, das Vertiefen des Gefühlserlebens und das Ankommen und Kennenlernen von dem, was sich gegenwärtig zeigt:

- Was fühlst du gerade?
- Wo sitzt das Gefühl im Körper und wie macht es sich dort bemerkbar? - *auf Körperempfindungen achten, wie z. B. Schwitzen, Herzpochen, Zittern, Wärme, Kälte, Schmerz, Härte, Leichtigkeit, Trockenheit.*
- Wie fließt dein Atem, hat er sich im Prozess verändert?
- Was braucht das Gefühl?

Folgende Fragen fördern die Gefühls- und Schattenarbeit, ein vertieftes Verständnis und eine ganzheitliche Erkenntnis von Zusammenhängen und Ursprünge von Themen:

- Kennst du das Gefühl, das Thema und/ oder die aktuelle Situation aus deiner Vergangenheit?
- Ist es überhaupt dein Gefühl oder hast du es von jemandem übernommen – ein Fremdgefühl?
- Mit wem oder was bist du in Kontakt gegangen, als dieses Gefühl/ Thema erschien?
- Was hat der Kontakt für Eigenschaften, dass er dieses Gefühl/ Thema in dir ausgelöst hat?
- Wurde das Gefühl von Gedanken ausgelöst? Wenn ja, von welchen?
- Was denkst du in solchen Situationen immer, wenn dieses Thema sehr präsent ist?
- Wie reagierst du auf deine Gefühle?
- Wie ist die Qualität deiner Gedanken? Klar und fokussiert oder verwirrend und zerstreut?

Je mehr du weißt, wofür du etwas machst, desto mehr stärkt dies deine Motivation, Inspiration, deinen Fokus, deine Bereitschaft und deine Perspektive. Folgende Fragen klären und vertiefen die Ausrichtung, Zielsetzung und Absicht:

- Wofür möchtest du das eigentlich?
- Wofür stehst du auf?
- Warum möchtest du dieses Ziel erreichen?
- Was bringen dir dieser Fokus und diese Ausrichtung?
- Was möchtest du dadurch bewirken?

Zirkuläre Fragen kannst du dir so vorstellen, dass du mit einem Zirkel einen Kreis um deinen Klienten ziehst, auf dem sein näheres Umfeld sich befindet. Durch diese Fragen bindest du dieses Umfeld ein. Oftmals ist ein Klient selbst in einer Problemsituation in seiner Wahrnehmung sehr eingeschränkt – zirkuläre Fragen, die die Perspektive erweitern, ermöglichen neue Blickwinkel und Herangehensweisen. Folgende zirkuläre Fragen erweitern die Perspektive des Klienten auf sein Umfeld:

- Was würde deine Frau oder dein Mann davon denken?
- Wie stehen deine Mitarbeiter dazu?
- Wie denken deine besten Freunde über deine Situation?
- Wie würde deine Mutter oder dein Vater darüber denken?

Folgende Fragen unterstützen die Potenzialentdeckung und -entfaltung sowie die Ressourcenarbeit:

- Was hast du als Kind am liebsten gespielt?
- Wenn Geld und soziale Anerkennung keine Rolle spielen und du sonst auch keine Einschränkungen hast – wie würdest du dein Leben gestalten?
- Was soll in deinem Leben so bleiben, wie es ist, was ist gut daran?
- Was wäre, wenn du morgen früh aufwachen würdest und das Thema hätte sich in Luft aufgelöst?
- Was gefällt dir an dir selbst und an den anderen?
- Wie sieht dein bestes Selbst aus?
- Welche Orte, Landschaften oder Naturwesen geben dir Kraft?
- Hast du ein Vorbild und eine Idealvorstellung?
- Was würdest du tun, wenn du ganz allein eine Entscheidung treffen würdest?
- Hast du eine Vision – wie sieht sie aus?
- Was sind deine Ressourcen – wo spürst du deine wahre Kraft?
- Was sind deine Krafträuber – was schränkt deine Potenzialentfaltung ein?
- Was hat dir in der Vergangenheit in herausfordernden Situationen geholfen?

Als Natur-Prozessbegleiterin ist es enorm wichtig, deinem Klienten es zu ermöglichen, neue Wege, Perspektiven, Blickwinkel und Denkweisen durch Fragen zu erlangen. Folgende Fragen öffnen für neue Optionen:

- Und was noch?
- Was möchtest du stattdessen?
- Sondern?
- Wenn du dieses oder jenes nicht möchtest – was möchtest du dann?
- Was magst du noch?
- Was gibt es noch für Wege und Möglichkeiten?
- Was spürst du noch?
- Was kannst du tun, um dich und deine Perspektive zu weiten oder zu verändern?
- Kannst du deinen Blickwinkel ändern, um weitere Optionen zu erkennen?
- Sollten wir vielleicht den Standort wechseln, um ein anderes Gefühl zu bekommen?
- Kannst du jetzt deine Sicht auf „Weitwinkel" stellen, um aus dem Fokus zu mehr Sicht zu gelangen?

Folgende Fragen regen die Problemlösung an:

- Was ist dein Bedürfnis?
- Was brauchst du?
- Was braucht das Setting?
- Was wäre eine gute Lösung, um aus dem Problem wieder herauszukommen?
- Was brauchst du, um dein Selbstbewusstsein zu stärken, sodass du das Thema angehen kannst?
- Was blockiert die Lebensbewegung in dir und was möchte sie?
- Kannst du selbst eine Lösungsstrategie aus den erworbenen Erkenntnissen entwickeln?
- Was hast du bereits unternommen, um an deinem Problem zu arbeiten?
- Was hat dir bereits in der Vergangenheit bei so einem Problem geholfen – kannst du dies auch jetzt anwenden?
- Was wäre, wenn du den Dingen, die dir sonst geholfen haben, jetzt noch mehr Raum gibst?
- Was braucht die Stimmung des Moments, um sich mehr entfalten zu können?
- Möchte etwas ausgedrückt, angesprochen oder rausgelassen werden oder kannst du es mit dir selbst ausmachen?
- Wie kannst du deine Ressourcen in dieser Situation nutzen?
- Wann tritt das Problem stärker auf und wann weniger?
- Wie schwerwiegend schätzt du dein Problem ein – auf einer Skala von 1-10?
- Was braucht dieses Gefühl? Was möchte es dir aufzeigen? Was kannst du von ihm lernen?
- Braucht das Gefühl Anerkennung, Ausdruck, Erlaubnis, Achtung, Respekt, Raum, Würdigung, Verständnis, mehr körperliche Entspannung, eine andere Körperhaltung, ein anderes Setting …?

Folgende Fragen lassen Schattenanteile erkennen:

- Was nervt und stört dich gerade?
- In welchen Bereichen in deinem Alltag verspürst du Widerstand?
- Was bringt dich so richtig auf die Palme?
- Wen und welche Anteile von ihm/ ihr kannst du gar nicht leiden?

Folgende Fragen unterstützen die Manifestation, die Verkörperung und die Erdung eines Themas:

- Kannst du einen körperlichen Ausdruck von deinem Thema finden und so erlebbar machen?
- Kannst du dein Inneres nach außen tragen und aus Naturmaterialien einen Ausdruck gestalten?

- Findest du dein gegenwärtiges Thema in der umgebenen Natur bereits manifestiert?
- Wie könnte ein Kraftgegenstand aussehen, den du mit nach Hause nehmen kannst, der ein Stellvertreter für die Erfahrung ist?

Alles, womit dein Klient in Resonanz geht, hat auch etwas mit ihm zu tun – folgenden Fragen geben Hinweis auf bemerkenswerte Symboliken, mit denen er zurzeit in Resonanz steht:

- Hast du zurzeit auffällige (vielleicht auch wiederkehrende) Begegnungen mit bestimmten Tieren, Pflanzen, Steinen oder Landschaften – wenn ja welche?
- Was sind momentane Zeichen deines Körpers – hast du Blockaden, Symptome, Krankheitsbilder, die für den Prozess relevant sein könnten und eine Botschaft in sich tragen?
- Wie ist deine Traumwelt derzeit?
- Was für Menschen ziehst du momentan in dein Umfeld, was haben diese für Eigenschaften?
- Wie sieht deine soziale, berufliche und finanzielle Lebenssituation aus – was könnte dir diese auf deinen aktuellen Prozess spiegeln?

Wenn dein Klient sich mit den vier Elementen, mit Archetypen und Naturzyklen gut auskennt, kann er natürlich auch diese in die Forschungsreise miteinbeziehen. Oder du selbst als Prozessbegleiterin stellst sie dir:

- Auf welcher elementaren Lebensbühne spielt sich das Gefühl ab?
- Welche Elemente werden mehr, welche weniger ausgelebt?
- Welche werden eher gemieden und welche betont?
- Auf welcher Lebensbühne befindest du dich zurzeit?
- Welche Mondphase wirkt aktuell und was für Eigenschaften hat sie?
- Hat die aktuelle Jahreszeit oder Tageszeit etwas mit deinem Thema zu tun?
- Tritt das Thema zu bestimmten Zeiten am Tag oder im Jahr auf?

Folgende Fragen unterstützen die EPP 3 und den Prozess der Integration und Umsetzung (EPP 0):

- Was war für dich am hilfreichsten aus der Erfahrung?
- Was nimmst du aus dem Erleben mit?
- Wie kannst du deine erworbenen Erkenntnisse praktisch im Alltag umsetzen, verkörpert und manifestieren?
- Wo in welcher Situation im Alltag erscheint das unangenehme Thema und was kannst du dann tun?
- Fühlst du dich sicher, gefestigt und selbstwirksam in dir verwurzelt, um nun in deinen Alltag zurückzukehren?

- Sind die Aufgaben für zu Hause klar und verständlich für dich, sodass du sie eigenverantwortlich ohne Bedenken zu Hause umsetzen kannst?
- Was könnte ein Anker für dich sein, um dich im Alltag nicht in Gedanken, Stress und im Dramatisieren zu verlieren?
- Was könnten Räume im Alltag für dich sein, um dich immer wieder zu erden?
- Hast du die Möglichkeit, im Alltag in die Natur zu gehen, um selbstständig mit dir und deinem Gefühlserleben in Kontakt zu gehen?
- Hast du ein Umfeld, in denen deine seelischen Anteile wirklich Raum haben?

6.4 Schattenarbeit

Schattenarbeit ist ein kraftvolles Instrument der Natur-Prozessbegleitung. Es ermöglicht noch nicht durchlebte Gefühle zu begegnen und nachhaltig zu integrieren. Lass uns zunächst noch einmal kurz wiederholen, was der Schatten ist und anschließend schauen, wie du damit konkret als Natur-Prozessbegleiter arbeiten kannst.

Schatten

Wer die Natur mit all ihres Facetten willkommen heißt, erfährt Gleichgewicht, Erfüllung und Potenzialentfaltung. Wer nur einen Teil betont und einen anderen abwehrt, wächst dieser im „Schatten" mit. Ein Gefühl wird so durch Verdrängung ins Unbewusste verschoben (Schatten), wie im Schichtenmodell beschrieben. Dies kannst du vergleichen mit einem Buch, das in mehrere Kapitel unterteilt ist: Wenn du nur bestimmte Kapitel liest und andere überspringst, bekommst du nicht die ganze Geschichte mit. Du vermisst wichtige Teile, die zum Gesamtverständnis und -erleben beitragen. Auf diese Weise entstehen Ungleichgewicht und Mangel an Lebensqualität und Gesundheit. Werden Anteile eines Selbst von der Wahrnehmung abgespalten, erscheinen sie einem als fremd. Sie stehen für eine Regulierung der psychosozialen Interaktion nicht mehr zur Verfügung. Dadurch ist der Mensch weniger in der Lage, flexibel und intuitiv auf Herausforderungen zu reagieren. Man neigt dazu, in vorgefassten Konzepten Sicherheit und Halt zu suchen, anstatt sich spontan auf die Wirklichkeit einlassen zu können.

Betrachten wir das Wesen einer Krankheit, entdecken wir bereits manifestierten Schatten auf physischer Ebene. Der Körper möchte immerzu die Seele ins Sichtbare übersetzen. Es gleicht einem Hilferuf der inneren Natur: „Bitte höre mir zu! Schenke mir Aufmerksamkeit. Lass mich fließen (im Sinne der Selbstorganisation)." Denn die Natur wünscht sich nichts mehr, als dass die nicht

ausgelebten Anteile im Schatten gesehen und integriert werden, sodass der Fluss der Natürlichkeit sich wieder frei durch jedes Geschöpf bewegen kann.

Jedes Gefühl hat einen bestimmten Spannungszustand und wirkt auf gewisse Bereiche im Körper anders. Durch Verdrängung bleibt diese Ladung in bestimmten Bereichen blockiert zurück. Freude beispielsweise strahlt Leichtigkeit und Energie aus und wirkt belebend auf Brustbereich und Gesicht, während verdrängte Freude eine innere Leere oder Schwere im Brustbereich hinterlassen kann. Traurigkeit zeigt sich oft in Schwere und Trägheit, insbesondere im Brustbereich, in der Kehle und durch Tränen in den Augen, wobei verdrängte Traurigkeit sich als anhaltende Schwere oder Enge in Brust und Hals manifestieren kann. Angst ist durch hohe Anspannung und Nervosität gekennzeichnet und beeinflusst Magen, Brust und Nacken. Wird diese Angst verdrängt, kann sie zu chronischen Magenproblemen, Brustenge oder Nackensteifigkeit führen. Wut hingegen erzeugt eine intensive, explosive Spannung, vor allem in Armen, Händen, Kiefer und Stirn und verdrängte Wut kann sich als chronische Verspannungen im Kiefer, Kopfschmerzen oder in einem Gefühl der ständigen Anspannung in Armen und Händen äußern. Stress, der als anhaltend angespannt und belastend empfunden wird, betrifft den ganzen Körper, besonders jedoch Rücken und Schultern und kann bei Verdrängung zu chronischen Rücken- und Schulterproblemen führen. Liebe und Zuneigung hingegen sind durch ein warmes und offenes Gefühl gekennzeichnet, das sich hauptsächlich in der Herzregion und im Bauch bemerkbar macht. Wird diese Liebe verdrängt, kann dies zu einem Engegefühl im Brustbereich oder zu Unbehagen im Bauch führen.

Wie und wo ein Symptom sich im Körper äußert, hängt also vom Gefühl, vom Thema und dessen archetypischen Charakter zusammen. Hier kann die symbolische Arbeit der Psychosomatik helfen. Doch woran erkennst du eigentlich Schatten? Jedes Mal dort, wo sich Widerstand, Genervt-Sein oder Trotz zeigt, hast du es mit einem verdrängten Gefühl aus der Vergangenheit (Schatten) zu tun. In solch einer Situation wird der Schatten durch bestimme Bedingungen getriggert und wachgerufen, doch hast du mit deinem Ego sofortige Reaktionsmuster entwickelt (Flucht oder Kampf.), um das unangenehme Gefühl rasch wieder ins Unbewusste, also in den Schatten, zu verschieben.

Im Zuge der Natur-Prozessbegleitung solltest du auf zwei Ebenen großen Wert legen, um einen Prozess ganzheitlich und nachhaltig zu gestalten – Ressourcen- und Schattenarbeit (*siehe Ressourcenarbeit* – 6.5). Denke dabei an eine üppige Landschaft mit sonnenbeschienenen Wiesen und dunklen Wäldern. Die sonnenbeschienenen Wiesen repräsentieren die Ressourcen, die uns Energie und Freude geben. Doch ohne den dunklen Wald, unseren

Schatten, ist die Landschaft unvollständig. Ressourcen schenken dir Kraft und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit. Wenn es jedoch nur dabei bleibt und du dich ausschließlich der sonnenbeschienenen Wiese zuwendest, wirst du auf Dauer abheben, den Boden verlieren und das innere Ungleichgewicht noch mehr fördern. Aber wenn du dich auch in den dunklen Wald wagst, die Schattenarbeit betreibst und dessen Integration zulässt, schenkt es dir Erdung und gibt dir die Möglichkeit, abgespaltene Anteile deines Selbst ins Licht der Bewusstheit zu holen, sodass du dich wieder als ganzen Menschen erfahren kannst.

Oftmals ist es gar nicht so leicht, den Schatten selbst erkennen zu können, denn was dein Ego am liebsten meidet, ist der Schatten. Das Ego ist ja genau aus der Vermeidung vom Schatten erst entstanden (*siehe Der Schutzschild* – 1.5). Bei deinen Mitmenschen Schattenanteile und Themen zu erkennen, gelingt in der Regel leichter. Bei einem Selbst ist dies natürlich auch möglich, jedoch gerade bei tief sitzenden Schatten eine hohe Kunst! Und genau dort kommt die Natur-Prozessbegleitung ins Spiel. Als Naturbegleiterin kannst du Anregungen und Impulse geben. Du kannst Fragen und prozessorientierte Aufgaben stellen, die konfrontieren und provozieren, sodass der Schatten bewusst angeschaut und begegnet werden kann.

Was gehört alles zum Schatten? Zunächst entdeckst du dort die noch nicht integrierten schmerzhaften Erfahrungen (meist) aus der frühen Kindheit (*Schichten der verdrängten und abgewehrten Gefühle* – 1.4). Zudem aber auch Themen aus der Schicht des perinatalen und transpersonalen Bereichs – also z. B. perinatale Traumata, kollektiv verdrängte archetypisch männliche oder weibliche Anteile, ein Urschmerz von Mutter Erde oder Themen aus früheren Leben.

Die Natur ist ein selbstregulierendes System, das stetig nach Balance strebt. In diesem Bestreben bietet sie uns immer wieder Chancen zur Heilung alter Verletzungen, indem sie Pfade zur Ganzheit und einem harmonischeren Lebensfluss aufzeigt. Oftmals finden wir uns in Situationen wieder, in denen verborgene Ängste oder Traumata an die Oberfläche treten – ein Versuch der Natur, uns zur Selbstheilung zu führen. Dieses Resonanzprinzip, das uns sowohl zu freudigen als auch zu herausfordernden Momenten führt, haben wir bereits in Buchteil 2 erörtert. Zum besseren Verständnis: Manchmal bemerken wir Muster in unserem Leben, wie beispielsweise einen neuen Chef, dessen Verhalten uns an das unseres Vaters erinnert oder wir verlieben uns in jemanden, der uns die gleichen Schwierigkeiten aus früheren Beziehungen vor Augen führt. Durch unser inneres Resonanzfeld ziehen wir bestimmte Erfahrungen und Personen an. Das Leben präsentiert uns immer wieder solche Muster, bis wir aus ihnen lernen, sie ver-

stehen und in uns integrieren können. Sobald diese Integration erfolgt ist, verändert sich unser Resonanzfeld und wir beginnen, neue Erfahrungen und Beziehungen anzuziehen.

Schattenarbeit

Der Weg zu mehr Potenzialentfaltung, Gesundheit, Ausrichtung und Erfüllung sowie zu einem globalen Wandel hängt sehr stark davon ab, inwieweit wir als Menschen unsere noch nicht integrierten Gefühle ins Licht unserer Bewusstheit bringen. Wie zuvor beschrieben, sollte dein Klient nicht nur seine angenehmen, kraftgebenden Ressourcen wiederentdecken und -beleben, sondern ebenso seine Schattenanteile begegnen und nachhaltig durchleben. Doch wie kann er seinen Schatten begegnen? Was macht er, wenn er sich zeigt?

Wenn ein Schatten sich bemerkbar macht, gibt es drei Schritte, die du befolgen kannst, welche den drei EPP in ihrer Qualität und Herangehensweise entsprechen. Die bewusste Arbeit mit dem Schatten sollte in der EPP 2 erfolgen – in der Phase der Vertiefung.

Denk bei dieser Arbeit an deinen Schatten, als sei er ein anderer Mensch. Wie du wünschst, dass andere dich im Innersten behandeln, so solltest du auch deinem Schatten begegnen: ohne Urteile, sondern mit Annahme, Mitgefühl und Interesse. Dies ist der Kern **des ersten Schrittes der Schattenarbeit,** den du deinem Klienten vermittelst. Der Schatten will urteilsfrei angenommen und wahrgenommen werden, das ist essenziell. Wir versuchen durch diese Haltung der Zuwendung das nachzuholen, was ursprünglich zurzeit der Verdrängung nicht erlebt werden konnte. Im Grunde genommen ist der Schatten nichts anderes als ein Gefühlszustand, ein Teil des Selbst, den der Klient in früheren schmerzhaften Momenten, geprägt durch Gefühle von Einsamkeit oder Ohnmacht, nicht annehmen konnte. Deshalb ist es nun an der Zeit, dieses verborgene Gefühl neu zu entdecken, indem er ihm mit Liebe und Aufmerksamkeit begegnet.

Beim Erkennen des Schattens sollte dein Klient also zuerst innehalten und sich sein unangenehmes Gefühl liebevoll zuwenden und fühlend beobachten, wie er sich bewegt, äußert und was genau in dem Moment seines Erscheinens passiert. Hierbei geht es darum, den Schatten wie einen willkommenen Gast zu begrüßen. Techniken zur Entspannung, Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken können dabei wunderbar helfen (*siehe* 6.2, 6.6, 6.7). Dein Klient sollte sich hingeben, loslassen und tief durchatmen. Dadurch bekommt der Schatten Raum und tritt aus dem Unbewussten ins

Licht des Bewusstseins, ähnlich einem Lichtstrahl, der einen dunklen Raum erleuchtet. Als Begleiterin im Prozess ist es deine Aufgabe, deinen Klienten zu bestärken, am Ball zu bleiben, sich dem Schatten zu öffnen, ihn intensiv durch das Fühlen zu erkunden und ihm die Einstellung zu vermitteln, dass alles seinen Platz hat und akzeptiert werden darf.

Ein Schatten möchte im ersten Schritt zunächst nicht verstanden, benannt, eingeordnet oder kategorisiert werden – vielmehr sehnt er sich einfach nach Daseinsberechtigung, um vom Strahlen der Bewusstheit angenommen und gesehen zu werden. Dein Klient sollte lernen, Eigenverantwortung für den Schatten zu übernehmen, indem er ihn eigenständig fühlt, um nicht emotional und impulsiv zu handeln, sich zu verteidigen oder ihn auf andere zu übertragen.

Im Rahmen des zweiten Schrittes der Schattenarbeit (entspricht der EPP 2) steht im Mittelpunkt, sich intensiver dem Schatten und dessen Einfluss zuzuwenden. Dabei vertieft dein Klient sein Verständnis für die Botschaft und Herkunft des Gefühls. Er kann dafür die vier Forschungsrichtungen nutzen, um den Schatten aus der Dunkelheit mehr ins Licht zu bringen: sei es durch dessen Manifestation, ihn einfach nur still und wach spüren, einen körperlichen Ausdruck finden oder mentales Benennen und Verstehen von seinem Dasein (5.3). Schenke deinem Klienten als Naturbegleiterin reflektierende Impulse – sei es durch Fragen, ein konfrontatives Umfeld oder anspruchsvolle Aufgaben. So ermöglichst du ihm, sich mehr mit seinem Schatten auseinanderzusetzen. Wie bereits erwähnt, ist es wichtig, solche Konfrontationen nur dann zu initiieren, wenn zwischen dir und deinem Klienten eine verlässliche Vertrauensgrundlage besteht (EPP 1). Bei der Erkundung des Schattens empfiehlt es sich, alle vier Äußerungen der Natur in die Schattenarbeit mit zu integrieren (*siehe Das Herz der Natur* – 1.1).

- **Energiekörper (Naturkraft):**
  „Wie äußern sich dein Handeln, deine Reaktion und dein Energielevel, wenn sich der Schatten jetzt zeigt?"

- **Emotionalkörper (Naturgefühl):**
  „Was ist es für ein Gefühl? Kannst du es benennen? Liegt noch ein tieferes Gefühl darunter? Wo sitzt das Gefühl? Woher kennst du es? Woher stammt es?"

- **Physischer Körper (Naturkörper):**
  „Was empfindest du körperlich, wenn sich das unangenehme Gefühl zeigt? Wie verändert sich deine Atmung, wenn der Schatten sich offenbart? Wie wandelt sich dein körperliches Empfinden, wenn du ihn zulässt?"

- **Mentalkörper (Naturverstand):**
  „Wie ist die Qualität deiner Gedanken? Was für Gedanken äußern sich im Moment, in dem sich der Schatten zeigt?"

Schattenarbeit basiert auf dem ganzheitlichen Zuwenden, Kennenlernen und Öffnen für jede Facette des Schattens. Dabei ist das Wichtigste, im Physischen fühlend zu bleiben, sodass der Körper (mit seinem Gefühlserleben) durch Resonanz „antworten" kann. Ein Gefühl ist immer auch ein Anzeiger, was der Moment gerade vom Individuum braucht. So können Fragen sehr unterstützen, wie: „Was braucht das Gefühl (der Schatten) gerade – Anerkennung oder Zuwendung? Ausdruck? Körperliche Entspannung? Achtung? Ein anderes Setting? Mobilisierung? Ausdruck? In den Arm genommen zu werden?"

Im **dritten Schritt der Schattenarbeit** (entspricht der EPP 3) steht die Verknüpfung des Klienten zum Alltag und zur Übernahme der Eigenverantwortung im Fokus. Fragen können helfen, diesen Bezug zu klären, etwa: „In welchen alltäglichen Situationen tritt dein Schatten in Erscheinung? Wie kannst du in diesen Momenten agieren?" Es ist wichtig, dass dein Klient selbstständige Strategien, Techniken und Ansätze entwickelt, um mit seinem Schatten im täglichen Leben zu interagieren (EPP 0). Doch natürlich kannst du ihm dabei durch Impulse unterstützen. Im Zentrum dabei steht, dass er sich mit seinem Schatten auch im alltäglichen Geschehen annimmt, statt dagegen anzukämpfen. Es ist wünschenswert, dass er den Schatten achtsam, aber immer offener zeigt, denn Schatten repräsentieren ja Teile seines Selbst. Gerade nach der intensiven Selbstexploration in der EPP 2 ist die Erdung im Rahmen der EPP 3 von großer Bedeutung. Dafür kann die Schattenarbeit in der EPP 3 mit diversen weiteren Techniken verknüpft werden, darunter Entspannung (6.6), Atemübungen (6.7), Dankbarkeits- oder Vergebungsrituale (6.13), das Erzählen von Geschichten vom Schattenprozess (6.12) und auch Bewegungsübungen (6.8). So finden die zuvor verdrängten Selbstanteile wieder ihren Weg in den bewussten Alltag und verankern sich fest im Lebensgefüge – ähnlich wie ein Puzzle des Selbst, dass immer vollständiger wird.

6.5 Ressourcenarbeit

Durch die Arbeit mit Ressourcen ermöglichst du es deiner Klientin, jene Kräfte zu entdecken, die ihn vitalisieren und in stürmischen Zeiten unterstützen und stärken. Sobald sie diese erkannt hat und in schwierigen Situ-

ationen darauf zurückgreift, festigt dies ihre Resilienz, Eigenverantwortung und ihr Selbstvertrauen. Gerade zu Beginn eines Prozesses helfen Ressourcen, Vertrauen zu schaffen und die eigene Wirksamkeit zu erkennen, sodass deine Klientin gut gerüstet in zukünftige Begegnungen mit ihren Schattenseiten gehen kann. Ähnlich wie der Fuchs, der in der Wildnis stets neue Wege und Strategien findet, um zu überleben, so kann auch deine Klientin durch die Ressourcenarbeit ihre eigenen, vielseitigen Fähigkeiten erkennen und nutzbar machen, um Herausforderungen zu bewältigen.
Ressourcen umfassen ein breites Spektrum: Sie können Beziehungen zu Menschen oder Tieren sein, Momente des Alleinseins, das Erleben in Gemeinschaft, bestimmte Tätigkeiten, Gewohnheiten, Rituale, spezielle Körperhaltungen, das Erleben von Archetypen, kraftvolle Gegenstände oder besondere Orte. Im Rahmen der Natur-Prozessbegleitung erlaubt dir die Ressourcenarbeit, einen Prozess mit Fokus auf diese Stärken auszurichten.

Innerhalb der Ressourcenarbeit geht es um:

Ressourcen entdecken (bewährte und neue):

- Was hat dir in der Vergangenheit oft durch herausfordernde Zeiten geholfen?
- Was hat dich immer wieder in deine Kraft zurückgeführt?
- Gab es eine bestimmte Landschaft, eine Übung, eine Pflanze oder die Eigenschaft eines Tieres, die dich bestärkt und dir ermöglicht hat, dein Potenzial zu spüren?
- Fühlst du dich momentan von etwas Neuem angezogen, das dir Kraft verleihen könnte?
- Was hat dir während des Prozesses geholfen, dich stärker und kraftvoller zu fühlen?

Ressourcen aktivieren und erleben:

- Was brauchst du, um deine Ressourcen jetzt zu leben?
- Kannst du deine Ressourcen, Kraft, Talente und Gaben zulassen und wirklich erleben?
- Kannst du dich in deiner Kraft zeigen?
- Was brauchst du zur Aktivierung deiner Ressourcen?
- Bist du im Erleben des jetzigen Augenblicks gut verankert?

Ressourcen vertiefen und erweitern:

- Wie kannst du das Erleben deiner Ressourcen ausweiten?
- Gibt es bei deinen Ressourcen Aspekte, die du erweitern und intensivieren kannst?

- Möchtest du deinen Ressourcen etwas hinzufügen, ergänzen oder neu entdecken?
- Wie kannst du deine Ressourcen auf eine noch tiefere, archaische Art erleben?
- Was braucht es, um dich mit deinen Ressourcen noch authentischer zu erleben und zu zeigen?

Ressourcen integrieren:
- Welche Ressourcen unterstützen dich in deinem Alltag?
- Welche Ressourcen stehen dir bei Herausforderungen im Alltag zur Seite?
- Hast du einen Kraftgegenstand, den du in schwierigen Situationen bei dir tragen könntest?
- Gibt es einen Kraftort, der dich stärkt und den du im Alltag besuchen könntest?
- Gibt es eine besondere Beziehung zu einem Menschen, der dir Kraft gibt und den du in deinem Prozess stärker einbinden möchtest?
- Welche Talente und Gaben könntest du im Alltag intensiver einsetzen?

In den EPP kreierst du als Prozessbegleiter einen Erfahrungsraum, in welchem deine Klientin ihre Ressourcen entdecken kann. Doch wie beim Fluss, der nicht ständig denselben Pfad nimmt, passt nicht jede Ressource immer. Daher sollte die Resonanz auch in der Ressourcenarbeit im Mittelpunkt stehen: „Welche Unterstützung findest du in deinen Ressourcen gerade jetzt? Was von deinen Ressourcen könntest du jetzt anwenden? Was verlangt der gegenwärtige Prozess?“. Ressourcen gleichen einer Ulme, die danach strebt, ihre Äste und Wurzeln auszubreiten und zu wachsen. Stets sucht sie sich neue Wege, um sich zu entfalten und mit Herausforderungen in ihrem Wachstum umzugehen. Es ist also wichtig, diese Ressourcen ständig zu vertiefen und zu erweitern, damit sie nicht zu starren, leblosen Routinen werden. Dann wären es womöglich keine Ressourcen mehr. Ressourcen wollen leben - sie wollen sich entwickeln.

Ressourcenarbeit kann in jeder EPP angewandt werden. In der EPP 0 kann deine Klientin im Erstgespräch/ Vorgespräch von ihren Kraftquellen, Talenten und Gaben erzählen, sodass du als Prozessbegleiter dementsprechend Räume gestalten kannst. Ebenso kann deine Klientin in der EPP 0 (in der eingeständigen Umsetzung) Erfahrungen machen, in denen sie Ressourcen im Alltag aktiviert, integriert und erlebt. Vielleicht entdeckt sie auch neue Ressourcen oder erweitert und vertieft Altbewährte, sodass sie im Vorgespräch der nächsten Sitzung besprochen werden und in einen neuen Prozess miteinfließen können.

In der EPP 1 unterstützen Übungen bei der Ressourcenarbeit, die deine Klientin unkompliziert ins Spüren führen. Sollte Tanzen eine Stärke deiner Klientin sein, kann in der EPP 1 dieser Ausdruck genutzt werden. Ist es Meditation in Stille, Malen, Singen oder ein Feuer entfachen, kann die erste Phase entsprechend ausgerichtet werden. In der EPP 2 steht die intensivere Auseinandersetzung mit Ressourcen im Vordergrund. Hierbei werden neue Blickwinkel, Wege und Instrumente ausgetestet, um das volle Potenzial der Ressource tiefer zu erspüren. Dabei sollte deine Klientin etwas aus ihrer Komfortzone herausgeführt werden, jedoch stets im Rahmen ihrer Ressourcen. Hierbei kannst du dir die vier Elemente (Feuer, Wasser, Erde und Luft) als Bühnen vorstellen, auf denen sich eine Ressource manifestiert. Wenn zum Beispiel das Feuerelement für deine Klientin belebend wirkt und somit eine Ressource darstellt, kann in der EPP 2 eine tiefergehende Erforschung dieses Elements mit all seinen Facetten stattfinden. Ein Element, das im Schattenbereich liegt, etwa das Luftelement, sollte in dieser Phase der Ressourcenarbeit noch außen vor bleiben. Es könnte aber durchaus sein, dass im Laufe der EPP 2 zunächst das Feuerelement als Ressource vertieft wird, bevor man sich anschließend dem Luftelement im Schattenbereich zuwendet. Die Arbeit mit Ressourcen bereitet also optimal auf die Auseinandersetzung mit Schattenbereichen vor und ist oft der entscheidende Schritt, damit sich eine Klientin überhaupt auf einen Schattenprozess einlassen kann.

Während der EPP 3 begleitest du deine Klientin dabei, konkrete Methoden und Strategien zu entwickeln, um ihre Ressourcen im täglichen Leben zu verankern. Dies umfasst die Aktivierung und das bewusste Erleben ihrer inneren Stärken, das Aufspüren und Annehmen neuer unterstützender Elemente und das kontinuierliche Ausdehnen und Vertiefen ihrer Ressourcenbasis. Einige Klienten finden dabei Kraftgegenstände besonders hilfreich, die sie mit nach Hause nehmen können und die für sie persönlich eine tiefe Bedeutung tragen. Solche symbolischen Objekte dienen als Erinnerung an ihre Ressourcen und Brücke, die das im Prozess Erlernte mit der realen Welt verknüpft.

6.6 Entspannung

Die Essenz des Lebens ist ein ständiges Hin und Her zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Anspannung und Entspannung. Während die Anspannung dir hilft, dich zu bewegen, tief einzuatmen, Nahrung zu verdauen und auf mögliche Gefahren zu reagieren, ermöglicht dir Entspannung Prozesse wie das Ausatmen, Loslassen, Schlafen und innere Ruhe. Um ein Leben in voller Blüte zu führen, müssen diese beiden Zustände in einem harmonischen Verhältnis zueinanderstehen.

Durch die schnelllebige Welt des 21. Jahrhunderts sind vielen Menschen in einen Zustand chronischer Anspannung versetzt. Ein Übermaß an alarmierenden Nachrichten, belastenden Medieninhalten, ständigem Leistungsdruck und stressigen Lebensbedingungen führt dazu, dass viele Menschen nur selten eine wirklich entspannte Grundhaltung erfahren. Dies führt zu Energieblockaden, in deren Folge das Leben weniger fließt und mehr stagniert. Als Konsequenz suchen viele nach Ersatzbefriedigungen in der äußeren Welt, weil ihre innere Welt von Unruhe und Spannung geprägt ist.

Ein eindrückliches Beispiel für solch einen Lebensstil ist der moderne Schlaf. Viele Menschen suchen nach einer erholsamen Nachtruhe, finden sie jedoch nicht, weil sie sich durch Fernsehen vor dem Zubettgehen ablenken, spät am Abend oder in der Nacht noch schwere Mahlzeiten zu sich nehmen oder von Elektrosmog umgeben sind. Ein erholsamer Schlaf sollte eigentlich eine Quelle der tiefsten Entspannung sein.

Das Gefühl der Losgelöstheit und Entspannung fällt vielen Menschen schwer. Doch wie erreicht man diesen Zustand denn genau? Oft hört man den Ratschlag: „Entspann dich einfach", doch für viele ist dies leichter gesagt als getan und zugleich verwirrend. Denn es ist ein weitverbreiteter Irrglaube, dass Entspannung eine aktive Handlung erfordert. Tatsächlich ist es ein Prozess des Loslassens und Hingebens. In diesem Zustand sind wir passiv. Es ist wie das Fließen eines ruhigen Flusses – wir müssen nur den Mut haben, unsere Blockaden (Anspannungen) zu lösen und uns treiben zu lassen. Oder wie der sanfte Fall eines Blattes im Herbst – es lässt sich einfach vom Baum los und gleitet mühelos zu Boden, getragen von der Stille des Moments.

Wege zur Entspannung

Das Entspannungsprinzip spielt eine zentrale Rolle bei selbstregulierenden Prozessen. Unterschiedliche Herangehensweise können deinem Klienten dabei helfen, tiefe Entspannung zu erreichen:

- **Bewusstes Fühlen als Basis**
  Leite deinen Klienten an, seinen Körper systematisch zu scannen, z. B. mit einem „Body-Scan". Dabei soll er sich auf die Regionen konzentrieren, in denen Anspannungen spürbar sind. Dieses bewusste Wahrnehmen hilft, Verspannungen zu identifizieren und zu lösen.

- **Energiefluss durch Aufmerksamkeit:**
  Mache deinem Klienten bewusst, dass Energie der Aufmerksamkeit folgt. Verspannte Regionen sind oft diejenigen, die wenig Beachtung er-

halten haben. Durch gezieltes Hinspüren kann Energie in diese Bereiche gelenkt werden, um Verspannungen zu reduzieren.

- **Kontrasterfahrung zwischen Anspannung und Entspannung:**
  Dein Klient kann versuchen, die identifizierten angespannten Bereiche gezielt anzuspannen und dann wieder loszulassen. Diese Kontrasterfahrung hilft, ein tieferes Bewusstsein für den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu entwickeln.

- **Nutzung positiver Gedanken und Affirmationen:**
  Unterstütze deinen Klienten dabei, entspannende Gedanken oder Affirmationen zu formulieren und zu nutzen, ähnlich wie bei der Autosuggestion. Beispielsweise könnte der Gedanke „Ich bin ganz ruhig und lasse los" eine beruhigende Wirkung entfalten.

- **Tiefe Atmung zur Entspannung:**
  Leite deinen Klienten an, bewusst in die verspannten Bereiche hineinzuatmen. Besonders wichtig ist hierbei das tiefe Ausatmen durch den Mund, um das Gleichgewicht zwischen Aufnehmen und Loslassen wiederherzustellen.

- **Stimmliche Begleitung beim Ausatmen:**
  Ermutige deinen Klienten, das tiefe Ausatmen durch natürliche Laute wie Seufzen oder Stöhnen zu begleiten. Dies kann die Entspannung vertiefen.

- **Schaffung einer unterstützenden Umgebung:**
  Eine ruhige, entspannende Umgebung, wie eine stille Naturszenerie oder ein gemütliches Bett, kann den Prozess der Entspannungsfindung unterstützen. Ebenso können beruhigende Musik und angenehmes Licht förderlich sein.

- **Einsatz sanfter Berührungen und Körperarbeit:**
  Massagen oder sanfte Berührungen können zusätzlich zur Entspannung beitragen und helfen, physische Blockaden zu lösen (*siehe Körperarbeit* - 6.9)

Insgesamt bilden diese Elemente ein ganzheitliches Set an Werkzeugen, um Entspannung zu fördern und das Bewusstsein für den eigenen Körper zu schärfen.

Entspannung in der elementaren Prozessgestaltung

Während jeder EPP ist es deine Aufgabe als Prozessbegleiterin der leisen Stimme der Natur zu lauschen – im Sinne der Resonanz von dir und deines Klienten. Diese Botschaften der Natur sind oft subtil und können im Lärm des Alltags leicht untergehen. Durch den Einsatz von Entspannungstechniken kannst sowohl du als auch dein Klient in eine tiefere Verbindung mit der Sprache der Resonanz treten und ihre feinen Signale klarer wahrnehmen. Entspannung spielt daher in der EPP eine zentrale Rolle, vor allem in der ersten Phase, wo sie dabei hilft, deinen Klienten eine achtsame und fühlende Grundhaltung zu ermöglichen. Hier hat sich der bereits erwähnte „Body Scan" als bewährtes Mittel erwiesen. Systematisch scannt dein Klient seinen Körper von den Füßen bis zum Kopf oder andersherum. Jeder Bereich wird bewusst wahrgenommen und dort, wo Spannungen erkannt werden, werden diese losgelassen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche andere Entspannungstechniken, die sich wunderbar in den Kontext der Natur-Prozessbegleitung integrieren lassen, wie zum Beispiel das Autogene Training oder Meditationsformen. Indem man loslässt und sich entspannt, sagt man im übertragenen Sinne „Ja" zum Leben und akzeptiert die Gegenwart ohne Widerstand.

Oftmals neigen wir durch unser Ego dazu, viele unserer Muskeln unbewusst aus Abwehr gegen bestimmte Gefühle und Situationen anzuspannen. Dies führt nicht nur dazu, dass wir unnötig Energie verbrauchen, sondern kann auch physische und psycho-emotionale Blockaden verursachen.

Als Prozessbegleiterin kannst du deinen Klienten immer wieder darauf hinweisen, in den Körper zu spüren, loszulassen und nur jene Muskeln zu beanspruchen, die für die jeweilige Aktivität tatsächlich benötigt werden. Während du diese Zeilen liest, möchte ich dich ermutigen, kurz innezuhalten und in deinen Körper zu spüren: Welche deiner Muskeln benutzt du gerade und welche sind notwendig? Schenke dem doch kurz deine Aufmerksamkeit und lass einmal die los, die du jetzt gerade nicht brauchst. Gewiss benötigst du bestimmte Muskeln, wie beispielsweise die, die es dir ermöglichen, zu sitzen oder dieses Buch in deinen Händen zu halten. Doch ich garantiere dir viele von den Muskeln, die du gerade anspannst, sind unnötig. Je öfter du dich dieser Achtsamkeitspraxis hingibst, desto leichter wird es dir fallen, in verschiedenen Lebenslagen und Situationen entspannt zu bleiben. Insbesondere im Bereich des Stressmanagements ist es von unschätzbarem Wert, diese Fähigkeit zu entwickeln und zu verfeinern.

Auch in der EPP 2 können die Wirkfaktoren der Entspannung ebenso wert-

voll sein. Beispielsweise fällt es vielen deutlich leichter, durch eine entspannte Haltung nicht in ungesunde Gewohnheiten und Denkmuster zu verfallen. Selbst wenn die EPP 2 dynamischer und körperlich fordernder wird, ist es wichtig, dass sowohl du in deiner Rolle als Begleiterin als auch dein Klient seine entspannte Grundhaltung beibehält. Abwehrmechanismen manifestieren sich oft in unbewussten Muskelanspannungen. Mit gezielten Entspannungsmethoden kann dein Klient diese Mechanismen rascher identifizieren und durch bewusstes Loslassen darauf antworten. Entspannung unterstützt die Grundrichtung „Stille" der EPP 2. Durch eine entspannte Grundhaltung fällt es vielen deutlich leichter „still mit etwas sein".

Nach der Tiefe der intensiven Forschungsarbeit gilt es nun, nachhaltig zurückzukehren. Besonders wenn die EPP 2 sehr intensiv ausgefallen ist, etwa durch eine längere Wanderung oder starke Gefühlsausdrücke, sollten Entspannung und Ruhe in der EPP 3 zentrale Ausrichtungen sein. Sie dienen nicht nur der Erdung und der Gelassenheit, sondern helfen auch, das Erlebte tiefer zu verarbeiten. Gezielte Entspannungsübungen sind kraftvolle Aufgaben für zu Hause, die du deinem Klienten in der EPP 3 mitgeben kannst. So nimmt er sich immer wieder bewusst Zeit für sich selbst, stärkt sein Empfinden von Zugehörigkeit zur Natur und schafft einen nachhaltigen Raum für Selbstwirksamkeit, Ausrichtung und Gefühlsverbindung im Alltag (EPP 0).

Der Ansatz der bewussten Entspannung ist im Grunde genommen ein Zurückkehren zu unserer natürlichen Veranlagung. Wenn wir uns die Tierwelt ansehen, wird das besonders deutlich. Tiere verbringen einen Großteil ihrer Zeit in einem Zustand von Ruhe und Entspannung. Sie sind bereit, bei Bedarf schnell und kraftvoll zu reagieren, aber diese Momente intensiver Aktivität sind im Verhältnis zu ihrer entspannten Grundhaltung eher die Ausnahme. Wir Menschen können von dieser natürlichen Weisheit der Tiere lernen und erkennen, dass ein Leben, das von Achtsamkeit und Entspannung geprägt ist, uns näher zu unserer Natur, zu unserem Gefühlserleben und unserer Intuition bringt. Es ermöglicht uns, mit mehr Balance, Klarheit und Gelassenheit zu leben.

6.7 Atemarbeit

Die Atmung ist nicht nur der physische Prozess des Ein- und Ausatmens, sondern auch das rhythmische Wechselspiel von Geben und Nehmen, das den Kreislauf des Lebens aufrechterhält. Durch bewusste Atemarbeit kann man tiefer in diesen Zyklus eintauchen, Blockaden lösen und den natürlichen Fluss des Lebens fördern. Unsere Atmung verbindet uns mit dem Luftelement, mit der Kraft, die für Kommunikation, Bewegung und für die

feine Energetik steht, die zwischen allem Leben pulsiert. Wenn man sich bewusst wird, dass die gleiche Luft, die wir einatmen, auch von Bäumen ausgeatmet und von anderen Geschöpfen geteilt wird, erkennt man die tiefe Verbundenheit und Abhängigkeit, die uns alle durch die Luft verbindet.

Winde, Düfte und die verborgenen Botschaften des Lebens

Jeder Lebensvorgang in der Natur stellt eine Kommunikation von Informationen dar. Sämtliche Pflanzen, Gebiete, Kontinente und Organismen setzen ihre eigene Signatur, ihren unverwechselbaren Duft, ihre individuellen Charakterzüge und Gefühle frei. In allen Regionen der Erde ist man sich der verschiedenen Winde und ihrer speziellen Eigenschaften bewusst. Winde prägen und beeinflussen die Atmosphäre, die Stimmungen und Geschöpfe einer Gegend. Sie transportieren spezielle Informationen und übermitteln diese an die Landschaft und ihre Bewohner. Egal ob Ost-, Süd-, West- oder Nordwind, jeder dieser „Ur-Winde" hat in vielen Traditionen spezifische Merkmale. Ein Wind kann beispielsweise Leben schenken, verheerend wirken, heilende Energien mit sich bringen oder auf kommende Unwetter hinweisen. Jeder Duft enthält verborgene Informationen, die du direkt einatmest. Du nimmst eine Atmosphäre, ein Gefühl wahr, obwohl du sie nicht sofort rational identifizieren kannst. Die Atmung ist hier ein zentraler Kanal, durch den Verbindung zwischen den Spezies stattfindet.

Der Geruchssinn ist faszinierend, weil er nicht direkt mit unserem rationalen Denken verbunden ist. Während Sehen und Hören hauptsächlich in den bewussten, denkenden Teilen des Gehirns verarbeitet werden, gehen Gerüche direkt in die älteren Bereiche unseres Gehirns. Dort sind sie eng mit den Ebenen verknüpft, die für unsere Gefühle und Erinnerungen zuständig sind. Deshalb können bestimmte Düfte tiefe Gefühle hervorrufen und uns sofort in vergangene Zeiten zurückversetzen. Ein gutes Beispiel dafür ist der Duft von frisch gebackenem Brot, der uns sofort an Kindheitstage erinnern kann, an Momente beim Großmutterbesuch, wo sie im Ofen immer dieses köstliche Brot gebacken hat. Dein Geruchssinn überspringt in solchen Momenten die logische Analyse und weckt sofortige sehr alte emotionale Reaktionen. Indem du einatmest, nimmst du die Botschaften, Energien und Gefühle deiner Umwelt auf. Durch das Ausatmen gibst du sie samt deiner eigenen Energie und Information wieder frei, was anderen erlaubt, dich in deinen Gefühlen und in deiner Besonderheit zu erfassen. So findet über die Luft ständig ein Informationsaustausch zwischen den verschiedenen Lebewesen statt.

Jedes Element in der Natur vibriert und interagiert harmonisch miteinander. Alles steht in gegenseitiger Beziehung. Pflanzen beispielsweise kommunizieren ständig mit ihrer Umwelt, hauptsächlich über ihre ätherischen Öle

- die Terpene. Ein gutes Beispiel sind Bäume in einem Wald. Wenn du durch einen Kiefernwald gehst, ist dieser einzigartige Duft, den du wahrnimmst, eine bunte Mischung aus Terpenen. Diese ätherischen Öle schützen den Baum vor Schädlingen und Krankheiten. Wird ein Baum in irgendeiner Weise beschädigt, benachrichtigt er die umliegenden Bäume durch die Freisetzung spezifischer Terpene. Dieser „chemische" Hilferuf ermöglicht es benachbarten Bäumen, sich auf mögliche Bedrohungen vorzubereiten oder sogar Nährstoffe an den beschädigten Baum zu senden. Ein Wald, der viele verschiedene Arten von Bäumen und Pflanzen enthält, hat auch eine deutlich größere Vielfalt von unterschiedlichen Terpenen in der Luft. Dies macht solch einen Wald widerstandsfähiger gegen Krankheiten, Insektenbefall und Umweltstress. Hier sehen wir das Prinzip der Resilienz durch Artenvielfalt, das schon in Buchteil 2 erörtert wurde.

Du nimmst als Mensch Terpene vor allem über die Atmung auf. Atmest du sie ein, hat dies erstaunlich positive Auswirkungen auf deine Stimmung, dein Wohlbefinden und deine psychische und physische Gesundheit. Terpene sollen nämlich die Serotoninproduktion, die Darmtätigkeit, die Stressregulation und Dopaminausschüttung fördern. Zudem soll dein Immunsystem mit einer messbaren Stärkung der Abwehrkräfte darauf reagieren – deine natürlichen Killerzellen werden aktiver und ihre Anzahl steigt stark an (vgl. Arvay 2015).

Das Schöne an der Natur-Prozessbegleitung ist nun, dass du mit deiner Klientin viel Zeit draußen verbringst und ihr gemeinsam frische Naturluft einatmet. Mit jedem Atemzug nimmst du große Mengen Terpene zu dir. Atmest du jetzt noch auf natürliche Art und Weise oder wendest aktive Atemtechniken an (worauf ich in den nächsten Kapiteln näher eingehen werde), verstärken sich diese positiven Wirkfaktoren umso mehr. So können Prozesse der Rückverbindung, Heilung und Potenzialentfaltung durch das Instrument der Atemarbeit im Erfahrungsraum Natur sehr gefördert werden.

Passive und aktive Atmung

Jeder von uns beginnt sein Leben mit einer natürlichen Atmung – einem tief verwurzelten und instinktiven Prozess, der ohne unser bewusstes Eingreifen passiv abläuft. Dieser natürliche Atemrhythmus bietet mehr als nur die einfache Zufuhr von Sauerstoff. Er massiert auch sanft unsere inneren Organe wie Herz, Leber und Magen-Darm-Trakt, lässt unsere Gefühle sich frei bewegen und trägt zu einem gesunden Lebensfluss bei. Es ist faszinierend, wie unser Körper auf natürliche Weise für sich selbst sorgt. Wusstest du, dass ein Atemzentrum in unserem Gehirn ständig berechnet, wie viel

Luft wir gerade benötigen? Es steuert unsere natürliche Atmung so, dass sie genau unseren aktuellen Bedürfnissen entspricht. Den natürlichen passiven Atemprozess kann man grob unterscheiden in einen dreiteiligen und einen zweiteiligen Atem:

Die dreiteilige Atmung:

1. Beim Einatmen (Inspiration) kontrahiert sich das Zwerchfell und bewegt sich nach unten. Das hat zur Folge, dass die Bauchorgane etwas verschoben werden und der Bauch sich nach außen wölbt. Gleichzeitig ziehen die Zwischenrippenmuskeln die Rippen nach oben und außen, wodurch sich der Brustkorb ausdehnt. Dies schafft einen Unterdruck in der Brusthöhle, was dazu führt, dass Luft in die Lungen strömt und sie sich mit Luft füllen.
2. Beim Ausatmen (Exspiration) entspannen sich das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskulatur. Das Zwerchfell bewegt sich wieder nach oben in seine entspannte Position und die Rippen sinken wieder nach unten und innen. Durch diese Bewegungen wird das Volumen des Brustkorbs verringert, wodurch ein Überdruck in der Brusthöhle entsteht. Dieser Druck drückt die Luft aus den Lungen heraus.
3. Nach dem Ausatmen kann eine natürliche Atempause eintreten. Diese Atempause, auch Exspirationspause genannt, ist die Zeitspanne zwischen dem Ende des Ausatmens und dem Beginn des nächsten Einatmens. Während dieser Pause findet normalerweise kein aktiver Luftaustausch zwischen der Umgebung und den Lungen statt. Die Länge der Atempause kann variieren und ist von verschiedenen Faktoren abhängig, darunter die Atemfrequenz, der körperliche Zustand und die momentane Aktivität einer Person. In Ruhe kann die Atempause länger sein, während sie bei körperlicher Anstrengung kürzer sein oder ganz ausfallen kann.

Die dreiteilige Atmung könnte man auch als „Ruheatmung" bezeichnen, da sie in Momenten von Ruhe, Entspannung oder Schlaf auf natürliche Weise genutzt wird.

Die zweiteilige Atmung:

Unter Bedingungen körperlicher Anstrengung, intensiven emotionalen Ausdrucks oder Stress kann die Atempause verkürzt werden oder sogar ganz ausfallen. In solchen Situationen kann sich das Atmungsmuster ändern, wobei sich das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskulatur ohne längere Pausen kontinuierlicher kontrahieren und entspannen. Bei starker emotionaler oder körperlicher Belastung kann auch zusätzlich die Atemhilfsmuskulatur, wie die Muskeln des Halses, Nackens und des

oberen Brustkorbs, aktiviert werden, um die Atmung zu unterstützen und die Lungenkapazität zu erhöhen.

Es ist bemerkenswert, dass eine fortwährende Aktivierung der Atemhilfsmuskulatur deutlich mehr Energie beansprucht, was schneller zu Erschöpfung führen kann. Bei dauerhaftem Gebrauch kann sie auch das Immunsystem belasten und so die Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen, während gleichzeitig ein Gefühl von Anspannung entsteht. Obwohl die Atemhilfsmuskulatur für gelegentliche Einsätze, wie bei intensiver körperlicher Betätigung, konzipiert ist, sollte die vorherrschende Atemmethode die natürliche, dreiteilige Atmung sein. Das steht im Einklang mit dem, was im vorherigen Kapitel über Entspannung erwähnt wurde – den Großteil des Tages sollten wir, ähnlich wie Tiere in einer ruhigen und gelassenen Stimmung verweilen.

Aufgrund der ständigen Belastungen des modernen Lebens, sei es durch Stress, Ängste oder Sorgen, kann unser Atemrhythmus beeinträchtigt werden. Anstatt den vollen Umfang und das Heilungspotenzial unserer natürlichen Atmung zu nutzen, tendieren viele dazu, unbewusst oberflächlicher zu atmen, um Gefühle unten zu halten. Somit haben wir uns im Rahmen des Schichtenmodells nicht nur von unserer Natur, sondern auch von unserer natürlichen Atmung entfernt und entfremdet. Anstelle des gelegentlichen Einsatzes der Atemhilfsmuskulatur greifen viele Menschen heutzutage täglich und über längere Zeiträume unbewusst darauf zurück. Diese Gewohnheit deutet darauf hin, dass wir oft unter erhöhtem Stress stehen und unbewusst versuchen, bestimmte Gefühle abzuwehren.

Obwohl unser Atem normalerweise passiv ohne unser Zutun fließt (wie bisher in diesem Kapitel erläutert), ermöglicht uns die aktive Atmung, diesen Prozess bewusst zu steuern. In den letzten Jahren haben viele Therapeuten die heilende Wirkung von aktiven Atemtechniken wiedererkannt. Methoden wie das „Holotrope Atmen“, „Transformatives Atmen“, „Rebirthing“, „Quantum Light Breath“, „verbundenes Atmen“ und „Pranayama“ sind nur einige Techniken, die es ermöglichen, das Bewusstsein auf eine bestimmte Art zu wandeln, unterdrückte Gefühle und Erinnerungen hervorzubringen und so heilende Erfahrungen zu ermöglichen. Obwohl diese Atemtechniken ein enormes Heilungspotenzial haben, sollten sie nur unter Anleitung erfahrener Therapeuten durchgeführt werden. Natürlich muss nicht jede aktive Atemtechnik zwangsläufig tiefgreifende Veränderungen im Bewusstsein hervorrufen. Schon ein paar wenige tiefe Atemzüge oder ein bewusstes, ausgedehntes Ausatmen können eine wohltuende, sanfte und positive Wirkung haben.

Atemarbeit in der Praxis

Der Atem ist wie ein unsichtbarer Faden, der durch alle Aspekte unseres Seins verläuft. Er verbindet Körper, Geist und Seele und dient als Anker in turbulenten Zeiten. Indem dir die Wichtigkeit der Atmung bewusst wird, lernst du auch, die Wellen des Lebens besser zu navigieren. In der Begleitung kann das Einbeziehen der Atemarbeit wunderbar einen Prozess unterstützen. Es fördert das Bewusstsein für die Bedeutung einer gesunden Atemweise und zeigt die transformative Kraft von Atemübungen auf. Das gezielte Einsetzen des Atems hilft deinen Klienten, ihre innere Wahrnehmung zu vertiefen, den Körperbezug herzustellen, Gefühle fließen zu lassen und ihre Prozesse besser eigenständig zu durchleben. Dies trägt nicht nur zur körperlichen Vitalität bei, sondern stärkt auch das emotionale Gleichgewicht und die mentale Klarheit.

Für die EPP 1 können aktive, langsame tiefe Atemzüge den Prozess des Fühlens unterstützen. Gerade weites Ausatmen mag es deiner Klientin ermöglichen, leichter loszulassen und sich hinzugeben. Eine Meditation, in der man sich auf den passiven Atemfluss konzentriert, um sich im gegenwärtigen Moment zu verankern, kann ebenfalls sehr wertvoll sein. Beim Forschen der EPP 2 kann das aktive Atmen wunderbar dafür eingesetzt werden, um einen Prozess zu stabilisieren oder zu weiten, in tiefere Schichten vorzudringen, Gefühle in Bewegung zu bringen und mentale Klarheit zu erlangen. Hier wird besonders die Grundrichtung „Mobilisierung" der EPP 2 durch die aktive Atmung angesprochen. Grundlegend symbolisiert aktives, tiefes Ein– und Ausatmen ein „Ja" zum Leben. Es ermöglicht deiner Klientin, das anzunehmen, was sich zeigt, auch wenn es intensiv und unangenehm ist. Durch dein aktives „Mit-Atmen" kannst du als Begleiter Prozessen dabei helfen, sich vollends zu entfalten. Ebenso kannst du deine Klientin in herausfordernden Situationen dazu ermutigen, aktiv in eine Situation hineinzuatmen, um das Zulassen von dem, was sich zeigt, zu fördern. Natürlich kann auch hier in der EPP 2 die Aufmerksamkeit einfach nur auf die passive Bewegung der Atmung gerichtet werden. In emotional aufgeladenen Momenten kann dies sehr beruhigend wirken und es Gefühlen ermöglichen, sich auf natürliche Art und Weise zu entfalten.
Für die Rückkehr der EPP 3 kann aktives Atmen oder das Bewusstsein auf den passiven Atemfluss dabei helfen, wieder gut bei sich anzukommen und die Verbindung zum Körper zu stabilisieren. Du kannst in dieser Phase deiner Klientin hervorragende Anregungen für zu Hause mitgeben (EPP 0), etwa indem sie einmal am Tag in einem bestimmten Zeitfenster ihre Aufmerksamkeit auf ihren natürlichen Atemprozess lenkt, um das Bewusstsein für ihre Atmung zu stärken. Oder sie wendet täglich bestimmte aktive Atemübungen an.

Zusammenfassend beinhaltet die Atemarbeit in der Natur-Prozessbegleitung folgende Aspekte (diese können natürlich noch ergänzt werden):

- **Bewusstsein für die Atmung fördern:**
  Ein wunderbarer Weg der Atemarbeit ist es, das Bewusstsein über den Atemrhythmus zu schärfen und die unterschiedlichen Atemmuster zu identifizieren, sei es flach, tief, weit oder sogar unregelmäßig. Durch diese Wahrnehmung gelingt es, sich intensiver mit dem eigenen Körper zu verbinden und dass deine Klientin in einem geschützten Raum wieder zu einem natürlichen Atemfluss findet, ohne sich auf die Atemhilfsmuskulatur verlassen zu müssen. Gleichzeitig unterstützt das Bewusstsein für den eigenen Atemzyklus deine Klientin dabei, körperliche und emotionale Blockaden frühzeitig zu erkennen. Zudem tritt oft in dem Moment, in dem man sich seiner Atmung bewusst wird, eine tiefere Wertschätzung für das Leben selbst auf. Auf die Atmung aufmerksam zu machen und sie in Prozesse miteinzubeziehen, erachte ich als wichtig, da sie die zentrale Schnittstelle zwischen Körper, Geist und Seele ist. Sie verdient mehr von unserer Aufmerksamkeit.

- **Passive Atmung beobachten und sie fließen lassen:**
  Unser Atem geschieht ohne unser aktives Zutun: Luft strömt passiv ein und aus. In diesem Bereich der Atemarbeit wird das Augenmerk darauf gerichtet, diesen selbstregulierenden Prozess wahrzunehmen und ihn, ohne einzugreifen, einfach so zu lassen, wie er ist. Durch das bewusste Erleben dieser passiven Atmung kann deine Klientin einen Anker in stressigen oder überfordernden Situationen finden. Sie kann als konstante Erinnerung dienen, dass, selbst wenn alles um uns herum chaotisch erscheint, unser Atem eine Quelle des Vertrauens, der Gegenwart und Ruhe bleibt. Es ist ein meditativer Ansatz, bei dem man sich auf den Rhythmus des Atems konzentriert, um in den gegenwärtigen Moment einzutauchen. Diese Beobachtung fungiert nicht nur als Brücke zu innerer Stille und Zentrierung, sondern dient auch als ständige Erinnerung an das Hier und Jetzt und an das Prinzip der Polarität. Sie ist eine stetige Verankerung in der Gegenwart, ein konstantes Element, das uns hilft, uns auf das Wesentliche zu besinnen und unsere innere Balance wiederherzustellen.

- **Aktive Atemtechniken anwenden:**
  In der Welt der Atemtechniken finden wir eine beeindruckende Vielfalt. Es gibt eine Fülle von Ansätzen, die den Atem auf verschiedene Weisen nutzen. Es gibt dabei kein universelles „Richtig" oder „Falsch", denn jeder Mensch und jede Situation ist einzigartig. Das Wichtigste ist, dass

du als Prozessbegleiter reichlich praktische Erfahrung in den jeweiligen Techniken hast, die du anwenden möchtest. Dies stellt sicher, dass du sie nicht nur effektiv, sondern auch mit großer Verantwortung und Empathie anwendest. Lass dich also gerne von der Diversität an Atemtechniken inspirieren, ausbilden und wende sie in der Prozessbegleitung in der Natur an.

Eine kleine Technik, die ich oft in der Begleitung nutze, ist die aktive Verlangsamung der Atmung. Indem deine Klientin den Atemrhythmus bewusst verlangsamt, kann sie ihren Geist beruhigen und den Körper entspannen. Es ist, als würde sie einen hektischen Tag verlangsamen, um in den Moment zu kommen und das Hier und Jetzt zu spüren. Einfach aktiv tiefe Atemzüge zu nehmen, kann ebenfalls sehr förderlich auf einen Prozess sein. Hierbei kannst du deine Klientin anleiten, tief und langsam durch die Nase ein- und weit durch den Mund auszuatmen. Diese Technik hilft nicht nur, den Körper zu zentrieren, sondern auch, ihn zu erden und Altes loszulassen. Als Ergänzung kann deine Klientin auch ein befreiendes Seufzen oder Stöhnen beim Ausatmen rauslassen. Dies wirkt wie ein Ventil, das ihr ermöglicht, gespeicherten Stress oder Emotionen freizusetzen. Es ist vergleichbar mit dem Gefühl, eine schwere Last abzulegen, die man zu lange getragen hat.

- **Gefühlsarbeit in Verbindung mit der Atmung:**
  Gefühle und Atmung sind eng miteinander verwoben. Jedes Gefühl beeinflusst unsere Atmung – ganz gleich ob Wut, Trauer oder Freude. Ein freier Fluss der Gefühle korreliert oft mit einem natürlichen Atemfluss. Sich der Wechselwirkung zwischen Atmung und Gefühlslage bewusst zu werden, kann entscheidend sein, um Gefühle besser spüren und fließen zu lassen. Ein gezielter Einsatz von Atemtechniken kann als Brücke dienen, um emotionale Blockaden zu lösen und einen Gefühlsausdruck zu fördern. Gefühle und Atmung sind somit zwei Seiten einer Medaille - eins beeinflusst das andere. Ob du nun aktive Atemtechniken mit der Gefühlsarbeit kombinierst oder einfach nur die passive Atmung in das emotionale Erleben integrierst, liegt ganz bei dir. Dabei können gezielte Atemtechniken nicht nur helfen, bestimmte Gefühle hervorzurufen, sondern auch dabei unterstützen, diese Gefühle anzunehmen, zu durchleben und letztlich besser zu integrieren.

- **Empathisches Atmen:**
  In herausfordernden Momenten können bewusste, langsame Atemzüge dir helfen, eine herausfordernde Situation anzunehmen. Wenn deine Kli-

entin emotional aufgewühlt ist, nutze in deiner Rolle als Begleiter langsame aktive Atemzüge, um zu vermitteln: Jedes Gefühl hat seinen Platz – es ist in Ordnung, sich so zu fühlen. Selbst in Zeiten, in denen deine Gemeinschaft, deine Familie oder die ganze Welt Schwierigkeiten begegnet, kannst du dir bewusst Zeit nehmen, um für sie zu atmen. So gibst du das Symbol und die Energie von Zuspruch, von Annahme, Hingabe und Akzeptanz in das Feld. Atmen steht symbolisch für Leben und Vitalität – es ist ein Ausdruck des Ja-Sagens zum Dasein. Durch das Atmen schaffen wir eine Verbindung zwischen unserem Inneren und der Außenwelt, was eine Grundlage für Verständnis und Mitgefühl bildet. Diese tiefe Verbindung durch den Atem ermöglicht es uns, uns sowohl mit uns selbst als auch mit anderen auf einer tieferen Ebene zu verbinden.

6.8 Bewegung

Der menschliche Körper hat ein natürliches Bedürfnis nach Bewegung. Kinder machen es uns vor: Sie rennen umher, turnen herum und kreieren Spiele, bei denen sie natürlicherweise ihren gesamten Körper miteinbeziehen. Sobald irgendwo Musik läuft, können sie gar nicht anders, als sich frei, unbeschwert zum Rhythmus der Musik zu bewegen. Sie und ihre Körper „werden" zur Musik. Viele Muskelgruppen sind dabei aktiv und es zeigen sich häufig spontane Dehn- und Stretch-Bewegungen. Sie denken nicht über die Weise, den Grund oder die Absicht einer Bewegung nach. Sie tun es einfach, spontan und intuitiv aus dem Moment. In der wilden Natur entdecken wir Ähnliches. Wenn ein Starenvogel plötzlich bemerkt, dass alle anderen Stare ihre Formationsflüge beginnen, steigt er automatisch in den gemeinsamen Starentanz mit ein. Alle lassen sich von der intuitiven Resonanz-Kraft der Natur bewegen und werden eins mit dem Wunder des Augenblicks. Bewegung ist ein weiteres wirkungsvolles Werkzeug für die Natur-Prozessbegleitung.

Dein Körper verlangt nach ungezwungener Bewegung, ohne über Muster oder feste Abläufe nachzudenken. Er sehnt sich danach, die Natur intuitiv durch sich strömen und sich bewegen zu lassen. Dabei geht es nicht nur um das schlichte Bewegen, sondern auch um das Lösen von Blockaden und das Beleben der eigenen Energie. Ebenso haben schüttelnde Bewegungen vielfältige positive Wirkfaktoren, die auf natürliche Weise entstehen würden. In der Tierwelt, beispielsweise bei Enten, Gänsen oder Rehen, kannst du schüttelnde Bewegungen als einen Ausdruck beobachten, um Blockaden zu lösen und nach einer Intensität besser loslassen zu können. Tiere schütteln sich oft beim oder nach einem sexuellen Austausch, einer Notsituation oder aus reiner Freude heraus. Auch kleine Kinder tun dies des Öfteren auf

natürliche Weise. Durch das Schütteln werden angestaute Energien mobilisiert und Gefühle belebt. Die Natur bleibt im Fluss und kein Gefühl blockiert zurück. Der Schlüssel zu dieser freien Bewegung ist die intuitive Resonanz. Lass deinem ersten Impuls freien Lauf und bewege dich einfach. Ob du dich zu Musik oder zur stillen Gegenwart bewegst, dem Rauschen des Windes Gestalt gibst oder dich sanft durch eine Landschaft treiben lässt, liegt in deiner Hand. Fühle, wohin dich deine Resonanz leitet.

Auch wenn es nicht unbedingt freie spontane Bewegung ist – Themen in der Natur-Prozessbegleitung wollen bewegt werden. Gefühle haben es dadurch deutlich leichter, sich zu zeigen und in Fluss zu kommen. Übungen, die Bewegung fördern, können hervorragend in die EPP integriert werden. Ob es ein Coachinggespräch während eines Spaziergangs in der Natur, ein energetischer Tanz, spontane Bewegung, kontemplatives Wandern oder kräftigende Übungen sind – das Einbeziehen von Bewegung innerhalb der Natur-Prozessbegleitung verleiht dir und deinem Klienten ein gesteigertes Lebensgefühl, schärft den Verstand, erhöht den Lebensfluss und hilft dabei, neue Blickwinkel zu adoptieren.

Für die EPP 1 ist das Werkzeug der Bewegung besonders wertvoll, um leichter ins Fühlen zu finden. Ob es eher dynamische oder sanfte Bewegungen mit unterstützender Musik oder zu den Klängen der Natur sein soll, wird der Moment und die Resonanz deines Klienten schon sagen. Ein Mensch, der ständig aktiv ist, könnte durch sanfte, ruhige Bewegungen zu mehr Gelassenheit finden. Im Gegensatz dazu könnte jemand, der eher passiv ist, von aktiveren Bewegungen profitieren. Natur lebt von Gegensätzen. Unser Körper strebt daher danach, diese Unterschiede auszugleichen, um einen harmonischen inneren Fluss zu gewährleisten. Wie Wasser, das sich mal sanft und langsam, mal rasant und stürmisch bewegt, so variieren auch unsere Bewegungsbedürfnisse. Es gibt keine festgelegten Muster oder Rhythmen, die man zwingend befolgen muss. Jeder Tag, jede Stunde bringt ein eigenes Gefühl mit sich, welches nach seiner ganz eigenen, individuellen Bewegung verlangt.

Sobald der Prozess in tiefere Schichten vordringt und starke Emotionen zum Vorschein kommen (EPP 2), können Maßnahmen, die körperliche Aktivität anregen, äußerst heilsam sein. Insbesondere wenn dein Klient während des Forschens feststeckt, kann Bewegung dazu beitragen, ihm neue Energie zu geben, den Horizont zu erweitern und eine intensivere Verbindung zum empfindenden Körper herzustellen. Die Grundrichtung der Mobilisierung wird hier besonders angesprochen. Während der Rückkehrphase (EPP 3) können Bewegungsübungen helfen, Erdung und Reintegration zu fördern. Bewegung fungiert darüber hinaus als sinnvolle Übung für den Alltag, die

dem Körper erlaubt, sich auch außerhalb der Prozessbegleitung zu beleben, zu erden und gesund zu erhalten (EPP 0).

Folgend habe ich die Möglichkeiten des Instruments der Bewegung noch einmal zusammengefasst und ergänzt. Schau dir passend dazu gerne Buchteil 7 zu den Selbsterfahrungen an. Dort findest du weitere, vielfältige und ausformulierte Übungen, um das Instrument der Bewegung in die Natur-Prozessbegleitung zu integrieren.

- **Freie Bewegung:**
  Lasse deine Klienten sich frei und unbeschwert in der Natur bewegen, ohne feste Abläufe oder Muster.

- **Schütteln:**
  Integriere schüttelnde Bewegungen, die dazu dienen, Blockaden zu lösen und angestaute Energien zu mobilisieren.

- **Tanz:**
  Nutze Musik und den Rhythmus der Natur, um deine Klienten zum Tanz zu inspirieren und verschiedene Muskelgruppen zu aktivieren.

- **Aktive Spiele:**
  Spiele wie Stockkampf oder andere aktive Übungen können in die Natur-Prozessbegleitung integriert werden, um den Körper zu beleben und den Geist zu schärfen.

- **Naturyoga:**
  Verschiedene Yogaformen können verwendet werden, um die Klienten zur inneren Ruhe zu führen und den Fluss des Lebens zu erhöhen.

- **Erlebbarmachen:**
  Durch das physische Erlebbarmachen von inneren Prozessen kann das innere Erleben mobilisiert werden. So kannst du deine Klienten die Aufgabe stellen: Drücke deinen aktuellen Prozess durch einen körperlichen Ausdruck aus und achte dabei darauf, was dein Körper gegenwärtig für eine Bewegungsart braucht, um den inneren Fluss mehr anzuregen (durch Rennen, Springen, Strecken, Hüpfen, Schütteln oder Tanzen).

- **Tierimitationen:**
  Führe Übungen durch, bei denen deine Klienten Tierbewegungen imitieren, um eine tiefere Verbindung zur Natur herzustellen und die körperliche Geschicklichkeit zu fördern.

- **Entschleunigte Bewegungen:**
  Führe Übungen, wie eine Gehmeditation durch, um die Sinne zu schärfen und eine tiefere Verbindung zur Natur zu entwickeln.

- **Survival-Aktivitäten:**
  Biete Aktivitäten wie primitive Feuerkunst oder Bogenbau an, um die Fähigkeiten der Teilnehmer in der Wildnis zu stärken und Herausforderungen zu meistern.

- **Geheimmissionen:**
  Schaffe Geheimmissionen oder Aufgaben, die die Klienten im Team lösen müssen, um den Geist der Abenteuerlust und Zusammenarbeit zu fördern.

- **Wanderungen:**
  Organisiere Naturwanderungen, um die Teilnehmer mit der Umgebung vertraut zu machen und sie in den Prozess einzubeziehen. Im Folgenden werde ich diesen Punkt detaillierter erläutern.

6.8.1 Prozessorientiertes Wandern

Wandern im Kontext der Natur-Prozessbegleitung geht über einen gewöhnlichen Waldspaziergang hinaus. Es handelt sich dabei um einen naturtherapeutischen Ansatz, bei dem die Bewegung in der Natur als Raum für Heilung und Selbstentdeckung genutzt wird. Der rhythmische Akt des Gehens gepaart mit der Präsenz der Natur kann einen meditativen Zustand fördern, der es ermöglicht, in Kontakt mit tieferen Gefühlen und Erkenntnissen zu kommen.

Die Routenwahl spielt dabei eine entscheidende Rolle. Je nach Zielgruppe und ihrem jeweiligen Zustand können leichte, entspannte Wanderwege oder anspruchsvollere Strecken gewählt werden. Es ist von Vorteil, sich mit dem Gebiet gut auszukennen, um sowohl den inneren Prozess als auch die physische Sicherheit zu gewährleisten. Ein umfangreiches Wissen über Flora und Fauna kann dir auch helfen, die Wandererfahrung zu bereichern, indem du dich als Prozessbegleiterin sicherer in ihr fühlst und auch deine Klienten damit inspirieren kannst.

Die Gruppendynamik auf Wanderungen ist ein weiterer wichtiger Aspekt, der bei naturtherapeutischen Wanderungen berücksichtigt werden sollte. Bei Gruppenwanderungen kann die Interaktion zwischen den Teilnehmern ein zusätzliches Element der Heilung und des Lernens darstellen - gleichzeitig auch Herausforderungen mit sich bringen. Grup-

penübungen auf ausgewählten Plätzen auf der Tour oder Reflexionszeiten können in den Wanderprozess integriert werden, um eine Erfahrung bunter und prozessorientierter zu gestalten. Es ist auch wichtig, immer einen Plan B zu haben, falls unvorhergesehene Umstände eintreten, wie etwa schlechtes Wetter oder ein Teilnehmer, der sich nicht wohlfühlt. Eine gute Vorbereitung beinhaltet auch das Mitbringen von Erste-Hilfe-Ausrüstung, geeigneter Bekleidung für verschiedene Wetterbedingungen und ausreichend Wasser und Nahrung (*siehe Anhang*).

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass du, wenn du solche Wanderungen anbieten möchtest, über das nötige Wissen, die Fähigkeiten und die Vorbereitung verfügst, um ein sicheres und heilendes Erlebnis für alle Beteiligten zu gewährleisten. Ich rate sehr dazu, bei größeren Wanderungen eine entsprechende Fortbildung in diesem Bereich zu absolvieren. Folgend möchte ich dir jedoch grundlegende Tipps mitgeben, um kleine Wanderungen in die Natur-Prozessbegleitung zu integrieren:

- **Fitnesszustand:**
  Die Teilnehmer der Wanderung sollten dir als Prozessbegleiterin (Wanderführerin) im Vorfeld ihren Fitnesszustand entsprechend der geplanten Route mitteilen.

- **Offene Kommunikation & Briefing:**
  Die Teilnehmer sollten bereits im Vorfeld ihre Bedenken, Erwartungen und gesundheitliche Probleme äußern. Stelle zudem sicher, dass alle Teilnehmer vor Beginn der Wanderung ausführlich über mögliche Gefahren, Risiken sowie die notwendige Ausrüstung informiert werden.

- **Planung:**
  Die sorgfältige Vorbereitung der Wanderung ist essenziell. Dabei sind potenzielle Risiken zu berücksichtigen und ein Notfallplan muss vorhanden sein.

- **Pausenorte:**
  Überlege dir im Vorfeld geeignete Orte für Pausen und auch Schutzmöglichkeiten bei schlechtem Wetter wie Regen, Sturm oder Gewitter.

- **Handyempfang:**
  Kenne die Abschnitte der Route, in denen Handyempfang besteht.

- **Gruppenzusammenhalt:**
  Die Gruppe sollte stets zusammenbleiben und ein ähnliches Tempo beibehalten. Kein Teilnehmer sollte zurückbleiben.

- **Kenntnisse der Route:**
  Als Prozessbegleiterin musst du die geplante Strecke sowie die aktuellen Witterungsbedingungen und Flora und Fauna gut kennen.

- **Kräftemanagement:**
  Achte darauf, dass du und die Teilnehmer ein gleichmäßiges Tempo halten, um Kräfte zu schonen.

- **Ausrüstungscheck:**
  Bei Treffpunktbeginn sollte eine Überprüfung der Ausrüstung aller Teilnehmer stattfinden.

- **Zwei Wanderführer:**
  Insbesondere bei größeren Touren oder Gruppen sollten zwei Führer dabei sein – einer vorn und einer hinten, um alle Teilnehmer im Blick zu haben.

- **Pausen & „Check-ins“:**
  Plane regelmäßige Pausen und frage die Teilnehmer regelmäßig nach ihrem Wohlbefinden und Energielevel.

- **Vollständigkeit:**
  Überprüfe immer wieder die Anzahl der Teilnehmer, um sicherzustellen, dass alle anwesend sind.

- **Kombinationsmöglichkeiten:**
  Wanderungen können mit verschiedenen Übungen kombiniert werden, z. B. Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Weitwinkelblick oder Atemübungen an besonderen Orten.

- **Wegsicherheit:**
  Gib den Teilnehmern den Tipp, immer die nächsten Schritte im Auge zu behalten und nach möglichen Hindernissen und Stolperfallen Ausschau zu halten.

- **Erste-Hilfe:**
  Als Prozessbegleiterin solltest du deine Erste-Hilfe-Ausrüstung immer griffbereit haben. Zudem ist eine entsprechende Ausbildung in der Ersten Hilfe im Outdoor-Bereich unerlässlich.

- **Feedback:**
  Nach der Wanderung sollten Feedbackrunden stattfinden, damit du als Prozessbegleiterin daraus lernen und dich stetig verbessern kannst.

6.8.2 Entschleunigung in der schnelllebigen Welt

Unsere heutige Gesellschaft gleicht oft einem schnellen Zug, der durch das Leben rast, ohne an den Wundern der kleinen, feinen Dinge im Leben zu halten. In vielen Bereichen diktiert die heutige Welt ein rasantes Tempo, das für viele Menschen belastend ist. Dieses schnelle Leben führt dazu, dass wir uns selbst und unser wahres Wesen übergehen. Die Folgen sind ein roboterhaftes Funktionieren, ein Ungleichgewicht und daraus resultierende Krankheiten. Das Hier und Jetzt wird regelmäßig überhört – ähnlich wie das Zirpen der Grillen oder der perlige Gesang des Rotkehlchens in einer lauten Stadt, dessen feine Klänge im ständigen Trubel untergehen.

Es ist an der Zeit, diesem Trend entgegenzuwirken und einen Gang herunterzuschalten. Entschleunigen wir, haben wir die Möglichkeit, unsere Intuition, unsere Wünsche und Bedürfnisse klarer zu erkennen. Ein bewusst langsameres Leben fördert Sanftmut und Gelassenheit, steigert die Sensibilität und erleichtert das Einfühlen in die eigenen Gefühle und die anderer. Wenn du andere Menschen begleitest, wird diese sanfte und bedachte Herangehensweise dazu beitragen, dass sie sich schneller verstanden und angenommen fühlen. Eine ruhige und gelassene Kommunikation und Bewegung lädt auch sie dazu ein, das Tempo zu drosseln. Durch Entschleunigung werden Blockaden, die unsere Natur behindern, deutlich und können leichter identifiziert werden.

Ziel der bewusst herbeigeführten Entschleunigung ist es, unseren natürlichen Rhythmus wiederzufinden, der individuell verschieden ist. Manche Menschen sind von Natur aus schneller, andere langsamer. Die bewusste Reduzierung des Tempos ermöglicht es uns jedoch nicht direkt zu unserem wahren Rhythmus zurückzukehren. Vielmehr erzeugen wir einen deutlichen Kontrast zur heutigen schnelllebigen Welt, indem wir unser Tempo bewusst und stark reduzieren. Dadurch wird unser eigentliches Tempo unterboten, sodass unser natürlicher Rhythmus nach dieser Phase der bewussten Entschleunigung leichter und selbstständiger wieder gefunden werden und einpendeln kann.

In der EPP 1 unterstützt bewusst herbeigeführte Langsamkeit den Prozess

des Fühlens, Wurzelns und Ankommens immens. Durch Übungen wie einer Gehmeditation, das bewusste, langsame Atmen oder andere entschleunigte Bewegungsübungen gibst du der ersten Phase ein stabiles Fundament. Das Resultat sind Erdung, erhöhte Empfindsamkeit, Sensibilität und ein geschärftes Feingefühl. In der darauffolgenden EPP 2 fördert Entschleunigung das tiefe Lauschen auf die eigene Intuition und unterstützt das behutsame Eintauchen in die emotionalen Tiefen. Wenn die EPP 2 womöglich durch körperliche Aktivität und Intensität geprägt war, kann die EPP 3 von einem Raum der Langsamkeit durchzogen sein, um einen Menschen gut zu erden, zu entspannen sowie auf den Alltag auszurichten. Doch nicht nur während des eigentlichen Prozesses der drei Phasen, auch in unserem täglichen Leben dient die Langsamkeit als Anker (EPP 0). Sie hilft uns, bei uns zu bleiben, Ruhe und Gelassenheit zu bewahren. Sei es beim Sprechen, Einkuscheln, Arbeiten, Essen, Trinken, Kochen, Aufräumen, Schlendern oder kreativen Entfalten – Langsamkeit kann in jeder Aktivität als integratives Element eingefügt werden.

Die Schnelligkeit, die unsere Gesellschaft und viele intensive Sportarten oft von uns fordert, ist jedoch nicht nur negativ. Es ist eher die Frage, wie wir mit diesem Tempo umgehen. Wenn wir uns vor und nach intensiveren Aktivitäten Zeiten der Entschleunigung gönnen, kann dies das Verlieren des eigenen Rhythmus verhindern. Es ist nicht verkehrt, sich auch einmal schnell zu bewegen. Intensiver Sport und körperliche Betätigung machen Freude, sie sind belebend und aufhellend. Es kommt einfach immer auf die Intention an: Wer sich in Bewegung setzt, um vor Gefühlen davonzulaufen, wird wenig Gewinn daraus ziehen. Permanentes Vollgas kann längerfristig zum Burnout und Ungleichgewicht führen - es fühlt sich an, als würde man ständig im Notfallmodus agieren.

Raum für Langsamkeit bereitet den idealen Nährboden für Geschwindigkeit und intensive körperliche Anstrengung. Meine persönlichen Beobachtungen an Tieren bestätigen diese Annahme. So wie ich es im Kapitel über das Instrument der Entspannung oder auch zur Atemarbeit beschrieben habe, bewegen sich Tiere vorwiegend langsam und entspannt und atmen ruhig und gleichmäßig. Ihr natürlicher Bewegungsrhythmus spiegelt das wider. Wenn sie dann in Situationen geraten, in denen schnelle Reaktionen und intensivere Bewegung notwendig sind – sei es aus Angst oder Freude – können sie blitzschnell und kraftvoll reagieren. Ihre Fähigkeit zu schneller, intensiver Bewegung steht immer zur Verfügung, wird aber im Vergleich zur Langsamkeit deutlich seltener benötigt. Das zeigt, wie wichtig es ist, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Entschleunigung und Intensität zu finden.

6.9 Körperarbeit

Durch den Entfremdungsprozess haben viele Menschen ihren Bezugspunkt zum Körper verloren. Die Folge ist, dass die mentale Ebene überhandnimmt und das gegenwärtige Erleben vom physischen Dasein gespalten wird. Anstatt das Leben im Fleisch und Blut wahrlich zu erleben, verlieren wir uns oft in Gedanken und sind nicht wirklich im gegenwärtigen Moment präsent. Der physische Leib ist ein Gedächtnisspeicher für vergangene Erlebnisse, für Liebkosungen, Angriffe, Gelungenes oder Misslungenes. Alles, was du noch nicht integriert hast, wirkt auf der physischen Ebene als Blockade im Lebensfluss. Das Instrument der Körperarbeit kann dabei helfen, diesen körperlichen Bezugspunkt wiederherzustellen, ihn im Prozess aufrechtzuerhalten und Blockaden wieder ins Fließen zu bringen.

Berührung ist ein wechselseitiges Erlebnis, ein Zusammenspiel zweier Energien. Wenn du eine Person oder die Umgebung wie die Natur berührst, entsteht eine Interaktion, bei der du auch selbst berührt wirst. Sobald du mit deiner Klientin in einen Körperkontakt gehst, ist die Grundhaltung des Natur-Prozessbegleiters von entscheidender Bedeutung (4.5). Diese Haltung betont die Bedeutung von Mitgefühl, Achtsamkeit, Respekt und Integrität in der Interaktion. Du solltest stets darauf achten, nicht aus eigenen, unbewussten Bedürfnissen heraus zu handeln oder als Reaktion auf beispielsweise persönliche kindliche Erfahrungen. Beim Berühren oder Massieren ist es wichtig, dies mit Respekt und Feingefühl zu tun, fast so, als würdest du ein zerbrechliches Kunstwerk berühren. Sieh deinen eigenen Körper oder den eines anderen als ein Wunderwerk der Natur, das mit Achtsamkeit behandelt werden möchte. Da jeder Mensch unterschiedliche Grenzen und Empfindlichkeiten hat, reagieren viele bei Berührungen zurückhaltend. Daher ist es ratsam, immer im Voraus zu klären, ob sich die Person mit der geplanten Art von Körperkontakt wohlfühlt. Dies schafft ein Umfeld von Vertrauen und Sicherheit. Bei jeder Form der Körperarbeit solltest du also immer mit besonderer Achtsamkeit und Sensibilität vorgehen.
Ähnlich wie beim Anleiten von Meditationen ist es auch bei der Körperarbeit sinnvoll, dass du dir als Prozessbegleiter im Vorfeld einen Rahmen schaffst, in dem du gut bei dir in deinem Gefühl, in deiner Entspanntheit und Gelassenheit ankommst. Lass dann deine Hände die Bewegung der Natur sein, die sich von selbst regen werden. Denke über die Berührung nicht nach. Sei mutig, gefühlvoll und spontan. Erfahre unmittelbar, was die Natur in dir oder bei deiner Klientin für Berührungen braucht. Manchmal sehnt sie sich nach aktiver und impulsiver Berührung, ein anderes Mal mag sie es langsam und sanft. Sprich durch deine Hände die Sprache der Natur, ebenso wie die pola-

re Bewegung des Lebens gerade fließen möchte. Um die Bedürfnisse und Wünsche deiner Klientin nachgehen zu können, spielt Kommunikation zwischen euch eine zentrale Rolle.

Für die EPP 1 kann sich Körperarbeit äußerst förderlich auf das Fühlen auswirken. Dafür kannst du beispielsweise deiner Klientin eine Hand aufs Herz legen oder auf den Bereich, wo es sich für sie gut anfühlt. Alternativ kann deine Klientin auch selbst in einen Körperkontakt mit sich gehen – zum Beispiel auf blockierte und präsente Körperbereiche. Auch sanfte und streichelnde Berührungen erleichtern das Ankommen im Seinszustand der ersten Phase. Ebenso lassen sich diverse Massagetechniken oder andere körpertherapeutische Praktiken hier wunderbar integrieren. Das Werkzeug der Körperarbeit kombiniert sich unter anderem sehr gut mit den Instrumenten der Bewegung (besonders langsame), Entspannung und der Atemarbeit. Entschleunigte Berührungen fördern Sensibilität. In der Berührung entspannt zu bleiben, lässt den physischen Fluss besser fließen. Bewusst in bestimmte Bereiche hineinzuatmen, während du diese berührst, vertieft das Erleben des Körperkontakts.

Wenn durch Berührung die über Jahre angespannte Muskulatur weicher wird, können plötzlich tief verankerte, bisher nicht verarbeitete Emotionen zum Vorschein kommen. Diese können in der EPP 2 durch Körperkontakt intensiver ergründet werden. Jedes Gefühl, jeder Gedanke hat auch immer eine körperliche Entsprechung. Ähnlich wie eine alte Notiz, die zwischen den Seiten eines Buches klemmt, können diese Emotionen jahrelang unbemerkt bleiben, bis man das Buch wieder öffnet und die Notiz findet. Und diesen durch bewusste Berührung zu erforschen, insbesondere bei tiefgreifenden Erlebnissen, vertieft die gesamte Erfahrung. In emotional intensiven Augenblicken kann es heilend sein, eine Hand auf die Stelle zu legen, aus der ein schmerzhaftes Thema spricht. Manchmal mag eine Körperstelle auch eine sanfte Berührung oder etwas Druck. Diese bewusste Zuwendung intensiviert den Fokus auf einen bestimmten Körperbereich und wo Aufmerksamkeit hinführt, dort fließt Energie verstärkt. Die Grundrichtung des Forschens „Mobilisierung“ wird durch die Körperarbeit wirkungsvoll ergänzt. Bei der EPP 2 können die Auswirkungen von Gefühl und Verstand auf den Körper bewusst erlebt und erkannt werden. Folgende Fragen helfen dabei: „Wo fühlst du es im Körper? Wie antwortet dein Körper? Wo sitzt das Gefühl? Was empfindest du dem bezüglich körperlich?“

Auch in der EPP 3 ist es möglich, das Instrument der Körperarbeit zu integrieren. Kraftvollere, geerdete Berührungen können hierbei helfen, dass deine Klientin sich stärker mit der Erde und ihrem Körper verbindet

und sich dadurch besser auf die täglichen Anforderungen einstellt. Als Teil dieses Ansatzes kann sie ermutigt werden, nach einem anstrengenden Arbeitstag einen persönlichen Moment der Selbstberührung einzuplanen (EPP 0). Dies ist nicht nur ein physischer, sondern auch ein emotionaler und psychologischer Reset. Indem sie sich etwa 10 bis 30 Minuten Zeit nimmt, sich in eine ruhige, entspannte Position begibt – vielleicht in einem ruhigen Raum, begleitet von entspannter Musik – kann sie sanfte Berührungen an sich selbst anwenden. Diese Selbstberührung kann durch inneres Streicheln passieren, das beruhigt und gleichzeitig hilft es, sich zu zentrieren. Es erinnert sie daran, sich selbst Wertschätzung und Pflege entgegenzubringen, gerade in einer Welt, die oft hektisch und überfordernd sein kann.

Folgend zeige ich dir stichpunktartig bereits genannte und weitere bewährte Möglichkeiten auf, Körperarbeit in die Natur-Prozessbegleitung zu integrieren:

- **Hand auf bestimmten Bereich des Körpers legen:**
  Durch das bewusste Auflegen der Hand auf einen bestimmten Bereich des Körpers, sei es die eigene oder die von dir als Begleiter, kann eine tiefere Verbindung zur eigenen Körperwahrnehmung geschaffen werden.

- **Sanfte Berührung (wie Streicheln), z. B. mit Fingern oder Naturmaterialien (wie einer Feder):**
  Die Anwendung sanfter Berührungen, sei es mit den eigenen Händen oder Naturmaterialien, wie etwa Federn oder Gräsern, ermöglicht eine zärtliche Annäherung an den eigenen Körper und fördert das Gefühl der Selbstliebe und des Wohlbefindens.

- **Körperbetonte Geschichte:**
  Paare wählen einen ruhigen Ort in der Natur und gehen in die Rollen als Geschichtenerzähler und Empfänger, wobei der Empfänger während der Geschichte Berührungen auf seinem Rücken des Erzählers erhält, passend zum Inhalt der Geschichte. Dies ermöglicht den Teilnehmern, körperliche Empfindungen und Reflexion in die Prozessarbeit einzubeziehen.

- **Bewusstes Erleben des Körperkontakts zu anderen Menschen oder der Natur:**
  Das bewusste Erleben von Körperkontakt, sei es zu anderen Menschen in Form von Umarmungen oder zur Natur durch das Berühren von Pflanzen und Bäumen, kann eine tiefe Verbundenheit und Achtsamkeit gegenüber der eigenen Umgebung schaffen.

- **Anwendung von Massagetechniken:**
  Die gezielte Anwendung von Massagetechniken kann Verspannungen lösen, die körperliche Sensibilität erhöhen und tiefere Entspannung und Wohlgefühl fördern.

- **Tiefes Einatmen und Ausatmen in Verbindung mit Berührungen:**
  Die bewusste Verknüpfung von tiefem Ein- und Ausatmen mit spezifischer Berührung ermöglicht eine intensivere Wahrnehmung des Körperkontaktes. Besonders wenn ein Bereich sehr angespannt ist, kann eine Hand daraufgelegt werden und in den Bereich geatmet werden, um dort mehr Entspannung zu finden (besonders durch weites Ausatmen).

- **„Contact Improvisation":**
  Als Prozessbegleiter leitest du deine Klienten dazu an, sich in Paaren zu finden. Sie suchen sich einen ruhigen Ort in der Natur und sollen konstant in einem stetigen Kontakt – zum Beispiel über die Zeigefinger – bleiben. Dieser physische Berührungspunkt dient als Ausgangsbasis für eine Tanzimprovisation, bei der Gewichtsverlagerung und Bewegungsfluss im Vordergrund stehen. Im Tanz der Kontaktimprovisation lösen sich die Grenzen zwischen dem Führen und dem Geführtwerden auf und die Rollen tauschen sich in einem natürlichen Fluss aus. Die Bewegung entsteht spontan aus der Berührung, wobei die Dynamik und das Zusammenspiel der Körper mit den Kräften der Physik – der Schwerkraft, dem Schwung, der Trägheit und der Reibung – die Form gestalten. Diese Art des Tanzes eröffnet einen weiten Raum für Kreativität und Ausdruck, da die Bewegungen fast unbegrenzte Möglichkeiten bieten. In diesem Prozess geben wir uns dem gemeinsamen Rhythmus hin und versinken im gemeinschaftlichen Tanz. Körperkontakt ist dabei die Basis.

6.10 Kreative Gestaltung

Jeder Mensch, so wie jedes andere Naturgeschöpf auch, hat ein Urbedürfnis, sich seinem Wesen nach kreativ zu entfalten und das in jedem Moment neu, frisch und lebendig. Erinnere dich hierfür an den Gedanken der Biodiversität und Komplexität als Ausrichtung der Entfaltung der Natur (*siehe Buchteil 2*). Basierend auf diesem Wissen ergibt sich ein weiteres zentrales Instrument für die Natur-Prozessbegleitung: die kreative Gestaltung.

Wenn wir das menschliche Grundbedürfnis nach Ausdruck und die Wichtigkeit von Vielfalt in der Natur-Prozessbegleitung berücksichtigen, erkennen wir, warum starre Methoden und enge Vorgaben bei der Begleitung von Menschen nicht ideal sind. Es widerspricht der individuellen und vielfältigen Natur im Menschen, allgemeingültigen Rahmenbedingungen und engen Strukturen zu folgen**.** Was es braucht, ist die Unterschiedlichkeit der Zugänge und auf das Individuum und die Gegenwart abgestimmte Herangehensweisen der Begleitung und Intervention, um einen lebendigen, kreativen und authentischen Selbsterforschungsprozess zu schaffen.

Die Vielfalt findet sich nicht nur in Strukturen und Methoden für dich als Natur-Prozessbegleiterin. Der Arbeitsraum selbst spiegelt dir dies. Sobald du Menschen in und mit der Natur begleitest und dadurch den Erfahrungsraum der Natur betrittst, begegnest du unzähligen Ausdrucksformen, diversen Landschaftstypen, Perspektiven, Materialien, Formen und Farben, die sich alle individuell und einzigartig äußern. Die Natur bietet unzählige Möglichkeiten, sich selbst zu spüren und kreativ auszuleben. In diesem natürlichen Raum wird deutlich, dass das strikte Befolgen vorgegebener Wege, die engen Normen und starren Standards entsprechen, wenig zielführend ist. Denn letztlich sind wir alle Teil der Natur – sie möchte sich durch jeden Einzelnen von uns auf einzigartige, vielfältige und immer wieder überraschende Weise ausdrücken. Es ist so, als ob die Natur uns ständig dazu einlädt, unser eigenes individuelles Lied zu singen, anstatt die Melodie eines anderen nachzueifern.

Wie haben gesagt, dass der Mensch ein Urbedürfnis nach gestalterischem Ausdruck seines Selbst hat und das nicht nur aus einem ästhetischen Drang, sondern auch um neue Erkenntnisse, Einsichten und Perspektiven zu erlangen. Wenn dein Klient im Außen etwas gestaltet, werden innere Themen sichtbar, sie werden manifest und nehmen Gestalt an. Solch ein kreativer Prozess lässt ihn Dinge leichter realisieren, spüren und aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten. Kreativ sein heißt auch immer in Bewegung sein, im Fluss, sodass auch Themen dadurch ins Fließen kommen und dein Klient sie im gestalterischen Prozess neu betrachten und ganzheitlich erleben kann. Im Schaffensprozess entstehen oft wie von selbst neuen Strategien, Möglichkeiten der Betrachtung und Lösungsansätze. Kreativarbeit fördert die Selbstwirksamkeit enorm.

In der Natur-Prozessbegleitung kann dein Klient sein Thema mit Naturmaterialien aus der Landschaft gestalten und sich anschließend sinnlich mit seinem Ausdruck verbinden, es umrunden und aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Das Schöne am Erfahrungsraum Natur ist, dass dein

Klient oft unabhängig von der Begleitung jederzeit eigenständig zu seinem Ausdruck wiederkommen kann, um weiter daran zu arbeiten oder den Prozess der Vergänglichkeit an seiner Gestaltung sinnlich zu erleben (typisch für „Land-Art"). Kreativer Ausdruck im Freien stärkt seine Beziehung und Verbindung zur Natur. Er erinnert ihn an seine persönlichen und individuellen Rhythmen. Genau wie in der Natur, wo Blumen blühen und verwelken, so erlebt er auch im kreativen Schaffen ständig die natürlichen Zyklen von Entstehung und Vergänglichkeit.

Viele Themen, die den Menschen im Leben begleiten, bleiben oftmals unausgesprochen. Sie werden nicht nach außen getragen. Unbewusste Mechanismen des Egos halten diese verborgenen Anteile unten. Durch das kreative Manifestieren erlaubt sich dein Klient, sich selbst in seinem Ausdruck zu zeigen und dadurch das, was zuvor unausgesprochen blieb, durch Gestaltung zu kommunizieren. Erinnere dich gerne hierbei an das Prinzip der Resonanz. Es besagt, dass alles, was du im Außen erfahren und wahrnehmen kannst, ein Spiegel deiner inneren Realität ist. Daher wird das, was man im außen kreiert, auch immer eine innere Gestaltung und Wirkung auf das innere Erleben haben.

Um es nochmals zu verdeutlichen: Durch den Entfremdungsprozess haben viele Menschen Angst vor dem Neuen, vor ihrer Authentizität und wirklichen Kreativität. Es ist keine Seltenheit, dass sich Menschen nicht mehr als „Künstler" erfahren. Durch schlechte Schulnoten oder zu enge Bedingungen in der frühkindlichen Erziehung begleiten sie Glaubenssätze wie: „Ich bin nicht kreativ. Ich darf mich nicht zeigen. Ich bin kein Künstler." In der Vergangenheit wurden unsere kreativen Energien oft durch externe Faktoren wie Druck, strenge Normen und festgefahrene Werte blockiert. Diese Barrieren schienen manchmal unüberwindbar und hinderten uns daran, unser wahres Potenzial zu entfalten. Doch wenn wir uns der Natur zuwenden, entdecken wir eine Welt, in der authentische Wesen, wie Pflanzen und Tiere, sich ständig und spontan aus dem gegenwärtigen Moment heraus authentisch entfalten. Sie sind nicht an vordefinierte Regeln oder Erwartungen gebunden. In der Natur, wo das Leben in ständiger Veränderung und Erneuerung fließt, wo jeder seine Einzigartigkeit präsentiert, wird uns klar, dass echte Kreativität nicht in starren Bahnen verläuft. Diese Erkenntnis, umgeben von der Reinheit und Spontanität der wilden Natur, kann uns helfen, alte Beschränkungen in einem neuen Licht zu sehen und zu überwinden. Hier lernen wir, dass wirkliche Kreativität aus einer Mischung von Flexibilität, Spontanität und dem Mut zum Unbekannten besteht.

Natur lädt dich stets zu neuen Wegen und Entfaltungen ein. Weder plant

sie noch bewertet, analysiert und urteilt sie über die Ausdrucksweise ihrer Bewohner. Ohne die Einschränkung von vier Wänden unterstützt sie durch ihr offenes und freies Sein den Zugang zu kreativen Prozessen maßgeblich. In der Natur-Prozessbegleitung macht es daher wenig Sinn, von A nach B ziel- und zweckorientiert zu gelangen. Ebenso wenig Sinn macht es, sich nur auf ein Problem engstirnig zu richten. Diese Arbeit handelt immer von dem, was sich jetzt gerade in diesem Augenblick zeigt und was gegenwärtig gelebt werden möchte. Kreativer Gestaltungsarbeit ist dafür ein wunderbares Werkzeug, um einen Erfahrungsraum zu eröffnen, sodass die verspielte und kreative Natur – im Sinne der Selbstorganisation – Raum bekommt.

Begleitung und Gestaltung von kreativen Prozessen
Es ist nicht deine Aufgabe als Prozessbegleiterin, den kreativen Ausdruck deines Klienten zu steuern oder in vorgefertigte Bahnen zu lenken. Vielmehr geht es darum, den Raum und die Bedingungen zu schaffen, in denen dein Klient frei und authentisch schöpfen kann. Dies bedeutet, dass du ein offenes Ohr für die individuellen Bedürfnisse und Ausdrucksformen deines Klienten hast.

In Phasen kreativer Schaffung solltest du eine Haltung der Neugier, Offenheit und Akzeptanz annehmen. Es gibt Momente, in denen es sinnvoll ist, direkt beim Schaffensprozess des Klienten dabei zu sein, insbesondere wenn er Anleitung, Unterstützung oder einfach eine bestärkende Präsenz benötigt. Deine Anwesenheit kann in solchen Zeiten als Sicherheitsnetz dienen, das dem Klienten das Vertrauen gibt, sich frei auszudrücken. Dieser Fall sollte in der Regel jedoch deutlich seltener ausfallen. In den meisten Prozessen ist es angebracht, den Klienten beim Gestalten allein zu lassen, vor allem, wenn er den Wunsch nach Privatsphäre und Raum zum Nachdenken äußert oder wenn du spürst, dass er in einen tiefen, introspektiven Prozess eingetaucht ist. In diesen Momenten kann das Alleinsein ihm die Ruhe und den Freiraum geben, den er benötigt, um tiefer in seine kreative Energie einzutauchen. Dennoch ist es wichtig, dass dein Klient immerzu weiß, wo du dich befindest und dass du stets für Fragen, Unterstützung und Beratung an einem bestimmten Ort zugänglich bist. Falls dein Klient nicht weiterkommt, meide es, konkrete Lösungen vorzugeben. Stelle stattdessen Fragen, die ihn dazu anregen, tiefer in sein eigenes kreatives Potenzial einzutauchen. Fördere seine Selbstreflexion und Selbstwirksamkeit, indem du ihm hilfst, seine eigenen inneren Prozesse und Erkenntnisse zu erkennen. Es ist wichtig, dass du in diesen Momenten als unterstützende und bestärkende Begleiterin agierst, ohne den natürlichen, intuitiven Fluss der Kreativität zu behindern. Letztlich soll der Klient durch diesen Prozess nicht nur seine

eigene kreative Stimme finden, sondern auch eine tiefere Verbindung zur Natur und zu sich selbst aufbauen. Erinnere dich im Kontext der kreativen Gestaltung immer wieder daran – der Fluss der kreativen Natur braucht viel Freiraum, um sich aus sich selbst heraus entfalten zu können. Bedingungen, Normen und Druck schränken diesen Fluss ein. Die intuitive Resonanz des Klienten, eben das, wohin sein Gefühlskompass zeigt, ist in Bezug auf Kreativität die Basis.

Ein gestalterischer Ausdruck kann grundsätzlich in jeder EPP Einzug nehmen. Ob in allen oder in einzelnen Phasen hängt immer vom Set und Setting sowie deinem Angebot ab. Bei Menschen, die Schwierigkeiten haben, in ihren kreativen Ausdruck zu kommen, würde ich das Instrument der kreativen Gestaltung in der EPP 2 anwenden, wodurch die Grundrichtung „Manifestation" eingeschlagen wird. Für diejenigen, für die Kreativität eine Ressource darstellt und die sich darin wohlfühlen, kann ein Gestaltungsraum auch schon für die EPP 1 dienlich sein. Für die EPP 3 kann Kreativität zum Beispiel für die Reflexion, für das Gesamtverständnis und die Integration genutzt werden. Hierbei sollte Kreativität die Erdung fördern und einen nicht aus dem Komfort bringen – beispielsweise kann ein Transferobjekt gestaltet werden, dass dein Klient dann mit nach Hause nehmen kann.

Der Seinszustand des absichtslosen Fühlens, der Hingabe und Gelassenheit ist entscheidend für spontane kreative Ideen und Problembewältigungsstrategien. Daher ist es empfehlenswert, deinem Klienten ausreichend Raum und Zeit für die EPP 1 zu gewähren. Nach dieser Phase können wir in der EPP 2 durch gezielte Fragen intensiver untersuchen, was gerade präsent ist, resoniert und zum Ausdruck gebracht werden möchte. Bei der Gestaltung in der Natur gibt es neben der Möglichkeit eines völlig freien, ungebundenen Ausdrucks, bei dem keine spezifischen Vorgaben zu Form, Farbe, Material oder Methode gemacht werden, eine große Vielfalt an weiteren Ansätzen, wie zum Beispiel:

- Erstellung einer thematischen Landkarte (7.2.4)
- Durchführung von Kreisarbeiten (7.2.13)
- Errichtung einer symbolischen Schwelle (7.2.6)
- Entwurf und Gestaltung eines persönlichen Wappens (7.2.22)
- Formen und Modellieren mit Ton (7.2.3)
- Schnitzarbeiten (7.3.5)
- Wurzelausdruck (7.2.23)
- Land-Art (7.2.26)
- Errichten von Skulpturen (7.2.18)

- Durchführung improvisierten Theaters (7.3.4)
- Praktizieren von kreativem Schreiben (7.3.8, 7.3.9)

Im Übergang von der EPP 2 zur EPP 3 kann der Schaffensprozess sowie das entstandene Werk betrachtet und besprochen werden. Auch hier helfen Fragen, um den Prozess abzurunden, zu reflektieren und ein Gesamtbild zu erhalten. Als Aufgabe für zu Hause könnte der Klient eigenständig in der EPP 0 sein Werk aufsuchen, erweitern und verfeinern. Oder er bekommt einfach die Aufgabe, zu Hause selbst in die Natur zu gehen, um durch eine bestimmte Übung kreativ zu sein.

6.11 Symbolarbeit

Der Zugang und das Instrument der Symbolarbeit ermöglicht innere Erfahrungen durch entdeckte oder gestaltete Symbole sichtbar werden zu lassen. Erinnere dich in diesem Zusammenhang an das Prinzip der Resonanz. Alles, was du wahrnehmen kannst, hat auch etwas mit dir zu tun. Aus diesem Grund ist es dir möglich, in jeder Sache, in jeder Form und Erscheinung einen Aspekt, eine Äußerung und ein Ausdruck deiner Selbst zu entdecken. Die Wurzeln einer knorrigen Eiche können ein Symbol für deine Verwurzlung sein. Die Spirale eines Schneckenhauses könnte als Zeichen deiner natürlichen, freien Kreativität gedeutet werden, ein Stein als Sinnbild der Erdung und Stabilität, während Blüten als Ausdruck deines leuchtenden Selbstvertrauens stehen können. Alles reflektiert einen Aspekt von dir. In der Natur finden sich unzählige Gegenstände, Wesen oder Landschaftsformen, die sich als Symbolträger für persönliche Empfindungen, Qualitäten, Themen oder Eigenschaften eignen. Diese können in die Reise der Selbsterkenntnis miteinbezogen werden. Oftmals fließt diese Symbolik auch in kreative Gestaltungsprozesse ein, in denen es darum geht, ein bestimmtes Thema oder Gefühl bildlich oder symbolisch darzustellen (*siehe Kreative Gestaltung – 6.10*)

Durch symbolisches Arbeiten kann ein Anliegen und ein Thema eines Prozesses besser begreifbar gemacht werden. Deine Klientin kann es anfassen, von außen sinnlich wahrnehmen und neue Perspektiven annehmen. Sehr oft erweitert deine Klientin durch die Arbeit mit Symbolen ihren Horizont, erkennt fehlende Details und ermöglicht ihren unbewussten Schattenaspekten mehr ans Licht zu gelangen, die sonst nur sehr schwer zugänglich sind. Jeder Form, Begegnung und Erscheinung wohnt eine Idee inne und kann für das symbolische Arbeiten genutzt werden. Auch in der Stadt und mit modernen Produkten kann gearbeitet werden, doch wirst du aus der eige-

nen Erfahrung womöglich selbst bemerken, dass Naturobjekte, wie Federn, Steine, Erde, Muscheln, Tannenzapfen, Wurzeln, Äste, Pilze und Naturgeschöpfe (Säugetiere, Vögel, Insekten) einfach anders wirken. Nach meiner Beobachtung erleichtern diese Natursymbole den Zugang zum Elementaren, zu der Ebene der Archetypen und ursprünglichen Gefühle. Man berührt und begegnet dabei den Bereich der Urkräfte und der Erkenntnisse, bei denen existenzielle Fragen und Sehnsüchte unbeschwerter von selbst erscheinen (*siehe Kontakt mit dem Elementaren* – 4.4)

In der Natur kannst du Themen wie Vergänglichkeit, Wachstum, Komplexität, Vielfalt, Enge, Weite, Sterben, Gebären, Wurzeln, Fliegen, Fließen, Weichheit oder Härte wunderbar erleben und auch, wie alles immerzu in wechselseitiger Beziehung miteinander in Verbindung steht. Beobachtest du die Natur, wirst du nicht nur Sterbeprozesse beobachten, sondern auch welche des Neu-Gebärens. Du wirst in einem Astgestrüpp nicht nur Enge und Verwirrung entdecken, sondern daneben vielleicht auch eine weite Wiese. Nimmst du eine Lupe und vergrößerst dir ein Fleck in der Landschaft, der vorher für dich für Unordnung stand, entdeckst du jetzt vergrößert vielleicht Ordnung und Struktur. In der Natur-Prozessbegleitung sehen wir die äußere Landschaft als Sinnbild für die innere Landschaft – für das innere Seelenerleben. In jeder Sache wirst du dich und deine Lebensprozesse selbst erkennen können. Alles dient als Symbolträger. Die Natur ist dafür eine ideale Lehrmeisterin, sie bietet den optimalen Nährboden für symbolisches Arbeiten, da sie und ihre Symbole nicht isoliert von den aktuellen Naturbedingungen ist. Das heißt, sie sind immer dem Rauen und Wilden ausgesetzt – sie werden auch nass, wenn es regnet, sie werden auch kühl, wenn niedrige Temperaturen vorherrschen und trocken und warm, wenn die Witterungsbedingungen dies ermöglichen.

Ist ein Symbol während eines Prozesses entdeckt worden, ist es von großem Wert, dieses zu beobachten, zu fühlen und in Bewegung zu bringen. Es kann mit Sinnen erforscht oder für eine Handlung genutzt werden. Beobachtet deine Klientin ein Symbol, das für sie einen bestimmten Aspekt ihres unbewussten Selbst repräsentiert, wendet sie sich ihm zu. Sie wird leichter erkennen können, was für Sehnsüchte und Neigungen dahinterstehen und was es braucht, um diesen Schattenaspekt im Leben besser akzeptieren und beleuchten zu können.

Während einer Erfahrung in der Natur-Prozessbegleitung kann ein Symbol, dass sich bewährt hat, immer wieder genutzt werden, um an eine Ressource, eine Gabe oder an etwas, das einen motiviert, erinnert zu werden. Natürlich sollte dabei immer geprüft werden, ob es noch ein aktuelles, lebendiges

und auf den Moment abgestimmtes Symbol ist oder ob die Zeit nicht reif ist, eine neue symbolische Qualität zu finden und zu nutzen. Manchmal möchte ein Symbol variiert, gestaltet oder mit einem zweiten ergänzt werden. Dabei sollte erneut die Resonanz im Mittelpunkt der Erfahrung stehen. Die intuitive Resonanz sowie das Resonanzfeld (*siehe 2.2*) deiner Klientin sind die Motoren des symbolischen Arbeitens. Hier kannst du als Natur-Prozessbegleiter Vorschläge und Impulse in die Erfahrung geben, sodass deine Klientin ihre Symbole selbst findet, erweitert und sie für sich als stimmig erklärt. Fragen von dir als Naturbegleiter können dabei wunderbar helfen.

Ein Symbol ist wie ein Fenster zu einer Landschaft. Es gibt uns einen Blick auf das, was dahinter liegt, aber es ist nicht die Landschaft selbst. Symbole wirken als Stellvertreter für das innere Erleben eines Menschen. Sie sind jedoch nicht das Erleben selbst. So ist es für die Klientin wichtig: Wenn ihr Stein, der für sie und ihr Fundament im Leben steht, verloren geht, muss es nicht heißen, dass sie ihr Fundament im Leben wirklich verliert. Es sollte darauf achtgegeben werden, dass einem Symbolgegenstand nicht zu viel Magie und Wert zugesprochen wird und man in eine zwanghafte Abhängigkeit rutscht, wie z. B.: „Ich spüre nur mein Fundament, wenn ich auch meinen Stein bei mir habe, sonst nicht." Verliert man nun wirklich den Gegenstand, sollten Situationen wie diese immer in das Prozessgeschehen integriert und wohlwollend begrüßt werden. Alles hat eine Wertigkeit und geschieht zu unserem Besten.

In der Arbeit mit Symbolen wird dir als Natur-Prozessbegleiter eine wichtige Rolle zugeschrieben. Du bist dazu da, der Klientin dabei zu verhelfen, sich ganz auf das Symbol einzulassen und es sinnlich zu erforschen. Du kannst sie durch prozessorientierte Fragen unterstützen, sich selbst in dem Gegenstand symbolisch zu erkennen. So hilfst du ihm, durch eine Begegnung mit der Natur eine symbolische Brücke zu sich selbst zu schlagen. Symbole sind Träger von Bedeutungen, Ideen und Selbstaspekten, doch auch Auslöser für Gefühle, neue Perspektiven und Neigungen. Ein Tag an einem Fluss mag Sehnsüchte erwachen lassen, wieder selbst ins Fließen zu kommen, die Wurzeln eines Baumes an die Wichtigkeit der eignen Erdung erinnern, eine Feder motivieren, wieder leichter zu werden oder eine Blüte dazu inspirieren, sich selbst mehr im Außen zu repräsentieren und seine individuelle Schönheit der Welt zu offenbaren. Du kannst hierbei einzelne Objekte als Symbolträger nehmen, doch auch Landschaften, Länder, Windrichtungen, Menschen-Gruppen, Konstellationen von Sternen oder Arten von Tieren.

Auch bei diesem Instrument sollte große Wichtigkeit auf das personen-

zentrierte Arbeiten gelegt werden, denn jeder assoziiert etwas anderes mit Dingen und Geschöpfen. Eine Kiefernlandschaft kann für eine Person ein Gefühl von Entspannung, Gelassenheit und Vertrauen wachrufen sowie Heimat symbolisieren. Eine andere Person assoziiert mit derselben Landschaft vielleicht etwas Fremdartiges und Unangenehmes. Geht deine Klientin mit der Natur in Kontakt und lässt ihrer Resonanz freien Lauf, spielen hier auch immer ihre individuellen Prägungen, Erinnerungen und Konditionierungen mit rein. Darauf solltest du als Prozessbegleiter vorbereitet sein und alle Assoziationen und Symboliken willkommen heißen. Ich persönlich mache jedoch die Erfahrung, dass man im genauen Hinschauen archetypische „Bühnen" in der Welt der Symbole finden wird, die bestimmte Grundzüge aufweisen. Natürlich erfährt sie jeder Mensch immer noch individuell, doch weisen sie in eine sehr ähnliche archetypische Richtung. Ein düsteres Moor könnte bei vielen ein Gefühl des Unbehagens hervorrufen, während die Unendlichkeit des Ozeans oft transzendente Empfindungen evoziert und ein Buchenwald eher erhellendere Gefühle und klarere Gedanken erscheinen lässt, als ein sehr dichter Fichtenbestand. Je vertrauter du als Natur-Prozessbegleiter mit den archetypischen Wirkungen verschiedener Landschaften, Naturgegenstände und Kreaturen wirst, desto gezielter kannst du diese nutzen, um einen erlebnisreichen Raum für deine Klientin zu gestalten.

Je mehr du in deiner begleitenden Rolle Erfahrungen sammelst, wie bestimmte Landschaften, Naturobjekte und Naturgeschöpfe archetypisch wirken, kannst du sie ganz bewusst dafür nutzen, um sie für die Gestaltung eines Erfahrungsraumes einzusetzen. Ein Fluss mit seinem archetypischen Symbol des Fließens kann genutzt werden, um ein Ritual mit dem Thema des Loslassens zu eröffnen (8.6). Eine trockene offene Landschaft, bei der deine Klientin der Sonne ausgeliefert ist, dient eher der Begegnung mit der Qualität des Feuerelements. Die archaische Arbeit mit den vier Elementen kann im Wirken mit Symbolen eine wunderbare Ergänzung sein (siehe nächstes Kapitel).

Symbolarbeit verbindet mit dem Luftelement, mit der Welt der Ideen, Assoziationen und Verknüpfungen. Dieses Instrument eignet sich daher wunderbar für die EPP 2 und 3, in denen der Verstand aktiv genutzt wird. Sicherlich kann Symbolarbeit auch in der EPP 1 eingesetzt werden – dabei sollte jedoch weniger mit Worten, mit Interpretationen oder anderen verstandesbezogenen Wegen gearbeitet werden. Solange das Fühlen eines Symbols sowie das sinnliche Entdecken und Kennenlernen im Vordergrund steht (z. B. eines Naturobjektes draußen im Freien oder während einer geführten Meditation), kann symbolisches Arbeiten auch in der EPP 1 Raum bekommen.

In der EPP 2 kann im Forschungsprozess ein Symbol im innen oder außen entdeckt, kennengelernt und benannt werden. Fragen von dir als Prozessbegleiter helfen, dass Erleben und die Bedeutung des Symbols zu vertiefen. Für die Grundrichtungen der EPP 2 „Manifestation" und „Verbalisierung" wirst du in der Regel oft das Instrument der Symbolarbeit gebrauchen. Doch auch bei den anderen Grundrichtungen kann Bezug auf Symbole und symbolische Raum-Gestaltung genommen werden.

Symbolisches Arbeiten bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten und Techniken. Nachfolgend einige Beispiele für Aufgabenstellungen, die du deiner Klientin anbieten kannst, um tiefer in die Symbolarbeit einzusteigen:

- **Deine Hindernisse und Stärken:**
  Suche nach einem Gegenstand, der deine Hindernisse repräsentiert, und einem weiteren, der die Energie oder Stärke symbolisiert, die du benötigst, um diese Hindernisse zu überwinden.

- **Grenzen in der Natur:**
  Entdecke in der Natur ein Element, das für eine Grenze, Schwelle oder Hürde in deinem Leben steht, die dein volles Potenzial einschränkt.

- **Emotionen aus der Vergangenheit:**
  Identifiziere ein Symbol durch ein stellvertretendes Objekt hier in der Natur, das eine schmerzhafte Erfahrung aus deinem Leben darstellt. Lerne es sinnlich kennen und verbinde dich mit ihm.

- **Ort der Ruhe:**
  Suche einen Ort in der Natur, der Gefühle von Sicherheit, Verwurzelung, Sanftmut und Ruhe in dir hervorruft und mache dich mit diesem Ort vertraut.

- **Reflexion des Jetzt:**
  Versuche, deine aktuelle Lebenssituation in der Natur widergespiegelt zu sehen – ob in der Form eines Felsens, einer Baumgruppe, einer ausgewogenen Landschaft oder in natürlichen Formationen wie Totholz, Wurzeln, Erde, Steinen oder Moos.

- **Symbol des Wandels:**
  Finde ein Objekt in der Natur, das für dich Veränderung und Wachstum darstellt. Vielleicht ist es ein keimender Samen, ein welkendes Blatt oder der Übergang von einem Bach zu einem Fluss.

- **Zeichen der Freude:**
  Entdecke etwas in der Natur, das für dich pure Freude und Glück symbolisiert. Es könnte ein strahlendes Blumenfeld, das Singen eines Vogels oder das Plätschern eines Baches sein.

- **Deine Inspirationsquelle:**
  Gibt es einen Ort, ein Wesen oder ein Objekt in der Natur, das dich inspiriert oder deinen kreativen Geist anregt? Vielleicht ein majestätischer Berg, ein trillernder Zaunkönig, ein stiller Teich, ein Laufkäfer oder das Muster von Rissen in einem Felsen?

Im siebten Teil des Buches über Selbsterfahrungen findest du eine Fülle von Übungen, die die Arbeit mit Symbolen vertiefen. Dort beschreibe ich deren Anwendung ausführlicher. In den EPP 3 und 0 gewinnen greifbare Materialien aus der Natur, die als Erinnerungsstücke mitgenommen werden können, besondere Bedeutung. Sie dienen als Anker für Erinnerungen, bieten neue Blickwinkel, inspirieren, geben Hoffnung und Motivation und tragen die individuelle Bedeutung, die deine Klientin mit ihnen verknüpft. Das ausgewählte Symbol kann zu Hause an einem besonderen Ort platziert werden. Zudem kann deine Klientin dazu angehalten werden, das Symbol zu Hause weiter zu gestalten, zu verschönern oder es in irgendeiner Weise kreativ zu bearbeiten.

Arbeit mit Archetypen

Indem du mit archetypischen Symbolen, wie den Mondzyklen, den vier Elementen und den ursprünglichen Phasen und Qualitäten des Lebensrads arbeitest, ermöglichst du es deiner Klientin, sich stärker mit der Natur und ihrem Inneren zu verbinden. Dies stärkt ihr Vertrauen in ihre eigene innere selbstregulierende Kraft. Für dich als Begleiter wird es dadurch ebenfalls einfacher, Erfahrungsräume zu schaffen, die dieser selbstorganisierenden Ordnung entsprechen. Bewusstheit über Archetypen gleicht einem Kompass, der es dir und deiner Klientin ermöglicht, leichter den Weg des Herzens zu erkennen.
Meditationen und Erzählungen, die sich an den gegenwärtigen Zyklen orientieren, ermöglichen es deiner Klientin, eine tiefere Verbindung zum aktuellen Rhythmus in sich selbst und in der äußeren Welt herzustellen, sei es der Wechsel der Jahreszeiten oder der Mondphasen. Archetypen als universelle Symbolkräfte helfen dir als Prozessbegleiter und deiner Klienten dabei, Lebensereignisse und Herausforderungen besser zu verstehen und in einen größeren Kontext zu setzen. Durch die Orientierung an natürlichen Rhythmen und Kräften bietest du ihr einen Leitfaden für ihren Lebensweg und ermöglichst ihr, ihre Kreativität und innere Ordnung besser zu entfalten. Darüber hinaus unterstützen dich das Wissen und die Bewusstheit über

Archetypen natürlich auch, um Blockaden, Bedürfnisse und Themen deiner Klientin frühzeitig archetypisch einzuordnen und dementsprechend einen Erfahrungsraum zu öffnen und zu halten. Ein bewusst ausgewählter Ort, der die gegenwärtigen Naturzyklen widerspiegelt oder betont (beispielsweise ein Standort am See für Wasserelement-Themen oder eine Landschaft mit klarem Blick auf den Vollmond), kann die Energie des Archetyps verstärken und den Prozess deiner Klientin positiv beeinflussen. Wenn du diese Art des Arbeitens in deinem Wirken integrierst, kannst du einen ausgeglicheneren und naturverbundenen Begleitungsstil fördern, der das Wohlgefühl und die Harmonie deiner Klienten mit ihrer Umwelt steigert. Über die archetypischen Phasen des Lebensrads haben wir bereits gesprochen (5.5). Nun soll die Reise der Symbolarbeit weiter in die Welt der vier Elemente und anschließend zu den Mondzyklen führen.

Ich habe zu Beginn und im Laufe des Buches schon ein wenig über die vier Elemente gesprochen. Lasse uns nun vertieft in die Eigenschaften, Qualitäten und Wirkweisen der vier Archetypen eintauchen und erkunden, wie du Feuer, Wasser, Erde und Luft effektiv in die Begleitung natürlicher Prozesse integrieren kannst.

6.11.1 Das Feuerelement

Die Kraft des Feuers verströmt Farbtöne von Orange, Rot, Gelb, schillerndem Gold und tiefem Violett, die alle die Essenz der maskulinen Energie, das Aktive und das Yang, einfangen. Dieses Element malt ein Bild von lebendiger Intensität, angefangen bei der Wildheit eines Tigers über die kriegerische Wespe, dem königlichen Löwen, bis hin zur majestätischen Größe eines Elefanten, der in der goldenen Abendsonne wandelt.

Landschaften von Vulkanen bis zu beeindruckenden Canyons, die im Sonnenlicht erglühen, sind ein weiteres Zeugnis seiner Kraft. Doch nicht nur diese drücken diese archetypische Bühne aus, sondern auch feurige Sonnenuntergänge über Bergketten, trockene Wüsten und goldene Weizenfelder stellen die Symbolik der Feuerkraft dar. Die Energie des Feuers manifestiert sich im Jagdtrieb eines Falken, der geduldig auf den perfekten Moment wartet, dem königlichen Blick eines Adlers, der hoch am Himmel kreist und dem mysteriösen Glimmen eines Fuchses, der im Dämmerlicht jagt. Feuer zeigt sich in stachligen Dornen, in scharfen Tierkrallen und in der wärmenden Glut von Kohle und Räucherwerk. Es äußert sich nicht nur in der intensiven Schärfe von Chili und Cayennepfeffer, sondern auch in der sinnlichen Wärme von Zimt und der anregenden Kraft von schwarzem Pfeffer. Dieses Element ist eine Macht in Bewegung, ob in einem Düsenjet, der mit hoher

Geschwindigkeit durch die Wolken schießt oder in einem schnittigen Sportwagen, der die Kurven einer Bergstraße meistert. Es ist auch in den feurigen Farben eines Sonnenaufgangs über dem Meer oder dem ersten Strahl des Tageslichts, der durch einen dichten Wald bricht, zu sehen.

Astrologisch gesehen stehen der mutige Widder mit seinem Planeten Mars, der im Rampenlicht stehende Löwe, dessen Herz von der Sonne erleuchtet wird und der weite Horizont des Schützen, geführt von Jupiter, für die Bühne des Feuers. Menschliche Bestrebungen, seien es feurige Leidenschaften in Abenteuerspielen, der kraftvolle Rhythmus eines Rockkonzerts oder die dynamische Bewegung im Kampfsport, sind alle Ausdrücke unserer eigenen inneren Glut und Energie. Das Feuerelement zieht Menschen in unterschiedlichen Berufsfeldern an, darunter Führungskräfte, Feuerwehrleute, Missionare und Schauspielerinnen, die sich mutig auf die offene Bühne des Lebens begeben. Musikalisch ruft es leidenschaftliche und dynamische Klangräume hervor, wie etwa bei Film- oder Marschmusik. Im Alltag zeigt es sich beim gemütlichen Beisammensein am Lagerfeuer, beim Kerzenziehen oder beim Staunen über die letzten Strahlen eines Sonnenuntergangs. Feuer für Energie, Begeisterung und Erneuerung. Der Energiekörper (Naturkraft) ist hier zu Hause. Es ist assoziiert mit Körperteilen wie dem Herzen, dem Blut und dem Stoffwechsel. Gesundheitliche Herausforderungen im Zusammenhang mit diesem Element umfassen Ausschläge, entzündliche Erkrankungen sowie Fieber und andere hitzebedingte Zustände. Das Feuer verkörpert zudem unser Streben, uns selbst zu übertreffen und unserer Vision in der Welt Ausdruck zu verleihen. Es symbolisiert sowohl die Macht der Regeneration als auch die lebensspendende Wärme, die in schwierigen Zeiten Orientierung und Geborgenheit bietet. Feuer verkörpert viele Stimmungen und Eigenschaften: von der Leidenschaft und dem Verlangen bis zur Tatkraft und Inspiration; von der Wärme und Geborgenheit bis zur Entschlossenheit und zum Mut. Es repräsentiert Wandel, Erneuerung und die unermüdliche Flamme des menschlichen Geistes. Es ist sowohl zerstörerisch als auch lebensspendend und in seiner dualen Natur liegt die Essenz unseres Daseins, das mit dem Urknall begann.

Im Frühling erwacht das Feuer aus seinem Winterschlaf und zündet den Funken des neuen Lebens an. Es repräsentiert die aufkeimende Energie und das erste, mutige, aufblühende Leben als Ausdruck des ersten Lichts. Es gleicht einem Streichholz, das gerade entzündet wurde und ein neues Kapitel einläutet. Zur Jahreszeit des Sommers steht das Feuerelement in seiner vollen Pracht. Die langen Tage sind von der Wärme der Sonne durchtränkt – alles steht im Zeichen der höchsten Energie, Aktivität und Passion. Der Sommer gleicht einem großen Lagerfeuer, das hell und kräftig brennt und Leben sowie Freude in die Welt bringt. Im Herbst werden die Tage kür-

zer und die Intensität des Feuers nimmt stetig ab. Die Herbstzeit steht in Bezug auf das Feuerelement für die gemütliche Wärme von Kaminfeuern, die an kühleren Abenden entzündet werden und die transformierende Kraft, die Blätter in leuchtende Rot- und Orangetöne taucht, bevor sie fallen. Später dann im Winter zieht sich das Feuerelement zurück, bleibt aber als innere Glut präsent. Es ist die stille, aber notwendige Wärme, die uns durch die kalten Monate begleitet. Wie eine Kerze in der Dunkelheit repräsentiert es Hoffnung und das Versprechen, dass das Leben wieder entflammt wird, wenn der Zyklus erneut beginnt. Der Winter ist die Zeit, wo das innere Feuer erhellt, das uns Visionen verleiht und uns mit den großen Fragen des Lebens beschäftigen lässt.

Das Feuerelement in der Natur-Prozessbegleitung zu fördern, ist ein kraftvoller Weg, um sowohl dir als Prozessbegleiter als auch deine Klientin eine tiefere Verbindung und Verständnis dieses Elements näherzubringen. Hier sind einige Wege, um mit dem Feuerelement in Kontakt zu kommen. Später gehe ich noch mehr auf das Grundbedürfnis Feuer/ Wärme ein (6.18):

Sei spontan und schreite zur Tat!
Im Einklang mit dem Feuerelement zu sein, bedeutet, dem instinktiven ersten Impuls zu folgen. Dies fördert eine natürliche und ungefilterte Reaktion auf die Umgebung. Beispielsweise könntest du deine Klientin bitten, spontan zu reagieren, wenn sie in der Natur einen schönen Ort sieht, um sich dort niederzulassen, zu meditieren oder einfach ihre Umgebung zu beobachten. Ohne nachzudenken, soll sie ihren Impulsen folgen.

Stell dich selbstbewusst in den Mittelpunkt
Erinnere deine Klientin daran, dass es in Ordnung ist, manchmal der Star ihrer eigenen Show zu sein. Ein einfacher Weg, dies zu tun, könnte sein, in der Mitte eines Kreises von Bäumen zu stehen und das Gefühl zu genießen, von der Natur umarmt zu werden. In einer Gruppensituation könnte ein improvisiertes Theaterspiel äußerst wirksam sein. Ohne vorherige Überlegungen schlüpft man spontan in eine Rolle und präsentiert sie mit Selbstbewusstsein.

Stärke dein Selbstbewusstsein
Als Prozessbegleiter könntest du Übungen vorschlagen, bei denen deine Klientin ihre eigenen Grenzen in der Natur testet, z. B. durch körperliche Herausforderungen, Survival-Aktivitäten oder Meditationstechniken, die ihr helfen, ihre inneren Ängste zu überwinden.

Integriere Rituale mit dem Element Feuer
Entzünde zusammen mit deiner Klientin ein kleines, kontrolliertes Feuer

oder eine Kerze in der Natur. Verwendet dieses Feuer als Mittelpunkt für Meditation, Reflexion oder sogar, um etwa ein Zettel mit Zielen oder Herzenswünschen zu verbrennen – als symbolischen Akt, der bedeutet: „Ich setze mich voll und ganz dafür ein! Ich geh dafür!"

Erkunde die Kraft des Sonnenaufganges und -untergangs
Die Sonne ist das Symbol des Feuerelements. Plane Sitzungen während dieser Übergangszeiten, damit deine Klientin die magische Energie, Wärme und das zauberhafte Licht der auf- oder untergehenden Sonne bewusst erleben und darüber reflektieren kann.

Betätige deine Muskeln
Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Klettern oder sogar kraftvolles Yoga im Freien können helfen, diese pulsierende Lebenskraft zu spüren. Der direkte Kontakt mit der Erde, während man körperlich aktiv ist, verstärkt den Kontakt mit dem Feuerelement. Die Grundrichtung des Forschens – Mobilisierung – ist auf dieser archetypischen Bühne zu Hause.

Hinterfrage das Leben
Ein nächtliches Lagerfeuer kann der perfekte Ort sein, um über das Leben zu philosophieren. Das Beobachten der Flammen und das Hören des Knisterns des Holzes können inspirieren, das innere philosophische Feuer entfachen und tiefere Erkenntnisse über die großen Fragen des Lebens fördern.

Spüre das Feuer für deine innere Vision
Deine Klientin könnte auf Visionssuche gehen – vier Tage und vier Nächte fastend und allein draußen in der Natur. Oder sie drückt sich durch einen kreativen Prozess zum Thema Berufung, Vision und Potenzialentfaltung aus (7.2.22).

Visualisiere „Feuerräume"
Lade deine Klientin ein, sich im Kontext einer Fantasiereise einen inneren „Feuerraum" vorzustellen. Dies könnte ein Lagerfeuer in einer Waldlichtung, eine Flamme inmitten eines Tempels oder ein loderndes Herdfeuer in einer alten Hütte sein. Durch das Eintauchen in diese inneren Bilder kann deine Klientin das Feuerelement in einer sicheren und kontrollierten Umgebung erleben und etwa Botschaften von ihm in Bezug auf ihr inneres Feuer erhalten.

Erzähle und lausche Feuergeschichten
Erzähle Geschichten oder Mythen, die mit dem Feuerelement verbinden.

Viele Kulturen haben Legenden über Sonnengötter, Feuerbringer oder Kreaturen wie Phönix, die aus der Asche wiedergeboren werden. Womöglich hast du als Prozessbegleiter auch selbst spannende Erfahrungen mit dem Feuerelement gemacht. Solche Erzählungen können tiefe Resonanzen hervorrufen und die Verbindung zum Feuerelement stärken.

Experimentiere mit Farben
Farben wie Rot, Orange und Gold sind eng mit dem Feuerelement verbunden. Du könntest deine Klientin einladen, mit diesen Farben zu malen, zu zeichnen oder ein Mandala aus Naturmaterialien legen. Das kreative Arbeiten mit feurigen Farben kann helfen, das Gefühl und die Energie des Feuers zu vermitteln.

Lenke deine Wahrnehmung auf das feine Kribbeln im Inneren
Das bewusste Erfahren der Schwingungen, des Kribbelns und Pulsierens der Lebensenergie im Körper kann deine Klientin in den gegenwärtigen Moment, in ihren Körper und in Verbindung mit ihrer inneren Feuerkraft bringen. Anfangs ist dieses Kribbeln am deutlichsten in den Händen spürbar - mit etwas Übung auch im gesamten Körper. Dies stellt einen wertvollen Anker für die Gegenwärtigkeit im Alltag dar.

6.11.2 Das Wasserelement

Das Wasser, in seiner weichen und fließenden Form, erinnert an spiegelnde und wässrige Farben, die das ganze Spektrum von silbernem Glanz, violetter Tiefe, rosa Sanftheit, giftgrünem Schillern und dem flussgrünen Erscheinen eines ruhigen Baches umfassen. Dieses Element repräsentiert die feminine Energie, das Passive, das Yin.

Die Welt des Wassers, von den tiefen Ozeanen bis zu flachen Bächen beherbergt eine Fülle von Leben: Fische, Quallen, Robben, Wale oder Krebse. Auch Reptilien und Amphibien stehen im Zeichen dieser Wasserkraft, wie etwa Krokodile, Frösche, Schildkröten oder Schlangen. Der Himmel über diesen Gewässern wird oft von Wasservögeln wie Reiher, Möwen und Enten bevölkert, während am Rande Silberfische und eindringende Wasserkäfer ihren Lebensraum finden. Die Landschaften, die dieses Element repräsentiert, sind vielfältig: liebliche Seen, die im Mondschein glänzen, einsame Teiche, die mit Wasserlilien bedeckt sind, mächtige Flüsse, die sich ihren Weg durch Landschaften bahnen und die weiten Ozeane, die die Geheimnisse der Tiefsee bergen. Es gibt auch Sumpflandschaften, dichte Regenwälder und mystische Fjorde. Natürliche Materialien, die mit Wasser assoziiert werden, sind so vielfältig wie Muscheln und Schneckenhäuser,

schimmerndes Perlmutt, kühles Silber, glitzernde Perlen und das durchsichtige Eis. Der Geruch des Wassers kann milchig und wässrig sein, aber auch den erdigen Meeresgeruch haben. Die mit Wasser verbundenen Verkehrsmittel sind etwa ein Surfbrett, elegantes Schiff, ein Kanu oder auch ein modernes U-Boot.

In der Astrologie wird Wasser durch die Tierkreiszeichen Krebs, Skorpion und Fisch repräsentiert, die von den Planeten Mond, Pluto und Neptun verbunden werden. Zu dritt repräsentieren sie die gesamte Welt des Wassers – von der Fürsorglichkeit bis zur emotionalen Tiefe hin zur Transzendenz. Das Wasser zieht Menschen in Berufen wie Krankenschwestern, Kindergärtner, Psychotherapeuten, Heilpraktiker und Fischer an. Es inspiriert zur Musik, von melancholischen Wiegenliedern bis zu tiefen Sphärenklängen. Es ist in den Aktivitäten des Alltags präsent, sei es beim Segeln, beim Muschelsammeln, beim Angeln oder einfach beim gemütlichen Zuhören von Musik mit einem warmen Tee. Auch das Wasserelement ist mit bestimmten Körperteilen und Krankheiten verbunden. Es repräsentiert den Emotionalkörper (Naturgefühl), die weibliche Brust, die Gebärmutter, den Magen und das Lymphsystem. Krankheiten, die diesem Element zugeschrieben werden, reichen von Brustkrebs über Menstruationsbeschwerden bis hin zu psychischen Erkrankungen und Infektionskrankheiten. Das Wasser steht für viele Eigenschaften und Stimmungen: Es ist romantisch, verträumt, feinfühlig, empathisch und mystisch. Es kann auch unzuverlässig, ängstlich und nebulös sein. Es ist ein Element, das gleichzeitig beruhigt und tiefgreifende Emotionen hervorruft, das Leben schenkt und die Geheimnisse der Tiefe sowie der Transzendenz birgt. Es ist die Essenz des Fließens, des Annehmens, der Fürsorge und des Eintauchens in das Unbekannte.

Das Wasserelement manifestiert sich in den unterschiedlichen Jahreszeiten auf einzigartige Weise. Im Frühling nimmt es die Form von schmelzendem Eis und Schnee an, füllt Flüsse und Bäche und repräsentiert, dass die Säfte im Grün anfangen zu fließen. Es nährt die Erde und ermöglicht den Pflanzen, nach der Winterstarre wieder zu sprießen. Das Frühlingswasser verkörpert Frische und erste Gefühlswellen eines neuen Zyklus. In der Hitze des Sommers bietet das Wasser erfrischende Kühle und steht für den lebendigen Fluss, der in keiner Jahreszeit so fühlend erlebt werden kann wie hier. Die klaren, fließenden Gewässer erhalten das Leben in der Natur aufrecht und der Sommerregen schafft in dieser intensiven Zeit für Ausgleich. Mit dem Herbst kommen das fallende Regenwasser und ein anderes Gefühlserleben, dass eher dazu einlädt, es sich auch mal bei Sturm und Nebel gemütlich zu machen. Wasser unterstützt die Vollendung der Ernte und bereitet das Land auf die bevorstehende Ruhephase vor. In dieser Jahreszeit sym-

bolisiert es das Loslassen sowohl in der Natur als auch in unseren Gefühlen. Schließlich, im Winter verfestigt sich das Wasser zu Eis und Schnee. Es stellt eine Phase der Ruhe und Innerlichkeit dar, in der sich der Fluss der Emotionen verlangsamt und Raum für tiefere Reflexion und Introspektion schafft, ähnlich einem stillen See, der geduldig unter einer Eisschicht auf den nächsten Zyklus wartet. Ähnlich wie der Ozean lädt auch der Winter dazu ein, sich der inneren Transzendenz bewusst zu werden – dort, wo keine Formen und Identitäten mehr Raum haben.

In der Natur-Prozessbegleitung hilft das Wasserelement, emotionale Tiefe zu erreichen, die inneren Ströme des Lebens fließen zu lassen und sich um Themen wie Selbstfürsorge und Gefühlsverbindung zu kümmern. Für dich als Natur-Prozessbegleiterin stelle ich folgend einige wertvolle Anregungen und Übungen vor, die dein Klient in nähere Beziehung mit dem Wasserelement bringen kann. Für weitere Einblicke zum Thema des Grundbedürfnisses Wasser schau einmal gerne in das Kapitel „Naturleben" (6.18).

Lausche dem Plätschern
Wenn möglich, suche mit deinem Klienten einen Ort in der Nähe eines fließenden Gewässers auf. Das beruhigende Geräusch des fließenden Wassers kann tiefgreifende meditative Zustände hervorrufen und die Verbindung zu den eigenen Gefühlen erleichtern.

Führe Tagebuch
Ermutige deinen Klienten, regelmäßig seine Gedanken und Gefühle in einem Tagebuch festzuhalten. So wie Wasser alles reflektiert, kann das Schreiben eine Reflexion des inneren Selbst sein, die Klarheit und Selbstverständnis fördert.

Lausche Wassermusik
Spiele Musik, die das Wasserelement hervorruft. Klänge von Regen, Wellen oder fließenden Bächen können in Kombination mit sanfter, fließender Musik den Klienten helfen, in einen Zustand tiefer Entspannung und Selbstreflexion einzutauchen.

Arbeite mit deinen Träumen
Das Wasser ist oft ein Symbol für das Unbewusste - Träume sind ein Fenster dazu. Ermutige deinen Klienten, seine Träume zu notieren und gemeinsam mit dir ihre Bedeutungen und Botschaften zu erkunden.

Geh in die Tiefe
Fördere Gespräche, die über das Oberflächliche hinausgehen und in die Tiefe der Gefühlswelten und des menschlichen Erlebens vordringen – besonders in der EPP 2.

Erlebe Rituale zum Wasser
Gestalte Rituale, bei denen es um Wasserthemen wie Loslassen, Transzendenz, Tiefe, Wandel, Fluss oder Fürsorge geht – siehe dafür „Ritual zum Loslassen" (7.2.1) oder „Fallbeispiel 6 – Loslassen" (8.6).

Entfalte das Wasser
Das Malen oder Zeichnen von Wasserlandschaften, Meereswellen, Regentropfen oder inneren Gefühlen kann eine beruhigende und reflektierende Aktivität sein. Aquarellfarben eignen sich dafür hervorragend. Oder dein Klient legt mit Naturmaterialien einen prozessorientierten Ausdruck zum Wasserelement auf den Erdboden (z. B. in Form eines Kreises). Diese Gestaltung kann etwa die Beziehung, die er zum Wasser und seinen Gefühlen hat, ausdrücken.

Berühre sanft und weich
Sanfte und weiche Massagen eignen sich hervorragend, um den inneren Körperfluss zu mobilisieren. Gefühle können dadurch auf leichte Weise erscheinen und mit in den Prozess der fließenden Massage integriert werden. Auch streichelnde Berührungen (oder auch mit einer Feder) können wunderbar zu Verbindung mit dem Wasserelement sein (*siehe Körperarbeit* - 6.9).

Setze dich bewusst dem Wasser aus
Ein Spaziergang im Regen, Baden in einem wilden Bach oder eine Prozessbegleitung im Schnee lässt deinen Klienten die Kraft des Wassers direkt erleben. Er setzt sich bewusst und achtsam dieser Lebensbühne aus. Gewiss kann er auch wetterfeste Kleidung mitnehmen, doch auch gleichzeitig damit spielen, sich mit wenig Abschottung dem Wasser auszusetzen.

Tauche ein in die Stille
Wasser ist oft ein Symbol für Ruhe und Stille. Auch die Grundrichtung „Stille" der EPP 2 steht symbolisch für das Wasserelement. Ermutige deinen Klienten, Orte in der Natur zu finden, an denen er sich im Still-Sein übt. Als Unterstützung kann er sich natürlich auch etwa einen ruhigen Teich, einen stillen See oder einen langsam fließenden Fluss suchen, die ihm von Stille, Ruhe und Fließen erzählen. Hier kann er tief in sich hineinhorchen und die beruhigende, heilende Präsenz des Wassers in sich aufnehmen.

Weite dich
Ermutige deinen Klienten, sich einen Moment am Ozean oder zumindest in der Vorstellung davon zu nehmen. Lass ihn die grenzenlose Weite des Ozeans auf sich wirken lassen und darüber meditieren, wie der Ozean die

endlose Weite und Unendlichkeit des eigenen inneren Selbst widerspiegelt. Er kann sich fragen: „Wo beginnt der Ozean und wo endet er? Wo beginne ich und wo ende ich?“ Die fließenden Grenzen und die schier unendliche Ausdehnung des Ozeans können ihm helfen, auch die eigene Weite mehr zu erfahren.

Erlebe das Leben im Fluss
Führe deinen Klienten durch einen Prozess, in dem er lernt, seine Gefühle als fließende Energien zu sehen, die sich ständig verändern, ähnlich wie der Wandel der Tages- oder Jahreszeiten. Anstatt sich von stürmischen Emotionen überwältigt zu fühlen, kann er lernen, sie hingebungsvoll fließen zu lassen.

6.11.3 Das Erdelement

Das Erdelement mit seiner festen und stabilen Natur ruft Bilder von erdigen, warmen Farben hervor – von dunklen Braun- und Grautönen bis hin zu tiefem Grün und Ocker. Diese Töne spiegeln das Wesen der Erde wider und erinnern an die vertraute, schützende Umarmung der Mutter Erde. Auch dieses Element repräsentiert die feminine Energie, das Passive, das Yin – genauso wie das Wasserelement.

Die Tiere, die mit der Erde verbunden sind, sind oft robust, widerstandsfähig und mit dem Boden im Kontakt. Vom mächtigen Büffel auf dem Feld bis zum flinken Maulwurf, der unter der Erde gräbt. Auch domestizierte Tiere wie die Kuh, die Ziege, das Schaf und das Schwein stehen im Zeichen der Erde. Am Himmel können wir Vögel wie die Bergdohle beobachten, die inmitten von Fels und Gestein ihre Nahrung sucht, während Ameisen und Bienen emsig arbeiten, um ihre Gemeinschaften zu versorgen. Landschaften, die das Erdelement verkörpern, sind vielfältig und nährstoffreich. Weite Getreidefelder, die im Wind schwanken, hügelige Kulturlandschaften, die reife Früchte tragen und saftig grüne Wälder, die Schutz und Heimat bieten - sie alle sind Ausdruck der Fülle und Großzügigkeit der Erde. Natürliche Materialien wie Stein, Lehm und Ton erinnern an die Beständigkeit dieses Elements. Die erdigen Düfte von Heu und Feldern ziehen uns in ihren Bann und erinnern an die Erdnatur in ihrer reinsten Form. Dazu passen natürlich auch robuste und zweckmäßige Verkehrsmittel wie Traktoren, Mähdrescher und Lastwagen.

Das Erdelement in der Astrologie wird durch die Zeichen und Planeten Stier mit Venus, Jungfrau mit Merkur und Steinbock mit Saturn besetzt. Gemeinsam verkörpern sie die Bühne des Lebens zum Thema Erde, Praktikabilität,

Pflichtbewusstsein und eine tiefe Verbindung zur physischen, sinnlichen Welt. Das Erdelement zieht Menschen in Berufe wie Landwirte, Gärtner, Archäologen und Baumeister. Seine Musik ist von Rhythmus und Beständigkeit geprägt - von Trommelschlägen bis Volksmusik. Auf den Körper bezogen steht die Erde für den physischen Körper (Naturkörper), für das Manifeste. Sie ist mit bestimmten Körperteilen verbunden, wie etwa dem stabilen Skelett, den Knochen, dem Rücken und dem Zahnschmelz. Im Bereich der Krankheiten drückt sich die Erde durch alles Chronische aus, aber auch durch Verstopfung, Rückbeschwerden oder Arterienverkalkungen. Das Erdelement ist das Symbol für Genuss, Stabilität, Ausdauer und Zuverlässigkeit. Es verkörpert Geduld, Pflichtbewusstsein, Ordnung, Sauberkeit und Treue. Es ist das Element, das uns erdet, uns nährt und uns Schutz bietet. Es ist die Essenz der Beständigkeit, der Pflege und der tiefen Verbindung zur Natur. Erde steht auch für das Sammeln, Vorbeugen und Abgrenzen.

Im Frühling manifestiert sich die Erde nicht nur durch die Verwurzelung von Samen, die sich in den dunklen Monaten des Winters ausgeruht haben. Sondern auch durch dessen erstes Grün, was sich oberhalb des Erdbodens zeigt. Die fruchtbare Erde gibt Pflanzen, Blumen und Bäumen den nötigen Raum, um zu sprießen und neues Leben zu tragen. Sie repräsentiert die Grundlagen und das Potenzial, das zur Entfaltung gebracht wird. Im Sommer wird die Erde durch die Reife von Früchten, Gemüse und Getreide charakterisiert. In der vollen Blüte der Jahreszeit steht sie für Fülle, Wohlstand und das Ergebnis harter Arbeit. Sie bietet Nährstoffe und ist ein Zeichen der satten Fülle des Lebens. Mit dem Herbst zeigt sich die Erde durch das Fallen der Blätter und die Ernte. Sie nimmt das Laub auf, das zu Humus wird und den Boden für zukünftige Zyklen nährt. In dieser Phase symbolisiert die Erde Transformation, den Zyklus von Leben und Tod und das notwendige Loslassen. Im Herbst wird Bilanz gezogen und angefangen präventiv sich auf den Winter vorzubereiten. Zudem wird weiterhin das genossen, was nun reif ist. Im Winter schließlich zieht sich die Erde zurück. Bäume und Pflanzen ruhen, während sie sich in den tieferen Schichten auf den nächsten Zyklus vorbereiten. Die Erde steht nun für Innenschau, Regeneration und das verborgene Potenzial, das in der Stille auf seinen Moment wartet. Einen Moment in stiller Meditation durch eine aufrechte Haltung kann hier genau richtig sein.
Wenn du als Prozessbegleiterin deine Klientin dabei unterstützen möchtest, sich mehr mit dem Erdelement zu verbinden, dann sind die folgenden vorgeschlagenen Übungen und Impulse wunderbare Wege:

Erde dich
Ermutige deine Klientin, sich einen ruhigen Moment zu nehmen, sich hinzusetzen oder zu stehen und sich vorzustellen, wie Wurzeln von ihren Füßen

oder ihren Sitzknochen tief in die Erde wachsen. Dieses Gefühl der Verwurzelung kann helfen, ein Gefühl der Stabilität und des geerdet seins zu fördern.

Pflege einen Garten
Wohl kaum etwas verbindet uns mehr mit der Erde als das Pflanzen und Pflegen von Leben. Ob es ein Gemüsegarten oder ein kleiner Blumentopf auf dem Fensterbrett ist, das Händchenhalten mit der Erde, das Pflanzen eines Samenkorns und das Beobachten des Wachstums kann deiner Klientin helfen, den Kreislauf des Lebens und seine Rolle darin zu schätzen.

Meditiere
Lade deine Klientin eine Meditation an, bei der sie sich mit den Energien der Erde verbindet. Dies könnte durch das Visualisieren von Bergen, Wäldern oder anderen erdverbundenen Bildern erreicht werden. An diesen Orten könnte sie beispielsweise eine Botschaft aus der Erde empfangen, die ihm offenbart, wie sie eine tiefere Verbindung zu ihrem Erdelement herstellen kann.

Modelliere mit Ton
Durch das Arbeiten mit Ton kann sich deine Klientin wunderbar mit der Erde verbinden. Dieses physische und kreative Unterfangen ermöglicht es ihr, Form und Struktur zu schaffen, während sie gleichzeitig die erdige Substanz in ihren Händen spürt. Modellieren mit Ton kann deine Klienten dabei helfen, innere Prozesse in Form äußerlich sichtbar werden zu lassen.

Schule deine Sinne
Das Erdelement bietet die Grundlage für alle physischen Erfahrungen. Ermuntere deine Klienten, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um wirklich alles um sich herum sinnlich zu spüren – die Geräusche, die Düfte, die verschiedenen Texturen und Geschmäcker. Durch dieses bewusste Spüren kann sie erkennen, dass sie fest in der physischen Welt verankert ist.

Tanze rhythmisch
Musik kann tief bewegen. Wähle Musik mit einem starken, erdigen Rhythmus aus und lade deine Klientin ein, dazu zu tanzen. Dieser Tanz kann ihr helfen, den Puls der Erde zu spüren.

Erzähle Geschichten
Geschichten zu erzählen und ihnen zu lauschen, verbindet mit der Erde. Wenn deine Klientin detailreiche Geschichten von ihrem Prozess erzählt, kann sie das Erdelement lebendig werden lassen und seine Erfahrung besser integrieren (*siehe Geschichtenerzählen* – 6.12).

Sorge für Sauberkeit und Ordnung
Ein geordneter äußerer Raum spiegelt einen geordneten inneren Zustand wider. Die Auseinandersetzung mit Ordnung und Sauberkeit kann deiner Klientin helfen, sich zu erden und zu klären.

Führe einen nachhaltigen Lebensstil
Erarbeitet gemeinsam, wie sie ihren Lebensstil umweltfreundlicher und ökologisch bewusster gestalten kann, um so einen stärkeren Bezug zur Erde zu pflegen. Ob er nun ihren Plastikkonsum minimiert, regionaler und saisonaler einkauft, auf Bioprodukte Wert legt oder sich dazu entscheidet, vegan zu leben - das Thema der Nachhaltigkeit verbindet mit der Erde (*siehe Weg des Erdhüters* – 6.19).

Geh barfuß
Das Gefühl von Gras oder Erde unter den Füßen kann sehr erdend sein und deiner Klientin helfen, sich tiefer mit der Erde zu verbinden.

Beckenboden entspannen
Dieser Bereich ist das Zentrum unserer physischen Verbindung zur Erde – unsere wurzelnde Basis. Ein bewusstes Loslassen des Beckenbodens kann deiner Klientin helfen, sich geerdeter und zentrierter zu fühlen, denn unbewusst ist dieser Bereich ganz oft leicht angespannt. Ihn oft am Tage zu entspannen, hilft für die Erdverbindung. Gleichzeitig sollte er jedoch auch gut trainiert sein.

Spanne nur die Muskeln an, die du auch wirklich brauchst
Erinnere deiner Klientin immer wieder daran, nur die Muskeln anzuspannen, die sie auch gegenwärtig wirklich braucht. Alle andere können losgelassen werden. So spart sie Energie und kann mehr im Körper ruhen.

6.11.4 Das Luftelement

Das Luftelement mit seiner beweglichen und lebhaften Energie erinnert an eine Palette luftiger und metallischer Farben, von himmelblau und blaugrau bis hin zu eisblau und hellgelb. Wie das Feuerelement auch repräsentiert die Luft die maskuline Kraft, das Aktive, das Yang.

Der Himmel, durchzogen von sich bewegender Luft, ist Heimat zahlreicher Vögel, deren Lieder Botschaften an die anderen Geschöpfe der Erde senden. Aber auch viele andere Tiere stehen für das Luftelement, wie flink springende Kängurus, elegante Giraffen, schlaue Füchse und rasante Windhunde. In der Nähe dieser Tiere finden wir agile Insekten wie bunte Schmetterlinge, flatternde Libellen und hüpfende Grashüpfer. Die Landschaften des Luftele-

ments sind vielseitig, farbenfroh und oft windig: von den atemberaubenden Wolkenformationen über künstlerisch gestaltete Ziergärten bis hin zu windgeformten Sanddünen und weitläufigen Hochebenen. Natürliche Materialien, die mit der Luft assoziiert werden, sind so vielfältig wie duftende Blüten, zarte Gräser, leichte Federn, glitzernde Kristalle und Edelsteine. Der Geruch der Luft kann neutral und metallisch sein, aber auch exotisch und extravagant. Die mit Luft verbundenen Verkehrsmittel sind oft leicht und schnell: von rasenden Flugzeugen und schwebende Paraglider bis hin zu akrobatischen Wingsuits.

Durch die Tierkreiszeichen Zwilling, Waage und Wassermann mit den dazugehörigen Planeten Merkur, Venus und Uranus wird in der Astrologie die Lebensbühne der Luft ausgedrückt. Sie fasziniert Menschen aus den unterschiedlichsten Berufsfeldern, darunter Journalisten, Dichter, Anwälte, Piloten, Astronomen und Künstler. Die Luft in der Musik reicht von elektronischen Tönen, sphärischen Klängen bis zu sanften Melodien von Streichinstrumenten. Allgemein der Klang steht für das Luftelement. In emotionaler und physischer Hinsicht steht die Luft für den Mentalkörper (Naturverstand) und ist mit Körperbereichen wie Lungen, Kehlkopf und Stimmbändern verbunden. Zu den Krankheiten, die ihr zugeordnet werden, gehören Atembeschwerden, Probleme in der Kommunikation sowie Leiden im Sprunggelenk oder in den Venen. Die Luft symbolisiert vielfältige Charakterzüge und Stimmungen: Sie gilt als anpassungsfähig, rational, poetisch, humorvoll, befreiend und aufsässig. Allerdings kann sie auch rastlos, oberflächlich und launisch sein. Als das Element der Freiheit, der Bewegung und des geistigen Dialogs repräsentiert sie das Bestreben nach Erkenntnis, das Übersteigen von Barrieren und das Erforschen der unermesslichen Weiten des Himmels.

Im Frühling verkörpert die Luft die frischen Brisen, die die Erneuerung und das Wiederaufleben der Natur ankündigen. Es bringt die ersten Düfte von blühenden Blumen, würzigem Bärlauch, frischer Erde und Regen mit sich. Zunehmend fängt über die Luft ein konstanter Austausch von Informationen statt. Im Sommer manifestiert sich das Luftelement in den warmen Winden, die uns Erleichterung von der Hitze bringen und in den donnernden Stürmen die Erfrischung in Form von Regen bringen. Die intensive freie Beweglichkeit dieser Jahreszeit steht für diesen Archetyp. Sobald der Herbst heranrückt, bringt die Luft kühlere Brisen und das Rascheln fallender Blätter. Im Zeichen der Waage ist es die Zeit der Herbst-Tag- und Nachtgleiche – es geht um Balance und das Erleben der Schönheit des goldenen Herbstes. Im Winter schließlich wird die Luft eisig und klar, manchmal beißend kalt. Er repräsentiert Klarheit, Ruhe und die Weite im Denken, die in den stillen Monaten gefördert wird.

Wenn du als Prozessbegleiterin deinen Klienten das Luftelement näherbringen möchtest, könntest du folgende Impulse und Techniken verwenden:

Förderung des ästhetischen Sinns
Ermutige deinen Klienten, sich Zeit zu nehmen, seine Umgebung bewusst zu gestalten, sei es sein Wohnraum oder ein Kunstwerk in der Natur. Die feinen Nuancen von Ästhetik und Schönheit sind eng mit dem Luftelement verbunden. Ein geschmackvoll eingerichteter Raum oder das sorgfältige Falten der Bettwäsche kann ihn daran erinnern, wie wichtig es ist, das Leben mit Sinn für Eleganz und Ästhetik zu bereichern.

Harmonie der Gegensätze
Bringe deinem Klienten das Prinzip der Polarität näher - das ständige Auf und Ab, Licht und Dunkel. Hilf ihm zu erkennen, wie wichtig es ist, in sich selbst ein Gleichgewicht zu schaffen und was es dafür für Möglichkeiten gibt. Der ständige Wechsel des Ein- und Ausatmens kann ihn daran erinnern, dass es im Leben immer Phasen des Gebens und Nehmens gibt.

Leichtigkeit des Seins
Erinnere deinen Klienten daran, das Leben nicht zu ernst zu nehmen. Fördere bei ihm ein „Buddhalächeln", das ihm hilft, auch in stressigen Zeiten einen Sinn für Humor und Leichtigkeit zu bewahren.

Brich die Routine
Schlag ihm vor, ab und zu etwas Verrücktes zu tun. Dies kann ihm helfen, festgefahrene Denkmuster zu durchbrechen und einen frischen Blick auf die Dinge zu bekommen. Sei es eine Verkleidungsparty oder einfach nur ein spontaner Tanz im Regen - das Luftelement liebt Unvorhersehbarkeit.

Kommuniziere klar
Betone die Bedeutung der klaren Kommunikation. Ermutige deinen Klienten, sich so auszudrücken, dass er von allen verstanden wird. In der Luft schwingen Botschaften - er kann ein Bote dieser Nachrichten sein, sobald er lernt, sich klar und deutlich auszudrücken.

Achte auf deine Gedanken
Lass deinen Klienten die Flüchtigkeit der Gedanken erkennen. Zeige ihm Techniken, um den Geist zu beobachten und die ständige Bewegung der Gedanken zu verstehen. Indem er lernt, Gedanken loszulassen und nicht an ihnen festzuhalten, kann er die daraus resultierende Freiheit und Weite mehr erfahren.

Achte auf deinen Atem
Weise deinen Klienten darauf hin, wie zentral der Atem für das Leben und das Luftelement ist. Leite ihn an, sich täglich auf seinen Atem zu besinnen, um im Moment und im Körper anzukommen. Dies wird ihm nicht nur helfen, entspannter zu sein, sondern auch, sich als Teil des polaren Prinzips des Lebens zu erkennen.

Spüre die Verbundenheit durch die Luft
Spricht mit deinem Klienten über das Konzept der globalen Verbindung durch die Luft, die wir alle teilen. Lass ihn erkennen, dass jeder Atemzug, den er nimmt, ihn mit Menschen aus der ganzen Welt verbindet. Das, was er ausatmet, atmen andere (Pflanzen, Tiere, Menschen) ein – und andersherum genauso. Dieses Erkennen mag ein Gefühl der Einheit und Zugehörigkeit fördern.

Mache Windspaziergänge:
Lade deinen Klienten dazu ein, Spaziergänge an windigen Tagen zu machen und dabei die Luft um sich herum bewusst wahrzunehmen. Er sollte die Brise auf seiner Haut, das Rauschen in seinen Ohren spüren und sich von der Energie des Windes erfrischen lassen.

Nutze Affirmationen und die Kraft deiner Gedanken
Lehre deinen Klienten die Kraft der positiven Affirmationen. Lass ihn verstehen, wie mächtig seine Gedanken sein können und wie sie genau wie der Wind Dinge in Bewegung setzen können.

Etabliere tägliche Rituale
Rate deinem Klienten, morgendliche oder abendliche Rituale zu entwickeln, die den Fokus auf das Luftelement legen. Dies könnte beispielsweise das Räuchern sein, das kreative Schreiben, die freie Bewegung oder das ästhetische Gestalten beinhalten. Er soll dabei achtsam sein und sich immerzu auf das besinnen, was es in ihm auslöst.

Beobachte Vögel
Empfiehl deinem Klienten, Zeit damit zu verbringen, Vögel zu beobachten und ihnen zu lauschen. Das Fliegen und Gleiten der Vögel im Wind kann ein kraftvolles Symbol für die Freiheit und die ungebundenen Aspekte des Luftelements sein. Es kann ihn auch daran erinnern, über die Dinge zu schweben und eine Perspektive aus der Vogelperspektive zu erhalten.

6.11.5 Der Mondzyklus

Im folgenden Kapitel möchte ich dir die tiefgehende Wirkkraft des Mondes näherbringen, die sich in seiner zyklischen Bewegung entfaltet. Genauso wie das stetige Kommen und Gehen der Wellen am Meeresufer beeinflusst dieser zarte, silberne Tänzer am Himmel jeden Lebensvorgang. Die Merkmale, Charakteristika und Einflüsse des Mondes lassen sich ebenso wie die vier Elemente in die Arbeit mit Symbolen einbinden.

Der Mond symbolisiert Gefühle und die feminine kosmische Urkraft. Wenn du in ihn blickst, siehst du das passive, reflektierende Prinzip – den Spiegel der Seele, der unsere innersten Sehnsüchte und Gefühle zurückwirft. Im ständigen Wechselspiel mit der Sonne, die für Aktivierung und Verwirklichung steht, nimmt er seinen Platz am Himmel ein. Er vollzieht seinen tänzerischen Reigen um die Erde in 29,5 Tagen und kehrt dabei stets zu seinem Ausgangspunkt zurück. Während dieser Runde dreht sich der Mond einmal um seine eigene Achse, sodass wir, die Betrachter von der Erde aus, immer nur eine seiner Gesichter erblicken können. Und obwohl der Mond selbst nicht leuchtet, strahlt er doch mit einer besonderen Brillanz. Dieses Leuchten verdankt er der Sonne, die ihre Strahlen auf seine Oberfläche wirft. Durch die fortwährende Rotation der Erde erleben wir dann das faszinierende Schauspiel der Mondphasen.

Ich teile den Mondzyklus in vier Phasen ein:

- **Neumond**
- **Zunehmender Mond**
- **Vollmond**
- **Abnehmender Mond**

Es ist sogar möglich, diese vier Hauptphasen weiter zu unterteilen, wodurch im Lebensrad (3.3) Übergangsphasen beschrieben sind – wie etwa „zunehmender Mond - ¾ voll“. Selbst wenn dir die feinen Schwingungen des Mondes bislang verborgen geblieben sein sollten, sind sie doch fest im rhythmischen Tanz der Natur verwoben. Ähnlich wie bei den vier Elementen zielt die Verbindung zum Mond darauf ab, uns erneut mit der Natur und ihren Kreisläufen zu versöhnen.

Ich lade dich ein, die verschiedenen Mondphasen bewusst zu erleben und zu fühlen – sei es für dich selbst oder als Aufgabe für deine Klienten. Beobachte, wie du dich in den jeweiligen Phasen fühlst, welche Impulse auftreten und wie dein Körper darauf reagiert. Das Führen eines Mondtagebuchs kann dafür eine wertvolle Praxis sein. Hier kannst du (oder deine Klientin) deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse während der verschiedenen Mondphasen festhalten.

Die folgenden Hinweise und Beschreibungen der Mondphasen sollen dir als Leitfaden dienen, um angepasst an die aktuelle Mondphase einen Erfahrungsraum als Prozessbegleiter zu eröffnen. Lass dich von meinen Beobachtungen inspirieren, doch wage selbst den Schritt und entdecke die geheimnisvolle Kraft des Mondes für dich ganz neu!

Die Mondphasen

Der **Neumond** symbolisiert Neubeginn, Ausrichtung, Erneuerung, Läuterung und das Entwerfen neuer Pläne, ähnlich wie ein unbeschriebenes Blatt, das darauf wartet, mit neuen Geschichten gefüllt zu werden. Es ist die Zeit, einen Zyklus abzuschließen und den Anfang eines neuen zu markieren. Seine Energien wirken klärend und entgiftend auf den Körper. Der Neumond eignet sich sehr gut, um Altes loszulassen und Raum für Neues zu schaffen. In dieser Phase sind Rituale des Loslassens besonders wirkungsvoll. Eine Auszeit, vielleicht sogar durch einige Fastentage, integriert sich hier ideal. Es ist der perfekte Moment für Veränderungen und das Abwerfen alter Gewohnheiten. Es handelt sich um eine Zeit der Reflexion und Meditation, in der Vorbereitungen getroffen werden, um bei zunehmendem Mond die entworfenen Projekte und Absichten umzusetzen. Der Neumond wird oft mit der Wintersaison assoziiert.

Während der Phase des **zunehmenden Mondes** steht alles im Zeichen des Wachsens und der Aufnahme. Der Lebensstrom der Erde nimmt jetzt ständig zu, um später zu Zeiten des Vollmondes am stärksten ausgeprägt zu sein. Hier findest du die Symbolik der Kraft des Frühlings. Unsere Motivation steigt und wir beginnen, Projekte und Ideen in die Hand zu nehmen. Körperlich spüren wir ein Verlangen nach nährenden Speisen und Erfahrungen, die unsere Persönlichkeit bereichern. Ein wachsender Energieschub lässt uns mehr nach außen gerichtet handeln und Neues manifestieren. Jetzt ist die Zeit, die während der Neumondphase gefassten Vorsätze in die Realität umzusetzen.

Während des **Vollmondes** erreicht unsere Sensibilität ihren Höhepunkt. Für viele Menschen kann das Schlafen in dieser Zeit zur Herausforderung werden – turbulente Träume oder sogar Schlafwandeln sind nicht ungewöhnlich. In der Vollmondphase spüren wir oftmals eine Welle von Kreativität, Aktivität und Lebensfreude. Es ist der Moment, in dem Projekte zur Reife kommen und manifestiert und abgeschlossen werden. Diese Phase ist geprägt von intensivem Fluss und der Kraft des Sommers: Eine Zeit voller Intensität, Blüte und Reife. Die kraftvolle Energie des Vollmondes kann für manche überwältigend sein und innere Unruhe verursachen. Emotionale Empfindsamkeit wird oft stärker wahrgenommen. Es ist hilfreich, sich neben

der Verwirklichung von Projekten auch Zeit für Meditation und Entspannung zu nehmen, um diese Energien nachhaltig zu erleben und ausgeglichen zu bleiben.

Der **abnehmende Mond** ermutigt dich, aufgestaute Energie (womöglich von der Vollmondzeit) zu kanalisieren. Aktivitäten wie Reinigungsrituale, Hausarbeiten oder intensiver Sport könnten nun besonders wohltuend sein. Es ist ratsam, sich mit der abnehmenden Energie langsam nach innen zu orientieren und vermehrt Momente der Reflexion und Integration zu suchen. Die Energien der Natur ziehen sich zurück, was auf eine sanftere und ruhigere Zeit hindeutet. Nutze die verbleibende Vollmondenergie, gönne dir aber auch Phasen der Ruhe. Der abnehmende Mond symbolisiert den Herbst. Nachdem du bereits vieles manifestiert hast, ist nun die Zeit für Entspannung, Genuss und erdverbundene Pflege. Statt Neues zu schaffen, konzentriere dich darauf, das Bestehende zu pflegen, zu reparieren und für seine Langlebigkeit zu optimieren.

6.12 Geschichtenerzählen

In der modernen Zeit steht uns Wissen schneller zur Verfügung als je zuvor. Ein Klick und schon liefert das Internet Antworten. Heutige Wissensvermittlung basiert oft auf purem Auswendiglernen oder Frontalunterricht. Früher, als nur wenige lesen und schreiben konnten, wurden Wissen vielmehr über Geschichten mündlich weitergegeben. Dies war für viele die Hauptmethode, um ihren Erfahrungsschatz an kommende Generationen weiterzureichen. Über die mündliche Überlieferung von Geschichten wird Wissen tiefer verwurzelt und erlebbarer als bloße Online-Suchergebnisse. Eine Geschichtenerzählerin verwebt ihre Erzählungen oft mit nonverbalen Elementen, etwa durch gezielte Gestik, Mimik oder die Interaktion mit ihrem Publikum. Dies schafft nicht nur eine lebendige Atmosphäre, sondern lässt auch einen Raum entstehen, in dem Wissen und Gefühl greifbar werden. Die Zuhörer fühlen sich nicht nur als passive Beobachter, sondern werden aktiv in die Geschichte hineingezogen und können sich so besser mit ihr identifizieren. Dabei kann die Erzählung tiefere Ebenen des Verständnisses erreichen und lebendige Gefühlsräume in den Zuhörern wecken, die über das bloße Zuhören hinausgehen.

In jenen Zeiten wie auch in vergangenen Epochen spiegelten Geschichten die Rhythmen der Natur wider: der aktuelle Stand des Mondes, wetterbedingte Veränderungen, die verschiedenen Jahres- und Tageszeiten sowie die stetige Bewegung von Pflanzen und Tieren. Das Zuhören solcher Erzäh-

lungen stärkte auf diese Weise auch die Verbindung zur Natur. Geschichten haben die einzigartige Fähigkeit, Wissen, Kultur und Werte über Generationen hinweg zu bewahren und weiterzugeben. Das Geschichtenerzählen fördert nicht nur das Verständnis für die Vergangenheit, sondern verbindet Menschen auch emotional miteinander, wodurch komplexe Ideen und Erfahrungen leichter zugänglich und greifbar werden. Wie ein Eichhörnchen, das bedacht Nüsse für den Winter hortet, tragen wir durch Geschichten wertvolle Erkenntnisse für die Zukunft zusammen.

Das Erzählen von Geschichten stellt ein kraftvolles Werkzeug in der Natur-Prozessbegleitung dar. Für die EPP 1 bietet eine sorgfältig ausgewählte Geschichte die ideale Einleitung, um sowohl dich als auch deinen Klienten ins Fühlen und Ankommen zu leiten. Gleichzeitig kann sie als initialer Erfahrungsraum für eine Gruppe dienen, um auf das Thema der Sitzung zu motivieren, zu inspirieren und vorzubereiten. Bei der EPP 2 tragen prozessorientierte Geschichten dazu bei, eine tiefere Ebene des Prozesses zu erreichen. Dein Klient könnte sich in bestimmten Charakteren, Eigenschaften oder Archetypen der Erzählung wiedererkennen, die zu seinem aktuellen Prozess passen. Das Geschichtenerzählen kann beispielsweise als Einführung für die Konfrontation mit Schattenanteilen dienen oder sogar Fragen ersetzen, um die Selbsterkenntnis und eigenständige Problemlösung zu fördern. Durch Geschichten können die zwei Grundwege des Forschens – Verbalisierung und Stille – eingeschlagen werden.

Geschichtenerzählen innerhalb EPP 3 bietet eine Gelegenheit, Prozesse zu festigen und zu integrieren. Eine Erfahrung wird so abgerundet. Das erlebte und erworbene Wissen wird nachhaltiger verankert und im Gruppenkontext wird das Gruppengefühl gestärkt. Es hilft enorm, um über den Prozess zu reflektieren und ihn ganzheitlich zu verstehen.

Durch Fragen zu der erzählten Geschichte können die anderen Teilnehmer (oder du selbst als Naturbegleiterin) Fragen stellen, sodass der Erzähler selbst wichtige und fehlende Dinge erkennt und sich dessen bewusst wird. Für Einzelpersonen, die keine Möglichkeiten haben, sich mit anderen auszutauschen, kann das „Geschichtenerzählen" über ein Tagebuch helfen. Bei kleinen Kindern, die noch nicht die notwendigen sprachlichen Fähigkeiten besitzen, hilft das Geschichtenerzählen anhand eines kreativen Ausdrucks. Wenn dein Klient mit dir im Einzelsetting allein ist, lade ihm ein, seine Augen zu schließen und ganz detailliert die Geschichte vom bisherigen Prozess zu erzählen – er soll kraftvolle innere Bilder vom Erlebten haben und versuchen, sich wirklich Zeit für die Erzählung zu nehmen. Alternativ kann er auch einem Baum, einer Landschaft oder einem Tier diese Geschichte erzählen.

Auch dies hat erstaunliche Wirkung und fällt manchen anfänglich leichter. Alternativ könnte dein Klient auch ein Werk aus Naturmaterialien legen, die die Geschichte der Erfahrung ausdrücken.

Folgend findest du noch weitere Tipps zum Geschichtenerzählen:

- **Leichte Übertreibungen:**
  Eine Prise Übertreibung kann dem Zuhörer helfen, sich besser in die Geschichte einzufühlen und die Botschaft klarer zu verstehen.

- **Interaktion mit dem Publikum:**
  Beteilige deine Zuhörer aktiv, indem du etwa Fragen stellst oder sie zur Geräuschkulisse der Geschichte beiträgst.

- **Stimmvielfalt:**
  Verwende verschiedene Stimmlagen für unterschiedliche Charaktere, um Dynamik und Tiefe in deine Erzählung zu bringen.

- **Detailreiche Beschreibungen:**
  Sorge dafür, dass sich das Publikum die Szenerien, Figuren und Ereignisse lebhaft vorstellen kann.

- **Sprich mit Herz:**
  Sprich keine leeren Worte - jedes Wort sollte Gefühl und Bedeutung tragen.

- **Körperliche Ausdruckskraft:**
  Nutze Mimik, Gestik und Körpersprache, um deine Geschichte lebendiger und greifbarer zu gestalten.

- **Bildhafte Sprache:**
  Benutze Metaphern und Vergleiche, um komplizierte Ideen verständlich zu machen.

- **Zeige Gefühle**
  Statt Gefühle nur zu benennen, zeige sie durch körperliche Ausdrücke.

- **Umgangssprache:**
  Erzähle so, als würdest du dich mit einem Freund unterhalten, um Authentizität zu bewahren.

- **Sei präsent:**
  Versetze dich so tief in die Geschichte, dass du sie nicht nur erzählst, sondern wirklich erlebst.

- **Rhythmus und Tempo:**
  Spiele mit dem Erzähltempo, um Spannung aufzubauen oder Entspannung zu schaffen.

- **Wiederholungen:**
  Durch das Wiederholen wichtiger Punkte oder Wendungen kann das Publikum diese besser verinnerlichen.

- **Pausen:**
  Setze gezielte Pausen ein, um das Gesagte wirken zu lassen und Spannung aufzubauen.

- **Verbindung zum aktuellen Kontext:**
  Beziehe aktuelle Geschehnisse oder Orte, die den Zuhörern bekannt sind, in die Geschichte mit ein, um eine stärkere Bindung herzustellen.

- **Feedback einholen:**
  Frage nach der Geschichte nach dem Empfinden des Publikums. Dies gibt dir Hinweise darauf, welche Teile besonders berührend oder vielleicht auch unklar waren.

6.13 Dankbarkeit

Moderne Medien fokussieren sich häufig auf negative und problembehaftete Aspekte. Danksagungen dagegen betonen das Positive und den Wert einer jeden Erfahrung. Regelmäßig Dankbarkeit zu praktizieren, kann unser Bewusstsein für die Schönheit des Lebens intensivieren. Es handelt sich dabei um eine der ältesten Methoden, sich eine positive Lebenseinstellung anzueignen. Sie lehrt uns in allem, was uns begegnet, einen tieferen Sinn zu finden und richtet uns aus, dass das Leben stets das Beste für uns vorsieht. Menschen, die ständig von Sorgen belastet sind, tendieren dazu, nur das Problem zu sehen und den Blick für das Ganze zu verlieren. Durch das Praktizieren von Dankbarkeit weitet man seinen Horizont, öffnet sein Herz und agiert lösungsorientierter. Man erkennt leichter den Wert der Dinge und erfasst die Vielzahl an Perspektiven als Chancen. Das regelmäßige Reflektieren über das, wofür man dankbar ist, kann dabei helfen, den Fokus von dem, was im Leben fehlt, auf das zu verlagern, was bereits vorhanden ist. Eine

dankbare Grundhaltung trägt dazu bei, Herausforderungen und Schwierigkeiten mit einer anderen Perspektive zu betrachten.

Das Erkennen und Schätzen von den Wundern der kleinen Momente im Alltag kann unsere Beziehungen zu anderen und zu uns stärken, da Dankbarkeit oft eine Kette von positiven Reaktionen und Gesten auslöst. Auch unsere privaten und beruflichen Beziehungen können davon profitieren. Eine positive und dankbare Ausstrahlung zieht Gleiches an und wirkt inspirierend auf andere so, wie ein Leuchtturm, der in dunkler Nacht den Schiffen den Weg weist. Es ist, als würde man durch die Linse der Dankbarkeit schauen, aus dem Herzen heraus lauschen und überall Bedeutung, Wert und Sinn entdecken.

Wenn du Dankbarkeit zum Ausdruck bringst oder deine Klienten dazu anregst, sei darauf bedacht – wie beim Erzählen von Geschichten – nur solche Worte zu wählen, die du auch tatsächlich fühlst und innerlich nachvollziehen kannst. Erwecke jedes Wort mit kraftvollen inneren Bildern zum Leben. Die emotionale Verbindung zu deinen Worten ist bei einer Danksagung essenziell. Ohne diese emotionale Tiefe verliert die Danksagung an Leben und ihre Wirkung bleibt hinter ihren Möglichkeiten zurück. Es ist ähnlich wie bei einem Gemälde: Worte ohne Gefühl sind wie Farben auf einer Leinwand, die nicht miteinander verschmelzen. Doch wenn sie mit Herzblut und Gefühl gemalt werden, entsteht ein Bild, das die Seele berührt.

Dankbarkeit ist ein weiteres wirkungsvolles Instrument für die EPP 1, 2 und 3. In der EPP 1 kann ein Ausdruck der Dankbarkeit das fühlende Erleben vertiefen, indem deine Klientin eine innere Verbindung aufbaut und ihre Herzebene durch das Empfinden von Dankbarkeit hervorhebt. Dadurch bereitet sie sich sorgfältig auf den bevorstehenden Prozess vor und legt ein Grundgefühl von Dankbarkeit, Wohlwollen und Wertschätzung, welches sie durch die gesamte Erfahrung trägt. In der Phase 2 kann ein Dankbarkeitsritual in einem vertieften Zustand tief berühren und eine Wertschätzung sowohl für tiefgreifende als auch für schwierige Momente hervorrufen. In der EPP 3 kann das Äußern von Dankbarkeit eine Erfahrung vollenden, den Abschluss markieren und das Gemeinschaftsgefühl einer Gruppe (oder die Beziehung zwischen dir als Begleiter und deiner Klientin) intensivieren. Es dient als ideale Vorbereitung für die Integration und den Übergang in die Phase 0.

Für nahezu jede Begegnung, jedes Ereignis und jede Erfahrung lässt sich ein Ausdruck der Dankbarkeit finden. Im Folgenden sind einige Beispiele, für die du Dankbarkeit empfinden und ausdrücken kannst:

- Die Zyklen der Natur und den Wechsel der Jahreszeiten
- Dein eigenes Wesen und „So-Sein"
- Die schlichte Tatsache, am Leben zu sein
- Die Möglichkeit, deinen Lebensunterhalt zu verdienen
- Den Wert in einem Kompliment oder auch in Kritik
- Das Erleben von Gefühlen, sei es Angenehmes oder Unangenehmes
- Die Präsenz und Unterstützung anderer Menschen in deinem Leben
- Schwierige Situationen als Chancen für Wachstum und Erkenntnis
- Ein aufrichtiges Lächeln, das den Tag erhellt
- Den Abschluss eines herausfordernden Prozesses
- Die achtsame Begleitung durch einen Prozess
- Die Gemeinschaft und Zusammenhalt in einer Gruppe
- Die Freiheit, selbstbestimmt zu leben
- Das Gefühl, mit anderen verbunden zu sein
- Die vielfältigen Formen der Liebe: zu dir selbst, zu einem Partner, zur Familie oder zu Freunden
- Die Gelegenheit, dich um deine Gesundheit und deinen Körper zu sorgen
- Die Reise der Selbstentdeckung und der Rückverbindung
- Die Fähigkeit, die Welt in all ihren Sinnesfreuden zu erleben
- Die unendlichen Möglichkeiten, die das Leben bereithält

Im Folgenden gebe ich dir eine Übersicht darüber, wie Dankbarkeit im Kontext der Natur-Prozessbegleitung praktisch integriert werden kann. Viele dieser Wege können auch hervorragend kombiniert werden und als Aufgabe für deine Klientin dienen, die sie zu Hause umsetzen kann (EPP 0):

Persönliche Danksagung
Artikuliere deinen Dank, ob laut oder leise – oder deine Klientin tut es für sich. Wähle dabei Worte von Gewicht – solche, die du tief in dir spürst und die für dich Bedeutung tragen. Denke dabei an all die Aspekte, die dein aktuelles Leben prägen. Wenn du deine Dankbarkeit laut äußerst, kann dies oft eine intensivere Wirkung entfalten. Finde jedoch heraus, was für dich persönlich am stimmigsten ist und wie du es am besten in deinen Alltag integrieren kannst. Dies kann zu einem täglichen Ritual werden, beispielsweise zu festen Zeiten wie morgens oder abends vor dem Schlafen.

Danksagung innerhalb einer Gruppe
In diesem Rahmen kann jede Teilnehmerin einer Gruppe entweder der Reihe nach oder spontan ein bis zwei Sätze (oder einfach Worte) darüber teilen, wofür sie in dem Moment dankbar sind. Als alternative Methode kannst auch du als Gruppenleiter stellvertretend für alle eine Danksagung formulieren. Geeignete Zeiten für solch ein Ritual könnten beispielsweise morgens oder

abends in einer Gruppenerfahrung sein. Eine erweiterte Variante der Dankesrunde könnte so gestaltet werden, dass du als Anleiter eine Handvoll Sand an die erste Teilnehmerin weitergibt. Jede Teilnehmerin formt dann mit seinen Händen eine Art Schale und gibt den Sand weiter. Immer die Person, die den Sand bekommt, kann kurz ihren Dank äußern. Das Ziel ist, dass auch die letzte Person noch etwas Sand erhält – es darf also nicht zu viel verschüttet werden! Diese Handlung fördert zusätzlich das Gemeinschaftsgefühl und die achtsame Haltung innerhalb der Gruppe.

Künstlerischer Dankesausdruck
Die Dankbarkeit kann durch vielfältige künstlerische Mittel zum Ausdruck gebracht werden. Ob durch Naturmaterialien, rohe Getreidekörner oder Hülsenfrüchte, die später keimen können oder durch Teile einer Mahlzeit – die Möglichkeiten sind divers. In einer Gruppensituation kann dieses kreative Dankbarkeitsritual auch in Stille durchgeführt werden. Die gesamte Gruppe könnte gemeinsam und in Stille ein beeindruckendes Mandala erschaffen, das Dankbarkeit symbolisiert (7.3.2). Alternativ könnte jede Teilnehmerin einen Stein der Dankbarkeit gestalten, den sie mit natürlichen Farben bemalt und als Erinnerungsstück mit nach Hause nimmt. Nach Fertigstellung des künstlerischen Ausdrucks ist es empfehlenswert, sich mit den anderen Beteiligten um das Kunstwerk zu versammeln und dessen Werk auf sich wirken zu lassen.

Dankesausdruck im Einklang mit dem Prozess
Auch angepasst an das zentrale Thema des jeweiligen Prozesses lässt sich der Dankesausdruck formen. War beispielsweise „Erdung" das Kernthema, könnte man sich einem Baum nähern, seine Wurzeln berühren und für die Gelegenheit zur Erdung und Verankerung danken. Wenn es in einem anderen Prozess um das Thema „Fließen und Hingabe" ging, könnte man zu einem Fluss gehen, um dort seine Dankbarkeit auszudrücken. Die Natur mit all ihren Facetten – ob Landschaften, Tiere oder Pflanzen – bietet eindrucksvolle Möglichkeiten, um Prozessinhalte widerzuspiegeln und archetypische Lebensaspekte darzustellen.

Dank durch körperliche Handlungen
Physische Gesten können Dankbarkeit unterstreichen und das Erlebnis von Dankesritualen intensivieren. Beispiele hierfür sind das „Namaste" aus dem Yoga, das Halten von Händen im Kreis mit anderen, eine Verbeugung, das Ausbreiten der Arme oder das sanfte Legen der Hände auf das Herz. Diese Gesten können sowohl in Gruppen als auch im Alleinsein ausgeführt werden, wobei sie besonders wirkungsvoll sind, wenn man sie mit einem Moment der Stille verbindet.

Dankesritual in Verbindung mit Mahlzeiten
Worte der Dankbarkeit vor oder nach einer Mahlzeit können dazu beitragen, eine tiefere Verbindung zur Nahrung herzustellen, den Bauch zu beruhigen und das Gemeinschaftsgefühl in einer Gruppe zu stärken. Man kann den Moment nutzen, um das Essen zu segnen oder gedanklich den oft weiten Weg nachzuvollziehen, den die Lebensmittel zurückgelegt haben, um auf dem Teller zu landen – welch wunderbares Geschenk die Natur und die Menschen, die dahinterstehen, uns damit machen! Oder man gestaltet einen „Dankesteller", bei dem vor dem Essen ein kleiner Teil der Mahlzeit, beispielsweise auf einem Stück Baumrinde, liebevoll arrangiert wird. Dieser Teller wird dann als Zeichen des Danks an Mutter Erde vor dem Verzehr rituell übergeben. Es symbolisiert die Dankbarkeit für die Nahrung und den Respekt gegenüber der Natur.

In der Ruhe liegt der Dank
Eine eindrückliche Art, Dankbarkeit zu zeigen, liegt in der bewusst gewählten Stille. Durch solch einen stillen Moment geben wir sowohl uns selbst als auch Mutter Erde Raum. Es entsteht ein Gefühl, als ob unsere eigene Seele und die universelle Seele gemeinsam atmen könnten. Dieses stille Danken lässt sich hervorragend mit bewusstem Atmen, einer entspannten Haltung und Hingabe intensivieren. Dies kannst du allein, gemeinsam mit deiner Klientin oder in der gesamten Gruppenrunde umsetzen.

Ein Dank an die Erde durch aktives Handeln
Angesichts der Umweltprobleme, insbesondere der Verschmutzung, kann das Sammeln von Müll als Dankesgeste gegenüber Mutter Erde verstanden werden. Nach einem Tag voller Erlebnisse ein Stück der Natur zu säubern, drückt nicht nur Respekt, sondern auch tiefe Dankbarkeit gegenüber unserer Erde aus.

Dank im Klang der Musik
Viele Lieder beschäftigen sich mit Themen der Dankbarkeit und Wertschätzung. Du kannst eigene Melodien oder Lieder singen, die das Gefühl von Dankbarkeit widerspiegeln, vielleicht sogar angepasst an bestimmte Prozesse. Es könnte auch ein einfaches Mantra sein, welches Dankbarkeit zum Ausdruck bringt und das du (oder deine Klientin) entweder singst oder rezitierst.

Handgeschriebene Briefe
In unserer digitalen Ära besitzt ein handgeschriebener Brief oft eine wertvolle Bedeutung. Deine Klientin könnte zum Beispiel Briefe an Personen verfassen, die ihr Leben positiv geprägt haben. In einem Gruppensetting

könnte jeder einen Namen eines anderen Gruppenmitglieds ziehen und ihm einen Brief schreiben. In diesem Brief betont sie dankend die Eigenschaften und Qualitäten, die sie während der gemeinsamen Zeit in der Gruppe bei diesem Mitglied wahrnehmen konnte.

Dankbarkeitsfeuer
Lade deine Klientin dazu ein, während oder nach dem Prozess eine Kerze zu entzünden und diesen Moment der Dankbarkeit zu widmen. Dies könnte sie auch täglich als persönliches Ritual zu Hause praktizieren. Eine weitere Möglichkeit ist, ein richtiges Feuer zu entzünden, das symbolisch die Dankbarkeit repräsentiert. Während das Feuer lodert oder die Kerze flackert, hält man inne und reflektiert, wofür man an diesem Tag dankbar ist.

Dankbarkeitsspaziergänge
Deine Klientin könnte einen Spaziergang durch die Natur unternehmen, bei denen sie bewusst auf all die Dinge achtet, für die sie dankbar bist – seien es Vögel, die singen, der Wind, der durch die Bäume weht oder der Duft von Blumen.

6.13.1 Ausrichtende Worte

In der Natur-Prozessbegleitung hat sich die Kombination von Dankbarkeitsritualen und ausrichtenden und stärkenden Worten besonders gut etabliert. So könnte deine Klientin beispielsweise im Anschluss an eine Danksagung Worte finden, die ihre Absicht verdeutlichen und ausdrücken, wie sie sich ausrichtet bzw. was sie sich vornimmt. Dabei ist es auch möglich, aktuelle globale Geschehnisse mit einzubeziehen. Formulierungen wie „Möge ich …“, „Möge die Welt …“ oder „Mögen wir als Gruppe …“ haben sich hierbei als besonders kraftvoll und wirkungsvoll erwiesen.

Beispiele:

- Möge ich mir täglich Zeit nehmen, um meine Gefühle wahrzunehmen.
- Möge die Menschheit im Hier und Jetzt bewusster leben.
- Möge jedes Wesen der Natur inneren Frieden erleben.
- Möge ich heute in Vertrauen handeln und für andere präsent sein.
- Möge ich dem höheren Wohl ohne Eigennutz dienen.
- Mögen wir als Gruppe Zusammenhalt pflegen, Anerkennung teilen und einander akzeptieren.
- Möge ich die gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig in mein Leben integrieren.
- Möge ich den Mut haben, mein Potenzial zu leben und mich der Welt authentisch zu zeigen

- Mögen alle Menschen sich als integralen Teil der Natur sehen und für ihren Schutz sorgen.
- Mögen Heilung und Harmonie auf Mutter Erde einkehren.
- Möge ich mir täglich einen Moment nehmen, um meine Dankbarkeit zu spüren und auszudrücken.
- Mögen wir als Gemeinschaft die Schönheit in der Vielfalt erkennen.
- Möge ich stets ein offenes Herz haben, um zu lernen und zu wachsen.
- Möge die Welt mit Mitgefühl und Verständnis handeln.

6.13.2 Kraft der Vergebung

In der Natur-Prozessbegleitung kann Vergebung für sich allein oder in Verbindung mit Dankbarkeit und ausrichtenden Worten eine bedeutsame Rolle spielen. Vergebung ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Der Kontakt mit dem Gefühlserleben ist dabei fundamental wichtig. Wie zur Dankbarkeit und den ausrichtenden Worten bereits betont, ist auch bei der Vergebung wichtig, dass man dabei keine leeren Worthülsen spricht – jedes Wort möchte gefühlt, will in Fleisch und Blut erlebt werden. Für manche eignet sich auch das Wort „Verzeihen" besser für diese Arbeit – auch dort kann man natürlich variieren und schauen, was für das Individuum am besten passt.

Vergebungsarbeit bringt viele positive Aspekte mit sich und fördert das Wohlbefinden auf vielfältige Weise. Sie ermöglicht eine seelische Entlastung, indem sie die Schwere von Groll und Schmerz verringert. Gleichzeitig steigert sie das Empathievermögen, fördert inneren Frieden und trägt zur Stressreduktion bei. Darüber hinaus stärkt Vergebung Beziehungen, verbessert die Gesundheit, erhöht die Lebensqualität und fördert die spirituelle Entwicklung. Sie kann zudem Veränderung anstoßen, soziale Integration fördern, die Kommunikation verbessern, Mitgefühl vertiefen, Rachegefühle reduzieren und das allgemeine Vertrauen in Beziehungen stärken.
Folgend nenne ich einige Beispiele, wie Vergebung in einer Gruppe oder im Einzelsetting angewendet werden kann (*siehe auch Vergebungsarbeit* - 7.2.24).

Vergebung im Kreis:
Die Teilnehmer können zusammenkommen und sich in einem Kreis versammeln. Jeder hat nun die Möglichkeit, sein Herz zu öffnen und etwas aus seiner Vergangenheit zu teilen, das ihn immer noch belastet. Dies kann eine ungelöste Konfliktsituation sein oder ein innerer Groll gegenüber sich selbst oder anderen. Die Gruppe übt sich in Achtsamkeit und schafft einen Raum der Präsenz für die Person, die gerade teilt. Dabei ist es wichtig, dass die Person, die spricht, mit ihren Gefühlen, die hinter den ausgesprochenen Worten stehen, in Verbindung bleibt. Es ist erlaubt und sogar empfohlen, die Worte zu wiederholen, um eine tiefere Beziehung zu dem Gefühlserleben

herzustellen. Sobald dieser emotionale Kontakt „gefestigt" ist, kann die Person seine Vergebung äußern: „Ich vergebe mir (oder einer anderen Person, einer Gruppe, der Welt …) für mein unachtsames Handeln. Und ich danke den Entwicklungschancen, die aus dieser Erfahrung hervorgegangen sind."

Im Einzelsetting:
Im Prinzip kann man im Einzelsetting genau auf dieselbe Art und Weise vorgehen, wie im vorherigen Stichpunkt beschrieben – nur, dass dein Klient jetzt mit dir als Prozessbegleiterin allein ist. Er kann also seine belastenden Themen laut aussprechen und gerne auch wiederholen. Als Prozessbegleiterin kannst du dabei unterstützen, indem du zu dem belastenden Thema Fragen stellst oder auch, dass du sie wiederholst. So kann der Kontakt zum dahinterliegenden Gefühl aufgebaut und mit vergebenden Worten, wie im vorherigen Beispiel beschrieben, abgerundet werden.

Rituale der Versöhnung:
In einer Gruppenumgebung können Rituale der Vergebung erfahren werden. Zum Beispiel könnten Teilnehmer Steine sammeln, auf denen sie ihre Verletzungen symbolisch mit Naturfarben schreiben und diese dann in Verbindung mit vergebenden Worten in einem Fluss oder Bach platzieren, um sie der Natur zu übergeben. Dieses Handeln symbolisiert die Freilassung von Groll und die Rückkehr zur inneren Ruhe.

Achtsamkeitspraxis und Meditation:
Vergebung kann auch durch Achtsamkeitspraxis und Meditation gefördert werden. So kann dein Klient (im Gruppen- oder Einzelsetting) eine geführte Meditation erfahren, in der er mit bestimmten Themen, denen er vergeben will, in Kontakt kommt. Nun soll er auf seine (oder einer bestimmen vorgegebenen) Art und Weise in der Meditation sich oder anderen vergeben. In einem meditativen Rahmen fällt es Menschen oftmals leichter, Kontakt zu den Gefühlen aufzubauen, die bei der Vergebungsarbeit fundamental wichtig sind.

Kreativer Ausdruck zur Vergebung:
Natürlich kann dein Klient auch kreativ zum Thema Vergebung sein. Er kann beispielsweise Elemente aus der Natur nutzen, um symbolische Handlungen oder Kunstwerke zu schaffen, die seine Vergebung darstellen – wie ein Mandala, ein Werk aus Ton, ein Brief an sich selbst oder einen gestalteten Naturgegenstand.

6.14 Freiraum

Das Instrument „Freiraum" zielt darauf ab, sich von externen und internen Erwartungen, Anforderungen und Bewertungen zu befreien. Innerhalb eines festgelegten Zeitraums kann sich deine Klientin ziel- und absichtslos in der Umgebung bewegen, wobei sie jedem inneren Impuls folgen darf und auch dazu ermutigt wird. Es ist, als ob ihre gegenwärtige Resonanz das Ruder übernimmt und sie frei durch die Natur steuert – immer in die Richtung, die der Selbstregulation ihrer inneren Natur entspricht.

Dieser freie Ansatz basiert auf der Überzeugung, dass die Führung eines jeden Menschen ihn zu den Erfahrungen führen kann, die er gerade am meisten benötigt. Mary Oliver, eine amerikanische Dichterin, schrieb treffend: „Achte auf das, was dich fasziniert. Achte auf das, was dich von Herzen zieht. Das ist die Richtung, die du verfolgen solltest." Als Natur-Prozessbegleiter inspirierst und motivierst du deine Klientin dazu, ihre spontanen Impulse nachzugehen, ob es nun das Singen, Klettern, Ausruhen, das Beobachten von Insekten, kreatives Gestalten oder das Spielen mit Wasser ist. In dieser offenen Naturbegegnung ist alles erlaubt und willkommen. Ohne festgelegte Ziele oder Aufgaben bietet dieser Freiraum deiner Klientin die Gelegenheit, Einschränkungen und Bindungen loszulassen und tief in das einzutauchen, was sie im Hier und Jetzt erleben möchte.

Ein Freiraum kann von einer kurzen Dauer von 15 Minuten bis hin zu mehreren Tagen reichen. Die genaue Länge sollte je nach den Bedürfnissen deiner Klientin und deiner Zielsetzung als Natur-Prozessbegleiter festgelegt werden. Um das Potenzial des Freiraums richtig zu erfahren, rate ich der Klientin, mindestens 30 bis 45 Minuten Zeit zu geben, um den Übergang vom Kopf in den Körper, vom Denken ins Fühlen zu schaffen. Denn häufig sind Klienten anfangs im Widerstand, da ihnen das Konzept des absichtslosen Seins in der Natur fremd ist. Sie könnten sich mit Gedanken konfrontiert sehen wie: „Hier gibt es ja nichts zu tun. Was soll das bringen? Das ist doch langweilig!" Die Abwesenheit von gewohnten Ablenkungen, wie dem Smartphone, Musik, einer Armbanduhr oder dem Konsum von Nahrungsmitteln, kann zuerst Unsicherheit oder sogar Angst auslösen. Dabei erkennen viele, wie abhängig sie von gewissen Mustern und Vorstellungen sind, um sich Halt und Sicherheit zu verschaffen. Indem du deine Klientin auf diese möglichen Reaktionen des Egos vorbereitest und sie ermutigst, trotzdem in der stillen Wahrnehmung zu verweilen, wird sie schließlich ihre ursprüngliche, freie und spielerische Natur wiederentdecken. In der Unmittelbarkeit des Seins und der Begegnung mit der Freiheit und Viel-

zahl an Möglichkeiten, kann deine Klientin wieder von den kleinen und feinen Dingen berührt werden.

Ähnlich wie bei einer klassischen Visionssuche – fastend für vier Tage und vier Nächte – gibt man Menschen bewusst keine vorgegebenen Aufgaben. Sie sollen einfach sein und sich für alles öffnen, was der Moment mit sich bringt. Wie ich schon an manchen Stellen des Buches hervorgehoben habe, entspringt Erkenntnis und Vision aus der Stille und nicht aus dem Verstand. Als Natur-Prozessbegleiter solltest du wissen, dass der Verlauf von Freiraumerfahrungen nicht vorhersehbar ist. Jedes Erlebnis ist einzigartig und kann auch von der Klientin nicht vorhergesehen werden. Neben den positiven Gefühlen von Freude, Freiheit und Inspiration sind auch die Gefühle von Unsicherheit, Kontrollverlust und fehlendem Komfort charakteristische und wichtige Aspekte dieses Prozesses.

Obwohl ein Outdoor-Umfeld den Freiraum besonders hervorhebt, kann er auch in einem Indoor-Bereich mit zahlreichen Möglichkeiten zur Selbstentfaltung genutzt werden – sei es durch kreative Aktivitäten, eine Auswahl an Büchern, eine Yogamatte, Musikinstrumente, Gegenstände aus der Natur oder verschiedene Bewegungsangebote.

Der Freiraum legt wunderbar den Grundstein für nachfolgende kreative Prozesse, indem deine Klientin während der freien Erfahrung Barrieren abbaut, gegenwärtig wird und dadurch ihr kindliches Spielgefühl weckt. Diese Methode eignet sich sehr gut, um starre Charakterstrukturen zu lockern, sich auf intensive Prozesse einzustimmen, Kreativität zu entfesseln und im jetzigen Augenblick anzukommen. Es kann eine transformative Erfahrung sein, die das Potenzial hat, die kreativen Fähigkeiten eines Einzelnen zu revitalisieren.

Die Einbindung eines Freiraums in die EPP hängt stark vom individuellen Hintergrund und den Anliegen deiner Klientin ab. Für Menschen, die bereits eine tiefe Verbindung zur Natur haben und es gewohnt sind, sich auf Unbekanntes einzulassen, kann bereits in der EPP 1 der Freiraum als Methode genutzt werden, um tiefere Gefühle zu erforschen. Andererseits kann es bei denen, die Unsicherheiten oder Ängste in Bezug auf solch offene Erfahrungen haben, sinnvoll sein, in der EPP 1 mit strukturierteren Übungen zu beginnen. Durch Methoden wie Naturmeditationen oder den Weitwinkelblick kann ein solides Vertrauensfundament geschaffen werden. Sobald das Vertrauen in dieser ersten Phase hergestellt ist, kann in der EPP 2 der eigentliche Freiraum erlebt werden. Hier können Klienten ihren Impulsen folgen, sei es durch Hinlegen, Gehen, Klettern, Singen, Baden, Rennen, Meditieren, Riechen oder kreative Betätigung. Dies ermöglicht eine individuelle Exploration, je nach-

dem, wohin der innere Kompass deiner Klientin zeigt. Der Übergang von EPP 2 zu EPP 3 bietet dann Raum für Reflexion. Hier kannst du als Naturbegleiter deine Klientin einladen, über ihre Erlebnisse im Freiraum zu sprechen oder sie kreativ auszudrücken. Dies kann helfen, die Erfahrungen zu integrieren und eine Brücke zur Alltagswelt zu schlagen. Ein physisches Symbol aus der Natur, etwa ein gefundener Stein während der Freiraumerfahrung, kann der Klientin als Erinnerung an ihre Erlebnisse und als Anker im Alltag dienen.

Der Freiraum ist nicht bloß eine physische Erfahrung, sondern vielmehr eine Gelegenheit, auch den eigenen inneren Raum zu erkunden. Die Erforschung des äußeren Raums ist ein Spiegel des inneren. Es ist ein hervorragender Weg, um wieder mit sich selbst in Verbindung zu treten. Es ermöglicht deiner Klientin, ihre bisherigen Grenzen zu erkennen und möglicherweise zu erweitern, indem sie sich erlaubt, spontan und intuitiv in der Natur zu sein, abseits von gesellschaftlichen Erwartungen und Alltagsroutinen.

Hier sind noch einmal zusammengefasst die praktische Aspekten und Möglichkeiten, wie du Freiraum als Instrument in deiner Natur-Prozessbegleitung einsetzen kannst:

- **Vorbereitung und Einstimmung:**
  Bereite deine Klientin darauf vor, dass sie anfänglich Widerstand gegen das Konzept des absichtslosen Seins empfinden könnten. Ermutige sie, sich trotzdem in einer hingebungsvollen Grundhaltung zu ankern.

- **Freiraum-Dauer festlegen:**
  Bestimme die Dauer des Freiraums passend zu den Bedürfnissen deiner Klientin - mindestens 30 bis 45 Minuten.

- **Bewusste Entfernung von Ablenkungen:**
  Schaffe eine Umgebung, die frei von üblichen Ablenkungen wie Smartphones oder Uhren ist, um deiner Klienten zu ermöglichen, sich vollständig auf das Erlebnis einzulassen.

- **Anleitung zur Selbstexploration:**
  Motiviere deine Klienten, ihren inneren Impulsen zu folgen.

- **Reflexion und Integration:**
  Biete nach dem Freiraum Raum für Reflexion, um das Erlebte zu verarbeiten und in den Alltag zu integrieren. Dies kann durch Gespräche oder kreative Ausdrucksformen geschehen.

- **Anpassung an die Erfahrungsstufen:**
  Entscheide basierend auf dem Erfahrungsniveau deiner Klientin, in welcher EPP der Freiraum am besten integriert werden kann.

- **Innere Erforschung:**
  Unterstütze deine Klientin dabei, nicht nur den äußeren, sondern auch den inneren Raum zu erkunden.

- **Physisches Symbol als Anker:**
  Ein physisches Symbol aus der Natur, wie eine gefundene Feder oder eine Baumperle, kann als Erinnerung und Anker für die Erfahrungen im Freiraum dienen.

- **Flexibilität im Setting:**
  Der Freiraum kann sowohl im Outdoor- als auch im Indoor-Bereich mit verschiedenen Möglichkeiten zur Selbstentfaltung genutzt werden.

6.15 Ritualarbeit

Seit Anbeginn der Zeit sind Rituale fester Bestandteil des menschlichen Daseins. Viele sahen in der Natur den idealen Ritualraum, um sich neu auszurichten, Kraft zu schöpfen, Vergebung zu üben, einen Übergang zu initiieren, zu reifen oder ihre Dankbarkeit gegenüber dem Leben zu zeigen. Rituale fördern das Bewusstsein und die Wertschätzung für natürliche Zyklen und Lebensprozesse und erforschen umfassend die Verbindung zu existenziellen Themen. Sie können das Selbstbewusstsein, den Mut und das Vertrauen in sich selbst, in andere und in die Natur stärken. Rituale tragen oft eine mystische Qualität und die Empfindung von Heiligkeit mit sich. Wenn Menschen einen Ritualraum betreten, geschieht dies oft mit einer spürbaren Andacht und Vorsicht. Das Durchleben eines Rituals basiert weniger auf intellektuellem Verständnis als vielmehr auf dem emotionalen Eintauchen in das Erlebnis. Es geht nicht darum, engstirnig ein bestimmtes Ziel zu verfolgen, sondern sich vielmehr intensiv und fühlend mit dem auseinanderzusetzen, was der gegenwärtige Moment offenbart. Diese hingebungsvolle Haltung ermöglicht es, das Heilungspotenzial eines Rituals ganz zu erfahren.

Beim Entwickeln und Ausführen von Ritualen ist es entscheidend, einen individuell angepassten Ansatz zu wählen, da Rituale oft unterschiedliche emotionale Reaktionen bei jedem Einzelnen hervorrufen können. Nicht selten öffnet sich durch einen Ritualraum eine tiefere Dimension unseres

Seins. Diese kann sowohl intensive Gefühle der Ekstase, Klarheit und Freude hervorrufen als auch uns mit unseren inneren Schatten konfrontieren und tiefe Trauer, Einsamkeit oder Wut hervorbringen. Diese Erfahrungen können unsere Selbstwahrnehmung und Identität in Frage stellen, was die Rückkehr zum Alltag und zur gesellschaftlichen Norm herausfordernd machen kann. Personen mit physischer oder emotionaler Instabilität könnten durch intensivere rituelle Erfahrungen, insbesondere unter extremen Bedingungen, destabilisiert werden. Daher ist eine sorgfältige Vorbereitung sowohl durch dich als Prozessbegleiterin als auch durch deinen Klienten unerlässlich. Vor der Durchführung eines Rituals sollte sichergestellt werden, dass genügend stabilisierende Faktoren vorhanden sind und dass nach dem Ritual unterstützende Rahmenbedingungen für die Integration der Erfahrung vorhanden sind. Für dich als Natur-Prozessbegleiter ist es zudem unerlässlich, eine fundierte Erfahrung im rituellen und zeremoniellen Bereich zu haben, um die Tiefe solcher Prozesse einschätzen zu können und einen sicheren Raum für alle Beteiligten bereitzustellen.

Im Wesentlichen teilen sich die meisten Rituale eine ähnliche Basisstruktur, die sich hervorragend auf die EPP übertragen lässt. Für dich als Natur-Prozessbegleiterin ist es essenziell, darauf zu achten, dass der Teilnehmer eines Rituals achtsam und präsent ist, anstatt unaufmerksam oder abgelenkt. In der Vorbereitungsphase (EPP 0) kann dein Klient durch bestimmte Übungen bereits eine stärkere Klarheit und Ausrichtung erlangen. Dabei können reflektierende Fragen helfen, wie: „Wo befinde ich mich aktuell in meinem Leben? Welche verborgenen Aspekte trage ich in mir? Welche Stärken besitze ich? Wie möchte sich die Natur durch mich ausdrücken? Wo finde ich Resonanz in meinem Leben? Wohin zieht es mich intuitiv?“ Diese Fragen unterstützen dabei, ein tieferes Verständnis für die eigene aktuelle Lebenssituation zu entwickeln. Vor der eigentlichen Ritualerfahrung kann es zudem hilfreich sein, den Klienten dazu einzuladen, seine Absicht für das Ritual zu klären: „Warum möchtest du diese Erfahrung machen? Was wünscht du dir davon? Warum genau dieses Ritual?“ Dies stärkt die Ausrichtung und Wirksamkeit der Erfahrung. Außerdem könntest du dazu anregen, dass jeder einen persönlichen Gegenstand mitbringt, der Stärke (oder ein anderes Symbol wie Verletzlichkeit, Vertrauen, Kreativität oder Vitalität) symbolisiert. Diese können dann auf einem Ritual-Altar abgelegt werden, als würden sie Samen der persönlichen Bedeutung in einem Garten des gemeinschaftlichen Wachstums pflanzen.

Wenn alle Vorbereitungen für das Ritual getroffen sind, kann die eigentliche Erfahrung starten. Ein charakteristisches Merkmal vieler Rituale ist das Überqueren einer symbolischen Schwelle zu Beginn und am Ende. Diese

Schwelle repräsentiert den Eintritt in einen besonderen Erfahrungsraum. Die Art und Weise, wie diese Schwelle gestaltet und erlebt wird, kann variieren. Man könnte beispielsweise zu Beginn mit Weihrauch räuchern oder eine wirkliche physische Grenze aus natürlichen Materialien errichten, die dann tatsächlich überschritten wird. Alternativ kann auch ein Lied, ein Gongschlag, eine spezifische Geste oder eine verbale Äußerung den Ein- und Austritt des Ritualraums kennzeichnen. In der Regel findet die tiefe rituelle Erfahrung zwischen diesen Schwellen statt – wobei die Schwellenüberquerung natürlich ein Bestandteil des Rituals ist.

Entweder es finden vorbereitende Maßnahmen für das Ritual in der EPP 0 und EPP 1 statt oder nur in der EPP 0, sodass die EPP 1 direkt vor oder mit der Überwindung der Schwelle beginnt. Das hängt immer vom Setting, seiner Intensität und von der Gemütsverfassung deiner Teilnehmer ab. Wenn die EPP 1 nach der Schwelle beginnt, sollte die erste Phase eines Rituals so gestaltet werden, dass deine Teilnehmer auf eine vertiefte Erfahrung vorbereitet werden. Meditationen, sinnliche Übungen, vielleicht etwas Gestalterisches, das einen raus aus dem Denken und rein ins Fühlen bringt, sind hier genau richtig. In der EPP 2 des Rituals geht es vorrangig um ein intensives Erleben, in welchem dein Klient möglicherweise eine Initiation oder eine andere tiefe Erfahrung durchläuft. Als Natur-Prozessbegleiterin ist es während dieser Phase entscheidend, dass du das Erlebnis nicht durch Analyse, Reflexion oder Vorhersagen unterbrichst oder störst – für solche Betrachtungen gibt es im Nachhinein ausreichend Gelegenheit. Das Kernerlebnis des Rituals kann unterschiedliche Ausdrucksformen annehmen. Die dritte Prozessphase konzentriert sich auf die Integration und den Abschluss des Rituals. Hier geht es darum, zwischen den beiden symbolischen Schwellen einen Übergang und ein Ausklingen zu gestalten und sicherzustellen. Es ist von Bedeutung, dass in der EPP 3 nach der überwundenen Schwelle noch genug Raum und Zeit bleibt, um einen nachhaltigen Übergang in den Alltag sicherzustellen. In dieser Zeit nach der Schwelle kann reflektiert und sich überlegt werden, wie man das Erlebte im Alltag (EPP 0) umsetzen kann.
Es gibt eine Vielzahl von Themen, zu denen Rituale und Zeremonien gestaltet werden können. Zu den typischen, die heutzutage erneut an Bedeutung gewinnen, zählen:

- Visionssuchen
- Wachnächte
- Schwitzhüttenzeremonien
- Pilgerreisen
- Abgrenzungsrituale
- Vergebungsrituale

- Übergangsrituale, Initiationsrituale
- Feuerrituale
- Jahresfeste, -rituale
- Rituelle Reinigungen
- Übergangsrituale
- Dankesrituale
- Gemeinschaftsrituale

Die meisten dieser Rituale und Zeremonien haben festgelegte Abläufe, die ihre Ursprünge in indigenen Kulturen auf der ganzen Welt haben. In der heutigen Zeit begegnen uns zahlreiche rituelle Angebote. Viele davon tragen kulturelle Traditionen und bewährte Haltungen weiter, die sich über Generationen hinweg als wirkungsvoll erwiesen haben. In unserer zeitgenössischen Welt bieten sich uns nahezu unendliche Gelegenheiten, von den Pfaden, Techniken und Traditionen verschiedener Kulturen, Religionen und Philosophien berührt zu werden und von ihnen zu lernen. Besonders für Menschen in der westlichen Welt kann dieses tiefe Wissen über altbewährte Rituale und spirituelle Praktiken eine Brücke sein, um wieder eine Verbindung zum Großen, vielleicht auch zum Göttlichen, herzustellen und ein erfüllteres, naturverbundenes Leben zu führen. Diese Gelegenheit betrachte ich für den modernen Menschen als wertvolles Geschenk.

Jedoch ist es genauso bedeutsam, uns von kulturellen Vorstellungen, Einschränkungen und Voreingenommenheiten zu lösen oder diese reflektiert in Frage zu stellen, um unsere eigene, unverfälschte kreative Essenz freizusetzen und uns individuell auszudrücken. Meine persönliche Reise im Kontext von Ritualen war lehrreich. Anfangs übertrug ich kulturell geprägte Rituale auf andere, was auch Anklang fand und sich gut umsetzen ließ. Aber immer wieder bemerkte ich, dass ich dabei nicht meine volle, authentische Kreativität lebte und oftmals Aspekte übernahm, zu denen ich keine tiefe Verbindung, keinen erlebbaren Bezug spürte. Daher entschloss ich mich, aus einer Vielzahl von Inspirationen und neuen Ansätzen meine eigenen Rituale, Wege und Methoden zu entwickeln. Dies ermöglichte mir, meine innere Natur, meine Echtheit und mein ganzes Selbst intensiver zu erleben.

Ich glaube, unsere moderne Welt braucht Individuen, die traditionelles Wissen schätzen, sich davon anregen lassen, aber auch mutig genug sind, Neues zu kreieren und ihren ganz individuellen Ausdruck in die Welt zu tragen. Die Zeit ruft nach Menschen, die, bereichert durch die Gaben und Chancen der heutigen Welt, ihre eigene, einzigartige Blüte entfalten lassen. Wie ein Musiker, der verschiedene Genres studiert hat, aber schließlich seine eigene, unverwechselbare Symphonie komponiert.

Für die praktische Umsetzung der Ritualarbeit in der Natur-Prozessbegleitung sollten folgende Aspekte zusammenfassend beachtet werden:

- **Individuelle Anpassung von Ritualen:**
  Als Prozessbegleiterin solltest du Rituale auf die individuellen Bedürfnisse und den emotionalen Zustand deiner Klienten abstimmen. Berücksichtige dabei ihre persönlichen Erfahrungen und kulturellen Hintergründe.

- **Schaffen eines sicheren Raums:**
  Etabliere eine Atmosphäre der Sicherheit und des Vertrauens. Stelle sicher, dass sich alle Teilnehmer während des Rituals wohl und respektiert fühlen.

- **Einbeziehung natürlicher Elemente:**
  Nutze die Natur als integralen Bestandteil des Rituals. Elemente wie Feuer, Wasser, Erde und Luft können symbolisch und praktisch in das Ritual einbezogen werden.

- **Einsatz von Symbolen und Gegenständen:**
  Verwende symbolische Gegenstände wie Steine, Stöcke, Federn, Muscheln, die für die Teilnehmer eine besondere Bedeutung haben.

- **Strukturierung des Rituals:**
  Plane das Ritual sorgfältig und achte auf eine klare Struktur, die Einführung, Durchführung und Abschluss umfasst. Lege dabei auch Wert auf das Überwinden der Schwelle beim Aus- und Eintritt in den Ritualraum.

- **Achtsamkeit und Präsenz fördern:**
  Ermutige die Teilnehmer, während des Rituals achtsam und präsent zu sein. Dies kann durch meditative Elemente, Atemübungen oder stille Momente unterstützt werden.

- **Reflexion und Integration nach dem Ritual:**
  Biete nach dem Ritual Raum für Reflexion und Diskussion, um den Teilnehmern zu helfen, ihre Erfahrungen zu verarbeiten und in ihren Alltag zu integrieren.

- **Umgang mit intensiven Emotionen:**
  Bereite dich darauf vor, emotional intensive oder unerwartete Reaktionen während des Rituals zu begleiten. Sorge dafür, dass emotionale Unterstützung und Nachsorge verfügbar sind.

- **Kulturelle Sensibilität und Respekt:**
  Zeige Respekt und Sensibilität gegenüber verschiedenen kulturellen Traditionen und Praktiken. Achte darauf, keine kulturellen Symbole oder Rituale ohne einen erfahrbaren Bezug zu verwenden.

- **Anleitung und Unterstützung:**
  Biete klare Anleitungen und unterstütze die Teilnehmer dabei, sich aktiv und sinnvoll am Ritual zu beteiligen.

- **Vorbereitung und Nachbereitung:**
  Stelle sicher, dass die Teilnehmer angemessen auf das Ritual vorbereitet sind und dass eine angemessene Nachbereitung stattfindet, um die Erfahrungen zu integrieren.

Räuchern

Das Räuchern ist eine tiefverwurzelte Praxis, die schon seit alter Zeit besteht. Hierbei wird Räucherwerk, sei es durch Kohle oder durch direktes Anzünden, zum Rauchen gebracht. Es steht als Zeichen für Erneuerung und dient als Mittel zur Klärung, Reinigung, Entspannung, Beruhigung und als Brücke, um Vergangenes loszulassen oder es zu wandeln.

Das Räucherwerk kann aus Harzen, getrockneten Pflanzen, Kräutern oder Hölzern bestehen, die in eine hitzebeständige Schale gegeben werden. Idealerweise nutzt du dafür eine große Muschel, einen geeigneten Stein oder speziell angefertigte Räucherschalen. Eine Feder kann nützlich sein, um nach dem Entzünden das Räucherwerk glühend zu halten. Die beim Räuchern verwendeten Gegenstände können die vier Elemente repräsentieren: Feuer, Wasser, Erde und Luft. So symbolisiert beispielsweise die Muschel das Wasser, die Feder steht für die Luft, das Feuer und der aufsteigende Rauch repräsentieren das Element Feuer und das Räucherwerk verkörpert die Energie der Erde. In einer Gruppenerfahrung kann das Durchreichen einer Räucherschale eine wunderbare Gelegenheit bieten, sich zu zentrieren, von Altem zu befreien und sich auf den bevorstehenden Austausch vorzubereiten. Zudem können Dankesworte, Lieder und Gebete harmonisch in das Räucherritual eingeflochten werden.

Räuchern kann einen zentralen, wenn auch nicht zwingenden Aspekt von Ritualen darstellen. Insbesondere bei der Überwindung von Schwellen, wie beim Eintritt oder Verlassen eines rituellen Raumes, kann das Räuchern unterstützend wirken oder auch schon in der Vorphase eines Rituals. Selbstverständlich kann es auch während eines fortgeschrittenen Ritualabschnittes

(wie bei der EPP 2) zum Einsatz kommen. Besonders bei intensiven inneren Prozessen mag das Räuchern manchmal der entscheidende Anstoß sein, eine Erfahrung in eine andere Richtung zu lenken, eine neue Ebene einzubringen oder dabei zu helfen, Altes zu transformieren und loszulassen.

Als Prozessbegleiterin steht es dir offen, welches Räucherwerk du verwenden möchtest. Es gibt zahlreiche Bücher und Quellen, die sich mit den spezifischen Eigenschaften und Wirkungen verschiedener Räucherstoffe beschäftigen. So kannst du je nach Thema und Prozess das geeignete Kraut, Holz oder Pflanze auswählen. Ein oft verwendetes Räucherwerk ist der „Weiße Salbei", der für seine beruhigende Wirkung bekannt ist und positive Energie anzieht. Er hat zudem die Fähigkeit zu desinfizieren, zu beleben, Konzentration zu fördern und Blockaden zu lösen, wodurch er den Raum für Neues öffnet. Das Holz „Palo Santo" wird ebenfalls oft in rituellen Zusammenhängen verwendet. Es hat eine beruhigende, entspannende, reinigende und klärende Wirkung und fördert Meditationen und Gebete. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass sowohl der Weiße Salbei als auch das Palo Santo nicht in unserer Region beheimatet sind. Dabei gibt es zahlreiche heimische Pflanzen, die sich hervorragend zum Räuchern eignen und genauso wertvoll in ihren Wirkungen sein können.

6.16 Musik

Klänge und Musik haben die Menschheit schon immer begleitet. Seit Jahrtausenden nutzen unterschiedlichste Kulturen auf der ganzen Welt Klänge – sei es durch Instrumente, Gesang oder andere Mittel der Klangerzeugung – als integralen Bestandteil ihrer Rituale, Zeremonien und schamanistischen Praktiken. Musik diente dabei als kraftvolles Instrument, um Prozesse zu verstärken, Heilung zu unterstützen, Ausdruck zu verleihen, einen bestimmten Fokus zu setzen, Trancezustände zu induzieren oder schlichtweg das Leben zu feiern. Einige Kulturen haben sogar spezielle „Klangtechnologien" entwickelt, die über das einfache Erzeugen angenehmer Gefühle hinausgehen und spezifische Veränderungen im Bewusstsein bewirken. Ein Beispiel dafür sind die indischen Lehren, die den Zusammenhang zwischen bestimmten Frequenzen und den Chakren, den Energiezentren des menschlichen Körpers, beschreiben.

Innerhalb der Natur-Prozessbegleitung können bewusst erzeugte Klänge eine zentrale Rolle spielen. Ob durch sorgsam ausgewählte Musik, musiktherapeutisches Wirken mit Klangschalen, Gongs oder einem Monochord, das Spielen von Instrumenten wie Gitarre, Trommel oder Rassel oder durch

das Singen themenspezifischer Lieder – musikalische Begleitung kann eine Erfahrung intensivieren, das Gemeinschaftsgefühl stärken, Herausforderungen initiieren, heilende Kräfte aktivieren oder tief verborgene Erinnerungen und die damit verbundenen Gefühle an die Oberfläche bringen. Dabei bedarf es nicht immer spezieller Instrumente oder technischer Hilfsmittel. Auch mit Naturmaterialien, wie Stöcker und Steinen, lassen sich ebenso Klänge kreieren.

Musik hat die Fähigkeit, unser Gefühlserleben direkt anzusprechen, Erinnerungen hervorzurufen und uns in verschiedene Bewusstseinszustände zu versetzen. Die Schwingungen und Melodien können tief in unser Inneres eindringen und uns stark beeinflussen. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, die Musik, die in einem solch sensiblen Prozess wie der Natur-Prozessbegleitung verwendet wird, mit Bedacht auszuwählen. Darüber hinaus solltest sowohl du dich als Begleiter als auch deine Klienten sich bewusst sein, dass das, was sie hören, nicht nur eine äußere Erfahrung ist. Musik vermag es, mentale Bilder zu erzeugen, Gefühle aus der Tiefe zu locken und den gesamten körperlichen Zustand zu beleben. Ein dynamischer Rhythmus kann das Herz zum Mitschwingen bringen, während eine melancholische Melodie eine Gänsehaut erzeugen oder uns in einen Zustand der Ruhe versetzen kann. Daher ist es wichtig, immer wieder innezuhalten und sich selbst die Fragen zu stellen: „Wie beeinflusst diese Musik mein gegenwärtiges Gefühl? Welche inneren Bilder oder Empfindungen ruft sie in mir hervor?“

In der EPP 1 sollte die musikalische Begleitung beruhigend und harmonisierend wirken, um deine Klientin dabei zu helfen, in das fühlende Erleben der Gegenwart zu finden. Hier könnte ruhige Musik, sanfte Klänge oder das Summen eines einfachen Mantras den Raum für die Qualitäten dieser Phase öffnen. Es ist wesentlich, die Musik stets so auszuwählen, dass sie dem individuellen Prozess deiner Klientin entspricht und ihr hilft, die jeweilige Phase bestmöglich zu durchleben und die Erfahrungen zu integrieren. Klientenzentriertes Arbeiten ist also auch hier fundamental wichtig.

In der EPP 2 sollte die Musik deine Klientin auf eine innere Entdeckungsreise führen. Hierbei können vielschichtige Instrumente wie Trommeln, Didgeridoo oder Streichinstrumente tiefe Emotionen hervorrufen und das Gefühl eines Abenteuers erzeugen. Dramatische Filmmusik kann das Gefühl von Höhen und Tiefen intensivieren, wodurch sich die Klientin stärker mit ihrem inneren Erleben auseinandersetzt. Aktives Musikmachen, sei es durch Mitsingen oder das Spielen von Instrumenten, ermöglicht der Klientin, sich selbst durch Klänge auszudrücken und Themen von innen heraus zu

mobilisieren. Dagegen kann aufgelegte oder Livemusik einen meditativen Ansatz bieten, indem sie die Klienten einlädt, die Musik in einem ruhigen und reflektierten Zustand zu erleben.

Für die EPP 3 sollte die Musik eine beruhigende und erdende Wirkung haben. Es geht hierbei darum, die Klientin behutsam aus der intensiven inneren Reise zurückzuführen und auf die Rückkehr in den Alltag vorzubereiten. Musik, die Themen wie Dankbarkeit oder Erdung betont, wie zum Beispiel das gemeinsame Singen von Naturliedern um ein Lagerfeuer, kann dabei helfen, die gesammelten Erfahrungen zu verinnerlichen und zu integrieren. Dieser gemeinsame musikalische Ausklang stärkt nicht nur das Gemeinschaftsgefühl, sondern erlaubt es jedem auch, die Erfahrung in einem geschützten und nährenden Umfeld besser abzuschließen. Es ist ein Moment des Innehaltens, des Zurückblickens und des Dankens, bevor man den Schritt zurück in den Alltag wagt (EPP 0).

Freies Tönen

Uns wurde beigebracht, dass es in vielen Kontexten unangebracht ist, laut zu schreien, zu weinen, zu gähnen, zu stöhnen oder ausgelassen zu lachen. Dennoch gibt es in uns ein tiefes, natürliches Verlangen nach genau solchen Äußerungen. Bei jungen Kindern kann man diesen ursprünglichen Ausdruck beim spontanen Erzeugen verschiedener Laute noch deutlich erkennen. Auch bei schamanischen Praktiken und indigenen Kulturen habe ich festgestellt, dass viele Laute und Klänge z. B. von Schamanen in einem Ritual erzeugt werden, die im ersten Moment keinen offensichtlichen und rationalen Sinn haben. Sie sind ein ehrlicher, authentischer Ausdruck und werden dafür eingesetzt, um Gefühle zu mobilisieren und bestimmte innere Prozesse zu initiieren oder zu verstärken. Zum Instrument der Musik gehört auch das „freie Tönen". Das Prinzip hinter dem freien Tönen ist simpel. Grundsätzlich geht es darum, einfach zu sein und den eigenen Körper sich ausdrücken zu lassen, ähnlich wie bei der freien Bewegung, die ich bereits erwähnt habe (*siehe Bewegung* – 6.8). Schon beim Gähnen, Stöhnen oder Niesen beginnt dieser Prozess. Auch dabei rate ich dazu, voll in den Ausdruck zu gehen und spontan die Laute zu wählen, die in dem Moment richtig erscheinen. Wer möchte, kann sich auch aktiv für das freie Tönen entscheiden und verschiedene ausgefallene Laute von sich geben. Wichtig ist, dass diese aus dem Herzen kommen und nicht aus dem Verstand. Denke nicht lange über mögliche Töne nach, sondern handle einfach und lass sie intuitiv fließen. Wie ein Vogel, der singt, ohne vorher zu überlegen, welches Lied er trillert.

Das Freie Tönen lässt sich in der Phase EPP 1 hervorragend mit dem Atmen kombinieren. Beispielsweise könntest du deine Klientin während einer Me-

ditation anregen, beim Ausatmen einen Laut oder Seufzer herauszubringen. Dies fördert das Ankommen, Loslassen und Innehalten und zeigt, dass alles im Moment so sein darf, wie es ist. In der EPP 2 kann das Tönen das Erleben vertiefen und ihm Ausdruck verleihen. Dies setzt die Grundrichtung der Mobilisierung der EPP 2 in Gang. Oftmals haben Menschen Hemmungen beim verbalen Ausdruck und versuchen, diesen zu unterdrücken. Wenn jedoch in EPP 1 eine vertrauensvolle Basis geschaffen wurde, kannst du in Phase 2 das Freie Tönen einsetzen, um gezielt Konfrontationen herbeizuführen. Dadurch können verborgene Themen leichter sichtbar gemacht werden. Hier kann auch die Angst überwunden werden, sich auf das Tönen einzulassen. In der EPP 0 könnte es eine gute Übung für zu Hause sein, einen Ort zu finden, an dem deine Klientin beim freien Tönen niemanden stört. Allein im Auto zu fahren oder einen Waldspaziergang zu machen, sind perfekte Gelegenheiten, um erste Erfahrungen zu machen. Ebenso kann ein tiefes Seufzen im Rückholprozess der EPP 3 sehr beruhigend und erdend wirken.

Wenn du deiner Klientin das Freie Tönen nahelegst, ermutige sie, ihren Körper zu erlauben, frei und authentisch zu sprechen. Die Natur möchte aus ihrem Innersten heraus ungehindert und frei kommunizieren, doch dafür benötigt sie Raum, bedingungslose Annahme und Hingabe. Beim Anleiten des freien Tönens kannst du deine Klientin helfen, diesen sicheren Raum zu schaffen. Erinnere sie daran, nicht zu urteilen oder sich zu zensieren und stattdessen den Klängen und Tönen, die sich zeigen wollen, zu vertrauen. Mit der Zeit wird deine Klientin merken, wie befreiend und heilend diese Art der Selbstexpression sein kann.

6.17 Gemeinschaftsbildung

Unsere Mitmenschen haben oft den stärksten Einfluss auf uns – sie berühren uns tief, regen uns an und bewegen uns emotional. Jede Art von zwischenmenschlicher Interaktion sei sie klein oder groß, distanziert oder eng, initiiert Veränderungsprozesse. Diese Begegnungen führen uns durch emotionale Höhen und Tiefen, bringen uns in Zustände der Enge oder Weite. Das nachhaltige Pflegen zwischenmenschlicher Beziehungen stellt für viele eine große Herausforderung dar. Während viele wirkliche Begegnung und ein gefühlvolles Miteinander meiden und isoliert leben, verspürt dennoch jeder tief in sich den Wunsch, Teil einer Gemeinschaft zu sein, dazuzugehören und von anderen gesehen, gehört und verstanden zu werden.

In einer Welt, geprägt von Abgrenzung, Konflikten und Starrsinn, gewinnt das Verständnis für ein empathisches Miteinander und ein vereintes Leben

an Bedeutung. Im Instrument „Gemeinschaftsbildung“ geht es darum, die Kraft des gemeinschaftlichen Zusammenhalts für die individuelle und gemeinsame Entwicklung zu nutzen. Ich glaube fest daran, dass Menschen nicht dazu bestimmt sind, getrennt und allein zu leben. Wir sind auf Gemeinschaft angewiesen und haben alle ein tiefes Verlangen, uns auszutauschen, mitzuteilen, gemeinsam zu interagieren und Empathie zu erfahren.

Im Schichtenmodell haben wir erkannt, wie wir Gefühle unterdrücken, wie wir uns immer mehr verschließen und uns letztlich von unserer Natur entfremden. Diese Isolierung tritt überwiegend durch Menschen auf. Das bedeutet, dass unsere psychischen und emotionalen Themen in den allermeisten Fällen im Zusammenspiel mit anderen Menschen entstehen und entstanden sind. Solche Blockaden lassen sich daher auch nur im Miteinander lösen und nicht allein in völliger Isolation, beispielsweise in einer Höhle. Ich gehe davon aus, dass bewusst herbeigeführte Abgeschiedenheit temporär zu tiefgreifenden Erkenntnissen oder erleuchtenden Erfahrungen führen kann. Doch habe ich von vielen gehört und gelesen, die nach einem isolierten Aufenthalt, wie etwa in einem Kloster oder Ashram, mit dem Glauben zurückkehrten, erleuchtet zu sein, bis sie dann im Umgang mit anderen Menschen ihre alten Emotionen wie Wut und Eifersucht wiederentdeckten. Probleme, die im Miteinander entstehen, lassen sich auch nur im selben Kontext lösen.

Menschen haben seit jeher gemeinschaftliche Räume geschaffen, in denen sie Erfahrungen teilen. Ich denke schon immer versammeln sich Menschen in Gemeinschaften, diskutieren über Gruppendynamiken und geben Geschichten weiter. Das Ziel der Gemeinschaftsbildung ist es, trotz unterschiedlicher Werte und Erfahrungen empathisch miteinander zu interagieren, statt sich durch Unterschiede zu trennen. Übertragen auf das Individuum bedeutet dies, dass verschiedene Persönlichkeitsaspekte in einem selbst im Zusammenspiel mit anderen angenommen werden sollten, um ein Gefühl von Zugehörigkeit und Verbindung zu erzeugen.

Jeder in der Gemeinschaft reflektiert Teile eines Selbst, die bei jedem verschiedenartig ausgeprägt sind. Was du in anderen siehst, kann als Reflexion dienen und dich dazu inspirieren, diesen Aspekten in dir mehr Beachtung zu schenken. Besonders das, was dich an anderen stört, könnte auf eigene verborgene Schattenseiten hinweisen (*siehe Anziehung und Selbstorganisation* – 2.3). Gemeinschaftliche Erfahrungen bieten die Chance, diese Schattenseiten zu erkennen und zu bearbeiten. In der Gemeinschaft erlebst du die Vielfalt des menschlichen Seins und kannst sie gemeinsam feiern und schätzen. Gemeinschaftsprozesse eröffnen nicht nur neue Sichtweisen, sondern beleuchten auch innere Stärken und verborgene Seiten. Sie erweitern das Ge-

fühl des Dazugehörens und der Verbindung und bieten einen Gegenpol zur oft beziehungsarmen und verschlossenen Welt der Gegenwart.

Das Leiten und Führen solcher Prozesse bedeutet vor allem, einen sicheren Rahmen zu gestalten, in dem sich jeder Einzelne im Vertrauen entfalten kann und wertgeschätzt wird. Es geht darum, jeden so zu akzeptieren, wie er ist – mit all seinen individuellen Eigenschaften, Werten und Bedürfnissen. Das Ziel dabei ist, jedem den Raum zu geben, sein Selbst authentisch zu zeigen, sodass sowohl der Einzelne als auch die gesamte Gruppe aufblühen können. Dabei stehen Vertrauen, Offenheit, Ehrlichkeit und Mitgefühl im Mittelpunkt.

Gemeinschaftsbildung in der Praxis
In der Natur-Prozessbegleitung haben sich bestimmte gemeinschaftsfördernde Methoden als besonders effektiv erwiesen, die sich harmonisch in die EPP integrieren lassen. Um sich auf diese Gemeinschaftsprozesse einzulassen, ist eine Grundhaltung von Empathie, Vertrauen und Offenheit entscheidend, die mit der EPP 1 gefördert wird. Hierzu kann die Gruppe beispielsweise im Kreis sitzen und gemeinsam meditieren oder achtsam den Klängen der Natur lauschen. Eine alternative Herangehensweise ist das bewusste Verweilen im Kreis, wobei sich alle nach außen wenden und sich im Still-Sein, Nichts-Tun und Gewahr-Sein des jetzigen Augenblicks üben. Gehmeditationen oder aktive Gruppenübungen können ebenfalls in dieser Phase zum Einsatz kommen. Als Leiterin könntest du beispielsweise jeden auffordern, aufzustehen, umherzuwandern und dabei Augenkontakt mit einem anderen Teilnehmer für einige Sekunden zu halten. Nach dieser kurzen Begegnung geht jeder weiter, bis er den nächsten Teilnehmer trifft und den Prozess wiederholt. Die Übung endet, sobald sich alle gegenseitig in die Augen geschaut haben. Das Buchkapitel 7 über Selbsterfahrung liefert zusätzliche Übungen, die in die EPP mit Gruppen umgesetzt werden können.

EPP 2 fokussiert sich darauf, den Gemeinschaftsprozess weiter zu vertiefen. Dabei können verschiedene Ansätze des Forschens verfolgt werden. Eine besonders bewährte Methode zur Stärkung der Gemeinschaft ist die Redestab-Übung. Einige essenzielle Regeln für diese Übung sind:

- Nur die Person, die den Redegegenstand – beispielsweise einen Stock, Stein oder Muschel – hält, darf sprechen. Alle anderen hören zu.
- Der Redegegenstand wird reihum weitergegeben.
- Falls jemand dringenden Redebedarf verspürt oder sich besonders herausgefordert fühlt, kann er seine Hand heben. Dies signalisiert den

anderen, dass er im aktuellen Moment etwas Wesentliches beitragen möchte. Nachdem er gesprochen hat, wird die Runde in der festgelegten Reihenfolge fortgesetzt.

- Wer nichts zu sagen hat, kann den Redegegenstand ohne Kommentar weitergeben.
- Bei starken intensiven Emotionen hat auch jeder immerzu die Möglichkeit, Stille einzufordern. Da kann im Vorfeld besprochen werden, für wie lange, wie beispielsweise zwei Minuten. Stille lädt die Gruppe dann ein, sich nicht in emotionalen Reaktionen zu verlieren, sondern vielmehr zum Fühlen, Spüren und Innehalten zurückzufinden (*siehe Stille* - 6.2.3).

Die Redestab-Übung kann auch über mehrere Runden durchgeführt werden. Mit jeder weiteren Runde intensivieren sich oft die Gefühle und das Gruppengefühl, was den gemeinschaftlichen Prozess weiter vorantreibt. Thematisch kann der „Redestab" anhand von Leitfragen genutzt werden, beispielsweise: „Was hast du heute erlebt? Was bewegt dich aktuell? Welche Gefühle kommen hoch? Welches Thema ist für dich gerade präsent? Wo stößt du an Grenzen?"

Sobald der Redestab in der EPP 2 eingesetzt wird, sollte der Fokus nicht so sehr auf dem Erzählen von Erfahrungen liegen, sondern vielmehr darauf, einen Prozess anzustoßen. Eine Option ist, den Stab mit der Frage weiterzugeben: „Was spürst du gerade?" oder „Was nimmst du gerade wahr?". Der Schwerpunkt liegt dabei weniger darauf, Erlebnisse oder Alltagsthemen zu teilen, die außerhalb des momentanen Geschehens liegen, sondern vielmehr davon zu berichten, was man gegenwärtig fühlt.

Als Alternativübung für die Gemeinschaftsbildung innerhalb der EPP 2 können die Teilnehmer sich frei in der Natur bewegen. Bei einem Gong oder einem anderen Signalton bilden sich Paare. Sie setzen sich gegenüber, schließen kurz die Augen und öffnen sie nach einer Minute, um sich intensiv in die Augen zu schauen. Eine der beiden Personen antwortet dann auf eine der folgenden Fragen, die sein Gegenüber ihm stellt: „Was fühlst du jetzt?" oder „Was nimmst du in diesem Moment wahr?". Du als Anleiterin solltest im Voraus eine dieser Fragen auswählen, die am besten zum Prozess passt. Die Sprecherin sollte versuchen, spontan und kontinuierlich zu antworten, während der Zuhörer versucht, den Blickkontakt aufrechtzuerhalten und einen unterstützenden und offenen Raum für die sprechende Person zu bieten, ohne darauf auf irgendeine Weise zu reagieren. Auf diese Weise kann sich die Sprecherin im Zuhörer selbst erkennen, er wirkt wir ein Sprecher für den, der erzählt.

In der EPP 3 kann die Redestabübung ebenfalls zum Einsatz kommen, wobei hier der Fokus darauf liegt, über eine bestimmte Erfahrung zu erzählen. Die Zuhörer werden ermutigt, aktiv und mitfühlend zuzuhören. Dies kann der Sprecherin helfen, ihre Erfahrungen in einem unterstützenden Umfeld zu verarbeiten und sich bestätigt und wertgeschätzt zu fühlen. Andere Aktivitäten wie Dankesrituale, gemeinsame Mahlzeiten, Musizieren oder Tanzen können ebenfalls zur Festigung und Erdung des Gruppenzusammenhalts in dieser Phase beitragen.

Wenn die Gruppe sich dem Abschluss des gemeinsamen Erlebnisses nähert, ist es wichtig, diesen Übergang bedeutsam und nachhaltig zu gestalten. Ziel ist es, jeden Einzelnen darauf vorzubereiten, sich wieder auf das Alleinsein auszurichten. Das Mitnehmen von Erkenntnissen aus der Gruppenaktivität kann von unschätzbarem Wert sein. Oft hilft es den Teilnehmern, den Übergang zum Alleinsein besser zu bewältigen, indem sie in der EPP 3 Kontaktdaten austauschen, um auch während der EPP 0 mit der gesamten Gruppe oder einzelnen Mitgliedern in Kontakt zu bleiben. Email-Gruppen können eine hilfreiche Plattform sein, um weiterhin Erfahrungen und Gedanken auszutauschen.

Die Kunst der Gemeinschaftsbildung ist vielseitig und flexibel. Es gibt eine Fülle von Werkzeugen und Ansätzen, die von Ritualen über Musik bis hin zu körper- und atemzentrierten Techniken reichen. Die Idee ist, diese Wege nicht starr zu betrachten, sondern sie prozessorientiert und kreativ zu kombinieren, um auf die dynamischen Bedürfnisse der Gruppe zu reagieren. Als Gruppenleiterin ist es für dich entscheidend, ein tiefes Gespür für das zu entwickeln, was deine Gruppe im gegenwärtigen Moment am meisten benötigt.
Die selbstorganisierende Natur interagiert und kommuniziert mit einer Gruppe durch deren Gefühle und Resonanzen. Sie strebt nach Selbstentfaltung durch jeden Einzelnen und durch die gesamte Gruppe. Dieses intuitive Verständnis der Natur und der Gruppe bietet dir als Natur-Prozessbegleiterin eine wertvolle Richtschnur. Es geht darum, stets präsent und in Einklang mit den ständig wechselnden Energien der Gruppe zu sein. Dies erfordert ein Verständnis für die unterschiedlichen Bewegungen der Natur – im Sinne der Polarität - die manchmal aktiv und dynamisch (repräsentiert durch die Elemente Luft und Feuer) und manchmal ruhig und passiv (Wasser und Erde) sein können. Ein tieferes Bewusstsein für diese Energien und die Fähigkeit, mit ihnen zu fließen, ermöglicht es dir als Gruppenleiterin, ein Erlebnis zu schaffen, das sich ständig erneuert und lebendig bleibt. Es ist wie ein Tanz mit der Natur, bei dem du den Rhythmus der Natur spürst und die Gruppe entsprechend führst.

6.18 Naturleben

Menschliche Interaktionen sind nicht die einzigen Einflüsse in unserem Leben; die Natur selbst führt uns auf eine ganz eigene Weise durch verschiedene Prozesse. Veränderliche Wetterbedingungen, Jahreszeiten, Tag-Nacht-Rhythmen, Mondzyklen und Begegnungen mit Tieren rufen in uns eine Vielfalt an Emotionen hervor, von Freude bis hin zu Trauer. Sie bringen uns in Phasen des Empfangens und des Loslassens. In vergangenen Zeiten verbrachten wir den Großteil unseres Daseins im Freien, umgeben von der wilden Unberechenbarkeit der Natur. Wir passten uns den natürlichen Abläufen an und lebten in enger Verbundenheit mit der Erde. Wie ein Baum, der seine Blätter im Herbst verliert, um im Frühling wieder zu blühen, so bewegten wir uns im Einklang mit den Prozessen der Natur, stets Teil eines größeren, lebendigen Ganzen. Das Instrument „Naturleben" lehrt uns Möglichkeiten, wie wir einen holistischen und nachhaltigen Umgang mit den sich stetig wandelnden Naturprozessen finden können.

Um in der wilden Natur zu überleben, sind diverse Kenntnisse und Fähigkeiten erforderlich. Das Erlernen von Überlebenstechniken, Heranschleichen, Versteckkunst und handwerkliches Geschick scheinen tief in unserer DNA verwurzelt zu sein. Durch die Jahrtausende haben Menschen überall auf unserem Erdplaneten diese Techniken angewendet. Schon bei Kleinkindern lässt sich beobachten, wie sie instinktiv Fertigkeiten wie Jagen, Sammeln und Unterschlupfbau entwickeln. Spiele wie Schleichen, Höhlenbauen, Spurenlesen oder Rollenspiele als Eltern sind hierfür Beispiele. Wenn wir Menschen ihnen ein Umfeld bieten, in dem sie diese grundlegenden Techniken und Fähigkeiten wie von selbst lernen dürfen, knüpfen sie an einen tief verwurzelten, archaischen Aspekt des Naturlebens an. Hier vereinen sich alle notwendigen Fertigkeiten, um in der Wildnis auf einfache Art zu existieren und zu überdauern.

Das Konzept des „Naturlebens" führt Menschen oft aus ihrer gewohnten Komfortzone in das direkte Erleben des gegenwärtigen Moments. Dies kann bedeuten, sich trotz widriger Wetterbedingungen im Freien aufzuhalten, mit einfachsten Mitteln ein Feuer zu entfachen, keine Spuren im Wald zu hinterlassen oder sich im eiskalten Bach zu waschen. In dieser Art von Naturerfahrung treten oft Aspekte auf, die allgemein mit „Survival" assoziiert werden, wobei es sich um das Überleben in der Wildnis mit minimalsten Ressourcen handelt. Dennoch ziehe ich es vor, den Ausdruck „Naturleben" zu verwenden, weil „Survival" oft mit einem Überlebenskampf gegen die Natur in Verbindung gebracht wird. Beim Naturleben steht jedoch nicht der Kampf oder Widerstand im Vordergrund. Vielmehr ermutigt es Individuen, sich auf eine

tiefere Ebene mit ihrer Umgebung zu verweben, indem sie die subtilen Nuancen und Rhythmen der Natur achtsam wahrnehmen.

Themen wie Resilienz, Anpassungsfähigkeit, Flexibilität, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Spontanität und Selbstfürsorge spielen im Bereich des Naturlebens eine zentrale Bedeutung. Es lehrt uns nicht nur, in der Natur zu existieren, sondern auch, sie als Teil von ihr zu schätzen und sie zu respektieren, wodurch eine nachhaltige und bewusste Interaktion gefördert wird. Naturleben handelt nicht primär davon, auf Notfälle vorbereitet zu sein oder ob diese primitiven Kenntnisse im Alltag unerlässlich sind. Es geht darum, eine Beziehung zur Landschaft und zu sich selbst zu etablieren.

In der Philosophie des Naturlebens sind Einfachheit, Minimalismus und Multifunktionalität wichtige Säulen. Es ist eine Offenbarung zu erkennen, wie wenig benötigt wird, um in der freien Natur zu leben und sich dabei vollkommen wohlzufühlen. Diese Erfahrung kann eine tiefgreifende Transformation in der Lebensperspektive und Grundhaltung eines Menschen bewirken. Das autonome Leben in der Natur stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern auch das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Das Naturleben fördert spontanes, kreatives und verantwortungsbewusstes Handeln und bringt uns gleichzeitig in Einklang mit den elementaren menschlichen Bedürfnissen. Es schärft auch die Wertschätzung für Werkzeuge und Kleidung, die in der modernen Gesellschaft oft als selbstverständlich angesehen werden. Durch das Erleben der Natur treten wir in einen tiefen Dialog mit uns selbst, wodurch wir uns der Phase 2 der Selbstentfaltung nähern und unser innerstes, archaisches Selbst und unserer Wildheit leichter entdecken können.
Für ein Leben in der Wildnis sind nur wenige Grundbedürfnisse zu erfüllen – nämlich Schutz, Wasser, Feuer und Nahrung. Neben diesen physischen Anforderungen ist es essenziell, Ruhe und Gelassenheit zu kultivieren und das Leben geschehen zu lassen, um einen klaren Kopf zu bewahren und die innere Stimme zu hören. Dies bildet die Grundlage, um die physischen Bedürfnisse adäquat zu befriedigen. Eine Panikreaktion, wenn man beispielsweise sich verirrt und aus Angst unüberlegt durch den Wald stürmt, kann beispielsweise zu Verletzungen führen und im schlimmsten Fall lebensgefährlich werden.

In der EPP 1 kann deine Klientin durch das Instrument des Naturlebens lernen, eine fühlende, ruhige und achtsame Grundhaltung einzunehmen. So kannst du sie beispielsweise dazu anleiten, Düfte aus der Umgebung zu sammeln, sich schleichend und lautlos durch die Landschaft zu bewegen, sich zu verstecken und die Umgebung zu beobachten oder Vogelrufen zu lauschen. In dieser Phase sollte deine Klientin noch sanft in ihre Erfahrung eingeführt werden. Innerhalb der EPP 2 können dann Herausforderungen

eingeleitet werden. Hier steht Aktivität im Mittelpunkt. Es geht vor allem um Mobilisierung von inneren Prozessen, beispielsweise durch das Entfachen eines Feuers, durch das Bauen und Schlafen in einer Laubhütte oder durch einen Stockkampf. Folgend nenne ich dir Themenbereiche des Naturlebens, die du als Prozessbegleiter in der EPP 2 integrieren kannst:

- Kochen über einem offenen Feuer
- Herstellung von Naturschnüren
- Flechten von Körben
- Entzünden von Feuer mit primitiven Methoden
- Bau einer Laubhütte
- Vogelsprache beobachten, verstehen und erlernen
- Spurensuche von Tieren
- Vertiefung des Wissens über Pflanzen
- Sammeln, Zubereitung und Verzehr von Wildpflanzen
- Schlafen unter freiem Himmel
- Anfertigung von einfachem Essgeschirr und Besteck
- Erlernen von Knotentechniken
- Orientierungshilfen in der Wildnis
- Erwerb von Wissen über Flora, Fauna, Mineralien und Landschaftsformen
- Techniken des Ledergerbens
- Verschiedene Naturhandwerke
- Auseinandersetzung mit potenziellen Gefahren in der Wildnis
- Techniken des Schleichens und Tarnens
- Abenteuerliche Spiele im Freien
- Erfüllen von Aufgaben und Missionen im natürlichen Umfeld

Einige dieser Elemente können auch in der EPP 1 oder EPP 3 umgesetzt werden. Die Wahl hängt stark von den Vorlieben, Erfahrungen und Bedürfnissen deiner Klientin ab. In der EPP 2 sollte der Schwerpunkt darauf liegen, Aktivitäten auszuwählen, die den Komfortbereich erweitern und durch Herausforderungen ein tieferes Erleben ermöglichen. In der EPP 3 geht es darum, deine Klientin schrittweise aus diesem intensiven Naturerleben herauszuführen und sie praktisch auf den Alltag vorzubereiten. Überlege dabei, wie zentrale Aspekte des Naturlebens – Selbstbestimmung, Verantwortungsbewusstsein, Spontaneität, Simplizität und Anpassungsfähigkeit – im alltäglichen Geschehen verankert werden können. Die Erfahrung des Naturlebens zeigt auch, was es bedeutet, sich an einem Ort heimisch zu fühlen, von der Umgebung zu leben und in einem zyklischen Rhythmus mit der Natur verbunden zu sein. Dies sind alles Punkte, für die du deine Klientin in der EPP 3 inspirieren kannst. Die EPP 0 befasst sich schließlich damit, das Naturleben eigenständig im täglichen Leben zu integrieren.

Um Menschen effektiv im natürlichen Umfeld zu begleiten, ist es essenziell, dass du als Natur-Prozessbegleiter fundiertes Wissen und praktische Erfahrungen in diesem Bereich besitzt. Es ist wichtig, mögliche Gefahren und Risiken zu kennen sowie über umfangreiches Wissen zur lokalen Flora und Fauna zu verfügen. Kenntnisse über die Hauptwetterrichtungen, sicherheitsbewusste Feuerentfachung, primitive Methoden zum Waschen und die primitive Befriedigung menschlicher Grundbedürfnisse in der wilden Natur sind unabdingbar. Diese Fähigkeiten und Kenntnisse kommen nicht nur durch das Lesen von Büchern, sondern vor allem durch direkte Erfahrungen in der Natur.

Das Leben und Arbeiten in der Natur fördert auch für dich als Prozessbegleiter Eigenschaften wie Selbstwirksamkeit, Spontanität und Flexibilität. Es ermöglicht dir, geerdet zu sein und dich mit deinen Wurzeln zu verbinden. Diese Verbindung und das Erleben in der Natur sind zentrale Elemente, um andere Menschen effektiv zu begleiten. Deshalb legt die Jahresausbildung zum Natur-Prozessbegleiter großen Wert auf die praktische Erfahrung des Naturlebens. Das tatsächliche Erfahren der Natur kann kein Buch vermitteln. Es ist die Erfahrung selbst, die in der Natur lebt und lehrt.

Die vier Grundbedürfnisse

Wer auf simple Art in der Natur leben möchte, wird rasch erkennen, dass es nicht nur um hochwertige Ausrüstung, physische Fitness und praktisches Wildniswissen geht. Vielmehr dreht sich der Kern darum, die grundlegenden menschlichen Bedürfnisse zu verstehen und nachhaltig erfüllen zu können.

Die vier Grundbedürfnisse - Schutz, Wasser, Nahrung und Wärme - dienen als das Fundament, auf dem unsere menschliche Existenz basiert und von dem aus wir uns in andere Lebensbereiche entfalten können. Wobei natürlich auch Luft zum Atmen ein Grundbedürfnis darstellt – auf dieses bin ich im Kapitel „Atemarbeit“ (6.7) bereits eingegangen. Erst wenn diese Grundbedürfnisse gestillt sind, haben wir die Freiheit, uns zu freuen, kreativ zu sein, zu spielen und unsere Inspirationen zu leben. Ein archetypisches Erleben und die tatsächliche sowie symbolische Auseinandersetzung dieser Bedürfnisse im Rahmen der Natur-Prozessbegleitung dient als wunderbarer Nährboden zur Förderung von Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit, Resilienz, Selbstermächtigung, Spontanität, Selbstfürsorge, Naturverbindung, Achtsamkeit und Gemeinschaft. In den folgenden vier Abschnitten beschreibe ich die vier Grundbedürfnisse im Detail und gebe Beispiele dafür, wie du für deinen Klienten einen Erfahrungsraum dementsprechend gestalten kannst.

6.18.1 Schutz, Sicherheit, Geborgenheit

Das Bedürfnis nach Schutz, Sicherheit und Geborgenheit nimmt im Leben einen zentralen Stellenwert ein. Durch einen Zustand, indem wir uns sicher fühlen, können wir uns entspannen, erholen und tief schlafen**.** Um sich vor äußeren Einflüssen wie Sonne, Wind, Regen und möglichen Verletzungen zu schützen, ist die richtige Kleidung entscheidend. Zudem brauchen wir eine passende Schutzbehausung, die uns vor der Unberechenbarkeit der Natur schützt und uns nicht nur Komfort vermittelt, sondern auch das Gefühl der Geborgenheit. Passende Kleidung und ein geschützter Unterschlupf bilden sowohl in der Natur als auch in der modernen Welt die Grundpfeiler des äußeren Schutzes.

Als Prozessbegleiter obliegt es dir, für die Sicherheit deiner Klientin zu sorgen. Dies bedeutet, ein sicheres Umfeld zu schaffen, sich der potenziellen Gefahren bewusst zu sein und einen Ort zu kreieren, an dem sie sich sicher und wohl fühlt. Durch solch einen Schutzraum kann sich deine Klientin besser öffnen, ihre Gefühle und Ängste teilen und eine intensivere Beziehung zur Natur und zu sich selbst knüpfen. Doch das Auseinandersetzen mit dem Bedürfnis nach Schutz bedeutet nicht immer, ständig im bequemen Schutzraum verharren zu müssen. Die unmittelbare Erfahrung von einer weniger geschützten Umgebung und die absichtliche Auseinandersetzung mit eingeschränktem Komfort können die Bewusstheit und Wertschätzung dieses Grundbedürfnisses erweitern. Es handelt sich um den Lernprozess, herauszufinden, welches Maß an Schutz im Leben tatsächlich nötig ist, was überflüssig und was unzureichend ist. Denn wahre Sicherheit bedeutet nicht zwangsläufig, in einem stabilen Haus mit wetterfester Kleidung zu leben, sondern zu erkennen, dass man oft mit weniger zufrieden sein kann und dass dieses Bedürfnis viel mehr ein inneres Gefühl ist, dass man potenziell überall erfahren kann. Bei der Auseinandersetzung mit diesem Grundbedürfnis begegnet man dem Thema der inneren Sicherheit, etwa in Bezug auf die Frage des Vertrauens – Vertrauen in sich selbst, in die eigenen Fähigkeiten und in die Natur. Deine Klientin sollte lernen, intuitiv zu erkennen, wie viel innerer und äußerer Schutz gerade benötigt wird und was vielleicht überflüssiger Ballast ist, der sie erschwert und von der Natur und anderen Menschen abschottet. Bei der Reflexion über Schutz, Sicherheit und Geborgenheit werden zentrale Aspekte menschlicher Beziehungen berührt und das Fundament gelegt, um selbstsicherer und resilienter zu werden, Grenzen frühzeitig zu erkennen und diese auch zu setzen.

Es gibt viele Wege, wie du deiner Klientin einen Erfahrungsraum bieten kannst, in dem sie sich mit dem Thema Schutz sowohl innen als auch außen beschäftigen kann. Im Folgenden werden einige dieser Möglichkeiten vorgestellt.

- **Kleidung als Schutzschicht:**
  Deine Klientin hat die Möglichkeit, die Wichtigkeit passender Kleidung unter verschiedenen Wetterbedingungen zu erkunden und deren schützende Wirkung hautnah zu erleben. Zum Beispiel, wenn sie bei extremen Witterungsbedingungen nur begrenzte Kleidung zur Verfügung hat, wird die Wertschätzung dafür umso deutlicher. Dankesrituale können zusätzlich den Wert von Kleidung betonen und ins Bewusstsein rücken.

- **Lagerbau:**
  Indem deine Klientin ein einfaches Lager aus einem Tarp oder einer Laubhütte errichtet, kann sie den unmittelbaren Schutz, den sie mit eigenen Händen geschaffen hat, hautnah erleben. Dies ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, ihr Gefühl der Selbstwirksamkeit zu stärken.

- **Reflexion des modernen Lebens:**
  Führe mit deiner Klientin ein Gespräch darüber, wie unser modernes Leben in Gebäuden und Häusern uns von der direkten Erfahrung der Natur abschirmt und was das für Folgen hat. Dabei kann auch miteinbezogen werden, was es auf elementarer Basis wirklich braucht, um sich geschützt zu fühlen.

- **Schutzmeditation:**
  Biete deiner Klientin eine Meditation an, die sich auf das Thema Schutz konzentriert. Lass sie durch eine innere Fantasiereise in einen Wald eintauchen, wo sie eine Höhle entdeckt. In dieser soll sie tiefgreifende Geborgenheit und Sicherheit erfahren. Betone während der Meditation, dass Mutter Erde sie stets unterstützt, trägt und für sie präsent ist. Das Gefühl des Schutzes entsteht aus der engen Verbindung mit der Erdmutter und dem Empfinden, bei ihr geborgen zu sein.

- **Geschichten des Schutzes:**
  Erzähle deiner Klientin Geschichten zum Thema Schutz, Sicherheit und Geborgenheit. Diese Erzählungen können den Wert und die Bedeutung von Schutz in unterschiedlichen Kontexten unterstreichen.

- **Sinneswahrnehmungstraining:**
  Mit gezielten Übungen kannst du deiner Klienten helfen, ihre Sinneswahrnehmung zu verfeinern. Eine geschärfte Wahrnehmung ermöglicht es, mögliche Gefahren in der Natur rechtzeitig zu erkennen und darauf zu reagieren.

- **Vertrauensübungen:**
  Führe mit deiner Klientin spezielle Aktivitäten und Spiele durch, die darauf abzielen, das Vertrauen in sich, in dich als Prozessbegleiter oder auch allgemein Vertrauen in die Natur festigen. Dafür eignen sich beispielsweise Übungen mit verbundenen Augen hervorragend (*siehe Übungen mit verbundenen Augen* – 7.1.15)

- **Ausdruck des Schutzes:**
  Stelle deiner Klientin die Aufgabe, mittels Naturmaterialien auf dem Erdboden einen kreativen Ausdruck zum Thema Schutz und Sicherheit zu legen. Wann fühlt sie sich geschützt und wann unsicher? Was braucht es zur Befriedigung dieses Bedürfnisses? Ist sie manchmal auch zu „sicher", zu abgeschottet, sodass sie gar nur noch wenig fühlt und erlebt? Solche Fragen können Impulse sein, die deine Klientin in ihrem kreativen Ausdruck berücksichtigen kann.

- **Nacht allein in der Natur:**
  Lade deine Klientin ein, eine Nacht allein entweder in einem von ihr selbst errichteten Unterschlupf oder direkt unter dem Sternenhimmel zu verbringen. Diese Erfahrung zielt darauf ab, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu vertiefen und das Gefühl der Sicherheit in sich zu erleben.

6.18.2 Wasser – die Quelle des Lebens

Als Lebenselixier unseres Planeten steht Wasser nicht nur für das physische Überleben, sondern symbolisiert in der Natur-Prozessbegleitung auch Reinheit, Gefühle, Fließen, Regeneration und Verbindung. Die Auseinandersetzung mit dem Grundbedürfnis des Wassers lässt uns unserer Abhängigkeit von ihm bewusst zu sein. Als Prozessbegleiterin kannst du wunderbar einen Erfahrungsraum eröffnen, wo dein Klient mit den essenziellen Aspekten des Wassers in Verbindung kommt, um so seine Wertschätzung, Beziehung und Achtung mit diesem Grundbedürfnis zu fördern.

Menschen sind unweigerlich auf Wasser angewiesen. Ohne es würden wir innerhalb weniger Tage austrocknen und unserem Ende entgegensehen. Neben der Wichtigkeit von Wasser für unsere Hydration nutzen wir es, um unseren Körper, unsere Kleidung und andere Gegenstände, wie Werkzeuge, zu reinigen und zu pflegen. Es ist essenziell, stets Zugang zu sauberem Wasser zu haben, besonders in Naturgebieten, wo die Wasservorräte begrenzt sein können. Als Prozessbegleiterin sorgst du für das Wohlbefinden deiner Gruppe, indem du unter anderem stets sicherstellst, dass genügend Wasser vorhanden ist – zum Trinken und Waschen.

Direkte Interaktionen mit Wasser, wie das Durchwaten eines Flusses oder das Baden in einem klaren Bergsee, sind sinnliche Erfahrungen, die uns mit dem Wasser in Verbindung bringen können. Wenn du in der Natur-Prozessbegleitung Situationen schaffst, in denen Wasser nicht einfach bequem aus dem Hahn strömt, wachsen die Erkenntnis der Wichtigkeit dieses Grundbedürfnisses und gleichzeitig auch die Wertschätzung für dieses kostbare Gut. Frisches Wasser aus einer natürlichen Quelle zu trinken, Wasser aus der Wildnis zu filtern und aufzubereiten, sich in einem Bach zu erfrischen oder Kleidung in einem Fluss zu säubern, all das sind tiefgehende Erfahrungen, die das Bewusstsein für die Bedeutung und den Wert von Wasser steigern. Zudem ermöglicht es den Zugang zu einer stärkeren Verbindung zum inneren Wasser, zu den Gefühle, zum Fließen und zum Thema der Selbstfürsorge. Es obliegt uns, diese lebensnotwendige Ressource für zukünftige Generationen zu schützen.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie du deinen Klienten einen Raum der Erfahrung bieten kannst, indem er sich mit dem Grundbedürfnis nach Wasser auseinandersetzen kann. Nachfolgend stelle ich einige dieser Ansätze vor – als Ergänzung zur bereits besprochenen Symbolik des Wasserelementes (6.11.2):

- **Erkundung von Wasserquellen:**
  Biete deinem Klienten die Möglichkeit, eine Expedition zu einer natürlichen Wasserquelle zu unternehmen. Während der Wanderung zu der Quelle kann er sich mit dem Wasserelement und seinen Eigenschaften verbinden, wie etwa mit Fragen, die du als Prozessbegleiterin ihm mitgeben kannst. „Was verbindest du mit dem Wasser? Wie ist deine Beziehung zu ihm in deinem Alltag? Gehst du schonend mit dem Wasser um? Wofür brauchst du Wasser in deinem Leben?“

- **Techniken der Wasseraufbereitung:**
  Lass deinen Klienten in die Welt der Wasseraufbereitungsmethoden eintauchen. Durch das Erlernen von Techniken, wie das Abkochen oder die Anwendung natürlicher Filter, kann er den Wert und die Notwendigkeit sauberen Wassers noch intensiver erleben.

- **Trinkrituale:**
  Ermutige deinen Klienten, den Akt des Trinkens als bewusstes Ritual zu gestalten. Ihr könntet zum Beispiel andachtsvoll zu einer wilden Quelle gehen, um reines, kraftvolles Wasser zu erhalten. Dort wäre ein idealer Raum für ein Trinkritual. Vor jedem Schluck kann dein Klient innehalten, um den Wert und die Lebenskraft des Wassers zu schätzen.

- **Künstlerischer Ausdruck mit Wasser:**
  Lade deinen Klienten ein, eine kreative Reise in seine Trink- und Hygienegewohnheiten zu unternehmen. Schenke ihm Raum, um seine täglichen Routinen, sowohl die gesunden als auch die weniger förderlichen, künstlerisch darzustellen. Durch den Prozess des Gestaltens kann er sich bewusst werden, wie er mit dem lebenswichtigen Element Wasser umgeht. Dieser kreative Ansatz ermöglicht es ihm, seine positiven Gewohnheiten wertzuschätzen und auch nachdenklich über jene Aspekte zu werden, die er vielleicht verbessern möchte.

- **Taktile Erlebnisse mit Wasser:**
  Lade deinen Klienten ein, sinnliche Erfahrungen mit Wasser zu machen, sei es barfuß durch Bäche zu waten oder sich in einem Regentanz zu verlieren. Solche Momente ermöglichen es ihm, die körperliche und seelische Wirkung von Wasser intensiv zu fühlen.

- **Wasserbewahrung und Schutz:**
  Erkunde gemeinsam mit deinem Klienten verschiedene Methoden zur Konservierung und zum Schutz von Wasserressourcen. Durch Gespräche darüber, wie wichtig Wasser in unserer heutigen Welt ist, kann er ein tieferes Verständnis und eine größere Wertschätzung für dieses elementare Grundbedürfnis entwickeln.

- **Herausforderungen rund ums Wasser:**
  Fordere deinen Klienten heraus, bestimmte Aufgaben im Zusammenhang mit Wasser zu meistern. Dies könnte beispielsweise bedeuten, einen Tag lang ausschließlich aus natürlichen Wasserquellen zu trinken oder eine Woche sich nur in wilden Gewässern zu waschen, um dessen essenzielle Bedeutung wirklich zu schätzen.

- **Traditioneller Wasserbehälter-Bau:**
  Lade deinen Klienten ein, mit natürlichen Materialien einen Behälter zu kreieren, der zum Sammeln und Transportieren von Wasser dient. Ob durch die Verwendung großer Blätter, Baumscheiben oder durch das Anfertigen eines gebrannten Gefäßes mittels Glutbrennen (7.3.7) - solch eine Aufgabe vermittelt ein Verständnis dafür, wie unsere Vorfahren Wasser transportiert und gelagert haben. Zudem hilft es, mehr Dankbarkeit für moderne Annehmlichkeiten zu erfahren.

- **Wasser in der Weltkultur:**
  Erforsche gemeinsam mit deinem Klienten die Rituale, Erzählungen und Traditionen verschiedener Kulturen rund um das Thema Wasser. Dies

bereichert das Verständnis für die universelle Bedeutung des Wassers und zeigt auf, wie es in unterschiedlichen Gemeinschaften und Traditionen verehrt und geschätzt wird.

6.18.3 Feuer, das dich wärmt und behütet

Die Geschichte des Feuers und der Menschheit ist eine lange und komplexe Beziehung, die weit über das bloße Brennen von Holz hinausgeht. Seit den frühesten Tagen unserer Vorfahren, die in Höhlen und auf offenen Ebenen lebten, hat das Feuer den Menschen sowohl physisch als auch psychologisch geprägt. Als Natur-Prozessbegleiter erkennst du die tiefe Bedeutung des Feuers in unserem Leben. Es war nicht nur eine Quelle der Wärme in kalten Nächten oder ein Mittel, um Nahrung zuzubereiten und sicherer zu machen. Es war ein zentraler Punkt der Gemeinschaft – ein Ort, an dem Menschen Geschichten erzählten, Wissen weitergaben und gemeinsam Pläne für die Zukunft schmiedeten.

In der Natur-Prozessbegleitung kannst du gemeinsam mit deiner Klientin das Grundbedürfnis nach Wärme und Feuer erforschen und erleben. Neben der Befriedigung dieses Grundbedürfnisses und der Steigerung der Wertschätzung dafür dient dies auch dazu, die Verbindung zum inneren Feuer zu stärken.

Feuer bot uns in früheren Zeiten Wärme in kühlen Klimazonen und schützte in kalten Nächten vor Unterkühlung. Darüber hinaus ermöglichte das Feuer das Kochen von Nahrung, wodurch Lebensmittel nicht nur haltbarer und verdaulicher wurden, sondern auch potenzielle Krankheitserreger abgetötet werden konnten. Sobald die Dunkelheit hereinbrach, diente das flackernde Feuer als Lichtquelle und verlängerte so die Aktivitätsstunden der Menschen. Zudem bot es einen wichtigen Schutz, indem es wilde Tiere abhielt und Insekten fernhielt. Lagerfeuer wurden oft zum Mittelpunkt des sozialen Lebens und dienten als Treffpunkte, an denen Geschichten erzählt, Wissen geteilt und die Gemeinschaft gestärkt wurde. Bei Bedarf konnte Feuer auch als Signal in Notfällen oder zur Kommunikation über weite Entfernungen dienen. Bei der Herstellung von Werkzeugen spielte es ebenfalls eine wichtige Rolle, indem es Materialien wie Stein oder Ton veränderte, um bessere Werkzeuge und Gebrauchsgegenstände herzustellen.

Ein Lagerfeuer achtsam zu hüten, Sammeln des richtigen Holzes, das Verständnis für die Eigenschaften verschiedener Hölzer und das Entzünden eines Feuers unter unterschiedlichen Bedingungen sind Kenntnisse, die in unserer modernen Welt oft verloren gegangen sind. Mit deiner Anleitung als Prozessbegleiter kannst du es deiner Klientin ermöglichen, diese Fähig-

keiten wiederzuerlangen und eine Verbindung zu einer Zeit herzustellen, in der das Feuer das Zentrum des menschlichen Lebens war.

Mir ist keine Wärmequelle bekannt, die Körper, Geist und Seele so tiefgreifend berührt wie ein Lagerfeuer. Es vermittelt uns archaische Erinnerung und ein Gefühl von Zugehörigkeit, Stille und Inspiration. Im Umgang mit offenem Feuer ist es wichtig, es mit Respekt und Verantwortung zu behandeln. In einer Zeit, in der Waldbrände immer häufiger werden, muss jeder, der ein Feuer entfacht, die potenziellen Gefahren kennen und wissen, wie er das Feuer sicher kontrolliert und löscht. Das Wohl der Umwelt, die Sicherheit der Menschen und der Respekt vor der Natur sind zentrale Grundsätze, die du deiner Klientin zu diesem Thema vermitteln solltest.

Das Feuer stellt eine Verbindung her zwischen Vergangenheit und Gegenwart, es überbrückt die Kluft zwischen dem Urzeitlichen und dem Zeitgenössischen sowie zwischen dem Einzelnen und der Gemeinschaft. Im Folgenden präsentiere ich einige Wege, die den Kontakt zum Grundbedürfnis der Wärme vertiefen und dadurch das bereits diskutierte Symbol des Feuerelements (6.11.1) ergänzen:

- **Ursprüngliches Feuerentfachen:**
  Durch das Erlernen von Techniken wie dem „Bow-Drill", Feuerstein oder dem Feuerschlagen lässt du deine Klientin die traditionellen Methoden zur Feuerherstellung unserer Ahnen erleben. Dies vertieft das Verständnis für die Herausforderungen und den unschätzbaren Wert des Feuers in früheren Zeiten. Ich kenne wenig Dinge, die mehr die Selbstwirksamkeit stärken, als eigenständig ein Feuer ausschließlich mit Naturmaterialien zu entfalten und es hüten zu können.

- **Feuergeschichten:**
  Animiere deine Gruppe dazu, sich am Lagerfeuer zu versammeln und Geschichten rund um das Grundbedürfnis des Feuers auszutauschen. Dies können alte Mythen oder persönliche Erzählungen sein, in denen die Bedürftigkeit nach Wärme eine zentrale Rolle spielt. Solche Momente stärken den Gemeinschaftssinn und erinnern an die kulturelle und soziale Bedeutung des Feuers durch die Zeiten hindurch.

- **Tanz des Feuers:**
  Lade deine Klientin auf einen Feuertanz ein. Dies kann in Form einer freien Improvisation oder eines traditionellen Tanzes um ein Lagerfeuer geschehen. Trommelklänge können dabei sehr unterstützend wirken.

- **Wachen am flackernden Licht:**
  Ermögliche den Teilnehmern das Feuer eine ganze Nacht hindurch, sei es in Gruppen oder allein, zu pflegen und zu hüten. Diese Erfahrung wird besonders intensiv, wenn draußen eisige Temperaturen herrschen und man wirklich auf die Wärme des Feuers angewiesen ist. In einer Gruppensituation könnte beispielsweise jeweils eine Person für zwei Stunden die Verantwortung für das Feuerhüten übernehmen. Anschließend kann diese Person schlafen gehen, während eine andere die Aufgabe übernimmt - und so geht es die gesamte Nacht weiter.

- **Die Gebote des Feuers:**
  Führe Workshops zur Feuersicherheit durch und vermittelt den Teilnehmern das Wissen um den sicheren Umgang mit dem Feuer in unterschiedlichen Kontexten.

- **Nur ein Streichholz:**
  Lass deine Klientin die Kunst des Feuermachens mit nur einem Streichholz erleben. Dies vermittelt nicht nur die Wichtigkeit des sorgfältigen Vorbereitens und Wählens von Zunder und Brennstoff, sondern auch den Wert und die Kostbarkeit von Streichhölzern. Diese Übung kann genauso um Gruppenkontext angewandt werden.

- **Zunderkunde:**
  Biete eine Einführung in die Zunderkunde an und zeige, wie verschiedene Naturmaterialien dazu verwendet werden können, ein Feuer zu entzünden. Das Sammeln und Testen verschiedener Materialien fördert das Verständnis für die Natur und ihre Ressourcen.

- **Reflexion der inneren Wärme:**
  Fordere deine Klientin dazu auf, in einer ruhigen Meditation oder einem geführten Gespräch zu reflektieren, wann sie innere Wärme spürt. Welche Erlebnisse oder Gedanken bringen sie in einen Zustand innerer Kälte? Wie verhält sich seine innere Wärme im Vergleich zu seinem Verständnis und seiner Erfahrung mit dem Grundbedürfnis nach physischer Wärme oder Feuer?

- **Feuermassage:**
  Ermutige deine Klientin, sich in der Nähe eines Lagerfeuers vorzustellen, dass das Feuer mit seiner Wärme sanfte Berührungen auf seiner Haut hinterlässt, ähnlich einer Massage (natürlich ohne wirklich das Feuer zu berühren – Vorsicht ist hier geboten). Indem er unterschiedliche Körperbereiche nacheinander der Wärme aussetzt und sie so vom Feuer

„massieren“ lässt, kann sie ihre Bewusstheit zur Wärme intensivieren und seine Wertschätzung für sie fördern. Dieses Erlebnis kann sehr beruhigend und angenehm sein. Als eine andere Variante kann sie diesen Prozess auch unter der Sonne machen, um sich von der wohltuenden Wärme der Sonnenstrahlen massieren zu lassen.

6.18.4 Nahrung, die dich stärkt und gesund erhält

Jeder Mensch sowie jedes Tier hat ein Bedürfnis nach Nahrung. In deiner Rolle als Mittlerin zwischen Mensch und Natur lässt du deinen Klienten das bewusste Erleben und die Wichtigkeit von Nahrung verstehen. Jede Mahlzeit, jedes Essen ist ein Geschenk, das uns nicht nur physisch nährt, sondern uns auch an unsere tiefen Wurzeln und unsere unabdingbare Verbindung zur Erde erinnert.

Nahrung versorgt uns mit Energie, Genuss und Komfort. Insbesondere in der freien Natur, wo wechselnde Umweltbedingungen und körperliche Anstrengungen höheren Energiebedarf erzeugen, ist die Beachtung des Grundbedürfnisses nach Nahrung essenziell. Als Naturbegleiterin ist es wichtig, dies zu berücksichtigen und deinen Klienten entsprechend darauf vorzubereiten. Ob du ihn dazu anweist, sich für eine Naturexkursion mit genügend Nahrungsmitteln auszustatten oder ihr gemeinsam die Mahlzeit zubereitet, liegt ganz in deinem Ermessen. Gemeinsames Kochen am offenen Feuer oder das Sammeln von frischen Beeren oder Wildkräutern sind nicht nur nahrhaft, sondern auch tiefgreifende seelische Erlebnisse. Diese Praktiken führen uns zurück zu unseren Ursprüngen, stärken die Bindung zur Natur und stillen unser elementares Bedürfnis nach Nahrung auf eine Weise, die anderswo kaum zu finden ist.

Die Auswahl der Nahrungsmittel sollte sich an Unverarbeitetem, Regionalem und Saisonalem orientieren, um die Natürlichkeit in den Vordergrund zu stellen. Dabei hat sowohl rohe als auch durch Feuer zubereitete Nahrung ihre besondere Qualität. Ein Dankesritual vor dem Essen intensiviert das Bewusstsein und die Wertschätzung für das, was uns ernährt.

Es gibt viele Wege, wie du deinem Klienten eine Erfahrungsumgebung bereitstellen kannst, in der er sich mit seinem fundamentalen Bedürfnis nach Nahrung auseinandersetzt:

- **Lebensrhythmen:**
  Führe deinen Klienten in die Praxis ein, Mahlzeiten mit den natürlichen Rhythmen seines Körpers und der umgebenden Welt in Einklang zu bringen. Dies fördert nicht nur die Nährstoffaufnahme, sondern schafft auch mehr Gleichgewicht im Leben.

- **Schätze der Wildnis:**
  Belehre deinen Klienten, die vielfältigen Wildkräuter der Natur zu erkennen, zu sammeln und zu nutzen. Diese Schätze aus der Natur bereichern den Speiseplan mit Frische und Vitalität.

- **Über offenem Feuer kochen:**
  Zeige deinem Klienten, wie man Speisen über einem offenen Feuer zubereitet – wie etwa direkt auf der Glut. Mir sind wenig andere Möglichkeiten der Essenszubereitung bekannt, die so nähren, wie diese.

- **Der achtsame Bissen:**
  Fordere deinen Klienten auf, beim Essen ganz achtsam zu sein. Ermutige ihn, sich vollständig den gegenwärtigen Moment gewahr zu sein, jede Geschmacksnuancen auf der Zunge zu erkunden und die Reaktion des Körpers auf die Nahrung bewusst wahrzunehmen.

- **Vom Samen bis zum Teller:**
  Lehre deine Klienten, wie sie ihre eigenen Lebensmittel anbauen und ernten können. Inspiriere sie dafür, dass Lebensmittel, die wir selbst anbauen und ernten, nicht nur unseren Körper sättigen und nähren, sondern auch eine tiefere Verbindung zu uns herstellen. Im Gegensatz zu Lebensmitteln, von denen wir oft nicht wissen, woher sie stammen und welchen langen Weg sie zurückgelegt haben, sind selbstangebaute Lebensmittel geprägt von Frische, Lebendigkeit und persönlichen Bezug. Diese Lebensmittel sind besser auf unsere individuellen Bedürfnisse abgestimmt und nähren unsere Seele ungemein.

- **Der Nahrungskompass:**
  Unterstreiche die Bedeutung, auf die innere Weisheit des eigenen Körpers zu hören, anstatt blind Diäten und Trends zu folgen. Ermutige dazu, Neugier, Forschung und Selbstreflexion einzusetzen, um Lebensmittel zu identifizieren, die die individuelle Gesundheit und das Wohlbefinden fördern. Der Gegenwartsbezug und das Lauschen auf die Resonanz ist hierbei erneut fundamental wichtig: „Was braucht mein Körper gerade? Welches Nahrungsmittel tut ihm jetzt gerade gut?“

- **Ein dankbares Herz:**
  Mache deutlich, dass jede Mahlzeit eine Reise von der Saat bis zum Teller ist. Ein Moment der Besinnung und Dankbarkeit vor dem Essen erinnert uns an die Mühen und die Liebe, die in unsere Nahrung fließen.

- **Regional und saisonal:**
  Betone die Bedeutung der Zubereitung von Speisen aus heimischen und saisonalen Zutaten. Dies verbindet mit dem Land, der Jahreszeit und mit der Natur allgemein.

- **Die Apotheke Mutter Erdes:**
  Mache auf die oft heilenden Geheimnisse, die in der Flora um uns herum verborgen sind. Das Entdecken und Nutzen der medizinischen Eigenschaften wilder Pflanzen bringt uns zurück zu den Grundlagen natürlicher Heilung und Wertschätzung der Geschenke der Natur.

6.19 Weg des Erdhüters

So wie ein Wald das Klima stabilisiert und für Balance sorgt, wird ein Mensch, der die zweiten Phase der Selbstentfaltung beschreitet, sich zunehmend für das Wohl seiner Mitmenschen und der Natur einsetzen. Ein Erdhüter ist somit der Ausdruck des Menschseins, der von selbst entsteht, wenn die Schichten der Persönlichkeit durchlässig geworden sind. Dem zufolge liegt das Grundverständnis, dass der Mensch im Zentrum seines Daseins „gut" ist und nach Frieden, Gerechtigkeit, Freiheit und Gemeinschaft strebt.
Durch den hütenden Dienst für das Ganze entfaltet sich das größte Potenzial des Menschen. Jeder einzelne wird dies automatisch tun, indem er seine innere Wesensnatur wieder freilegt und dadurch das tut, was er von Herzen möchte (siehe Reise ins Selbst – 1.7). Potenzialentfaltung geschieht dann, wenn wir das natürliche Band zwischen Mensch und Natur wiederherstellen, uns öffnen für den Zauber des gegenwärtigen Moments und das authentisch ausdrücken, was unserer inneren Natur augenblicklich entspricht. Auf diese Weise erkennen wir, dass wir Teil des Ganzen sind – untrennbar verbunden mit der Schönheit des gesamten Universums – und das jeder Schritt gegen andere oder die Natur letztlich ein Schritt gegen uns selbst ist. Daraus entspringt die einzige wirkliche sinnvolle Tätigkeit, im Moment zu leben und sich für das Wohle des Ganzen einzusetzen, denn du bist die Welt.

Der Erdhüter ist für mich eine archetypische Qualität, die in anderen Kontexten auch mit Kriegerin, Hüter, Wächterin oder Scout verbunden wird. Ich habe mich als Natur-Prozessbegleiter in der Rolle eines Erdhüters erkannt. Dabei strebe ich in jedem Moment danach, mein individuelles volles Potenzial auszuschöpfen und andere Menschen zu inspirieren, ihre innere „Erdhüter-Essenz" zu erkennen und ebenfalls zu leben. Ein Natur-Prozessbegleiter ist ein Erdhüter.

Im Weiteren möchte ich dir den Weg der Erdhüterin näherbringen, indem ich ihre Lebensweise, ihre besonderen Qualitäten und Ausrichtungen durch folgende von mir verfasste Texte:

„Ein Mensch, der das Erwachen und den Ruf des Erdhüters in sich erfahren hat, widmet sein Leben bedingungslos der natürlichen Rhythmik der Erde. Er hat sich ganz der Mutter Erde verschrieben und betrachtet jede Situation als eine Möglichkeit, die Natürlichkeit im Menschen zu erwecken, sein volles Potenzial zu entfalten und dem größeren Ganzen in seinem Dienst zu stehen. Egal ob in der Pädagogik, Therapie, im Büro, bei Treffen mit Freunden, im familiären Umfeld, in Begegnungen mit Fremden oder in der Stille – der Erdhüter hat stets nur ein Ziel vor Augen: die Verbindung zum unmittelbaren Erleben der Natur im Hier und Jetzt. Er ist sich der selbstorganisierenden Kraft bewusst und vertraut auf ihre intuitive Führung. Dies ist sein Weg, seine Hingabe an das Leben. Er folgt keinen vorgegebenen Pfaden oder grübelt über den richtigen Weg. Stattdessen horcht er mit seinem Herzen auf, öffnet sich und wird zu einem leeren Gefäß, durch das die Natur sprechen und handeln kann. Er meidet alle anderen Wege, die ungesunde Regeln vorgeben, Bedingungen stellen oder Einschränkungen auferlegen, denn er erkennt, dass sie Widerstand, Trennung, Unausgeglichenheit und Verwirrung mit sich bringen. Der Erdhüter lebt im Einklang mit dem grundlegenden Willen der Natur, im Fluss der ursprünglichen Bewegung des Lebens."

„Die Erdhüterin betrachtet die reizüberfluteten Bedingungen der Moderne als Möglichkeit, sich in Maßhalten, Gelassenheit und Stille zu üben. Sie ist sich der Herausforderungen bewusst, doch meistert sie sie durch ihre geschärften Sinne und ihre präzise, aufmerksame Wahrnehmung. Sie weiß, dass ihr Körper stets von dem geprägt wird, womit sie sich umgibt. Daher wählt sie bewusst Nahrung, Umgebungen und Aktivitäten, die sie stärken, gesund erhalten und beleben. Zudem praktiziert sie die Prinzipien eines sparsamen und achtsamen Umgangs mit der Welt und ihren Ressourcen. Wenn immer möglich, bevorzugt sie die natürlichste Art der Lebensführung und Lebensgestaltung. Selbst in schwierigen Umständen bewahrt sie ihre Gelassenheit und verweilt in innerer Ruhe. Sie nutzt solche Situationen als Gelegenheit zur Weiterentwicklung, um ihre Fähigkeiten zu verfeinern, Stille in sich zu erweitern und ihr Training zu erweitern. Für die Erdhüterin besteht das Leben aus fortwährendem Training. Sie erkennt immer wieder neue Möglichkeiten, um sich selbst zu erforschen, neue Pfade zu beschreiten und ihren Dienst für Mutter Erde weiter zu vertiefen. Die Erdhüterin versteht, dass ihr Training in jedem Augenblick stattfindet und dass ihre Mission immer im Jetzt verwurzelt ist. Ihr Handeln entspringt stets dem ersten Impuls, der Stimme Mutter Erdes folgend."

„Der Erdhüter mit einem Herz voller Naturverbundenheit steht inmitten eines Waldes, umgeben von der Schönheit der Natur. Seine Hände sind geöffnet, bereit, die natürlichen Wunder um ihn herum zu empfangen. In seinen Augen spiegelt sich die spielerische Freude, die Dankbarkeit, Scharfsinnigkeit und Gelassenheit, die er durch seine Verbindung mit der Erde und seinen Dienst an sie gewonnen hat. Ein Adler fliegt majestätisch über ihm. Er symbolisiert die Freiheit und das klare Sehen, die der Erdhüter in seiner Lebensweise findet. Der Erdhüter ist nicht daran interessiert, andere Menschen zu heilen oder zu verändern. Vielmehr setzt er sich dafür ein, Räume für authentische Selbsterfahrung und Selbstentdeckung zu schaffen. In diesen Räumen haben seine Mitmenschen die Gelegenheit, die organisierende und selbstheilende Kraft der Natur zu erkennen und sich ihr ebenso leichter hinzugeben. Der Hüter der Erde orientiert sich dabei an den natürlichen Prozessen der wilden Natur, am Rad des Lebens, wobei er die Vergänglichkeit aller Dinge in sein Leben und Wirken miteinbezieht."

„Der Erdhüter ist wie ein Baum in einem dichten, urigen Wald. Seine Wurzeln sind tief in die Erde eingebettet und sein Geist erstreckt sich hoch in die grünen Wipfel. Seine Äste breiten sich weit aus und bieten Schutz und Unterstützung für Vögel, Tiere und andere Lebewesen. Das Laubwerk seines Bewusstseins filtert das Licht der Erkenntnis und lässt es sanft auf den Waldboden fallen. Sein Herzschlag pulsiert im Einklang mit dem Rhythmus der Natur und sein Sein ist ein lebendiger Teil des Waldes. In dieser Verbindung mit der Natur findet der Erdhüter seine wahre Bestimmung und erkennt, dass er nicht nur ein Bewahrer der Wildnis ist, sondern auch ein Spiegel der lebendigen Erde."

Die Erdhüterin lenkt ihre Aufmerksamkeit nicht ausschließlich auf die Probleme der Welt und der Menschen, sondern betrachtet immerzu das Ganze. Sie handelt wie eine Wölfin im Rudel, dessen Tatkraft und Zusammenhalt das Überleben sichern. Durch ihr bloßes Dasein, ihre Grundhaltung und die offene Atmosphäre, die sie schafft, öffnet sie einen Raum, der dem Reich der Tiere gleicht. Denn genauso wie die Tiere in der Natur fühlen wir uns gehört, angenommen und gesehen, wenn wir in der Gegenwart einer Erdhüterin sind. Ihr fühlendes Wesen schafft eine Brücke, auf der der angepasste, entfremdete Mensch eigenständig den Weg zurück zur Natur finden und beschreiten kann."

„Die Mission des Erdhüters besteht darin, so wenig Unruhe und energetischen Lärm wie möglich zu stiften. Dafür übt er sich immerzu darin, nur die Muskeln anzuspannen, die er auch gerade braucht und so oft es geht, im „weiten Blick" zu verweilen. Dadurch bleibt er unsichtbar, während er dennoch für jede Kreatur zugänglich und ansprechbar ist. Auf diese Weise kommen Tiere neugierig und wohlwollend auf den Erdhüter zu. Durch sein einfühlsames und

authentisches Sein wirkt er wie eine Quelle nährender Energie für die Seelen anderer. Sie fühlen sich in seiner Gegenwart angenommen, gehört und verstanden. Ganz gleich, in welchem Gemütszustand jemand sich dem Erdhüter nähert – er vermittelt ohne jegliches Urteil oder Wertung das Gefühl, vollkommen akzeptiert zu sein, genauso, wie man in diesem Moment ist. In seiner Präsenz darf alles sein. Der Erdhüter lebt für die ehrliche und unmittelbare Verbindung – er lebt für die Liebe zur Natur. Er lädt die Menschen in jeder Situation ein, dem natürlichen Fluss zu vertrauen und die Kontrolle an die selbstregulierende Kraft der Natur abzugeben. Sein Ansatz ist ganzheitlich. Er betrachtet den Menschen von allen elementaren Seiten. Seine Intention ist es, sich dem hinzugeben, was sich im gegenwärtigen Moment zeigt und die Einzigartigkeit jeder Situation und jeder Person zu würdigen. Durch seine Augen scheinen der Glanz reiner Lebenskraft und die Strahlen der Seele, ähnlich wie das Licht, das von der Sonne ausgeht und alles in seiner Pracht erhellt."

„Die Grundlage, Strategie und Lebensweise einer Erdhüterin spiegeln die Elementaren Prozessphasen der Natur wider. Sie verweilt beharrlich im fühlenden Seinszustand der ersten Phase, was stets ihre oberste Priorität ist. Sobald der Moment nach Erkundung und Vertiefung verlangt, taucht sie unmittelbar und intuitiv in die zweite Phase ein. Mit einem Werkzeugkoffer voller Kenntnisse über Natur-Prozessbegleitung ist sie darauf vorbereitet, diese Instrumente zum Wohle ihrer selbst und ihrer Mitmenschen einzusetzen. Die Rückkehr und Umsetzung der dritten Phase und der Phase 0 sind ihr von großer Bedeutung, da sie dazu beitragen, Erfahrungen und Einsichten nachhaltig und ganzheitlich abzurunden. Die Erdhüterin erkennt immer wieder aufs Neue, dass sie nichts aktiv tun muss, da diese Phasen von selbst erscheinen und gelebt werden wollen – sie sind die archetypischen Lebensphasen, die die Natur aus sich heraus durchläuft. Ihre Fähigkeit, achtsam mit Leib und Seele zu lauschen und in Stille zu verweilen, ermöglicht es ihr, Zugang zur Natur und ihren urtümlichen Phasen aufrechtzuerhalten."

„Ein Erdhüter weiß, dass er immer allein sein muss. Er erkennt, dass dies der Weg ist, um Verbundenheit mit dem gesamten Universum und seine höchste Aufgabe als Hüter der Erde zu verwirklichen. Paradoxerweise ist ihm jedoch völlig bewusst, dass er gleichzeitig von anderen immerzu abhängig ist. Dies mag widersprüchlich erscheinen, doch für den Erdhüter ist dies eine klare Erkenntnis: Er ist die Welt, ein Ausdruck von Mutter Erde, ein untrennbarer Teil des kosmischen Gefüges. In der Essenz des Seins gibt es keine Trennung, keine Unterscheidung zwischen Ich und Du. Das Individuum und das Kollektiv verschmelzen miteinander, der Mikrokosmos spiegelt den Makrokosmos wider und die individuelle Seele ist untrennbar mit der Weltenseele verwoben. In dieser Erkenntnis liegen die Weisheit und die Lebensweise des Erdhüters."

„Der Erdhüterin ist bewusst, dass sie ihre volle Fürsorge und ihr Potenzial für andere am besten entfalten kann, wenn sie in sich selbst verwurzelt ist und keine ungesunden Abhängigkeiten eingeht. Sie wählt das Alleinsein, um im Dienst des Ganzen zu sein. Für sie bedeutet Selbstfürsorge immer auch die Fürsorge für andere. Sie ist die Verkörperung der Welt, das Fleisch und Blut ihrer untrennbaren Einheit."

„Der Erdhüter sieht den Klimawandel, die unbedachte Zerstörung der Natur und die weitverbreitete Gewalt ähnlich wie eine Gewitterfront, die dunkle Wolken über unsere Erde wirft. In diesen globalen Herausforderungen erkennt er nicht nur eine Gefahr, sondern auch eine Gelegenheit für uns alle, Bewusstsein zu erlangen. Ihm ist völlig klar, dass wir nachhaltig handeln müssen, doch versteht er, dass es nicht genügt, lediglich die offensichtlichen Übel, wie etwa Massentierhaltung, Atomkraftwerke oder Monokulturen, zu bekämpfen, in der trügerischen Erwartung, dadurch allein würde eine friedlichere Welt entstehen. Solch ein Ansatz wäre vergleichbar mit dem Behandeln von Symptomen, ohne die eigentliche Krankheitsursache zu adressieren. Stattdessen konzentriert sich die Absicht des Erdhüters auf die Wurzeln des Problems. Er erkennt, dass wahre Veränderung nur möglich ist, wenn wir die Quelle des Leids erkennen und aus dieser Einsicht handeln."
„Die Erdhüterin erkennt, dass die Angst vor dem Gefühlserleben, der Widerstand selbst nach innen zu schauen und die rigide Identifikation mit dem Ego die Ursache eines jeden Problems sind, die sich durch alle Herausforderungen, Hindernisse und Ungleichheiten in unserer Welt ziehen. Sie versteht, dass unsere persönliche Entwicklung in zwei Phasen verläuft: die Entfremdung von der Natur und die Rückverbindung zu ihr. Sie urteilt nicht über jene, die sich in der Anpassung an eine entfremdete Welt verstrickt haben. Stattdessen bemüht sie sich in jedem Augenblick, das Bewusstsein auf die Phase der Rückverbindung zu lenken, die mit dem Fühlen beginnt."

„Der Erdhüter setzt beim Fühlen an, da er erkannt hat, dass die bewusste Wahrnehmung unserer Gefühle und Empfindungen die Grundlage für unsere Verbundenheit mit der Natur und unserer Fähigkeit, die Erde zu schützen und zu bewahren, bildet. Nur durch das tiefe Fühlen können wir uns als eigenständige und unabhängige Wesen erleben und gleichzeitig in einer tiefen Verbundenheit mit allem Leben verankert sein. Der Schlüssel zur Rückverbindung besteht darin, das Gefühl zu entwickeln, dass alles und jeder, einschließlich unserer eigenen Person, genau so, wie es ist, richtig und wertvoll ist. Der Erdhüter öffnet sein Herz für jeden Menschen, unabhängig von seiner Lebenssituation und vermittelt durch seine Fähigkeit, zu fühlen, ein tiefes Empfinden der Zugehörigkeit und Akzeptanz. Er lebt im Einklang mit seiner Seele und der Weltenseele, was die Voraussetzung für persönliche Transformation, die

Entfaltung des individuellen Potenzials und die Verwirklichung des Selbst ist. Das Fühlen dient als Tor zum Leben, als Zugang zum Hier und Jetzt - zu dem Ort, wonach wir uns alle sehnen."

6.19.1 Hilferuf von Mutter Erde

Unsere Erdmutter ruft nach Erdhütern, so laut, wie noch nie zuvor. Sie braucht bereitwillige Menschen, die ihre Herzen öffnen, ihren Wert einstehen und ein Licht in die Welt tragen. Der Mensch muss dafür seine Masken fallen lassen, Eigenverantwortung entwickeln, seine Schatten begegnen und sich in wirklicher Anpassungsfähigkeit an die Natur üben – und nicht nach einem vorgegebenen Strom. Yoga, Meditation, Wildnispädagogik, Waldbaden, Naturtherapie und eine bewusstere Lebensweise nehmen immer mehr Einzug in den Westen. Menschen fangen an zu reflektieren, zu hinterfragen und sich für die Erde einzusetzen. Doch sind es noch zu wenige, um eine tiefgreifende Transformation herbeizuführen.

In dir sowie in jedem anderen Menschen schlummert ein Erdhüter, der seinen einzigartigen Beitrag dem Großen und Ganzen schenken möchte. Durch dein Fühlen, Öffnen und durch deine Authentizität erweckst du ihn und ermöglichst dir selbst, deinen Mitmenschen und Mutter Erde Regeneration, Heilung und Gleichgewicht. Um seine Essenz und seinen Ausdruck vollständig zu leben, bedarf es der Reise durch das Lebensrad, durch die Zuwendung jeder einzelnen archetypischen Lebensphase (*siehe Naturentfaltungsprozess im Lebensrad* - 3.5).

Die Natur-Prozessbegleitung ist ein Pfad, der uns schnell unmittelbar mit grundlegenden existenziellen Themen in Berührung bringt. Er ermutigt uns durch seinen tiefen Bezug zur Natur, uns weit zu machen und in Richtung Ganzheit zu orientieren. In dieser Reise wird deutlich, dass sie sich besonders dazu eignet, den Erdhüter in uns zu erwecken. Mit jeder inneren Expansion öffnet sich unser Bewusstsein zunehmend für die Verbundenheit mit allem**,** was existiert. In dieser erweiterten Perspektive wird schnell klar, wie sinnlos es ist, ein Leben auf der Starrheit des Egos aufzubauen. Wenn wir tiefer in die Natur eintauchen, wächst auch unser Verlangen, uns für das Große, für das Kollektiv, einzusetzen. Diese Erfahrung ermöglicht es uns, die Begrenzungen des eigenen Ich zu erkennen und stattdessen einen tieferen Sinn in der gemeinsamen Verantwortung für das gesamte Leben zu finden. Natur-Prozessbegleitung ist ein Aufruf, sich über die egozentrischen Grenzen hinaus zu bewegen und sich aktiv für das Wohl des Kollektivs einzusetzen – gemäß dem Erdhüter.

Jeder wirklich kreative Weg eines Individuums, jede fühlende Grundhaltung, jede nachhaltige Schattenarbeit und jedes Eintauchen in die Stille, hat als Nebeneffekt, dass man dadurch die Erde hütet. Einer wird sich zum Malen hingezogen fühlen, andere zur Körperarbeit, noch andere vielleicht zur Informatik, Wissenschaft, Pädagogik, Therapie oder Permakultur. Ohne Ausnahme braucht Mutter Erde jeden Einzelnen in seiner Vollkommenheit, in seinem Beitrag, um wieder frei atmen zu können. Das, wozu deine gegenwärtige Resonanz hinzeigt, ist genau das, wonach sich Mutter Erde in diesem Augenblick sehnt. Alles andere ist irreführend und kein nachhaltiger Weg. Daher ist es so wichtig, dass deine Klientin wieder Zugang zu ihrer Resonanz bekommt, sodass ihre Natur sie selbstorganisierend führen kann.

Jeder Mensch spürt den Ruf von Mutter Erde in sich (*siehe Sehnsucht nach Zugehörigkeit* – 1.6). Sie wünscht sich so sehr, dass ihre „Kinder" zu ihr nach Hause kommen. Sobald du wieder anfängst, zu fühlen und den Weg der rhythmischen Natur zu gehen, kann Mutter Erde sich um dich kümmern, dich pflegen und dir Heilung ermöglichen. Sie weist dir den Weg zum Erdhüter in dir.

Die Begegnung mit dem Erdhüter, das Kennenlernen und Stärken der Verbindung zu ihm sowie die schließlich gewählte Lebensweise als Erdhüter sind wertvolle Ausrichtungen für dich als Natur-Prozessbegleiter und für deine Klienten. Dies erstreckt sich auch auf Themen wie Nachhaltigkeit und das Führen eines bewussten Lebensstils. Die Qualitäten und Eigenschaften des Erdhüters können durch Geschichten, Gedichte, Texte, Spiele, kreative Ausdrucksformen und Kunstwerke in der Natur-Prozessbegleitung erforscht und erlebt werden. Diese Wege ermöglichen es, den Erdhüter in jedem von uns zu entdecken und zu stärken.

Folgend nenne ich bewährte Interventionsmöglichkeiten zum Thema „Erdhüter", die du wunderbar in die EPP integrieren kannst:

- **Selbstverwirklichung durch Missionen:**
  Du kannst deine Klienten Missionen oder Aufträge erteilen, bei denen sie sich wie auf einer Geheimmission fühlen - beispielsweise nachts etwas an einem bestimmten Ort abholen, ohne gesehen zu werden. Diese Aufträge erfordern Tarnung, Taktik und die Fähigkeit, unbemerkt zu bleiben. Solche Missionen fördern das Gruppengefühl, das Selbstbewusstsein und das Gewahr-Sein für den Weg des Erdhüters. Mutter Erde gibt uns Menschen ständig intuitiv Missionen. Ein Erdhüter lebt daher immer im Bewusstsein von Missionen. Du kannst dieses Bewusstsein durch solche Missionen wecken. Es erinnert an die Abenteuerlust und den Enthusiasmus aus der Kindheit, als man sich geheime Aufträge gegeben hat.

- **Inspirierende Texte für Erdhüter:**
  Du kannst deine Klientin Geschichten, Gedichte oder Texte vorlesen, die an die Qualität der selbstlosen Erdhüterin erinnern. Dafür eignen sich oft Geschichten aus dem Buddhismus, die von einer Meisterin und einem Schüler handeln. Auch Texte über den Kriegerarchetypen, die dem der Erdhüterin meist gleichen, sind geeignet. Diese Literatur kann deine Klientin inspirieren und sie an die Qualitäten des Erdhüters erinnern. Du kannst solche Texte etwa am Morgen nach dem Aufstehen lesen, um einen motivierenden und kraftvollen Start in den Tag zu ermöglichen.

- **Kreativer Ausdruck des Erdhüters:**
  Fordere deine Klientin auf, einen kreativen Ausdruck für den Erdhüter in sich zu finden. Lass sie darüber nachdenken, wie ihr Erdhüter aussieht und sich verwirklichen möchte. Du kannst Naturmaterialien verwenden, um etwas zu gestalten, das den Erdhüter repräsentiert. Anschließend könnt ihr gemeinsam reflektieren, wie die ausgedrückten Ideen und Qualitäten in der Praxis umgesetzt werden können.

- **Erfahrungsräume für das Fühlen:**
  Da das Fühlen ein fundamentaler Aspekt der Erdhüterin ist, könntest du Erfahrungsräume schaffen, in denen sich dein Klient intensiv mit dem Hineinfinden ins Fühlen beschäftigen. Dies kann die Erinnerung an die Qualitäten der Erdhüterin stärken und das Verweilen im Fühlen erleichtern.

- **Gemeinschaftsbildung:**
  Die Bildung einer Gemeinschaft kann ein wertvolles Instrument sein, um den Erdhüter in sich zu erforschen. Ihr könnt gemeinsam über Texte philosophieren, Missionen durchführen oder Wege der Nachhaltigkeit erkunden. Dies schafft ein unterstützendes Feld, um den Erdhüter in jedem einzelnen mehr zu wecken.

- **Erinnerungsobjekte:**
  Das Aufstellen eines passenden Fotos, Bildes oder Kunstwerks zu Hause, das an den Erdhüter-Archetypen erinnert, kann die Entwicklung der Erdhüterin in einem selbst stärken. Es dient als tägliche Inspiration, Erinnerung und Motivation für ihr Wirken.

- **Selbstfürsorge und Disziplin:**
  Der Lebensweise des Erdhüters zeichnet sich durch Qualitäten, wie Selbstfürsorge und Disziplin in allen Lebensbereichen, aus. Räume der Selbsterfahrung, die sich mit Disziplin, Selbstfürsorge und dem bewuss-

ten Rausgehen aus dem Komfort beschäftigen, können das Verständnis und die Umsetzung des Weges des Erdhüters fördern.

- **Spirituelle Praxis:**
  Regelmäßige spirituelle Praxis, wie Meditation, Yoga, meditative Naturwanderungen, Mantra-Singen oder Dankesrituale, schult die Achtsamkeit und Bewusstheit. Dies unterstützt das Erwachen der Erdhüterin in einem.

- **Ritual der Erdhüter:**
  Entwerfe ein Ritual, das sich thematisch um den Erdhüter dreht. Dies kann in verschiedene rituelle Kontexte integriert werden, wie etwa ein Schwitzhüttenritual, eine Visionssuche oder ein Ritual zur Potenzialentfaltung. Der Erdhüter ist mit dem rituellen Kontext vertraut, der von Heiligkeit, Mystik und Hingabe durchzogen ist. Er erkennt die Urmenschlichkeit darin und betrachtet dies als Teil seines Weges. Solche Rituale können einen wertvollen Zugang schaffen, um mit dem Erdhüter in Kontakt zu treten.

- **Entspannung und Entschleunigung:**
  Die Erdhüterin bewegt sich achtsam, entspannt und in einem gemächlichen Tempo über die Erde. Sie setzt nur so viel Kraft ein, wie unbedingt erforderlich ist. Wenn jedoch Geschwindigkeit, Intensität und Anspannung gefragt sind, kann sie sofort volle Kraft mobilisieren. Übungen, die eine entspannte, langsame und gelassene Grundhaltung fördern, sowohl im Alltag als auch in speziellen Übungen, können dazu beitragen, das Potenzial der Erdhüterin zu entfalten.

- **Gewohnheiten und Neuland:**
  Ein Erdhüter schätzt die Bedeutung von Gewohnheiten, bleibt jedoch stetig offen für neue Wege und Veränderungen. Er erkennt, dass die Natur ihn dazu ermutigt, bewährte Pfade zu pflegen, jedoch auch Altes loszulassen und neue Räume zu betreten. Die Arbeit mit Gewohnheiten, Dekonditionierung und die bewusste Erkundung neuer Wege kann eine wertvolle Methode sein, um die Qualitäten des Erdhüters zu erleben.

- **Training und Resilienz:**
  Die Erdhüterin ist immer im Training. Sie sieht jede Herausforderung als Chance, um zu wachsen und ihre Resilienz zu stärken. Ihr Handeln basiert nicht auf Ego, sondern auf einem selbstlosen und liebevollen Herzen. Resilientes, effektives und effizientes Handeln sind wichtige Komponenten ihrer Lebensführung und Verwirklichung. Es gibt ver-

schiedene Übungen und Möglichkeiten, um diese Qualitäten in der Natur-Prozessbegleitung anzuwenden. Erfahrungsräume des Naturlebens bieten sich hierfür beispielsweise an (*siehe Naturleben* - 6.18).

Der Archetyp des Erdhüters ist eine lebendige Kraft in uns, die danach strebt, sich in unserer Existenz auszudrücken. In einigen Texten wird dieser Archetyp manchmal als strebend nach einem perfekten und makellosen Ideal dargestellt. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass kein Mensch jemals „perfekt" sein wird. Wir sind alle kontinuierlich im Prozess der Entfaltung und es wird wahrscheinlich nie einen endgültigen Zustand oder eine vollständige Verwirklichung geben. Dennoch dienen uns solche Texte über den „makellosen" Weg des Erdhüters als Orientierungspunkte. Sie verleihen unserer Reise Sinn und Motivation und ermutigen uns, unser Bestes zu geben, um uns selbst, anderen und Mutter Erde in zunehmendem Maße dienen zu können. Als Natur-Prozessbegleiterin gehst du den Weg des Erdhüters und schaffst durch dein Naturwirken und deine Lebensweise Räume, in denen deine Klienten, Mitmenschen und die Welt um dich herum ebenfalls in Berührung mit dieser Qualität kommen können.

Der Archetyp des Erdhüters ist wie ein unendliches Kunstwerk in uns, ständig im Prozess der Entfaltung. Manchmal wird er in Texten als das Streben nach einem perfekten Gemälde dargestellt, aber in Wirklichkeit ist dieses Gemälde niemals vollendet. Es ist wie ein lebendiges Kunstwerk, das sich nie vollständig ausdrücken kann, nie wird es auf der irdischen Ebene zur totalen Sättigung kommen. Paradoxerweise ist aber genau dieser Ausdruck des Unvollständigen bereits vollständig. Der Weg des Erdüters inspiriert uns, unsere Pinsel zu schwingen und unser Bestes zu geben, um der Kraft der Natur es zu ermöglichen, sich immer komplexer zu erfahren. Als Natur-Prozessbegleiterin fungierst du wie eine Künstlerin, der diesen Archetyp in ihrem eigenen Werk lebt und Räume schafft, in denen andere die Farben und Formen dieses Kunstwerks in sich entdecken können.

6.19.2 Nachhaltigkeit

In meinen Augen spiegelt der aktuelle Zustand der Erde so ein inneres Erleben wider. Die meisten von uns haben den Kontakt zu ihren inneren Gefühlen und Resonanzen verloren. Es tobt ein innerer Konflikt, ein Kampf gegen unsere inneren Selbst- und Schattenaspekte, die wir ablehnen, meiden und verurteilen. Dieser Kampf ist ein Widerstand gegen den natürlichen Fluss unseres Inneren. Die Misshandlung der Natur und das unachtsame, auf Trennung basierende menschliche Miteinander im Außen spiegeln diesen inneren Zustand wider.

Natürlich freue ich mich darüber, dass immer mehr Menschen sich für grüne Politik, Maßnahmen gegen den Klimawandel und den Schutz der Tiere einsetzen. Das ist zweifellos wichtig. Doch wie in einem der vorherigen Erdhüter-Texte ausgedrückt: Wenn jemand ausschließlich im Außen versucht, die globalen Probleme wie Klimawandel, Hungersnöte und Massentierhaltung zu bekämpfen, ohne dabei mit dem Ursprung des Problems in Verbindung zu stehen, könnte es schwierig sein, zu einem ganzheitlichen Frieden und Gleichgewicht auf der Erde zu gelangen. Diese Art des Handelns erinnert mich an die Symptombekämpfung auf physischer Ebene, wenn wir versuchen, unseren Körper zu behandeln, ohne die zugrunde liegenden psychoemotionalen Aspekte und Ursprünge zu berücksichtigen.

Für ein ökologisches Bewusstsein und nachhaltiges Handeln müssen Menschen zunächst wieder Zugang zu ihrem inneren Erleben finden, ihre unterdrückten Gefühle erkennen und integrieren, um wieder ihren inneren Kern zu spüren. Dazu ist es notwendig, innezuhalten, den Gedankenfluss zu verlassen und in das körperlich-fühlende Erleben der Gegenwart einzutauchen. Es braucht am Anfang der Rückverbindung ein „Weichspülen".

Ich glaube nicht, dass jeder Mensch in der Lage ist, sich sofort um alle Aspekte des Klimaschutzes zu kümmern. Es ist unrealistisch zu erwarten, dass jeder von heute auf morgen kein Fast Food mehr isst, auf Plastik verzichtet, nicht mehr fliegt, weniger Auto fährt, regionale und saisonale Produkte kauft oder weniger online bestellt. Viel wichtiger ist meiner Meinung nach, dass jeder Mensch zuerst eine Verbindung zu seinem inneren Selbst aufbaut und somit den Zugang zur selbstorganisierenden Ordnung schafft. Erst dann wird er in der Lage sein, jenseits von äußeren Normen und Trends zu erkennen, welchen einzigartigen Beitrag er hier und jetzt zum Ganzen beitragen kann. Alles andere wäre lediglich eine Kopie und nicht authentisch. Es basiert auf Trennung und der Vermeidung der eigenen Schatten.

Erst durch Individuation und wirkliche Potenzialentfaltung wird Mutter Erde wieder in Balance gelangen. Es fängt damit an, dass du dich als Individuum und zugehörig zu Mutter Erde fühlst Aus dieser Grundhaltung heraus kannst du die Natur und deine Mitmenschen nicht mehr unachtsam behandeln, da du dich selbst als lebendigen Teil vom Ganzen erfährst. Du bist mit allem immer und zu jeder Zeit verbunden, doch spürst du es durch deine harte Rüstung meist nicht mehr. Nachhaltiges Leben beginnt also damit, diesen Schutzpanzer zu schmelzen, um wieder weich und berührbar zu werden.
Ich habe mehrfach im rituellen Rahmen erfahren dürfen, dass Mutter Erde sich eines von ihren Bewohnern am meisten wünscht - und das ist Stille.

Denn Natur entfaltet sich still. Wenn du ihr wieder diesen Raum der Stille ermöglichst, kann sie sich durch dich hindurch frei entfalten. Aus dieser Stille entspringen Einsicht und Erkenntnis, du spürst Teilhabe am großen schöpferischen Prozess des Lebens und siehst als Nebeneffekt deinen essenziellen Beitrag an der Gesamtheit. Jeder Mensch gleicht einem Organ verflochten in einem großen Organismus Mutter Erde. Wenn du dich nachhaltig um dich selbst kümmerst, indem du Raum für Stille schaffst, wird dein Organ wieder wirklich aktiv und lebendig. Dies hat dann natürlich Auswirkung auf den Organismus Erde als Ganzes.

In der Natur-Prozessbegleitung geht es darum, diesen stillen Naturprozess, also die Entfaltung der Natürlichkeit im Menschen, wieder zu wecken - das ist die „Kern-Mission" der Erdhüterin. Hierbei versucht sie zunächst in sich als Individuum diesen Naturprozess durch Erfahrungsräume zu fördern, doch geht es, wie gesagt, im Grunde auch immer um den Naturprozess auf kollektiver Ebene. Wie sollte es auch anders sein – jeder Mensch ist ja der Prozess, durch ihn entfaltet sich das Ganze im Kleinen.

Grundlegend schafft jede Natur-Prozessbegleitung einen Rahmen für die Förderung eines ökologischen Bewusstseins und für die Motivation zum nachhaltigen Handeln. Doch kannst du auch konkret einen Erfahrungsraum für das praktische äußere Wirken und Umsorgen für den Planeten Erde gestalten. Dabei steht an erster Stelle, dass du einen stillen Raum für dich und somit auch Raum für Mutter Erde ermöglichst. Durch das Eintauchen in die Stille, in die Entspannung und Hingabe gibt dein Klient dem Naturprozess in sich sowie im Kollektiv in der EPP 1 ein Fundament, ein stabiles Flussbett, indem der Strom der Natur erneut fließen kann. Verschiedenartige Meditations- und Entspannungstechniken, die wir bereits besprochen haben, können hier eingesetzt werden. Wurde in der ersten Phase eine Basis geschaffen, gibst du jetzt als Prozessbegleiterin Impulse in die Stille, um zu entdecken, was dein Klient individuell praktisch im Außen tun kann, um für Mutter Erde da zu sein (EPP 2). Auch dabei sollte erneut der Fokus auf der Resonanz deines Klienten liegen: „Wohin zeigt deine Neigung? Was ist dein Bedürfnis? Was möchtest du entdecken, erleben und verwirklichen?" Dieser Funken der Inspirationen soll exploriert und mit weiteren Scheiten (also unterschiedlichen Interventionen wie Übungen, Fragen, naturbezogene Hinweise) genährt werden. Außerdem solltest du erforschen, was dem Folgen der Resonanz im Wege steht. Mutter Erde führt jeden durch Resonanz – das haben wir bereits besprochen. Zudem zeigt sie dir dadurch, was du am besten in diesem Augenblick tun kannst, um für dich, deinen Klienten, die Welt und somit für den Naturprozess als Ganzes da zu sein.

Nachhaltiges Leben und Handeln basiert darauf, was du im jetzigen Augenblick tun kannst. Das ist für viele anfänglich ungewohnt – der rationale Verstand möchte immer langfristige Pläne, Strukturen und Sicherheit. Die Resonanz zeigt dir jedoch den Weg immer direkt in den Moment: „Was kann ich jetzt in diesem Augenblick tun, um mich um Mutter Erde zu kümmern?" Dabei weiß man oft nicht genau, wie sein Wirken morgen, in einem Monat oder in einem Jahr aussieht. Es ist ein Pfad, der von dir deutlich mehr Vertrauen verlangt als der herkömmliche vorgegebene Weg.

In der EPP 3 geht es konkret darum, dass dein Klient erforscht, wie er im Alltag nachhaltiger leben kann. Folgende Fragen kannst du ihm dabei stellen: „Wie kannst du im Alltag dazu beitragen, dass unsere Erde wieder aufatmen kann? Wie gelingt es dir, regionaler und saisonaler zu leben, wenn du zu Hause bist? Welche Maßnahmen kannst du ergreifen, um Tieren, Pflanzen und Mineralien zu helfen? Wie kannst du dein volles Potenzial tagtäglich besser ausschöpfen? Ist es möglich, auf Plastik oder Produkte aus Massentierhaltung zu verzichten? Und könntest du deinen Verbrauch von Auto- und Flugreisen verringern?" Wie gesagt, kein Mensch kann sich um alles kümmern. Bei Fragen wie diesen soll ebenfalls auf die Resonanz und somit die Stimmigkeit des Klienten gelegt werden – wofür kann er sich in seiner aktuellen Lebenslage einsetzen? Der Weg, der Archetyp und die Lebensweise der Erdhüterin können dabei inspirieren. Denn sie lebt und verweilt immerzu im Moment. Sie hat die Fähgikeit des Lauschens trainiert und hört dadurch jeden Ruf, jede Mission, jeden intuitiven Impuls von der Natur. Mutter Erde beauftragt die Erdhüterin dadurch für nachhaltiges und bewusstes Handeln im jetzigen Augenblick. Sie zeigt ihr den Weg der Selbstorganisation, die Gleichgewicht im Individuum und im Kollektiv zur Folge hat. Durch dieses unmittelbare Handeln fühlt eine Erdhüterin sich im Einklang mit dem großen Naturprozess. Man könnte auch sagen, sie begleitet Mutter Erde, sie begleitet den Naturprozess in sich und dadurch im Ganzen. Sie ist eine Natur-Prozessbegleiterin.

Ich bin davon überzeugt: Wenn jeder Mensch sich traut, seiner intuitiven Resonanz zu folgen (3.5), werden wir global wieder mehr in Balance kommen. Die intuitive Resonanz ist die Führung der selbstverwaltenden Natur, sie zeigt jedem den Weg zu mehr Gleichgewicht. Um dieser Resonanz wieder lauschen und folgen zu können, braucht es eine fühlende Basis. Diese Grundlage schafft dann das Fundament für ein ganzheitlicheres und nachhaltigeres Lebens in Symbiose mit der Natur.

7
Selbsterfahrungen

„Die Natur ist voller Zauber, bereit, sich jedem zu offenbaren, der bereit ist zu sehen.“

— Hermann Hesse —

Im bisherigen Verlauf des Buches wurden dir zahlreiche Übungen und Anregungen an die Hand gegeben, um Erfahrungsräume für die Natur-Prozessbegleitung zu schaffen. In diesem Buchabschnitt werden ausführlich bewährte Selbsterfahrungen für die Natur-Prozessbegleitung präsentiert, die jeweils den EPP zugeordnet sind. Einige Übungen sind spielerisch, andere eher übungsorientiert oder meditativ, aktiv oder passiv. Bitte bedenke dabei, dass in manchen Prozessen auch Übungen aus der EPP 1 in der EPP 2 oder 3 angewandt werden können, beispielsweise, wenn in der zweiten Phase die fühlende Grundlage ins Wanken kommt, bedarf es, diese durch gewählte Interventionen zu „festigen".

Natürlich passt nicht immer jede Selbsterfahrung – wann, welche Übung am besten geeignet ist, hängt immer von dir als Prozessbegleiter, deinem Klienten, dem aktuellen Prozess und den Rahmenbedingungen ab. So findest du zu jeder Übung zusätzlich die Bereiche und Themen, die du mit dieser Intervention förderst und angehen kannst. Viele Übungen können gut miteinander kombiniert und durch eigene Ideen erweitert werden.

Dieser Buchteil ist in drei Hauptkapitel unterteilt: EPP 1, EPP 2 und EPP 3, um die passende Übung für den jeweiligen Prozesskontext zu finden. Optimal für die Übungen ist ein sorgsam gewähltes, prozessorientiertes Setting - möglichst frei von menschlichen Störgeräuschen (6.1). Die Übungen sind vielseitig und bieten verschiedene Möglichkeiten, elementare Naturprozesse in Einzel-, Paar- oder Gruppensettings zu erleben. Einige eignen sich nur für Gruppen, die meisten sind jedoch auch für die Einzelbegleitung geeignet. Dadurch kannst du deine Rolle als Natur-Prozessbegleiter auf vielfältige und nachhaltige Weise gestalten.

7.1 Übungen für die EPP 1

In der EPP 1 legen wir besonderen Wert auf die Förderung der sinnlichen und psycho-emotionalen Wahrnehmungsfähigkeiten, das Finden von Körperbezogenheit und Erdung, das bewusste Innehalten, die Förderung der fühlenden Wahrnehmung, das Ankommen bei uns selbst, das Entdecken von Entspannung und innerer Ruhe, das aktive Loslassen von Ballast, das Öffnen für neue Erfahrungen und die Bereitschaft, uns auf Meditation und innere Selbsterforschung einzulassen. Durch folgende Übungen für die EPP 1 wirst du als Prozessbegleiterin deinem Klienten eine fühlende Grundlage schaffen, die im gesamten Prozess aufrechterhalten werden sollte.

7.1.1 Natursitzplatz

Während meiner Weiterbildung zum Wildnispädagogen stieß ich auf die Übung „Sitzplatz", welche mich tief beeindruckte. Ich habe diese Methode in die Natur-Prozessbegleitung integriert. Für die Durchführung dieser Übung wird dein Klient dazu angeleitet, sich intuitiv und erwartungsfrei in der Natur zu bewegen, um sich von einem bestimmten Ort ansprechen zu lassen. Es ist nicht entscheidend, dass dieser Ort objektiv perfekt ist. Vielmehr sollte er dem momentanen inneren Gefühl und Zustand des Klienten entsprechen. Hat er seinen Platz in der Natur gefunden, richtet er sich dort gemütlich ein, um eine Zeit lang in Ruhe zu sitzen. Seine Hauptaufgabe an diesem Ort ist es, die Natur – sowohl die äußere Umwelt als auch sein inneres Erleben – wachsam und achtsam zu beobachten. Es geht hierbei nicht um aktives Handeln, sondern um ein wachsames, gefühlvolles Erleben der Natur.

Umgeben von der Vielfalt der Tiere und Pflanzen kann dein Klient Zeuge von Authentizität, Wildheit und Spontaneität werden. Mit der Zeit und durch wiederholte Besuche an diesem Sitzplatz kann die Natur zu einem Spiegel werden. Sie hilft dem Klienten, sich an seine spielerischen Seiten, seine Kreativität und die Verbindung zur Natur zu erinnern. Dieser Natursitzplatz wird zu einem Raum, in dem er erkennt, dass alles einem zyklischen Rhythmus unterliegt, einschließlich seiner selbst.

Es wird empfohlen, den Sitzplatz so oft wie möglich zu besuchen. Manche finden es hilfreich, täglich eine Stunde, beispielsweise morgens, dort zu verbringen. Andere bevorzugen weniger häufige, aber längere Sitzungen. Wichtig sind die Regelmäßigkeit und das wiederholte Aufsuchen desselben Ortes, um die volle Wirkung dieser Übung ganz zu erleben.

Menschen, die sehr an strukturierte Abläufe und ständige Stimulation angepasst sind, könnten bei der Sitzplatzübung Anfangsschwierigkeiten wie Langeweile oder Widerstand empfinden. Gedanken wie: „Hier geschieht ja gar nichts", oder: „Wie lange muss ich das noch tun?", sind nicht ungewöhnlich. Insbesondere in unserer modernen, schnelllebigen Welt, in der ständige Reize und Unterhaltung zur Norm geworden sind, kann die Annäherung an die ruhigen, subtilen Ausdrücke der Natur eine Herausforderung darstellen. Daher könnten Anfänger das Gefühl haben, sie würden nur „Zeit absitzen". Als Prozessbegleiterin ist es wichtig, Klienten auf solche möglichen Reaktionen vorzubereiten. Ermutige sie, trotz des anfänglichen Unbehagens dabei zu bleiben und sich auf das Erlebnis einzulassen, statt den eigenen Gedankenspiralen und emotionalen Rektionen nachzugeben. Oft berichten Klienten, dass nach den ersten 10-15 Minuten der Widerstand nachlässt. Wer sich

der Erfahrung öffnet, wird nach und nach wieder empfänglich für die feinen und kleinen Wunder und Schönheiten des Lebens. Der Klient findet so mehr zu sich selbst zurück und lernt, den Moment zu entschleunigen.

Die Sitzplatzübung eignet sich hervorragend, um sich zu spüren, zu erden und anzukommen, weshalb sie sich wunderbar in die EPP 1 einfügt. Zudem dient er auch als Brücke zwischen der EPP 2 zur EPP 3, um nach einem intensiven Erlebnis wieder zu entspannen, innezuhalten und nachzuspüren. Nach einer Sitzplatzerfahrung ist es empfehlenswert, wenn dein Klient seine Gedanken und Erfahrungen in einem Tagebuch festhält oder sich in einer Gruppe versammelt, um die individuellen Sitzplatz-Geschichten zu teilen. Auch die Nacht kann natürlich wunderbar für den Sitzplatz genutzt werden. Die Dunkelheit und ihre mystische Atmosphäre können jedoch Menschen in der Regel sehr herausfordern, weshalb der Sitzplatz dann in der EPP 2 stattfinden sollte. Eine weitere intensivere Herausforderung wäre, den Sitzplatz über einen ganzen Tag – vielleicht sogar in Kombination mit Fasten – zu erleben. Dies würde ebenfalls in den Bereich von EPP 2 fallen. Für die alltägliche Praxis, etwa als Aufgabe für zu Hause, ist die Sitzplatzübung eine ideale Methode zur Integration, Verbindung und Entspannung im Alltag (EPP 0).

Für Gruppenaktivitäten kann der Sitzplatz ebenfalls angepasst werden. Dafür könnte sich die gesamte Gruppe in einem Kreis sitzend positionieren, wobei sie nach außen gerichtet sind und sich so der Kreismitte abwenden. Hierbei bleibt das Prinzip des stillen, reinen Wahrnehmens bestehen. Die Teilnehmer sollten ruhig, entspannt und wachsam sein und ihre Bewegungen auf ein Minimum reduzieren, um das gemeinschaftliche Erleben nicht zu stören.

Variante:
Durch gezielte Impulse lässt der Sitzplatz sich individuell erweitern und anpassen. Diese Impulse können helfen, die Aufmerksamkeit deines Klienten zu lenken, bestimmte Aspekte zu vertiefen oder ihn für spezifische Details zu sensibilisieren. Hier sind einige Vorschläge, wie du diese Übung variieren kannst:

- **Farbwahrnehmung:**
  Lade deinen Klienten ein, sich auf die Farben zu konzentrieren, die er an seinem Sitzplatz sieht. Wie wirken sie auf ihn? Welche Gefühle oder Gedanken lösen sie aus?

- **Tiere:**
  Dein Klient soll seine Aufmerksamkeit auf ein Tier, wie beispielsweise ein Insekt oder ein Vogel, richten. Was machen sie? Wie bewegen sie

sich? Was lässt sich aus ihrem Verhalten lernen? Was lösen sie für Gefühle aus?

- **Akustische Aufmerksamkeit:**
  Er kann sich bewusst auf die Geräusche seiner Umgebung fokussieren - speziell die Vögel oder andere Tiere. Was erzählen die Klänge über den Ort? Wie verändert sie das Gefühlsleben?

- **Resonanz:**
  Er soll seine Gefühlswelt im Blick haben. Bei jedem neuen Kontakt, bei jeder neuen Wahrnehmung oder Berührung verändert sich sein inneres Gefühlserleben. Wie wandelt sich das innere Erleben, wenn die Aufmerksamkeit vom Himmel zur Erde wechselt, das Wetter umschlägt oder ein Tier vorbeihuscht?

- **Wetterbeobachtung:**
  Wie zeigt sich das Wetter? Welche Auswirkungen hat es auf die Natur um ihn herum? Und wie fühlt er sich dabei?

- **Körperbewusstsein:**
  Dein Klient sollte darauf achten, nur die notwendigen Muskeln anzuspannen. Es geht darum, in einer entspannten und gelösten Haltung zu verweilen.

- **Weitwinkelblick:**
  Anstatt sich auf Einzelheiten zu konzentrieren, sollte er versuchen, alles im Blick zu haben, ohne den Fokus zu verlieren. Weit wie eine Eule nimmt er alles vor sich wahr.

- **Atemachtsamkeit:**
  Er soll sich auf seine Atmung konzentrieren. Wenn Gedanken aufkommen, kann er sich durch seine Aufmerksamkeit mit seinem Atem ankern, der ihn immer wieder zurück ins Jetzt bringt.

- **Prozessorientiert:**
  In Situationen, in denen der Prozess deines Klienten auf spezifische Themen wie Ressourcenarbeit, Orientierungsfindung oder Potenzialentfaltung ausgerichtet ist, kann dein Klient Fragen zu diesen Themen mit an seinen Sitzplatz nehmen. Diese Fragen könnten beispielsweise lauten: „Was sind meine Ressourcen? Was benötige ich, um Klarheit und Ausrichtung zu finden? Was entspricht meiner Berufung und meinem Potenzial und wie kann ich es mehr entfalten?“ In diesem Zusammenhang

ist es wichtig, dass dein Klient am Sitzplatz nicht zwanghaft nach Antworten oder Erkenntnissen sucht. Stattdessen soll er sich lediglich die Fragen stellen und dann darauf achten, wie die Natur, sowohl im Außen als auch im Inneren, von selbst auf diese Fragen reagiert. Dies kann sich in Form von bestimmten Tierbegegnungen äußern, die möglicherweise eine symbolische Bedeutung für die gestellten Fragen haben, oder es können innere Bilder auftauchen, die aus der Stille heraus von selbst entstehen. Ebenso können während dieses Prozesses auftauchende Gefühle oder körperliche Reaktionen eine wichtige Rolle spielen und als Antworten auf die Fragen dienen. In dieser kontemplativen symbolischen Naturpraxis wird die Weisheit der Natur als Spiegel für die inneren Prozesse und Fragestellungen genutzt.

Diese Impulse sollen nicht nur die Wahrnehmung schärfen, sondern auch dazu beitragen, dass der Klient eine tiefere Verbindung zu sich selbst und seiner Umgebung herstellt. Es ist wichtig, dass er sich nicht überfordert fühlt. Jeder Impuls sollte einzeln und mit genügend Zeitraum dazwischen gegeben werden, damit er sich voll und ganz darauf einlassen kann. Sitzplatz mit zusätzlichen Impulsen fällt oftmals auch noch in die EPP 1 – besonders dann, wenn einfach nur die Wahrnehmung erweitert werden soll (z. B. durch Farben oder Geräusche). Wenn es jedoch um ganz bestimmte Themen geht, sollte sie im Übergang von der EPP 1 zur EPP 2 angeleitet werden. Es ist wichtig, dass er die Möglichkeit hat, seine Erfahrungen und Erkenntnisse zu reflektieren und sich möglicherweise Notizen zu machen. Dies fördert das Verständnis und die Wertschätzung für die komplexen Verbindungen und Abhängigkeiten, die in der Natur existieren.

Dauer:

- mindestens 20 Minuten bis unbegrenzt. -> *empfehlenswert ist eine Zeit von 30-60 Minuten und das täglich als Routine (oder eben so oft es möglich ist)*

Material:

- ggf. ein Notizbuch und Stift – ist aber nicht unbedingt nötig; ggf. ein Sitzkissen.

Fördert und stärkt:

- Naturverbindung
- Sensibilisierung für die kleinen und feinen Dinge
- Gefühlsverbindung
- erlebtes Wissen über die Natur und über einen selbst
- Ruhe, Gelassenheit und Entspannung
- Geschichtenerzählen
- Abenteuererleben

- Weitsicht
- Gegenwärtigkeit
- Sinneswahrnehmung
- Faszination
- Erweiterung der Perspektiven
- Loslassen vom Alltag
- Element: Erde

7.1.2 Fühlende Landschaft

Zunächst soll deine Klientin einen ruhigen und ungestörten Ort in der Natur finden. Dies könnte ein Waldrand, eine Lichtung, ein ruhiger Strand oder ein abgeschiedener Wiesenpfad sein. Dort angekommen soll sie für einen Moment ihre Augen schließen und sich zunächst auf ihre aktuellen Empfindungen, Gedanken und Gefühle besinnen. Welche Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken kann sie wahrnehmen?
Nach dieser Phase des In-sich-Hineinfühlens kann die Klientin ihre Augen wieder öffnen und beginnen, die Umgebung bewusst zu erkunden. Dabei ist es wichtig, dass sie ständig mit ihrem Gefühlserleben in Verbindung bleibt. Lade sie dazu ein, verschiedene Aspekte der Natur sinnlich zu erfassen: von der Berührung unterschiedlicher Baumarten über das Beobachten von Pflanzen und Tieren bis hin zur bewussten Wahrnehmung von einzigartigen Landschaftsformen und Naturereignissen. Bei jedem neuen Kontakt auf dieser Entdeckungsreise sollte die Klientin innehalten und bewusst wahrnehmen, wie sich ihr Gefühlserleben durch den wechselnden Kontakt mit der Natur verändert. Wie fühlt es sich an, wenn sie eine Buche berührt, im Vergleich zur Birke? Wie ändert sich ihr inneres Erleben, wenn sie den Übergang von einer Landschaft zu einer anderen beobachtet oder dem geschäftigen Treiben von Ameisen zuschaut? Durch bewusstes Wahrnehmen des inneren Erlebens (Gefühlserleben) im Wechsel und Kontrast fördert es enorm die Bewusstheit für das Gefühlserleben. Zudem ankert sie sich dadurch tief in ihren Körper und findet in den jetzigen Augenblick. Beende die Übung langsam und in Stille, um ihr Zeit zu geben, ihre Erfahrungen nachzuspüren. Setzt euch anschließend zusammen, um über das Erlebte zu sprechen und eventuelle Fragen oder Einsichten zu teilen. Die „Fühlende Landschaft" ist eine bedeutungsvolle Übung ideal, um die EPP 1 zu gestalten. Sie eignet sich auch hervorragend als Übung für zu Hause und bietet der Klientin eine Chance, die Verbindung zur Natur und zu sich selbst im Alltag aufrechtzuerhalten und zu erweitern (EPP 0).

Dauer:
- Mindestens 15-20 Minuten -> *ist natürlich auch länger möglich*

Material:
- ggf. ein Notizbuch und Stift

Fördert und stärkt:
- Bewusstheit, Achtsamkeit
- Naturverbundenheit
- Fühlende Wahrnehmung
- Freie Naturerfahrung
- Ankommen an einem Platz
- Sinnlichkeit
- Körperbezogenheit
- Ruhe und Gelassenheit
- Element: Wasser und Erde

7.1.3 Naturberührung

Zunächst soll sich dein Klient einen ruhigen Platz in der Natur suchen. Sobald er sich dort niedergelassen hat, sollte er seine Augen schließen und versuchen, sich für einige Minuten zu entspannen. Nach der kurzen Entspannungsphase beginnt er, sich selbst an den Händen, im Gesicht, am Bauch oder an den Beinen zu berühren und zu streicheln – eben dort, wo es sich für ihn angenehm anfühlt. Nach einigen Minuten dieser Selbstberührung soll er seine Aufmerksamkeit von sich selbst auf die umgebende Natur verlagern. Er beginnt, die Natur mit seinen Händen zu erkunden – den Erdboden, Blätter, Gräser, Sträucher, Steine, Sand, ein Schneckenhaus, Moos oder vielleicht den Stamm eines Baumes. Während er dies tut, soll er bewusst auf sein inneres Gefühlserleben achten. Wie verändert sich sein inneres Erleben durch den Körperkontakt mit sich selbst und der Natur? Welche Gefühle erscheinen, wenn er sich selbst oder die Natur berührt? Erinnere ihn daran, auch auf die Art zu achten, wie er berührt und welchen Einfluss dies auf sein Gefühlserleben hat. Gib ihm als Impuls mit: „Fühle genau hin. Spüre jede kleinste Veränderung in deinem Gefühlserleben. Fühle, dass du Teil der Natur bist, ein lebendiger Part von Mutter Erde."
Beende die Übung in Stille, sodass dein Klient Zeit hat, seine Erfahrungen zu reflektieren. Setzt euch zusammen, um über das Erlebte zu sprechen und eventuelle Fragen oder Einsichten zu teilen. Diese Übung ist besonders wertvoll, um das Ankommen und Fühlen während der EPP 1 zu fördern. Sollte dein Klient jedoch Schwierigkeiten mit Berührungen haben, ist es ratsam, diese Übung in der EPP 2 zu integrieren. In der EPP 3 kann die Übung auch helfen, den Klienten wieder zu erden, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Variante:
Lade deinen Klienten ein, seine Schuhe auszuziehen. Er soll sich einen Baum mit ausladenden Wurzeln, einen Stein oder einen Ast suchen. Nun geht es darum, mit diesen Naturobjekten sich an verschiedenen Teilen seines Körpers – Füßen, Rücken, Armen, Händen oder sogar dem Bauch – zu massieren. Er soll die Oberfläche des Objekts an seinem Körper spüren und sich daran reiben. Ermutige ihn, mit verschiedenen Druckstärken, Geschwindigkeiten und Techniken zu experimentieren, immer mit dem Ziel, sich selbst in Verbindung mit der Natur zu massieren.

Dauer:
- 20-30 Minuten

Fördert und stärkt:
- Bezugspunkt zum Körper
- Naturverbindung
- Berührbarkeit
- Sensibilität und Feingefühl
- Gefühlsverbindung
- Ankommen an einem Platz
- Selbstfürsorge und Selbstliebe
- Gegenwärtigkeit und Entspannung
- Element: Erde und Wasser

7.1.4 Reinigender Informationsaustausch

Lade deine Klientin ein, sich einen ruhigen Platz in der Natur zu suchen, an dem sie sich bequem hinsetzen oder hinlegen kann. In dieser Position sollte sie sich so entspannen können, dass sie sich voll und ganz auf ihre Atmung konzentrieren kann. Nun soll sie mit tiefen, langsamen Atemzügen beginnen: durch die Nase einatmen und durch den Mund weit ausatmen. Während sie einatmet, soll sie sich vorstellen, dass sie die Energie und Information der umgebenden Natur in sich aufnimmt, die sie mit Vitalität, Frische und Kraft nährt. Beim Ausatmen gibt sie alles Alte und Unnötige ab, das in ihrem Körper gespeichert ist. Diese alten Energien werden von der Natur aufgenommen, umgewandelt und revitalisiert. Erinnere sie daran: „Mit jedem Atemzug nimmst du frische Lebenskraft aus der Natur auf und gibst gleichzeitig alles Belastende, Alte zurück. Die Natur ist eine Meisterin des Recyclings und wandelt alles, was du abgibst, in neue Lebensenergie um."
Lasse deine Klientin einige Minuten in Stille verweilen, um ihre Erfahrungen zu verinnerlichen. Setzt euch danach zusammen und besprecht die gemachten Erfahrungen und Gefühle. Diese Übung kann je nach Intensität

und Tiefe der Atmung in die EPP 1 oder EPP 2 integriert werden. Die EPP 1 eignet sich besonders für das langsame, sanfte Einatmen. Wird die Atmung jedoch sehr intensiviert und vertieft, kann sie in die EPP 2 übergehen, wodurch tiefere Gefühle erscheinen können. Es ist jedoch wichtig, dabei auf den Körper zu hören und bei starkem Kribbeln die Übung zu beenden oder von einem ausgebildeten Atemtherapeuten begleiten zu lassen.

Variante:
Als Ergänzung zu dieser Übung kann sich deine Klientin einen Baum suchen, zu dem sie sich zugewandt hinsetzt oder hinstellt. Sie sollte in einer Position sein, in der sie sich entspannen und mit ihren Händen den Baum berühren kann. Ähnlich wie in der Grundübung beginnt sie mit tiefen Atemzügen: Einatmen durch die Nase und Ausatmen durch den Mund. Während sie einatmet, soll sie sich vorstellen, dass sie die Kraft und Energie des Baumes in sich aufnimmt. Beim Ausatmen gibt sie alles Überflüssige und Alte zurück, das der Baum dann aufnimmt und erneuert. Erinnere sie auch hier wieder daran: „Fühle den Baum. Mit jedem Atemzug nimmst du seine kraftvolle Energie auf und gibst alles zurück, was du nicht mehr brauchst. Der Baum transformiert alles Alte in frische Lebensenergie."

Dauer:
- 5-20 Minuten -> *ggf. auch länger*

Fördert und stärkt:
- Bezug zum Körper
- Informationen aufnehmen aus der Natur
- Atem-Bewusstheit
- Körperreinigung
- Entspannung
- Hingabe
- Ausleitung
- Loslassen
- Gefühlsverbindung
- Gegenwärtigkeit
- Naturverbindung
- Element: Luft

7.1.5 Wassertanz

Bitte deinen Klienten, sich einen Partner zu suchen. Gemeinsam suchen sie sich einen ruhigen Ort in der Natur - oder du machst als Prozessbegleiterin die Übung mit deinem Klienten gemeinsam. An diesem Ort bitte sie, sich

gegenüber zu positionieren und die Augen zu schließen. Ermutigen sie dazu, sich einige Minuten lang von den natürlichen Klängen um sie herum tragen zu lassen – sei es das Rauschen des Meeres, ein plätschernder Bach, Vogelgesang oder sanfte Musik. Wenn sie sich in die Klänge eingefunden haben, sollen sie beginnen, sich frei und intuitiv im Rhythmus dieser Klänge zu bewegen. Nach dieser Phase öffnen beide die Augen. Eine Person beginnt spontan eine Bewegung vorzugeben, während die andere diese Bewegungen spiegelt. Die Bewegungen sollten dabei sanft, weich und einfach sein, leicht nachzuahmen. Dies geht etwa drei bis vier Minuten lang bis anschließend Rollentausch ist.
Diese Übung ist ein wunderbarer Weg für die Gestaltung der EPP 1, um das Denken für eine Weile beiseitezulegen und sich ganz dem Fühlen hinzugeben. Erkläre deinen Klienten, dass diese Übung dabei hilft, präsenter im Moment zu sein, das Bewusstsein für den eigenen Körper zu stärken und eine tiefe Verbindung zum Gegenüber aufzubauen. Ein Nachspüren und Reflektieren ist nach der Übung wichtig.

Variante:
Als Ergänzung kannst du deinen Klienten den Impuls zukommen lassen, auf die Atmung seines Partners zu achten und zu versuchen, diese zu spiegeln. Dies geht besonders gut, wenn beide langsam und tief durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen. Dies fördert die Synchronität und Verbindung zwischen ihnen. Zudem können sie auch mit Grimassen, Tönen oder kurzen Sätzen experimentieren, die der andere nachahmt oder wiederholt.

Dauer:
- 15-30 Minuten -> *ist natürlich auch länger möglich*

Material:
- Wenn die Übung mit Musik gemacht wird, braucht es eine Audioanlage.

Fördert und stärkt:
- Intuition und Spontanität
- Flexibilität
- Achtsamkeit
- Begegnung mit Scham
- Sich öffnen, ausdrücken und zeigen
- Natur-Sein, Verkörperung des gegenwärtigen Gefühls
- Imitation und Spiegeln
- Element: Wasser

7.1.6 Äste legen

Die gesamte Gruppe teilt sich in zwei Gruppen auf (maximal sechs Teilnehmer). Wenn es eine sehr große Gruppe ist, können auch mehrere kleine Gruppen entstehen. Bereite für jedes Team einen Platz mit einem vorher festgelegten Kreis aus Stöcken oder Steinen vor. Innerhalb dieses Kreises werden fünf Stöcke so arrangiert, dass sie die vier Himmelsrichtungen und die Mitte des Lebens repräsentieren. Sie werden in den Erdboden gesteckt, sodass sie gut stehen - zu jeder Himmelsrichtung und in der Mitte einer. Dieses Grundgerüst dient als Basis für das gemeinsame Kunstwerk, das innerhalb der Übung entstehen wird. Stille spielt eine zentrale Rolle in dieser Übung. Die Teilnehmer sollten ermutigt werden, nicht zu sprechen und alle Aktionen in Stille auszuführen. Jede Kommunikation sollte, wenn möglich, nonverbal erfolgen.

Jeder in der Gruppe sammelt zunächst Stöcke von etwa 3 cm Durchmesser und 40 cm Länge, um einen Vorrat für das kreative Schaffen zu haben (kann jedoch auch variiert werden). Das kreative Bauen beginnt mit einem Teammitglied, das einen Stock am Grundgerüst auflegt, ohne mit dem Boden in Kontakt zu kommen. Danach fügt jeder Teilnehmer der Reihe nach einen neuen Stock hinzu. Hierbei sollten sie sich in Achtsamkeit und Feingefühl üben und sich von ihrer Spontaneität leiten lassen, ohne ein festes Endziel im Sinn zu haben.

Wenn du spürst, dass es Zeit ist, das Spiel zu beenden, gib ein entsprechendes Signal. Jeder Teilnehmer hat dann die Möglichkeit, ein weiteres Naturmaterial als individuelle „Signatur" in das entstandene Kunstwerk zu integrieren. Abschließend betone, wie diese Übung dazu beiträgt, das Bewusstsein für den Moment zu schärfen, Feingefühl und Achtsamkeit zu entwickeln und die Freude am kreativen Ausdruck in der Gruppe zu fördern. Es ist eine hervorragende Methode für die EPP 1, um im Hier und Jetzt und an einem Platz anzukommen sowie das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

Variante:

Anstatt des vorgefertigten Kreises mit den fünf zentralen Stöcken kann ein einfacher Kreis ohne Grundgerüst genutzt werden. Die Gruppenmitglieder werden dann aufgefordert, eine Vielzahl von Naturmaterialien zu sammeln, nicht nur Stöcke. Diese können dann abwechselnd in den Kreis gelegt werden, wobei die Materialien entweder in Kontakt mit dem vorherigen Material platziert oder frei innerhalb des Kreises arrangiert werden können.

Dauer:

- mindestens 30-60 Minuten -> *ist natürlich auch länger möglich*

Fördert und stärkt:

- Geschicklichkeit und Feingefühl
- Achtsamer Umgang mit Naturmaterialien
- Gefühl für Gleichgewicht entwickeln
- Inneres verspieltes Kind aufwecken
- Ankommen und Verbinden mit einem Platz
- Spontanität und Kreativität
- Architektonisches Wissen und Erleben
- Verbindung mit dem Lebensrad und den vier Elementen
- Elemente: Erde und Wasser

7.1.7 Naturkarte

Für diese Übung führst du deine Gruppe oder deine einzelne Klientin zu einem geeigneten Platz im Freien, vielleicht in einem abgelegenen Waldstück oder einer offenen Wiese. Hier wird die Gruppe gemeinsam eine Landkarte der direkten Umgebung erschaffen, aber nicht mit Stift und Papier, sondern mit allem, was die Natur an Materialien bietet. Zuerst gilt es, gemeinsam den Bereich festzulegen, in dem die Landkarte entstehen soll. Die Größe und die genaue Gestaltung der Karte können dann gemeinsam entschieden werden. Überlege, ob es sinnvoll ist, die Aufgaben unter den Teilnehmern aufzuteilen oder ob jeder frei nach seiner Intuition beiträgt. Dann kann die Erkundung beginnen. Beim Umherschlendern in der Umgebung wird die Landschaft nicht nur genossen, sondern auch studiert. Welche markanten Punkte gibt es? Wo befinden sich besondere Orte wie Sitzgelegenheiten, Wasserquellen oder vielleicht sogar Orte, wo bereits spannende Erfahrungen gemacht wurden, wie etwa die Sitzplatzübung (7.1.1)?
Mit gefundenen Naturmaterialien (z.B. Steine, Äste, Blätter und Moos) beginnt die Gruppe oder die Einzelperson, eine Landkarte auf dem Boden zu gestalten. Es ist wie ein Puzzle, bei dem Stück für Stück die Umgebung nachgebildet wird. Wird diese Übung über mehrere Tage durchgeführt, kann die Landkarte täglich ergänzt und weiterentwickelt werden. So entsteht ein ständig wachsendes Kunstwerk, das nicht nur die Umgebung darstellt, sondern auch die gemeinsame Zeit und die Erfahrungen, die gemacht wurden. Durch diese Aktivität förderst du als Prozessbegleiter das Eintauchen in den Moment und die Verbindung mit der Natur. Es ist eine Möglichkeit, das Terrain nicht nur physisch, sondern auch emotional und kreativ zu erforschen. Das Erstellen dieser natürlichen Landkarte ist ein wunderbarer Weg für die EPP 1, um anzukommen.

Dauer:

- mindestens 30-40 Minuten -> *geht natürlich auch länger*

Fördert und stärkt:
- Verbindung mit der Landschaft
- Umherstreifen und Erkunden
- Kreativität
- Vogelperspektive und Gesamtschau
- Architektonisches Denken
- Sinneswahrnehmung
- Wirgefühl
- Element: Erde und Luft

7.1.8 Beschreibung und Manifestation

Bringe als Prozessbegleiterin Paare aus deiner Gruppe zusammen. Die Teilnehmer setzen sich Rücken an Rücken und schließen ihre Augen. Jeder erhält ein Stück Ton in seine Hand. Der eine Partner beginnt, etwas zu formen - ganz spontan, ohne vorherige Überlegung. Er beschreibt dabei mit Worten, was er tut und wie sein Werkstück entsteht und aussieht. Seine Worte sollen dabei so klar und detailliert wie möglich sein, damit der andere Partner ein lebendiges inneres Bild davon erhält. Dieser lauscht achtsam und versucht, das Beschriebene mit seinem eigenen Stück Ton nachzubilden. Das Zuhören und Interpretieren erfordert Achtsamkeit und Konzentration.
Sobald der erste Partner fertig ist, können die beiden sich umdrehen und ihre Tonwerke miteinander vergleichen. Danach tauschen sie die Rollen. Dies ist eine wertvolle spielerische Übung für die EPP 1.

Variante:
Eine Variante dieser Übung könnte darin bestehen, dass einer der Teilnehmer versucht, seine inneren Gedanken, Emotionen und Empfindungen mit dem Ton darzustellen und diese mit Worten zu beschreiben. Der andere formt dazu passend ebenfalls etwas aus Ton. Auch du als Prozessbegleiterin kannst die Übung mit deinem Klienten im Einzelsetting gemeinsam machen, indem du die Gefühle und Gedanken deines erzählenden Klienten in Ton „spiegelst". Anschließend könnt ihr gemeinsam über die Werke sprechen und reflektieren, wie jeder die Beschreibungen interpretiert hat. In diesem Fall würde die Übung in die EPP 2 fallen.
Für eine weitere Variante setzen sich zwei erneut Rücken an Rücken, aber statt Ton haben sie einen Bereich vor sich auf dem Erdboden, auf dem sie mit einem Stock zeichnen können. Ein Partner zeichnet und beschreibt, was er zeichnet, während der andere versucht, dies möglichst genau nachzuzeichnen. Nach Beendigung der Zeichnung werden die Kunstwerke auch hier verglichen und die Rollen getauscht.

Dauer:
- 30-40 Minuten

Material:
- ein etwas faustgroßes Stück Ton für jeden Teilnehmer

Fördert und stärkt:
- Fähigkeit zu Beschreiben
- Achtsames Zuhören
- Manifestation
- Naturverbundenheit und Erdung
- Kreativität
- Fragenstellen
- Gegenwärtigkeit
- Sinnhaftigkeit
- Langsamkeit
- Erlebbarmachen von inneren Prozessen
- Element: Erde

7.1.9 Fühle das Element

Diese Übung eignet sich für Kleingruppen (maximal sechs Teilnehmerinnen) oder auch für Paare. Jede Gruppe erhält von dir fünf kleine Steine. Zu jeder Himmelsrichtung liegt ein Stein am Boden. Jeder Stein ist einem Element mit dessen Qualitäten und Eigenschaften zugeordnet – z. B. kann Osten für das Feuerelement stehen, Süden für Wasser, Westen für die Erde und Norden für die Luft. In der Mitte liegt der fünfte Stein. Dieser steht für die Kraft der Mitte, für das Zentrum, für die Einheit der Natur. Alternativ könntest du auch andere Gegenstände benutzen – z. B. für das Luftelement eine Feder, für das Feuerelement ein Stück Kohle, für die Erde einen Stein oder für das Wasserelement eine Muschel.

Nun geht es los. Immer der Reihe nach wählt eine Teilnehmerin im Stillen einen Stein mit dessen symbolischer Kraft aus. Währenddessen haben die anderen Teilnehmerinnen ihre Augen geschlossen, sodass sie nicht sehen können, welcher Stein von dem, der dran ist, ausgewählt wird. Diejenigen, die die Augen geschlossen haben, üben sich im Fühlen, im unvoreingenommenen Lauschen, um bereits in dieser Phase erste innere Bilder zu erkennen.

Wurde ein Stein gewählt, geht es jetzt darum, dass alle wieder ihre Augen öffnen dürfen und die Steine am Erdboden betrachten (natürlich können sie auch weiterhin die Augen geschlossen halten, wenn es ihnen leichter fällt). Die Person, die einen gewählt hat, versucht innerlich das Symbol des je-

weiligen Elementes mit dessen Ausdruck in Verbindung mit dem gewählten Stein als kraftvolles inneres Bild zu sehen und zu spüren. Man soll dieses Bild klar auf diese Weise durch nonverbale Kommunikation in den Raum geben, sodass die anderen es auch in ihrem Feld erkennen können.
Nun geht es der Reihe rum. Jede Teilnehmerin hat einmal die Chance, zu erspüren, welches der ausgewählte Stein ist. Ist der Stein erraten worden, wählt eine andere einen Stein aus. Diese Übung fördert die Achtsamkeit, das Spüren und Fühlen. Für Menschen, die sehr verkopft sind, kann diese Übung jedoch zu herausfordernd sein und wenig Erfolgserlebnisse bringen. Dann sollte sie eher in die EPP 2 fallen.

Variante:
Als Ergänzung kann man auch neun Steine nutzen, die dann jeweils für eine archetypische Phase des Lebensrads stehen (*siehe Buchteil 3*). Diese legt man ebenso als einen Kreis auf den Erdboden – acht für die jeweiligen Phasen und einen für die Mitte. So gibt es noch mehr Möglichkeiten, was die Sache erschweren und auf ein nächstes Level bringen kann.

Dauer:
- 20-30 Minuten -> *geht natürlich auch länger*

Fördert und stärkt:
- Archetypisches Erleben
- Nonverbale Kommunikation
- Achtsames Fühlen
- Gegenwärtigkeit
- Erdung
- Kraft der inneren Bilder
- Vorstellungskraft
- Gruppengefühl
- Naturverbindung
- Element: Erde und Luft

7.1.10 Stehmeditation

Leite deinen Klienten zu einem ebenen Ort in der Natur, wo er sicher und fest stehen kann. Schlage ihm vor, seine Schuhe auszuziehen und barfuß zu stehen, um eine direktere Verbindung zum Erdboden zu spüren. Zeige ihm, wie er sich hüftbreit hinstellen kann und die Knie leicht beugt, sodass sie nicht durchgestreckt sind. Durch ein sanftes Vor- und Zurückwippen kann er sein Gleichgewicht finden und sich zentrieren.
Fordere ihn nun auf, sich aufrecht hinzustellen. Er soll sich vorstellen, dass

er von einer Schnur am Hinterkopf sanft nach oben gezogen wird. Das Becken wird leicht nach vorne geschoben und die Arme hängen locker und entspannt an den Seiten. Jetzt kann dein Klient die Augen schließen und sich ganz auf das Gefühl des Bodens unter seinen Füßen konzentrieren. Leite ihn an, seine Atmung wahrzunehmen - das Einatmen und das Ausatmen. Wenn Gedanken, Gefühle oder Empfindungen auftauchen, soll er sie annehmen und beobachten, aber nicht daran festhalten. Die Rückkehr zur Atmung dient als Anker, um den denkenden Verstand nicht ausgeliefert zu sein.
Dies ist eine einfache, aber kraftvolle Übung, die sich hervorragend für die EPP 1 eignet. Sie ist eine Einladung, den gegenwärtigen Moment zu erleben und in der Stille der Natur zur Ruhe zu kommen.

Dauer:
- 10-30 Minuten

Fördert und stärkt:
- Erdung
- Gegenwärtigkeit
- Achtsamkeit
- Gelassenheit
- Standfestigkeit
- Bei sich ankommen
- Bezugspunkt zum Körper
- „Stabiles" fühlendes Fundament
- Ausrichtung und Klarheit
- Aufrichtung
- Element: Erde

7.1.11 Im Winde wiegen

Bei dieser Übung geht deine Klientin in die Natur und findet dort einen Platz, an dem sie gut aufrecht stehen kann. Jetzt soll sie den Boden unter sich spüren, die Beine leicht anwinkeln und sich aufrichten. Dann schließt sie ihre Augen und nimmt ein paar Atemzüge, um noch etwas mehr zur Ruhe zu kommen.
Nach ein paar Minuten soll sie bewusst den Wind (oder die sanfte Brise) auf ihrer Haut spüren und sich spontan aus dem Moment heraus mit dem Wind wiegend bewegen. Ihre Füße sollen dabei fest am Boden verankert bleiben, als wären es Wurzeln. Sie soll über Bewegungen nicht nachdenken, sodass sie sich still und fließend vom Wind bewegen lassen kann.
Die Übung „Im Winde wiegen" eignet sich hervorragend für die EPP 1 – zum Ankommen bei sich und an einem Platz. Zusätzlich kannst du sie noch

ergänzen, indem dein Klient tiefe Atemzüge durch die Nase ein und durch den Mund weit aus nimmt.

Dauer:
- 10-20 Minuten

Fördert und stärkt:
- Leichtigkeit
- Freie Bewegung
- Spontanität
- Gegenwärtigkeit
- Ausdruck finden
- Ankommen an einem Platz
- Naturverbindung
- Die Natur im Menschen
- Element: Luft

7.1.12 Verkörperung der Landschaft

Es finden sich für diese Übung Paare. Eine Person von beiden beginnt und selektiert einen Bereich aus der Landschaft. Aus diesem Bereich wählt er einen Baum, eine Pflanze, einen Stein oder auch einen kleinen Zusammenschluss von unterschiedlichen Dingen aus und versucht dessen Ausdruck körperlich darzustellen. Hierfür soll er seinen gesamten Körper nutzen – er kann auch Naturmaterialien zur Hilfe nehmen. Jetzt hat die andere Person die Aufgabe, den Ausdruck genau anzuschauen und zugleich den selektierten Bereich zu beobachten, um zu erforschen, was aus dem Bereich dargestellt wird. Hat er den Bereich entdeckt, werden die Paare gewechselt.
Dies ist ein feines Spiel zum Fühlen, Nachahmen und Ankommen an einem Platz – EPP 1.

Dauer:
- 15-30 Minuten

Fördert und stärkt:
- Imitation
- Ausdruck der Natur
- Naturverbindung
- Verkörperung
- Authentizität
- Kreativität
- Spielerisches Entdecken

- Gegenwärtigkeit
- Erdung
- An einem Platz ankommen
- Element: Luft und Erde

7.1.13 Baumverbindung

Für diese Aufgabe sucht sich deine Klientin einen Baum. Diesen soll sie sinnlich kennenlernen. Hat sie den Baum von allen Seiten betrachtet, ertastet, den Blättern gelauscht und an seiner Rinde gerochen, geht es jetzt darum, mit dem Baum in eine nähere fühlende Verbindung zu gelangen. Dafür kann sie den Baum längere Zeit umarmen. Oder sie setzt sich an seine Wurzeln und berührt sie für längere Zeit mit ihren Händen - oder sie streichelt den Baum sanft für längere Zeit, kuschelt sich an ihn oder lehnt sich mit dem Rücken an seine Rinde. Wichtig dabei ist, dass sie eine Position findet, in der sie gut entspannen kann.
Diese Übung kann deine Klientin als Ergänzung auch wunderbar mit verbundenen Augen machen, um das Erleben zu vertiefen. Eine wunderbare erdende und sinnliche Übung für die Phase 1 der EPP.

Dauer:
- 15–45 Minuten

Fördert und stärkt:
- Naturverbindung
- Baumverbindung
- Langsamkeit
- Verbinden mit der Landschaft
- Körperbezug
- Achtsamkeit
- Gegenwärtigkeit
- Gefühlsverbindung
- Kräftigung
- Erdung
- Element: Erde

7.1.14 Achtsamkeit in Bewegung

Achtsamkeitsübungen in Bewegung können wunderbar dabei helfen, leichter ins Fühlen, in den Moment, in den Körper und ins Vertrauen zu kommen. Dafür gibt es viele verschiedene Möglichkeiten. Folgend stelle ich einige wirkungsvolle und bewährte Übungen vor. Kombiniere sie gerne und binde eigene

Impulse mit ein, um die EPP 1 auf dich und dein Angebot abzustimmen. Die Dauer von den folgenden Übungen hängt natürlich vom Setting und der eigentlichen Methode ab – aber zwischen 20 – 30 Minuten ist jede der Übungen möglich. Sie fördern die Beweglichkeit, Flexibilität, Spontanität, Körperbezug, Gefühlserleben, Gegenwärtigkeit, Naturverbindung, Achtsamkeit und Weite.

- **Gehmeditationen:**
  Gehmeditationen sind ein kraftvoller Weg, um das Bewusstsein, die Achtsamkeit und die Gegenwärtigkeit in der Natur zu fördern. Der ausgewählte Ort sollte eine ruhige Umgebung bieten, z. B. einen Waldpfad oder einen ruhigen Strand. An diesem Ort kannst du deinen Klienten dazu anleiten, sehr langsam umherzustreifen, jeden Schritt bewusst zu setzen, die verschiedenen Bodenbeschaffenheiten unter seinen Füßen zu spüren und auf das Rauschen der Blätter oder das Zwitschern der Vögel zu hören. Der Weitwinkelblick kann dabei ergänzt werden und dem Klienten helfen, seine Sicht zu erweitern. Dadurch nimmt er alles in seiner Umgebung „gleichzeitig" wahr, was das Gefühl von Einheit und Präsenz in der Natur erhöht. Atemübungen können ebenfalls hinzugefügt werden, um die Verbindung zwischen Körper, Geist, Seele und Natur zu fördern.

- **Umherstreifen und Riechen:**
  Der Geruchssinn ist eng mit Gefühlen und alten Erinnerungen verknüpft. Bei dieser Übung wird die Klientin dazu ermutigt, durch die Natur zu streifen und sich von Düften leiten zu lassen, die ihre Aufmerksamkeit erregen. Sie kann an verschiedenen Stellen anhalten und tief einatmen, um die verschiedenen Düfte in sich aufzunehmen. Durch das Schließen der Augen kann die Erfahrung des Riechens intensiviert werden. Der Weitwinkelblick kann auch diese Erfahrung ergänzen, um ein umfassenderes Sinneserlebnis zu schaffen. Eine Aufgabe könnte zudem sein, dass deine Klientin etwa fünf unterschiedliche Gerüche sammelt und diese dir als Prozessbegleiter (oder in einem Gruppenkontext der Gruppe) vorstellt.

- **Entspanntes Wandern:**
  Beim entspannten Wandern wird dein Klient dazu angeleitet, während des Wanderns regelmäßig (am besten konstant) Körper-Check-ins bzw. „Scans" durchzuführen, um Anspannungen zu erkennen und sie direkt loszulassen. Gewiss braucht es für die Bewegung bestimmte Muskelgruppen, die aktiv sein müssen. Doch sicherlich auch ganz viele, die unnötig unbewusst anspannen. Es gilt, diese frühzeitig in der Bewegung zu erkennen und unmittelbar zu lösen. Dies schafft eine wunderbare Brücke zwischen Körper und Gefühlserleben. Sie fördert das Gefühl von

Entspannung und Leichtigkeit. Der Weitwinkelblick kann zusätzlich helfen, die Wahrnehmung zu erweitern und die Achtsamkeit zu schulen.

- **Intuitives Entdecken:**
  Intuition ist das innere Kompasssystem des Menschen, das sich durch einen ersten Impuls, durch eine gewisse Plötzlichkeit und das Gefühl der Stimmigkeit meldet. Bei dieser Übung wird deine Klientin dazu ermutigt, ohne ein festes Ziel durch die Natur zu streifen und sich von ihrer Intuition leiten zu lassen. Dies kann das Klettern auf einen Baum, das Beobachten von Tieren oder das Lauschen des Windes beinhalten. Das Identifizieren und unmittelbare Folgen ihrer ersten Impulse sollen dabei die Basis bilden. Der Weitwinkelblick kann auch hierbei helfen, den Fokus zu behalten und sich immer wieder auf den gegenwärtigen Moment zu zentrieren. Vielen fällt es durch diesen Blick leichter, ihr Gefühl der Resonanz zu spüren (Intuition).

- **Fließendes Wasser:**
  Inspiriert von der stetigen und anpassungsfähigen Bewegung des Wassers, führst du als Anleiterin die Gruppe spontan durch das Gelände. Hindernisse werden nicht als Barrieren, sondern als Anpassungsmöglichkeiten gesehen. Die Teilnehmer sind dazu aufgefordert, flexibel und kreativ auf die Umgebung zu reagieren, etwa indem sie sich fließend zwischen Bäumen hindurchbewegen oder einen Ast geschmeidig umgehen. Sie sollen sich durch die Landschaft schlängeln, ungewohnte Bewegungen machen und ihren ganzen Körper miteinbeziehen. Die zentrale Idee dieser Übung ist die Metapher des „fließenden Wassers", die das Gefühl von Fluidität und Anpassung hervorhebt. Die Teilnehmer lernen, sich den Gegebenheiten der Natur anzupassen und gleichzeitig im Fluss mit ihrer eigenen Bewegung zu bleiben.

- **Geheimes Scouten:**
  Bei dieser Übung interagieren deine Teilnehmerinnen aktiv mit ihrer Umgebung und bewegen sich innerhalb einer sich entwickelnden Gruppendynamik. Bei Ankunft an einem unbekannten Ort verteilen sich alle und bewegen sich so unauffällig wie möglich, um den Ort heimlich zu erkunden. Das primäre Ziel ist es, nicht von anderen Gruppenmitgliedern gesehen zu werden. Somit müssen sie sich im Schleichen, Verstecken, Tarnen und taktischen Handeln üben. Die Teilnehmerinnen müssen den Ort einmal umrunden und zurückkehren, ohne dabei entdeckt zu werden. Es ist eine Übung, die das Ankommen an einem Platz fördert, Strategiefähigkeiten stärkt und spielerische Abenteuerlust und die Fähigkeit zur Tarnung schärft. Zudem unterstützt sie das Zusammengehörigkeitsge-

fühl und die Balance zwischen individueller und gemeinsamer Erfahrung – auch hier ist der Weitwinkelblick sehr wirkungsvoll und unterstützend.

7.1.15 Übungen mit verbundenen Augen

Die hier aufgeführten Übungen sind wunderbare Räume, um Menschen dabei zu helfen, ihre Sinneswahrnehmung zu schärfen, ins Gefühl zu finden, Vertrauen in sich selbst und in andere zu entwickeln und eine tiefere Verbindung zu Mutter Erde aufzubauen. Sie können in Einzel- oder Gruppensettings durchgeführt werden. Beim Anleiten dieser Übungen ist es wichtig, stets auf die Sicherheit der Teilnehmer zu achten und die individuellen Bedürfnisse und Grenzen jedes Einzelnen zu respektieren. Es ist auch wichtig, eine ruhige, störungsfreie Umgebung zu wählen, um den Teilnehmern zu ermöglichen, sich voll und ganz auf die Übung einzulassen. Vom Zeitmanagement empfiehlt sich ein Rahmen von mindestens 20-30 Minuten.

- **Blind einen Baum wiederfinden**
  Zunächst finden sich für diese Übung Paare oder du als Prozessbegleiterin machst mit deiner Klientin diese Übung einfach zu zweit. Einer von beiden bekommt eine Augenbinde (im Eins-zu-Eins-Setting die Klientin). Der andere soll sich zuvor vier verschiedene Bäume in der unmittelbaren Umgebung suchen, von denen später seine Partnerin einen von den vieren mit verbundenen Augen sinnlich erfasst und kennenlernt. Jetzt wird die Person, die nichts sieht, von seiner Partnerin an die Hand genommen und zu einem der vier Bäume geführt. Sie soll dabei auf den zu beschreitenden Weg achten und ihrer Partnerin gegebenenfalls Hinweise auf mögliche Gefahrenstellen geben. Die Person, die den Baum mit verbundenen Augen sinnlich kennenlernt, versucht sich den Baum mit dessen Struktur und Ausdruck einzuprägen, um ihn später mit geöffneten Augen wiederzufinden: Wie fühlt der Baum sich an? Ist er feucht, nass, warm, kalt, rau, glatt, borkig, schuppig? Welche Geräusche macht er, wenn man dagegen klopft oder wenn der Wind seine Blätter bewegt? Welche Tiere, Vögel oder Insekten lassen sich an dem Baum wahrnehmen? Wie riecht er?
  Daraufhin wird sie von ihrer Partnerin zum Ausgangspunkt auf irreführende Weise zurückgeführt. Dort angekommen, darf sie ihre Augenbinde abnehmen und den zuvor ertasteten Baum anhand von vier möglichen wiederfinden, die ihre Partnerin anfangs ausgewählt hat und ihr jetzt zeigt. So geht sie zu jedem der vier Bäume und erspürt sinnlich, welcher „ihr" Baum gewesen ist. Anschließend werden die Rollen getauscht.
  Diese Übung eignet sich gut für die EPP 1. Falls eine Klientin starke Kontrollzwänge hat oder sonst auch psychisch instabil ist, sollte diese Übung

in Phase 2 stattfinden, da die Augenbinde in solchen Fällen sehr konfrontieren kann.
Eine mögliche Ergänzung kann sein, dass der gefundene Baum weiter für eine Baummeditation, für einen kreativen Ausdruck oder für eine andere Sinnesübung genutzt wird. Denn in der Regel kommt man beim „blinden" Ertasten sehr mit dem Baum in Verbindung. Darauf kann dann wunderbar aufgebaut werden.
Eine weitere Alternative zu dieser Übung kann wie folgt gestaltet werden: Die Teilnehmer werden einzeln zu einem Platz in der Natur geführt, den sie mit verbundenen Augen kennenlernen. Nachdem sie den Platz einige Zeit ertastet haben, kehren sie zum Ausgangspunkt zurück und versuchen, den Platz in der Nähe wiederzufinden.

- **Rhythmus von Mutter Erde**
  Diese Übung habe ich auf einem wildnispädagogischen Seminar kennengelernt. Seitdem nutze ich sie auch im Rahmen der Natur-Prozessbegleitung.
  Zunächst bittest du deine Teilnehmer, sich in einer Reihe mit einem Abstand von einer Armlänge voneinander aufzustellen. Alle sollen in dieselbe Richtung schauen. Jeder bekommt eine Augenbinde. Platziere dich mit einer Trommel an einem entfernteren Ort, in die Richtung, in die die Teilnehmer ausgerichtet sind. Sobald du das erste Mal die Trommel schlägst, beginnt die Übung. Die Teilnehmer sollten sich vom Klang der Trommel leiten lassen, welcher alle 5-10 Sekunden ertönt – je länger die Pause zwischen einem Trommelschlag zum nächsten, desto höher die Schwierigkeit der Übung. In Stille, bewusst und langsam bewegen sich die Teilnehmer durch die Landschaft mit dem Ziel, zu dir und der Trommel zu gelangen. Der Klang der Trommel repräsentiert den Herzschlag von Mutter Erde. Die Teilnehmer sollten diesen fühlen und achtsam folgen.
  Haben Teilnehmer Schwierigkeiten, ihren Weg zu finden oder sich zu weit entfernen, kannst du einen schnelleren Trommelschlag machen, um ihnen zu helfen. Wenn nötig, kann eine andere Begleiterin oder ein Teilnehmer, der nicht an der Übung teilnimmt, zwischen den Teilnehmern stehen, um denen zu helfen, die den Weg nicht finden und sich zu weit entfernen.
  Sobald ein Teilnehmer die Trommel erreicht, kann er seine Augenbinde abnehmen. Es sollte in Stille dort gewartet werden, bis alle anderen Teilnehmer ebenfalls bei dir angekommen sind. Sage den Teilnehmer, dass sie, wenn sie sich unsicher oder unwohl fühlen, jederzeit ihre Augenbinde kurz abnehmen können, um sich wieder zu orientieren. Es sollte betont werden, dass die Teilnahme freiwillig, jedoch auch eine Einladung

ist, bewusst Ängsten und Herausforderungen zu begegnen.
Diese Übung fördert das Eintauchen in die eigenen Gefühle und Sinne (außer des Sehsinns) und schafft ein erdiges Fundament – EPP 1. In manchen Situationen kann sie auch für die EPP 2 angewendet werden, besonders wenn sie über einen längeren Zeitraum und unter herausfordernden Bedingungen wie etwa nachts durchgeführt wird. Dabei stehen das Thema Vertrauen und ein sicheres Setting im Vordergrund – das Vertrauen in sich selbst, in dich als Anleiter, in die anderen Teilnehmer und in den Rhythmus von Mutter Erde. Ein Dankesritual kann ein wunderbarer Abschluss für diese Übung sein.

- **Blindes erkunden**
  Bitte die Teilnehmerinnen, sich in Paaren zu finden. Eine Person pro Paar beginnt und legt sich eine Augenbinde um. Ihre Aufgabe wird es sein, sich frei in der Natur mit verbundenen Augen zu bewegen. Die andere Person wird die Rolle der Führerin übernehmen. Sie sorgt für Sicherheit und sollte stets darauf achten, dass ihre Partnerin geschützt ist. Dafür sollte sie sie unmittelbar auf mögliche Gefahren hinweisen. Zudem bleibt sie stets in unmittelbarer Nähe zu ihr und bietet Unterstützung an, indem sie beispielsweise ihre Schulter berührt. Die Person mit der Augenbinde lässt sich von ihren Sinnen (außer des Sehsinns) leiten, erforscht die Umgebung und folgt ihrer Intuition. Nach etwa 20 bis 30 Minuten sollten die Rollen getauscht werden. Für eine intensivere Erfahrung können die Teilnehmer ihre Schuhe ausziehen und barfuß gehen.
  Für eine Variation soll die erkundende Partnerin sich einen Anfangspunkt markieren, z. B. durch einen Kreis aus Stöcken. Mit verbundenen Augen hat sie dann die Möglichkeit, für ca. zehn Minuten frei umherzustreifen. Ihre Aufgabe ist es, sich Merkmale der Umgebung einzuprägen, wie Bäume, Geräusche, Windrichtungen, Sonnenlicht oder Bodenbeschaffenheiten, um später den Weg zurück zum markierten Punkt zu finden. Als Prozessbegleiter liegt es in deiner Verantwortung, die Sicherheit während der Übung zu gewährleisten. Sollte eine Teilnehmerin Schwierigkeiten haben, bist du da, um Hilfe anzubieten und Tipps zu geben. Diese Übung ist ideal für die EPP 1, da sie die Teilnehmerin ermutigt, tief in ihre Gefühle einzutauchen. Sie kann auch für die EPP 2 erweitert werden, insbesondere wenn sie über einen längeren Zeitraum oder unter erschwerten Bedingungen durchgeführt wird. Das Thema dieser Übung ist Vertrauen – in sich selbst, in den Partner und in die Führung.

- **Wie außen so innen**
  Leite die Teilnehmer an, sich in Paaren zusammenzufinden. Eine Person in jedem Paar behält ihre Sehfähigkeit, während die andere eine Au-

genbinde trägt. Die Person, die sehen kann, führt den Partner mit der Augenbinde an einen besonderen Ort in der Natur. Sobald sie dort angekommen sind, setzen sich beide hin. Der Sehende beginnt nun, die Umgebung sehr detailliert zu beschreiben – von den Pflanzen über die Steine bis hin zu den aktuellen Wetterbedingungen. Die Person mit der Augenbinde konzentriert sich voll und ganz darauf, zuzuhören und sich ein inneres Bild der beschriebenen Landschaft zu machen. Sie kann auch Fragen zu spezifischen Aspekten der Landschaft stellen, um ihr inneres Bild zu vervollständigen. Nachdem die Beschreibung abgeschlossen ist, kann die Person mit der Augenbinde die Augenbinde abnehmen und ihre innere Vorstellung mit der tatsächlichen Umgebung vergleichen. Nach dieser Phase tauschen die Partner ihre Rollen und wiederholen den Vorgang.

Diese Übung ist besonders effektiv für die EPP 1 und dient dazu, die Teilnehmer im gegenwärtigen Moment und in der unmittelbaren Natur zu verankern. Das Hauptziel ist es, die Achtsamkeit zu schärfen, die innere Bilderwelt zu schulen und ein tieferes Bewusstsein für die Umgebung zu entwickeln.

- **Blinder Ausdruck**

  Jede Teilnehmerin bekommt zunächst die Aufgabe, diverse Naturmaterialien zu sammeln. Sie sollten dabei beachten, dass sich diese Materialien gut für die Gestaltung einer Skulptur oder eines Bildes auf dem Erdboden eignen. Als Prozessbegleiter hast du im Vorfeld Begriffe wie „Tal", „Berg", „Fluss" oder „Sonne" auf kleine Zettel geschrieben. Jeder Teilnehmer zieht einen Zettel und erfährt so, was er gestalten soll. Alternativ können sich auch Paare finden, die gemeinsam einen Zettel ziehen. Mit einer Augenbinde ausgestattet, versucht jede Teilnehmerin, ihre gezogene Vorstellung mit den gesammelten Materialien auf dem Erdboden darzustellen. Wenn ein Paar gemeinsam einen Zettel gezogen hat, sollen beide gemeinsam etwas blind gestalten. Nach Abschluss der Gestaltung können die Werke entweder mit der gesamten Gruppe, einer Partnerin oder dir als Prozessbegleiter besprochen werden. Alternativ kann die Gruppe versuchen, zu erraten, welches Naturphänomen dargestellt wurde. Eine weitere Variante wäre, dass man diese Übung statt mit Naturmaterialien auch mit Ton durchführt.

  Diese Übung eignet sich besonders für die EPP 1, da sie das Eintauchen in den gegenwärtigen Moment und das Fühlen fördert. Bei Teilnehmern, die Schwierigkeiten mit dem Tragen einer Augenbinde und der daraus resultierende Kontrollverlust haben, empfiehlt es sich, diese Übung in der Phase 2 durchzuführen.

- **Blinder Schatzsucher**
  In dieser Übung wirst du die Teilnehmer anleiten, einen natürlichen Gegenstand als „Schatz" in einem definierten Bereich zu verstecken. Nachdem sie dies getan haben, bilden sie Paare. Die Teilnehmer tauschen dann Informationen über das Aussehen ihrer Schätze aus. Sobald jeder Teilnehmer mit den Details des Schatzes seines Partners vertraut ist, wird ihnen die Augenbinde angelegt. Das Ziel ist es, mithilfe der gegebenen Beschreibung den versteckten Schatz des Partners aufzuspüren.
  Als Variante wirst du eine Quelle von Naturdüften als Schatz verstecken. Statt sich auf ihr Sehvermögen zu verlassen, werden die Teilnehmer angewiesen, ihren Geruchssinn zu nutzen, um den verborgenen Schatz aufzuspüren. Dies kann im Paarformat erfolgen, bei dem die Partner den Geruch ihres Schatzes vorab beschreiben. Eine weitere Option wäre das Ziehen von Losen, wodurch jeder Teilnehmer von Beginn an genau weiß, welchen Geruch er aufspüren muss. Du als Anleiterin kannst selbst gewählte Duftquellen verteilen oder solche aus der natürlichen Umgebung nutzen, die bereits vorhanden sind. Als potenzielle Duftquellen eignen sich etwa Tannenzapfen, Pilze, Moos, feuchtes Holz, trockenes Holz, verschiedene Blumenblüten, Kräuter, Rinden, Harze oder Kohle.
  Diese Übung eignet sich hervorragend für die EPP 1, um das Eintauchen in den Moment und die eigene Sinneswahrnehmung zu fördern. Die Kommunikation zwischen den Partnern, das Vertrauen in die Fähigkeiten des eigenen Körpers und die Bindung an die Natur stehen im Vordergrund. Ein anschließendes Teilen der Erfahrungen kann den Teilnehmern helfen, tiefer in die gemachten Erlebnisse einzutauchen und sie zu reflektieren.

7.1.16 Übungen zur Paarfindung

Durch das Bilden von Paaren auf der Basis von gemeinsamen oder ergänzenden Eigenschaften werden die Teilnehmer ermutigt, genauer hinzusehen, zuzuhören und nachzudenken. Gleichzeitig fördern diese Übungen die Zusammenarbeit und das Kennenlernen untereinander.

- **Tierdetektiv:**
  In dieser Aktivität fertigst du als Naturbegleiterin beschriftete Klebezettel mit Tiernamen an, wobei jedes Tier zweimal vorkommt. Ziel ist es, dass sich Paare bilden, die jeweils das gleiche Tier repräsentieren. Jeder Teilnehmer weiß nicht, welches Tier er repräsentiert, da der Zettel auf seinem Rücken angebracht ist. Der eigentliche Spaß beginnt, wenn sich zwei Teilnehmer gegenüberstehen. Sie werden animiert, indirekte Fragen über die Merkmale ihres zugewiesenen Tieres zu stellen. Anstatt direkt zu fragen: „Bin ich ein Wolf?", sollten sie eher fragen: „Bin ich ein Raubtier?" „Heule

ich nachts?" Der gegenüberstehende Partner, der das Tier auf dem Zettel des Fragenden sehen kann, antwortet nur mit „Ja" oder „Nein". Bei einem „Nein" wechseln sie die Rollen. Hat ein Teilnehmer eine klare Vorstellung von seinem Tier, kann er seine Vermutung mit einer direkten Frage bestätigen. Wenn beide Partner ihre Tiere korrekt identifiziert haben, können sie ihre Zettel umdrehen, um sie für alle sichtbar zu machen.

Als Alternative bleibt die Vorbereitung mit den Zetteln von der Grundform der Übung unverändert, jedoch werden die Teilnehmer nun dazu aufgefordert, ihr Tier durch Geräusche, Bewegungen oder andere kreative Methoden zu imitieren. Dadurch wird nicht nur der Ratespaß, sondern auch der Ausdruck gefördert.

- **Blattbeschreibung:**
  In dieser Aktivität erhält jede Teilnehmerin ein individuelles Blatt von einem Baum, wobei darauf geachtet wird, dass niemand anderes das Blatt sieht. Wichtig ist, dass von jedem Baumtyp zwei Blätter verteilt werden, sodass sich am Ende passende Paare bilden können. Die Teilnehmerinnen werden aufgefordert, die Details ihres Blattes genau zu studieren – dies umfasst die Form, den Rand, die Textur, die Farbe und sogar allgemeine Informationen wie den möglichen Ursprungsbaum oder welche Tiere das Blatt möglicherweise fressen. Diese Beobachtungsphase dauert ca. zwei bis fünf Minuten.
  Nach dieser Phase der individuellen Betrachtung beginnt die Interaktionsphase. Die Teilnehmerinnen bewegen sich frei im Raum und treffen auf andere Personen. Sie beschreiben dann gegenseitig ihre Blätter, wobei der Name des Baumes nicht genannt werden darf. Wenn die Teilnehmerinnen das Gefühl haben, dass ihre Blätter vom gleichen Baum stammen, vergleichen sie diese diskret. Ist es ein „Match", können sie sich als Paar zurückziehen. Wenn sie jedoch feststellen, dass ihre Beschreibungen nicht übereinstimmen, setzen sie die Suche fort, ohne ihre Blätter preiszugeben. Das Spiel endet, wenn alle Blatt-Paare erfolgreich gebildet wurden. Diese Methode kann problemlos auf andere natürliche Materialien ausgeweitet werden.

- **Blindes Berühren und Beschreiben:**
  Alle Teilnehmer verbinden sich ihre Augen. Sie stellen sich im Kreis auf. In der Kreismitte werden verschiedene Naturmaterialien platziert, von denen jedes doppelt vorhanden ist. Jeder Teilnehmer wählt blind einen Gegenstand aus und findet dann (auch blind) einen Partner, dem er seinen Gegenstand anhand des Tastsinns beschreibt. Paare bilden sich auch hier durch den Abgleich der Beschreibungen.

- **Duftende Erinnerung:**
  Als Naturbegleiterin benötigst du für diese Aktivität eine Sammlung von kleinen Behältern oder Beuteln, in denen sich verschiedene natürliche Materialien mit charakteristischen Düften befinden (z. B. Lavendel, Rosmarin, Zimt, Minze, Zitronenschale). Von jedem Duft sollten zwei Behälter vorhanden sein. Die Teilnehmer wählen blind einen Behälter aus und riechen daran, ohne den anderen den Duft preiszugeben. Sie bewegen sich durch den Raum und versuchen, den anderen Teilnehmer zu finden, der den gleichen Duft in seinem Behälter hat, indem sie die Düfte mit Worten beschreiben, ohne den genauen Inhaltsstoff zu nennen. Sobald sie glauben, das passende Duft-Paar gefunden zu haben, überprüfen sie ihre Behälter, um zu sehen, ob die Düfte übereinstimmen. Statt nur einem Duft kannst du als Naturbegleiterin auch Behälter mit Duftmischungen vorbereiten, um die Schwierigkeit zu erhöhen.

7.2 Übungen für die EPP 2

Im kommenden Abschnitt stelle ich unterschiedliche Übungen und Elemente für die EPP 2 vor. Diese zweite Phase gleicht einem vertieften Absinken in den gegenwärtigen Erleben. Durch die Anwendung der folgenden Übungen kannst du deine Klientin bewusst in Situationen bringen, die sie herausfordern und sie dazu anregen, sich intensiver mit ihrem aktuellen Thema auseinanderzusetzen. Das Konfrontieren mit möglichen Ängsten, Hindernissen oder Herausforderungen ist ein zentraler Punkt in dieser Phase. Es geht darum, neue Ansichten und Herangehensweisen selbstwirksam zu erkunden. Die Übungen sind also speziell darauf ausgerichtet, der Klientin durch introspektive Betrachtung tiefere Einsichten in ihre eigenen Sehnsüchte, Ressourcen und Schattenanteilen zu ermöglichen. Diese kannst du mit den bereits vorgestellten Übungsimpulsen aus früheren Abschnitten des Buches kombinieren und durch eigene Ansätze erweitern.

7.2.1 Ritual zum Loslassen

Bitte deinen Klienten etwas zu finden, das er loslassen und von dem er sich befreien möchte. Er kann sich hierzu Notizen machen, um seine Gedanken zu konkretisieren.
Leite anschließend deinen Klienten an, in der umgebenden Natur nach Gegenständen zu suchen, die symbolisch für jedes Thema stehen, das er loslassen möchte. Nachdem er alle Gegenstände gesammelt hat, soll er jedes Symbol betrachten und sich mit ihm verbinden. Dadurch wird er sich

vergewissern, dass dem Stellvertreterobjekt auch ein kraftvolles Symbol mit einer emotionalen Bindung dazu innewohnt. Ermutige ihn, noch einmal in sich zu gehen und zu prüfen, ob er wirklich bereit ist, loszulassen. Als Prozessbegleiterin kannst du auch Fragen stellen, um sicherzustellen, dass jedes Symbol wirklich mit dem Gefühlserleben des Klienten verbunden ist. Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten, um Altlasten loszulassen. Beispielsweise kann dein Klient etwas verbrennen oder auch an einen Fluss übergeben. Wenn du ihm eine ökologisch abbaubare Schnur zur Verfügung stellst, mit der er seine symbolischen Naturmaterialien zu einem Bündel binden kann, hat er die Möglichkeit, dieses Bündel wie ein kleines Floß rituell einem Fluss zu übergeben. Oder er vergräbt und übergibt es Mutter Erde, wie im folgenden Beispiel beschrieben.

Übungsvorschlag: Grabe ein Loch
Bei dieser Übung geht es darum, dass dein Klient sich mit seinen Händen ein Loch in den Erdboden gräbt – und das in der Nacht (vereinfacht geht es auch am Tag). Im Vorfeld hat er bereits Naturmaterialien gesammelt, die als Stellvertreter für Prägungen, Muster, Verletzungen oder Selbstaspekten stehen, die er loslassen möchte. Nun kann er seine Symbolgegenstände um sein gegrabenes Loch legen und sich noch einmal an deren innewohnende Symbolik erinnern. Eine kraftvolle emotionale Bindung spielt hierbei eine wichtige Rolle.

Nun folgt die Aufgabe, dass er der Reihe nach jedes Naturmaterial mit dessen Symbolik in das Erdloch hineingibt. Dabei können ausgesprochene Worte den Prozess sehr unterstützen, wie: „Mögest du, Mutter Erde, dieses Thema annehmen und transformieren. Ich lasse diesen Selbstaspekt von mir los und übergebe ihn an dich. Ich lasse los und trenne mich davon." Alle Gefühle dürfen im Prozess erscheinen. Wenn sich Gefühlsausdrücke äußern möchten, wie etwa Tränen, können diese auf einem Blatt aufgefangen und mit in das Loch zu geben werden. Wenn die Nase läuft, kann mit einem Blatt aus der Natur ausgeschnaubt und mit in das Loch gegeben werden. Auch wenn der Hals verschleimt ist, kann in das Loch hineingespuckt werden oder sobald Laute oder Töne, ein Seufzer oder ein Schrei rauswollen, dürfen sie in diesem Prozess frei ausgedrückt werden. Altes darf raus und gehen.

Nachdem jedes Thema symbolisch durch einen Gegenstand im Erdlochen verschwunden ist, spürt dein Klient noch ein letztes Mal nach, um zu prüfen, ob er wirklich alles von diesen Themen losgelassen hat. Braucht es noch eine Geste? Eine Danksagung? Einen weiteren Ausdruck? Ein körperliches Schütteln? Einen Tanz? Sobald er spürt, dass jetzt alles abgegeben worden ist, platziert er als letztes ein Samenkorn oben auf die Naturmaterialien als symbolische Geste, die für das steht, was daraus neu erblühen kann**.** An-

schließend füllt er das Loch wieder mit Erde zu.
Durch dieses Ritual gibst du deinem Klienten die Möglichkeit, sich physisch und symbolisch mit dem Thema des Loslassens auseinanderzusetzen und Erleichterung sowie Klärung zu finden. Diese Übung ist prädestiniert für die EPP 2.

Variante 1:
Alternativ kannst du die Übung auch so gestalten, dass dein Klient sich überlegt, wie er sich ausrichten möchten, was er anzielt und umsetzen möchte, welche Dinge er mehr verwurzeln möchte im Leben oder vielleicht auch allgemein, was er sich wünscht. Dafür kann er dann wie in der Hauptversion dieser Übung Naturmaterialien als Stellvertreter für seine Pläne, Wünsche oder Visionen finden, in das Loch legen und anschließend oben einen Samen drauf säen, der die Wünsche symbolisch zum Wurzeln und Erblühen bringt.

Variante 2:
Anstatt das Thema einfach loszulassen, kann der Klient es auch verändern. Wenn die Gegenstände aus Holz bestehen, könnte er sie beispielsweise durch das Schnitzen verändern, um so eine Transformation herbeizuführen. Nach der Wandlung kann dein Klient entscheiden, ob er den Gegenstand mit nach Hause nehmen möchte, insbesondere wenn daraus etwas Neues und Kraftvolles entstanden ist.

Dauer:
- mindestens 60 Minuten

Material:
- eine ökologisch abbaubare Schnur *(z. B. auch selbstgemacht aus Naturmaterialien),* ggf. für eine mögliche Ergänzung Zettel und Stift

Fördert und stärkt:
- Loslassen und Lösen vom Alten
- Kreativität
- Ritualarbeit
- Naturverbindung
- Fragenstellen
- Naturhandwerk
- Abschiednehmen
- Transformations- und Wandlungsprozesse einleiten
- Stärkung/ Kraftquelle für zu Hause
- Aufkommen von Gefühlen

- Symbolarbeit
- Vertiefen des Erlebens
- Gegenwärtigkeit
- Ausrichtung
- Element: Erde und Wasser

7.2.2 Wolken als Spiegel

Bei dieser Übung sucht sich deine Klientin einen Platz in der Natur, an dem sie sich wohl und geborgen fühlt und gute Sicht auf den Himmel hat. An diesem Platz angekommen, legt sie sich auf den Boden und schaut hinauf in den Himmel. Jetzt kann sie sich zunächst darin üben, alle Wolken über sich ziehen zu lassen und sie spielerisch zu beobachten. Entweder bist du als Naturbegleiter bei dieser Übung mit dabei oder deine Klientin hat den Platz allein aufgesucht. Seid ihr zu zweit, könntest du als Prozessbegleiter jetzt Impulse in den Erfahrungsraum geben, wie: „Atme ruhig und gleichmäßig, nimm frei die vorüberziehenden Wolken wahr – wenn Gedanken auftauchen, lass sie, wie die Wolken am Himmel, einfach vorbeiziehen und bleibe wach beim Beobachten der Wolken." Anschließend hat deine Klientin die Aufgabe, eine Wolke auszusuchen, die von ihrer Gestalt zu ihrer aktuellen Situation und (möglicherweise) ihrem Thema passt.
Nun kann deine Klientin sich selbst Fragen stellen oder du als Prozessbegleiter stellst ihr Fragen wie: „Was sagt diese Wolke über deine aktuelle Situation aus? Wie verändert sie sich und was kannst du davon mitnehmen? Bist du bereit, dich der Vergänglichkeit des Lebens hinzugeben und spontan aus dem Moment heraus neue Formen anzunehmen? Schaue zu, wie sie sich wandelt. Lass gerne weitere freie Assoziationen zu – beziehe es immer auf dich und deine aktuelle Situation." Wenn deine Klientin allein an dem Platz ist, kann sie im Vorfeld von dir als Begleiter diese Fragen und Impulse mit an ihren Platz bekommen haben, sodass sie sich selbst stellen kann.
Für viele Menschen kann diese Übung eine Wohltat sein, um ihr Thema und ihre Situation „weicher" werden zu lassen und zu sehen, dass alles im Wandel und der Vergänglichkeit unterworfen ist. Nichts ist feststehend – alles ist konstant in Bewegung.
Diese Übung eignet sich zunächst wunderbar für die EPP 1 – man kommt in Entspannung und leichter ins Fühlen. Sie weckt das spielerische innere Kind. Kommt man zu dem Hauptabschnitt der Übung, bei dem deine Klientin sich (oder du als Prozessbegleiter) anschließend Fragen stellt, beginnt die EPP 2 - man vertieft das Erleben auf Basis der fühlenden Wahrnehmung (EPP 1).

Variante:
Wohl jeder Mensch kennt aus seiner frühen Kindheit, dass man mit Steinen,

Erde, Ästen, Bäumen, Sand, Wasser, Wolken oder Bergen seiner Fantasie freien Lauf lässt. So erkennt man vielleicht in einem Berg eine alte Hexe, in einer Welle ein Seeungeheuer, in einer Buche ein Gesicht, in einem Ast eine kleine Maus oder in einer bestimmten Baumkonstellation einen Eingang in eine neue Welt. Kinder müssen gar nichts dafür machen – dieses freie Fantasieren scheint von selbst spielerisch zu entstehen. Und so wie ich es eben mit den Wolken beschrieben habe, kannst du diese Übung so abändern oder ergänzen, dass deine Klientin zum Beispiel das Wasser, die Berge, die Rinde eines Baumes oder andere Objekte in der Natur wahrnimmt. Dabei soll sie innerlich still werden, um ihrer Fantasie freien Lauf lassen zu können. Am besten geschieht das Fantasieren, wenn sie weder eine Absicht noch ein Ziel anstrebt. Was erkennt sie in der Natur, ohne danach zu suchen? Was hat das mit ihr selbst und ihrer aktuellen Situation zu tun? Passt das, was sie in ihrer Fantasie entdeckt, zu ihrem aktuellen Thema? Das Prozedere ist wie bei der Grundform der Übung dasselbe – sie selbst stellt sich solche Fragen oder du als Prozessbegleiter bist mit dabei und stellst ihr diese Fragen.

Dauer:
- 20-40 Minuten

Fördert und stärkt:
- Freie Assoziation
- Entdecken und Erforschen
- Fragenstellen
- Perspektive
- Aufkommen von Gefühlen
- Erfahren von Vergänglichkeit
- Spielerische Freude
- Entspannung
- Gegenwärtigkeit
- Inspiration, Motivation und Kräftigung
- Element: Luft

7.2.3 Modellieren mit Ton

Modellieren mit Ton bringt Themen auf die Erde, gibt ihnen Form, schenk ihnen Halt und stärkt die Erinnerung und Verankerung einer Erfahrung. Dafür gibt es vielerlei Möglichkeiten.

Übungsvorschlag: Ein Geschenk für Mutter Erde
Für diese Übung bekommt dein Klient ein etwa faustgroßes Stück Ton. Er

soll es in seinen Händen halten und zunächst erspüren, wie sich der Ton anfühlt. Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten – entweder dein Klient soll von einer vorherigen Meditation oder einer anderen Übung sein erlangtes Symbol, seine Begegnung oder Erfahrung ausdrücken oder er lässt frei etwas aus dem Moment heraus entstehen – ganz ohne Plan oder Absicht. Wenn er möchte, kann er auch seine Augen im Schaffensprozess geschlossen halten. Das einzige Thema dieses Prozesses und des Werkes ist, dass es ein Geschenk für Mutter Erde sein soll. Sobald der Klient fertig und etwas aus Ton entstanden ist, legt er sein Geschenk an einen für sich stimmigen Platz in der Natur, verbunden mit dankenden Worten an Mutter Erde. Das Ton-Geschenk kann an dem Platz bleiben, Mutter Erde wird es in sich aufnehmen (ökologisch abbaubarer Ton ist hierbei natürlich die Voraussetzung).

Dies ist eine wunderbare Übung für die EPP 2 – dein Klient wird kreativ, er manifestiert sein inneres Erleben, macht es im außen sichtbar und vertieft die Erfahrung. Die Überreichung des „Geschenkes" kann für viele sehr berührend sein und verbindende Gefühle auslösen.

Varianten:
Dein Klient kann als Ergänzung für den Sitzplatz (7.1.1) etwas Ton mitnehmen oder du bringst ihm diesen als Prozessbegleiter während des Sitzplatzes vorbei. Auf dem Sitzplatz darf nun etwas spontan entstehen – ein Ausdruck des Momentes und der Erfahrung mit allen Gefühlen, Empfindungen, Gedanken und Sehnsüchten. Dieses Werk kann dein Klient dann auch mit nach Hause als Transfer nehmen (EPP 0).
Sobald es im Prozess um das Thema „Loslassen" geht, kann dein Klient etwas aus Ton modellieren, was er loslassen möchte. Dies würde wunderbar als Ergänzung für ein Ritual zum Loslassen passen (7.2.1). Dieses Stück Ton kann er dann etwa an einem Baum befestigen und mit anderen Naturmaterialien gestalten. Der Baum hat die Fähigkeit, Altes aufzunehmen, zu transformieren und zu recyceln.
Im Gruppenkontext kann auf einer gemütlichen Wanderung durch die Natur in Stille jedem Teilnehmer ein Stück Ton überreicht werden, sodass sie in der Bewegung etwas gestalten können, was ein Ausdruck ihrer gegenwärtigen, sich wandelnden Bewegung ist. Dies ist natürlich auch im Einzelsetting möglich.

Dauer:
- 30-60 Minuten

Material:
- ausreichend Ton – die Menge ist abhängig von der Intention und vom Setting

Fördert und stärkt:

- Themen in Form bringen
- Manifestation
- Kreativität
- Verankerung
- Spontanität
- Ausdruck finden
- Gefühlsverbindung
- Gegenwärtigkeit
- Transfer in den Alltag
- Ggf. Loslassen, Abschiednehmen
- Element: Erde

7.2.4 Innere Landschaft

Ermutige deine Klientin, einen Ort in der Natur zu finden, an dem sie sich wohlfühlt. Dieser Ort sollte idealerweise von vielfältigen Naturmaterialien umgeben sein. Sobald deine Klientin am ausgewählten Ort ist, bitte sie, einen Moment innezuhalten, um sich und die umgebende Natur zu fühlen. Dieser Part könnte noch in die EPP 1 fallen. Anschließend kommt es zur eigentlichen Übung und somit dem Übergang in die EPP 2. Jetzt hat deine Klientin die Aufgabe, ihre aktuelle innere Landschaft (ihr derzeitiges Befinden) mit allen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen zu sammeln und zu benennen. Dafür kann ihr das Aufschreiben ihrer Erkenntnissen helfen. Anschließend soll sie mithilfe von Naturmaterialien eine symbolische Landschaft am Boden gestalten, die einen Ausdruck ihrer inneren Landschaft darstellen soll. Hierbei könnte ein Fluss beispielsweise ein bestimmtes Gefühl repräsentieren. Ein Stein im Fluss kann eine Blockade oder ein Hindernis in diesem Gefühlsstrom symbolisieren. Ein Baum könnte für Wachstum oder Beständigkeit stehen, während abgefallene Blätter vergängliche Momente oder Verlust darstellen könnten. Eine Wunde in einem Ast mag für eine Verletzung stehen oder eine Blüte für ihre derzeitige Freude.

Sobald deine Klientin ihre innere Landschaft gestaltet hat, kann sie dir als Prozessbegleiter ihr Werk vorstellen und durch Impulse von dir (wie Fragen) ihre Erfahrung reflektieren. Durch diese Übung kann die Klientin ihre inneren Empfindungen und Themen manifestieren und neue Perspektiven oder Einsichten darüber gewinnen. Als Prozessbegleiter unterstützt du sie dabei, die Verbindung zwischen innerer und äußerer Landschaft herzustellen und eingehender zu erforschen. Diese Selbsterfahrung ist eine wunderbare Übung, die in der EPP 2 angewendet werden kann.

Variante 1:
Als Alternative zur Gestaltung am Erdboden der inneren Landschaft könnte deine Klientin ihre innere Welt in der äußeren Landschaft manifestiert aufsuchen und mit ihr in Kontakt gehen. Durch deine Unterstützung als Prozessbegleiter könntet ihr mit der Landschaft in Kontakt gehen und konkrete Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu ihrer inneren Landschaft finden. Das Offensein für die Symbolarbeit ist dabei natürlich die Basis.

Variante 2:
Als weitere Variante kann deine Klientin am Erdboden einen Kreis legen und markieren, etwa 50 cm im Durchmesser. Es kann jedoch auch eine ganz andere Form haben. Der Kreis kann je nach ihrem Bedürfnis auch kleiner oder größer sein. Anschließend taucht sie tief in ihre aktuelle Lebenssituation ein. Lass sie über ihre aktuellen körperlichen Beschwerden, momentane Wünsche, ihre berufliche und familiäre Situation sowie ihre aktuellen Träume nachdenken. Ziel ist es, alles Wesentliche, das ihr aktuelles Lebensgefühl und ihre derzeitige Lebenssituation prägt, zu erkunden und zu benennen. Mit diesen gesammelten Erkenntnissen kann sie ihre „Seelenlandkarte" mit Naturmaterialien symbolisch gestalten – ähnlich wie bei der Grundform der Inneren Landschaft. Diese Darstellung kann Wege, Landschaften, Höhen, Tiefen und verschiedene Themenbereiche umfassen. Hilf ihr, diese intuitiv und spontan im Kreis anzuordnen. Dabei sollten die Abstände und Beziehungen zwischen den verschiedenen Themen sorgfältig gewählt werden, um die realen Verbindungen und Prioritäten in ihrem Leben widerzuspiegeln. Sobald sie ihre Landkarte im Außen dargestellt hat, ist eine Reflexion genau richtig.

Variante 3:
Eine weitere mögliche Ergänzung für diese Übung (und deren Varianten) ist das tägliche Besuchen ihrer inneren Landschaft/ Landkarte. Ermutige sie, zu beobachten, wie die Natur mit ihrer Landkarte interagiert. Lass sie feststellen, ob Tiere darüber gelaufen sind, ob die Witterung Veränderungen vorgenommen hat, ob eine Pflanze neu auf der Landschaft wächst oder ob bestimmte Bereiche vielleicht nass oder trocken sind. Jede dieser Veränderungen sollte sie als potenzielle symbolische Botschaft und Hinweis ihres eigenen Lebens betrachten. Vielleicht zeigt ein durch Regen nasser Bereich, dass sie einem bestimmten Lebensthema mehr Gefühl geben sollte. Ein ausgetrockneter Bereich könnte darauf hinweisen, dass sie mehr Fürsorge oder Aufmerksamkeit in diesem Bereich benötigt. Eine Tierspur in einem bestimmten Bereich der Landschaft könnte ebenfalls eine spannende Tiersymbolik in sich tragen. Ermuntere deine Klientin also, ihre innere Landschaft, ihre Seelenlandkarte, regelmäßig zu lesen, um zu erkennen, wie die Natur durch sie spricht. Das ständige Beobachten und

Interpretieren ihrer Landkarte kann ihr im Alltag tiefe Einsichten und wertvolle Anregungen zur Selbstentdeckung bieten.

Dauer:
- insgesamt 30-60 Minuten

Material:
- ggf. ein Notizbuch und Stift

Fördert und stärkt:
- Schattenarbeit
- Klarheit
- Naturverbindung
- Spurenlesen
- Entdecken und Erforschen
- Fragenstellen
- Aufkommen von Gefühlen
- Symbolarbeit
- Vertiefen des Erlebens
- Erlebbarmachen von inneren Prozessen
- Gegenwärtigkeit
- Verbindung zu einem Platz
- Element: Erde

7.2.5 Mit dem Herzen sprechen und hören

Folgende Übung eignet sich für den Gruppenkontext. Zunächst bilden sich Paare, die sich gegenübersetzen. Jedes Paar soll eine Zuhörerin und eine Sprecherin auswählen. Die Zuhörerin sollte sich auf das Raumhalten und das mitfühlende Zuhören konzentrieren. Die Sprecherin sollte versuchen, ehrlich und direkt aus dem Herzen heraus zu sprechen, ohne sich vorher ein festes Thema zu überlegen. Es könnte etwas sein, das sie gerade im Leben berührt, eine bestimmte Erfahrung, die sie in Form einer Geschichte teilen möchte, oder es könnte auch nur die Beantwortung der einfachen Frage sein: „Was spürst du gerade jetzt in diesem Moment?".

Die Sprecherin fühlt jedes einzelne Wort, um keine leeren Worte zu sprechen. Zudem gibt sie darauf Acht, Füllwörter zu vermeiden, wie „mh", „ähm", „äh" und „also". Die Zuhörerin versucht, ihr Herz zu öffnen und wirklich in das emotional einzutauchen, was ihr mitgeteilt wird. Sie sollte klare innere Bilder von dem Gesagten haben und sich von diesen Bildern berühren lassen.

Durch das bewusste „Sehen und Teilnehmen" an diesen inneren Bildern stärken sie ihre Fähigkeit, Raum zu halten und präsent zu sein. Zusätz-

lich schenken sie der Sprechenden dadurch das Gefühl, gehört und gesehen zu werden. Wenn du diese Übung bei Kerzenlicht oder um ein Lagerfeuer in der Nacht durchführst, kann das eine ganz besondere Atmosphäre schaffen. Ich finde diese Übung besonders geeignet für die EPP 2, sie kann aber auch gut in der EPP 3 verwendet werden.

Dauer:
- 20-40 Minuten

Fördert und stärkt:
- Ausdruck, Entfaltung
- Ehrlichkeit
- Gefühlsverbindung
- Achtsamkeit
- Begegnung mit Scham
- Geschichtenerzählen
- Entspannung
- Verbindung zu sich selbst
- Raum halten
- Verbindung zu einem anderen Menschen
- Element: Erde

7.2.6 Überwinden der Schwelle

Jeder Mensch begegnet in seinem Leben immer wieder Schwellen, Grenzen, Übergänge und Blockaden, die einen dazu einladen, sie zu überwinden. Für Prozesse dergleichen kann innerhalb der EPP 2 wunderbar ein Rahmen gestaltet werden.
Beim Begegnen und Überschreiten der Schwelle führst du deinen Klienten durch einen symbolischen Prozess, der ihm hilft, Blockaden und Widerstände zu erkennen und zu überwinden. Schwellen repräsentieren nicht nur physische, sondern auch emotionale und geistige Barrieren, die man in seinem Leben erfahren könnte. Diese Übung kann auch sehr gut für den rituellen Kontext angewandt werden, wenn es darum geht, in einen Ritualraum ein- und wieder auszutreten (6.15).
Zunächst soll dein Klient eine Schwelle durch einen Ast, einen großen Stein oder durch einen kreativen Ausdruck darstellen (passend zum perönlichen Thema). Oder du hast als Prozessbegleiterin bereits eine Schwelle für ihn vorbereitet. Alternativ können auch Gegebenheiten aus der Natur als Schwelle dienen, wie etwa eine passende Konstellation von Ästen, Bäumen, Steinen oder Landschaftsübergängen. Manchmal entdeckt man auch ein Tor oder eine Pforte in der Natur, die für diese Zwecke optimal sein kann.

Der Klient stellt sich zunächst hinter die Schwelle und soll sich fragen, was er dafür braucht, um diese Schwelle zu überwinden.

- Was brauche ich, um die Schwelle überwinden zu können (eine Übung, einen Kraftgegenstand, eine Geste, einen Ruf, eine Bewegung oder etwas Loslassen)?
- Was hindert mich bei der Schwellenüberschreitung (ein Gefühl, ein Gedanke, ein altes Muster, eine Gewohnheit, ein Umfeld, etwas Materielles oder das Wetter)?

Als Prozessbegleiterin kannst du bei diesem Prozess mit dabei sein und deinen Klienten Fragen wie diese stellen. So wird herausgearbeitet, was es braucht, um die Schwelle zu überwinden. Diese Übung sollte in die EPP 2 eingebettet sein. Nach dem Überwinden der Schwelle empfiehlt es sich, den Prozess zu reflektieren und Wege und Werkzeuge zu finden, wie der Klient diese Schwelle auch eigenständig zu Hause überwinden kann. Die Reflexion und Vergabe von Aufgaben für zu Hause fallen dann in die EPP 3. Dabei kann es wertvoll sein, wenn dein Klient etwas aus der Erfahrung mit nach Hause nimmt, was bei der Schwellenüberwindung in der eigenständigen Umsetzung hilft.

Dauer:
- 40-60 Minuten

Material:
- ggf. ein Notizbuch und Stift

Fördert und stärkt:
- Mut und Bereitschaft
- Überwinden von Schwellen und Widerständen
- Loslassen und Lösen vom Alten/ vom Alltag
- Kreativität
- Eintritt und Abschluss eines Rituals
- Lösungsfindung
- Eintauchen in eine vertiefte Erfahrung
- Gegenwärtigkeit
- Naturverbindung
- Element: Erde und Feuer

7.2.7 Spüren und Ertasten

Für diese Übung finden sich im Gruppenkontext Paare oder sie wird im Eins-zu-Eins Setting angeleitet. Eine von beiden hat sich aus der Natur unter-

schiedliche Materialien gesucht (oder eben du als Prozessbegleiter), die sie entweder versteckt in einem Sack oder in einem Tuch eingewickelt zu seiner Partnerin bringt. Alternativ hat sie sich unterschiedliche Plätze in der Natur (wie einen Bach, einen Baum, einen großen Felsen) gesucht, an die sie ihre Partnerin führt. Diese Naturplätze oder Naturmaterialien sollen verschiedenartige Oberflächen haben.

Jetzt ist es die Aufgabe ihrer Partnerin, eine Augenbinde aufzuziehen und die Gegenstände und Naturobjekte zu ertasten. Beim Ertasten soll die Partnerin, die die Gegenstände gesucht hat, der Ertastenden Fragen stellen und dabei nicht die Antwort geben, was sich unter dem Tuch oder in dem Sack verbirgt: „Woran erinnert dich dieser Gegenstand? Was löst er in dir aus – Wärme, Härte, Weichheit, Zartheit, Traurigkeit? Woran erinnert er dich? Fühlst du dich wohl mit ihm und seiner Qualität? Welche von den Eigenschaften dieser Naturobjekte würde dir im Alltag guttun und welche möchtest du lieber meiden oder mit Bedacht nutzen?“

Beim Ertasten und Fragenstellen soll eine Brücke vom Sinnlichen zum Gefühlserleben geschlagen werden. Dabei können im Vorfeld wunderbar Materialien oder Plätze von dir als Begleiter gewählt werden, die prozessorientiert zum aktuellen Thema der Klienten passen. In jeder Sache und jedem Ding stecken unzählige Symbole und Möglichkeiten, sich in ihnen mit ihren Qualitäten und Eigenschaften zu erkennen. So kann beispielsweise ein Stein für Stabilität stehen, woraus die Frage entspringen kann: „Wie steht es mit deiner Stabilität im Leben?“ Wenn deine Klientin die Form einer Muschel ertastet, könnte eine Beziehung zum Wasserelement und zu der Welt der Gefühle aufgebaut werden: „Wie ist deine Beziehung zum Wasser, zum Fließen und zu deinen Gefühlen?“ Ebenso könnte weiches Moos mit einem Wohlgefühl und Komfort verbunden werden, woraus Fragen entstehen mögen wie: „Wo fühlst du dich richtig wohl? Was sind Wohlfühlorte für dich? Wie kannst du die Qualität von wohliger Wärme mehr in deinem Alltag integrieren?“

Im Zuge dieses Prozesses soll die Resonanz deiner Klienten den Fokus bekommen: „Was verbindest und assoziiert du damit? Was erscheinen für Gefühle, Gedanken und Empfinden?“

Variante:

Für diese Alternative sollten verschiedene Duftproben in kleine Behälter befüllt werden. Deine Klientin muss die Augen verbunden haben und versuchen, die Düfte zu identifizieren, indem sie daran riecht. Dabei ereignet sich dasselbe Prozedere wie in der Grundform der Übung.

Dauer:

- 20-40 Minuten

Material:
- eine Augenbinde

Fördert und stärkt:
- Tastsinn
- Gefühlserleben
- Resonanzarbeit
- Fragenstellen
- Feinfühligkeit
- Naturverbundenheit
- Erdung
- Gegenwärtigkeit
- Sinnhaftigkeit
- Langsamkeit
- Erlebbarmachen von inneren Prozessen
- Element: Erde

7.2.8 Der mitfühlende Baum

Für diese Übung soll sich dein Klient einen Baum suchen - bzw. sich von einem Baum finden lassen. Dort setzt er sich nieder und geht sinnlich mit ihm und der Landschaft in Kontakt, um bei sich und dem Platz anzukommen. Bis hierhin könnte die Übung noch gut in der EPP 1 stattfinden.
Anschließend geht es darum, dass er dem Baum von seinem aktuellen Thema erzählt, das ihn belastet (es können natürlich auch angenehme, harmonische Dinge berichtet werden). Damit beginnt die EPP 2. Alles darf geteilt werden, er wird persönlich und spricht dabei seine Worte laut aus (dies hat meist eine noch kraftvollere Wirkung). Ebenso verstärkt es den Prozess, wenn er mit dem Baum sinnlich in einen Kontakt geht und ihn dabei berührt. Ganz ohne Druck gibt er sich für diese Übung so viel Zeit, wie er braucht. Nachdem er sich ausgesprochen hat, geht es darum, dem Baum für sein Mitgefühl und „sein offenes Herz" zu danken. Dies kann durch eine Danksagung, einen kreativen Ausdruck als Dank, eine Geste oder durch ein längeres Innehalten geschehen.

Variante:
Diese Alternative lässt sich auch wunderbar anhand eines Rituals gestalten, bei dem eine Gruppe in der Nacht am Lagerfeuer zusammenkommt und ein wiederholendes Lied zum Erdelement sing. Wurde dadurch für eine kraftvolle Gruppenenergie gesorgt, sucht sich jeder anschließend einen Baum, dem man seine Themen wie in der Grundform der Übung erzählen kann. Jeder darf sich so lange Zeit nehmen, wie er braucht. Ist man fertig, kommt man

zurück zum Lagerfeuer und singt weiter das Erdlied. Das Ritual ist zu Ende, sobald jeder Teilnehmer aus der Gruppe wieder zurückgekehrt ist. Daraufhin bietet sich Raum für Stille und dankende Worte an. Die Nacht kann ein besonderer Wirkfaktor sein und das Erleben dieser Übung noch weiter vertiefen.

Dauer:
- 30-60 Minuten

Fördert und stärkt:
- Geschichtenerzählen
- Gefühlserleben
- Verbindung zu einem Baum und der Natur
- Ausdruck finden
- Authentizität
- Dankbarkeit
- Erdung
- Ritualarbeit
- Gegenwärtigkeit
- Erlebbarmachen von inneren Prozessen
- Element: Erde

7.2.9 Ausdruck der vier Elemente

Für diese Übung soll deine Klientin einen kreativen Ausdruck für eines der vier Elemente finden – Feuer, Wasser, Erde oder Luft. Welches Element genutzt wird, hängt vom Angebot und dem aktuellen Prozess ab. So könnte das Feuerelement gewählt werden, wenn es eine Ressource darstellt. Gleichzeitig könnte das Feuer auch dafür ausgewählt werden, wenn sie große Schwierigkeiten mit dessen Symbolik (wie Tatkraft, Wut, Spontanität oder Selbstbewusstsein) hat. Oder es wird das Element gewählt zu bestimmten Fragestellungen: „Welches Element brauchst du in deiner aktuellen Situation am meisten? Was verbindest du mit dem Element Wasser? Was hindert dich, dem Element Luft wirklich Raum und Entfaltung zu geben? Wie würde dein Leben aussehen, wenn du dem Erdelement in dir mehr Aufmerksamkeit schenken würdest?“
Für den gestalterischen Prozess nutzt deine Klientin ausschließlich Naturmaterialien aus der Umgebung. Nach dem Ausdruck ist die Zeit reif für eine Besprechung und Reflexion mit dir als Prozessbegleiter. „Ausdruck der vier Elemente“ ist eine wunderbare Übung für die EPP 2.

Variante 1:
Eine weitere Möglichkeit ist es, dass deine Klientin zu allen vier Elementen

einen kreativen Ausdruck findet - beispielsweise innerhalb eines Kreises frei auf dem Boden oder auf einem Baum. Anschließend kann der Prozess sowie das entstandene Werk besprochen und reflektiert werden.

Variante 2:
Als weitere Variante kann deine Klientin die vier Elemente (oder prozessorientiert nur eines) in der Landschaft manifestiert kennenlernen und sich mit dem dort gefundenen Ausdruck verbinden und ihn auf sich und ihr aktuelles Thema beziehen.

Dauer:
- 30-60 Minuten

Fördert und stärkt:
- Archetypisches Erleben
- Kreativität und Erlebbarmachen von inneren Themen
- Verbindung zu einem Naturplatz
- Gegenwärtigkeit
- Erdung
- Gefühlsverbindung
- Ressourcenarbeit
- Schattenarbeit
- Element: Kann man speziell nur zu einem Element machen oder auch zu allen.

7.2.10 Entdecken der Kraft

Beginne die Übung mit einer ruhigen, meditativen Wanderung in der Natur, bei der du deinen Klienten anregst, bewusst nach einem Platz zu suchen, der für ihn Kraft symbolisiert. Es ist wichtig zu betonen, dass es kein „richtig" oder „falsch" gibt. Es geht darum, sich von seiner Resonanz leiten zu lassen.

Einmal am gewählten Kraftplatz angekommen, soll dein Klient sich setzen und für ein paar Minuten entspannen und innehalten. Anschließend stellt er sich folgende Fragen: „Was bringt mich in meine Kraft? Was sind meine Ressourcen?" Jeder Gedanke und jede Erinnerung, die als Ressource empfunden wird, soll notiert werden. Daraufhin bekommt er die Aufgabe, mit den gesammelten Notizen einen kreativen Ausdruck an diesem Kraftplatz zu schaffen – und das mit den verfügbaren Naturmaterialien aus der Umgebung (wie Steinen, Stöcken, Blüten oder Blättern). Sein Ausdruck könnte die Form eines Kreises oder einer anderen Struktur haben, je nachdem, was

für den Klienten stimmig ist. Auch eine Skulptur mag eine Möglichkeit sein. Als Prozessbegleiterin gibst du deinem Klienten Freiraum für die Gestaltung. Sobald er fertig mit seinem Werk ist, kann er sein Werk präsentieren, sodass ihr darüber reflektieren könnt. Dieser gesamte Prozess erfolgt in der EPP 2. Später in der EPP 3 kann dein Klient dann darüber nachdenken, wie er diese Ressourcen in seinen Alltag integrieren kann. Welche Gewohnheiten oder Aktivitäten könnten geändert oder eingeführt werden, um diese Kraftquellen besser zu nutzen? Und was hindert ihn aktuell daran? Runde die Übung mit einer Danksagung an die Natur und an sich selbst ab. Du könntest den Klienten auch ermutigen, eine kurze Geschichte zu erzählen, die seine Erfahrungen und Erkenntnisse aus dieser Übung widerspiegelt.

Dauer:
- 50-120 Minuten

Material:
- Zettel (Notizbuch) und Stift

Fördert und stärkt:
- Verbindung mit einem Platz
- Resonanz und Intuition
- Fragenstellen
- Kreativität
- Aufkommen von Gefühlen
- Gegenwärtigkeit
- Blockaden erkennen
- Ressourcen/ Kraftquellen erkennen und erleben
- Inspiration, Motivation und Kräftigung
- Element: Feuer und Erde

7.2.11 Die Wunde

In dieser Übung lädst du deine Klientin dazu ein, in der Natur nach einer Pflanze, einem Baum oder einer Landschaft zu suchen, die sichtbare Zeichen einer Verletzung aufweist. Dies könnte alles von einer abgebrochenen Astspitze bis zu einer vom Wind verwüsteten Landschaft sein. Sobald deine Klientin einen solchen Ort oder ein solches Objekt gefunden hat, sollte sie sich Zeit nehmen, um sinnlich mit dieser Verletzung in Kontakt zu treten. Das Berühren, Riechen und genaue Betrachten dieser Wunde kann tiefgreifende Gefühle und Erinnerungen hervorrufen.
Nachdem deine Klientin einen Moment der Verbindung erlebt hat, kannst du ihr Fragen stellen, die sie dazu anregen, Parallelen zwischen dieser

Wunde in der Natur und ihren eigenen seelischen Wunde zu ziehen. Ein Beispiel dafür ist, dass sie zunächst den äußeren Rand der Wunde mit ihren Fingern erkundet und versucht, diese Empfindungen mit den momentanen oberflächlichen Gefühlen, die sie erlebt, zu verbinden. Als Prozessbegleiter kannst du dann mithilfe einer geleiteten Meditation deiner Klientin dabei helfen, behutsam ihre Finger weiter in Richtung des Inneren der Wunde zu bewegen. Je näher sie sich mit ihren Fingern dem Kern der Wunde annähert, desto mehr kann sie sich auch in ihrer tieferliegenden Emotionen widmen.
Fragen wie: „Wie heilt diese Pflanze? Wie geht die Natur mit dieser Wunde um? Kannst du eine Botschaft in dieser Verletzung erkennen?", können deine Klientin dabei unterstützen, die Wunde nicht nur als schmerzhaft, sondern auch als Teil eines natürlichen Heilungsprozesses zu betrachten. Anstatt sich auf eine Lösung oder Heilung zu konzentrieren, leite deine Klientin an, einfach bei der Wunde zu sein, sie zu fühlen und sie anzuerkennen, während sie gleichzeitig die Wunde als Symbol für ihre eigene Verletzung sieht. Dieser einfache Prozess der Anwesenheit, achtsamen Präsenz und Akzeptanz kann Transformation und Heilung ermöglichen. Deine Klientin wendet sich ihrer Wunde zu, anstatt sie zu verdrängen. Sie schenkt ihr liebevolle Achtung, anstatt sie zu ignorieren. Es kann hilfreich sein, deine Klientin zu ermutigen, liebevolle Berührungen oder Worte des Trostes und der Vergebung zu verwenden, um den Kontakt zu unterstützen. Eine kraftvolle Möglichkeit, den Prozess abzuschließen, ist die Verwendung von Naturmaterialien, um die Wunde in der Natur (und symbolisch die seelische Wunde) zu schmücken, zu ehren oder vielleicht auch um zu vergeben. Schließe die Übung mit einem Moment der Stille, des Nachspürens oder einer Danksagung ab.
Es ist wichtig, diese Übung mit Sensibilität und Achtsamkeit zu begleiten, insbesondere wenn sie bei Menschen mit traumatischen Wunden angewendet wird. Die Natur kann tiefe emotionale Resonanzen hervorrufen und das Erkunden von Verletzungen in der Natur kann starke Gefühle und Erinnerungen freisetzen. „Die Wunde" fällt ganz klar in die EPP 2.

Dauer:
- insgesamt 40-90 Minuten

Fördert und stärkt:
- Naturverbindung
- Entdecken und Erforschen
- Fragenstellen
- Aufkommen von Gefühlen
- Erfahren von Vergänglichkeit
- Vertiefen des Erlebens

- Symbolarbeit
- Ausrichtung und Klarheit
- Gegenwärtigkeit
- Kennenlernen von eigenen Schatten und Verwundungen
- Element: Wasser und Erde

7.2.12 Naturbotschaft

Dies ist eine wunderbare Übung, wenn dein Klient mal keine Antwort auf eine Frage weiß und das Gefühl hat, festzustecken. Zunächst geht er mit seiner Frage, die ihn beschäftigt, in die Natur und sucht sich einen wohligen Platz. Dort setzt er sich hin. Um erst mal gut bei sich anzukommen, soll er beobachten, was im Außen und im Innen vor sich geht: „Was nehme ich wahr? Was für Bäume und Pflanzen sind hier? Was macht die Natur gegenwärtig für Geräusche? Wie fühle ich mich? Wie ist die Qualität meiner Gedanken?" – EPP 1. Anschließend ist die Aufgabe für deinen Klienten, innerlich still zu werden, seine Augen zu schließen und sich mit seiner Frage zu verbinden. Zu dem Zeitpunkt beginnt die EPP 2. Dafür soll er sie einmal laut in dem achtsamen Raum aussprechen. Dabei sucht er weniger nach einer Antwort oder einer nächsten Spur, vielmehr stellt er einfach nur die Frage, lässt sie stehen und schaut, was sie mit ihm macht. Daraufhin öffnet er wieder seine Augen und wiederholt das Stellen der Frage laut. Währenddessen beobachtet er, wie die Natur darauf reagiert und antwortet: „Fällt auf mich ein Blatt vom Baum, wenn ja, von was für einem Baum? Huscht plötzlich eine Maus an mir vorbei – wenn ja, wie verhält sie sich und was löst sie in mir für ein Gefühl aus? Bemerke ich plötzlich eine Wolke, die am Himmel erscheint und die eine Erkenntnis oder eine nächste Frage mit sich bringt? Erblicke ich „zufällig" einen Vogel, zu dem ich Resonanz verspüre – was ist es für ein Vogel und wie verhält er sich?"

Auf solch eine Weise könnte die Natur symbolisch „sprechen" und nächste Spuren, Fragen und Antworten mit sich bringen. Vielleicht ereignen sich auch Überraschungen oder etwas äußerst Ungewöhnliches. Im Zuge dessen soll dein Klient versuchen, seinem ersten Impuls zu folgen, um ja nicht ins Grübeln und Nachdenken zu verfallen. Dabei beobachtet er sich und ist bereit, weitere spontan-entstehende Fragen erneut in den Raum zu geben. Hierbei ist das Wichtigste, dass er dieser Übung aus einer völlig absichtslosen Grundhaltung begegnet. Er muss gar nichts erreichen oder anstreben. Lediglich versucht er immerzu in die Stille einzutauchen. Weitere Fragen oder Erkenntnisse können auf diese Weise von selbst zu ihm gelangen. Nichts muss, aber alles kann. Wenn mal kein Impuls da ist, verweilt er in der Stille, lauscht und beobachtet – sobald ein Impuls für eine neue Frage kommt, kann diese unmittelbar gestellt werden.

Dauer:
- insgesamt 40-80 Minuten

Fördert und stärkt:
- Naturverbindung
- Entdecken und Erforschen
- Fragenstellen
- Aufkommen von Gefühlen
- Spurenlesen
- Symbolarbeit
- Sprache der Natur
- Ausrichtung und Klarheit
- Gegenwärtigkeit
- Verbindung zu einem Platz
- Element: Erde und Luft

7.2.13 Kreisarbeit

Für viele deiner Klienten wird das Gestalten eines Kreises ein intensiver Prozess der Besinnung, Ausrichtung und Selbstentdeckung sein. Die Form des Kreises bietet dem Ausdruck eine archaische Verbindung und vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und Ganzheit. Wenn du sie in der Kreisarbeit anleitest, mach ihnen bewusst, dass der Kreis ein Ausdruck ihrer Selbst sein sollte. Sie selbst sind der Kreis und die Mitte des Kreises repräsentiert ihren Wesenskern. Jeder von ihnen ausgewählte Naturgegenstand sollte einen Aspekt ihres Selbst symbolisieren. Zum Beispiel könnte ein Stück Moos ihre Sanftheit repräsentieren, eine Feder für Leichtigkeit stehen oder ein kleiner Fels könnte für ihre erdigen Qualitäten stehen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, mit der Kraft des Kreissymbols zu arbeiten. Folgend nenne ich einige Fragen, zu denen deine Klientin einen Kreis am Boden symbolisch gestalten kann:

- Wie sieht meine Zukunftsvision aus?
- Wer bin ich jetzt?
- Wer möchte ich sein?
- Wie sieht meine höchste Potenzialentfaltung aus?
- Wie sieht Naturverbundenheit für mich aus?
- Was sind meine Ressourcen? Und wie sehen sie entfaltet aus?
- Wie kann mein aktuelles Thema manifestiert aussehen?
- Was braucht meine aktuelle Situation, um mehr zu erblühen?
- Welche Qualität wünsche ich mir mehr in meinem Leben?
- Was möchte die Natur von mir und wie möchte sie sich gerade durch mich hindurch entfalten?

- Was braucht mein innewohnendes Potenzial, um sich frei entfalten zu können?
- Was brauche ich für eine Qualität, um meinen Schatten, meine Schwelle oder einer Herausforderung zu begegnen, zu überwinden oder zu integrieren?

Lass mich dir drei bewährte Übungen für die Kreisarbeit im Folgenden ausführlicher vorstellen, um sie verständlicher zu machen. Diese Methoden können durch die eben genannten Fragen ergänzt oder abgeändert werden:

Übungsvorschlag 1: „Vier Länder"
Zunächst erklärst du als Begleiter deiner Klientin, dass für den folgenden Prozess vier Räume geöffnet werden, in denen es jeweils um verschiedene Themen geht. Diese Räume sollen symbolisch für Länder stehen. Diese vier Länder im Ganzen sind ein Ausdruck des Selbst. In diesem Zuge soll sich die Klientin es so vorstellen: Jedes Land hat seine eigene Funktion, ähnlich wie bestimmte Zimmer in Häusern – in dem einen wird geduscht, in dem anderen gekocht (nie würde man in der Küche duschen oder im Bad kochen). Daher soll sie sich in jedem Land wirklich nur mit den Dingen befassen, die dem Land entsprechen. Um die vier Länder darzustellen, kann sich deine Klientin einen Bereich am Boden legen – eine Kreisform ist dafür passend. Diesen Kreis teilt sie in vier Tortenstücke auf – jedes dieser vier steht dann für ein Land.
Das erste Land, das deine Klientin gestalten soll, ist das Land der Ressourcen. Hier kann sie sich an ihre Kraftquellen erinnern und diese durch Naturmaterialien in einem Viertel des Kreises ausdrücken. Es geht um die Dinge, die sie kräftigen, Spaß bringen und die sie gut kann. Folgende Fragen passen zu dem Land der Ressourcen: „Was kann ich? Was bringt mich in meine Kraft?"
Das zweite Land ist das Problemland oder auch Schattenland genannt. Hier darf die Klientin ausdrücken, was sie zurzeit blockiert, was sie stört, wogegen sie widersteht, was nicht funktioniert und wo sie grundlegend feststeckt. Fragen, die zu dem Schattenland passen, wären: „Wogegen bin ich? Was stört, reizt, nervt oder blockiert mich?"
Anschließend wird das dritte Land vorgestellt und im selben Verfahren erforscht und gestaltet: Das Land der Sehnsüchte und Wünsche. Jetzt geht es um die Dinge, nach denen sie sich sehnt, was sie möchte und was sie sich wünscht. Es ist das Land der Träume, Visionen, Bedürfnisse und Wünsche: „Was wünsche ich mir? Wonach sehne ich mich?"
Abschließend kommt das vierte Land ins Spiel: das Land des Handelns. In diesem soll die Klientin erforschen, beschreiben und definieren, was sie genau machen kann, um ihre zuvor erforschten Schatten zu begegnen, ihre

Wünsche auch wirklich umsetzen zu können und ihre Ressourcen zu aktivieren. In diesem Land geht es um die konkrete Umsetzung der vorherigen Länder: „Was kann ich tun? Wie kann ich mich um diese drei Länder und deren Entfaltung und Bearbeitung nachhaltig kümmern?"
So durchwandert die Klientin alle vier Länder und erforscht ihre aktuelle Situation. Anschließend schaut sie noch einmal von außen auf ihre Landkarte (dann gerne mit dir als Prozessbegleiter gemeinsam), um zu reflektieren, wichtige Erkenntnisse zu erlangen und Zusammenhänge begreifen zu können. Dabei kannst du als Prozessbegleiter unterstützen: „In welchem Land hast du dich am wohlsten gefühlt? In welchem Land spürst du noch Unklarheiten? Was hat sich in den Übergängen von den jeweiligen Ländern verändert? Wie fühlst du dich jetzt?"

Übungsvorschlag 2: „Hier- und Jetzt-Kreis"
Für diese Übung sucht sich die Klientin einen Naturplatz, der von einer Vielzahl an Naturmaterialien umgeben ist. Sobald sie diesen Platz gefunden hat, sollte sie sich genügend Zeit und Raum nehmen, um bei sich anzukommen (EPP 1). Techniken wie Entspannungsübungen, Atemtechniken oder sinnliche Übungen können ihr dabei helfen, in den gegenwärtigen Moment einzutauchen.
Wenn die Klientin das Gefühl hat, gut bei sich angekommen zu sein, sollte sie Fragen in den Raum werfen, die Bezug zum Hier und Jetzt haben, wie: „Welche Gefühle habe ich gerade? Was möchte ich tun? Was sagt mein Körper? Wie ist die Qualität meiner Gedanken?" Damit beginnt die eigentliche Übung und dadurch auch die EPP 2. Sie sollte auch die Stimmung der umgebenden Natur beachten und reflektieren – also alles miteinbeziehen, was den gegenwärtigen Augenblick ausmacht.
Nun leitest du die Klientin an, aus den Naturmaterialien einen Kreis auf dem Erdboden zu gestalten. Dieser sollte die verschiedenen Ausdrücke und Erscheinungen des Moments symbolisieren. Nachdem sie den Kreis gestaltet hat, sollte sie sich einen Moment Zeit nehmen, um in sich zu gehen und zu reflektieren. Hierbei kann sie sich entscheiden, bestimmte Teile des Kreises zu verändern oder anzupassen. Danach kannst du als Prozessbegleiter dazukommen und ihr Fragen stellen, um tiefer in die Bedeutung und Symbolik des Kreises einzutauchen.

Übungsvorschlag 3: „Elementare Gewichtung"
Eine weitere Möglichkeit für die Kreisarbeit ist die „Elementare Gewichtung". Dabei soll die Klientin einen Kreis am Erdboden legen. Leite sie dazu an, darüber nachzudenken, welche Elemente sie mehr und welche weniger auslebt und welche sie blockiert und welche sie viel Gewichtung schenkt. So erforscht sie ihr aktuelles Dasein mit ihrem möglichen Ungleichgewicht und

beleuchtet es von allen vier elementaren Seiten - die körperlichen Aspekte (Erde), die Gefühle (Wasser), die mentale Ebene (Luft) und die Reaktionen und die Handlungsimpulse (Feuer). Entweder legt sie vier gleichgroße Viertel bei der Gestaltung der vier Elemente. Oder sie gestaltet sie ungleich – also wie stark die vier Elemente zurzeit ausgelebt werden und wie viel Gewicht sie tragen. So kann das Wasserelement etwa sehr wenig Platz (Gewicht) im Kreis einnehmen, wenn sie es wenig auslebt. Das Feuerelement könnte vier Raum einnehmen. Das Erdelement etwas weniger und noch weniger das Luftelement. So wird die Gewichtung klar dargestellt – ganz in Abstimmung auf das Individuum.
In der Regel äußert sich während der Kreisarbeit mit den vier Elementen eine Disbalance zwischen verschiedenen Aspekten (Elementen) eines Selbst. Im kreativen Schaffensprozess lassen sich neue Wege und Möglichkeiten entdecken, um mehr ins Gleichgewicht zu kommen, oft auch in der Nachbearbeitung mithilfe von guten Fragen von dir als Prozessbegleiter. Falls deine Klientin gar keinen Bezug zu den vier Elementen hat, könntest du sie im Vorfeld auch mit den vier Elementen inspirieren, z. B. durch passende Geschichten, die die jeweiligen Lebensbühnen gut veranschaulichen.

Dauer:
- insgesamt 30-60 Minuten -> *je länger man Zeit hat, desto besser*

Fördert und stärkt:
- Selbstfürsorge und Selbstliebe
- Ausrichtung und Zentriertheit
- Klarheit
- Kreativität
- Naturverbindung
- Entdecken und Erforschen
- Fragenstellen
- Aufkommen von Gefühlen
- Symbolarbeit
- Gegenwärtigkeit
- Verbindung zu einem Platz
- Element: Erde

7.2.14 Freies Tönen

Für diese Übung lädst du deine Teilnehmer dazu ein, im Kreis Platz zu nehmen. Verteile an jeden eine Rassel. Lade sie dazu ein, die Augen zu schließen, sich der Gruppendynamik bewusst zu werden und in die Stille hinein-

zuhorchen. Beginne dann sanft mit deiner Rassel zu rasseln. Nach und nach sollen die Teilnehmer ebenfalls mit ihren Rasseln einstimmen.
Ein paar Minuten später regst du alle dazu an, zusätzlich zu den Rasselgeräuschen spontane Töne und Laute hinzuzufügen. Diese sollten keine feste Bedeutung oder Botschaft vermitteln, sondern einfach aus dem Inneren heraus entstehen. Es ist wichtig zu betonen, dass sie nicht über das Tönen nachdenken sollen, sondern sich einfach spontan auf den authentischen Ausdruck des gegenwärtigen Momentes ausrichten sollen. Jeder wird dies auf seine eigene, individuelle, spielerische und wilde Art und Weise tun. Oft empfinden die Teilnehmer das Tönen von Vokalen als besonders angenehm, aber setze hier keine Grenzen. Alles, was zum Ausdruck gebracht werden möchte, darf hervortreten.
Nach zehn Minuten dieser Kombination aus Rasseln und Tönen leitest du die Gruppe an, eine spontane, wiederholbare Melodie zu finden. Diese soll erneut ohne konkrete Worte oder Begriffe getönt bzw. „gesungen" werden. Rund zwanzig Minuten nach Beginn der Übung gibst du das Signal, langsam leiser zu werden und das Rasseln allmählich zu reduzieren. Darauffolgend bittest du die Teilnehmer, innezuhalten, nachzufühlen und wieder in die Stille zu lauschen.
Diese Übung kann einiges an Gefühlswellen hervorrufen. In der EPP 2 finde ich die Übung besonders passend, da sie Menschen mit solchen Gefühlen konfrontieren kann. Bei einer bereits erfahrenen Gruppe, die schon eine gewisse Vertrautheit und Selbstexploration miteinander geteilt hat, kann sie auch in der EPP 1 eingesetzt werden.

Dauer:
- 20-30 Minuten

Material:
- für jeden Teilnehmer eine Rassel

Fördert und stärkt:
- Umgang finden mit Schamgefühl
- Ausdruck finden
- Authentizität
- Über seinen Schatten springen
- Den Verstand austricksen
- Verdrängte Gefühle wieder mehr in Fluss bringen
- Element: Erde und Luft

7.2.15 Erde trifft Himmel

Diese Übung hat sich einst eine Teilnehmerin meiner Ausbildungsgruppe in Natur-Prozessbegleitung überlegt. Ich war begeistert, habe sie selbst ausprobiert und zu einer Grundform abgewandelt.
Zunächst soll sich die Klientin an einem Naturplatz folgende Fragen zum Erdelement stellen und sich dazu Notizen machen: „Was erdet mich? Wie spüre ich meine Wurzeln? Welches ist die Basis, die mich trägt?" Anschließend macht sie dasselbe auch zum Luftelement: „Was beflügelt mich? Was verbinde ich mit dem Luftelement? Was lässt mich hoch hinaufsteigen?"

Nun hat sie die Aufgabe, zuerst einen Ausdruck zum Thema Erde und den zuvor erworbenen Erkenntnissen mit ausschließlich den Materialien aus der Natur zu finden. Daraufhin dasselbe zum Thema Luft in Verbindung mit der vorherigen Kreation zum Erdelement (also Erde und Luft im Kunstwerk vereint). Nach dem kreativen Prozess betrachtet sie ihr Werk in Berücksichtigung mit folgenden Fragestellungen: „Wie stehen Himmel und Erde in Verbindung? Wie stehe ich zu den beiden? Wie lebe ich diese beiden Qualitäten in meinem Leben aus? Sind sie in einem harmonischen Gleichgewicht? Wenn nicht, was braucht es, um mehr in Balance zu kommen?" Auf diese Weise kann die Klientin ein Zwiegespräch mit ihrem Himmel und ihrer Erde abhalten. Sobald sie realisiert, dass es etwas für mehr Gleichgewicht braucht, kann sie dies auch kreativ zu ihrem Werk hinzufügen. Später kann sie diese Übung mit einem Partner, der Gruppe oder mit dir als Natur-Prozessbegleiter besprechen. Diese Übung eignet sich sehr gut für die EPP 2.

Dauer:
- 40-60 Minuten

Fördert und stärkt:
- Kreativität
- Verbindung zu den Archetypen
- Gefühlsverbindung
- Ausrichtung
- Darstellende Künste
- Authentizität
- Element: Luft und Erde

7.2.16 Stab des Herzens

Für diese Übung sucht sich dein Klient zunächst einen Stock aus der Landschaft. Die Stocklänge soll ungefähr so lang wie der Unterarm sein (ist aber variabel). Hat er seinen Stock gefunden, bekommt er Zeit, um diesen zu ge-

stalten, z. B. durch Schnitzen oder Bemalen mit Naturfarben. In diesem kreativen Prozess sollte er sich voll und ganz hingeben, sein Herz einbringen und dabei klären, welche Ziele und Werte er in seinem Leben verfolgen möchte. Nun folgt der Schritt, bei dem er seinen Stab rituell ins Feuer legt, als Zeichen seiner Hingabe und seines Versprechens – ein klares „Ja" zu dem, was er im Leben anstrebt. Dabei ist die emotionale Verbindung zu seinem Stab von entscheidender Bedeutung. Sobald diese Handlung lediglich auf gedanklicher Ebene verbleibt, fehlt ihr die wahre Kraft. Nachdem er seinen Stab dem Feuer übergeben hat, liegt der Fokus darauf, seine Veränderung und Auflösung im Feuer genau zu verfolgen.

Auch in einer Gruppendynamik kann dieses Ritual sehr kraftvoll sein. Jedes Mitglied der Gruppe beobachtet seinen eigenen Stab, wie er im Feuer tanzt – dabei herrscht Stille. Selbstverständlich kannst du als Prozessbegleiterin auch passende Lieder anstimmen. Diese Selbsterfahrung ist besonders passend für die EPP 2 und in einem rituellen Rahmen.

Dauer:

- insgesamt 30-60 Minuten

Material:

- Messer zum Schnitzen, ggf. Schmirgelpapier und eine Schnur - falls dein Klient etwas dranhängen möchte – dafür kann er aber auch selbst Naturschnüre machen oder auch z. B. Wurzeln verwenden.

Fördert und stärkt:

- Verbindung mit einem Platz
- Entdecken und Erforschen der Natur
- Kreatives Gestalten
- Umgang mit Messer – Schnitzen
- Handwerkliche Geschicklichkeit
- Erlebbarmachen von inneren Prozessen
- Aufkommen von Gefühlen
- Gegenwärtigkeit
- Ressourcen/ Kraftquellen erkennen und erleben
- Inspiration, Motivation und Kräftigung
- Potenzialentfaltung
- Element: Feuer und Erde

7.2.17 Die Störung

Lasse die Gruppe einen Kreis bilden und wähle eine Person aus, die sich mit einer Augenbinde in die Mitte des Kreises setzt oder steht. Diese Person verkörpert das Zentrum der Aufmerksamkeit und ist die „Empfängerin". Zeige heimlich auf zwei Personen im Kreis. Eine wird die „Störung" und die andere die „Harmonie" repräsentieren. Die „Störung" sollte sich durch Emotionen, Mimik und Gestik in die Rolle einer Bedrohung hineinversetzen – doch alles in Stille und ohne verbale Äußerungen. Dabei kann sie die Energie der Eifersucht, Wut, Verwirrung oder anderer störender Emotionen nutzen. Parallel dazu bewegt sich die „Harmonie" ebenfalls auf die zentrale Person zu, strahlt aber Frieden, Ruhe und Sicherheit aus. Dies kann durch eine entspannte Körperhaltung, sanfte Bewegungen, den Weitwinkelblick und einen friedvollen Gesichtsausdruck dargestellt werden – jedoch auch hier alles in Stille. Die Person in der Mitte konzentriert sich darauf, die Energien beider sich nähernden Personen wahrzunehmen. Sobald sie die „Störung" spürt, hebt sie die Hand und zeigt in die Richtung, aus der sie die störende Energie wahrnimmt.
Nachdem die Runde abgeschlossen ist, nehmt euch einen Moment Zeit, um die Erfahrungen zu besprechen. Fragen, wie: „Wie hast du dich gefühlt? War es einfach oder schwierig, die Störung zu erkennen? Welche Unterschiede in den Energien konntest du spüren?", können hilfreich sein, um tiefere Einsichten zu gewinnen. Lasse anschließend die Teilnehmerinnen die Rollen tauschen, sodass jede die Möglichkeit hat, unterschiedliche Rollen zu erleben. Die Person, die die Störung repräsentiert und die, die für die Harmonie steht, können auch (ausgerichtet auf den aktuellen Prozess) tatsächliche Personen oder Energien darstellen - wie ein konfrontierender oder freundlicher Arbeitskollege. Die Person, die erspüren soll, kann auf diese Weise ihre Bewusstheit von Energien und Gefühlen fördern, um frühzeitiger Störungen wahrzunehmen und dementsprechend zu reagieren (z. B. durch bewusstes Grenzen setzen).

Diese Übung eignet sich hervorragend für die EPP 2. Sie kann sowohl als Einstieg in ein Thema als auch als abschließende Reflexion verwendet werden. Besonders wertvoll ist ihr prozessorientierter Charakter, der es ermöglicht, sie auf aktuelle Themen oder Herausforderungen der Gruppe oder der Einzelnen anzupassen.

Dauer:
- 20-40 Minuten (abhängig von der Gruppengröße)

Material:
- eine Augenbinde

Fördert und stärkt:

- Imitation
- Prinzip der Polarität erkennen
- Sprache der Natur verstehen
- Gefühlsverbindung
- Gegenwärtigkeit
- Darstellende Künste
- Gruppengefühl
- Element: Erde und Luft

7.2.18 Manifestation deines Selbst

Bei dieser Übung geht es darum, sich selbst und spezifische archetypische Aspekte seiner Persönlichkeit durch die Verwendung von Naturmaterialien darzustellen.

Fordere deinen Klienten auf, sich Zeit zu nehmen, um in der Natur nach Materialien zu suchen, die er zur Darstellung seines Selbst verwenden möchte. Dazu können Steine, Äste, Blätter, Blumen und alles, was er als repräsentativ für sich selbst oder den gewählten Archetypen empfindet, gewählt werden. An einem geeigneten Ort, vielleicht auf einer freien Wiese oder einem Sandbereich, sollte er beginnen, seine Figur, sein Abbild zu gestalten. Dabei soll er versuchen, in seiner wirklichen Körpergröße zu arbeiten oder falls gewünscht, in einer kleineren Dimension. Er kann sich entweder für einen archetypischen Ausdruck entscheiden, z. B. der Krieger, der Heiler oder der Narr, der für ihn symbolisch steht oder einfach nur einen Ausdruck wählen, der seiner aktuellen Lebensausrichtung entspricht. Ermutige deinen Klienten, detailliert zu arbeiten und dabei auf Besonderheiten wie Haar, Proportionen und andere charakteristische Merkmale zu achten, die ihn als Individuum kennzeichnen und dem gewählten Ausdruck entsprechen.

Nachdem dein Klient sein Abbild fertiggestellt hat, biete ihm Raum, in dem er seine Kreation vorstellen und seinen schöpferischen Prozess mit dir besprechen kann. Fragen dazu können wertvolle Einsichten fördern, wie: „Welcher Teil gefällt dir besonders in diesem Abbild? Wie fühlte sich der Prozess an? Welche Erkenntnisse oder Herausforderungen sind während der Gestaltung aufgetaucht?“

Diese Übung ist ein toller Weg für die EPP 2. Durch das äußere Gestalten innerer Zustände und Absichten kann dein Klient sich und sein aktuelles Thema besser kennenlernen.

Dauer:

- mindestens 60-120 Minuten -> *hängt von der Größe des Ausdrucks ab*

Fördert und stärkt:

- Imitation, Kreativität
- Verbindung zu den Archetypen
- Gefühlsverbindung
- Ausrichtung
- Die Natur im Menschen
- Darstellende Künste
- Authentizität
- Element: Erde

7.2.19 Perspektivwechsel

FormularbeginnIn der Natur-Prozessbegleitung gibt es viele kreative Wege, um eine Klientin dazu zu bringen, sich selbst aus einer anderen Perspektive zu sehen und über ihre Lebenssituation nachzudenken. Diese Übung nutzt den zirkulären Ansatz, um tiefgehende Einsichten in die eigene Situation, die Wahrnehmung anderer und auch die Beziehung zur Natur zu gewinnen.

Zunächst lade deine Klientin ein, sich einen Raum vorzustellen, in dem zwei Menschen sind, die sie sehr gut kennt – einen aus ihrem Privatleben und einen aus ihrem Arbeitsumfeld. Sie soll sich vorstellen, dass diese zwei Menschen da sind, um dir als Prozessbegleiter von ihr und ihrer Situation zu berichten. Nun kann ein Interview mit diesen zwei imaginären Personen geschehen. Deine Klientin schlüpft dabei in die Rolle jeder dieser Personen und interagiert und antwortet, als wäre sie sie. Sie kann für jede Person einen eigenen Platz in der Natur suchen und sie durch einfache Symbole oder Namen, die aus Naturmaterialien gestaltet sind, repräsentieren. Wenn sie in ihre Rolle schlüpft, wechselt sie zu ihrem jeweiligen Platz.

Während des Interviews konzentrierst du dich darauf, mehr über die Beziehung zwischen der Klientin und dieser Person herauszufinden und wie diese Person den aktuellen Prozess der Klientin einschätzt. Nachdem sie in die Rollen beider Personen geschlüpft ist, sollte die Klientin anschließend zu sich selbst zurückkehren. Jetzt führst du ein drittes Interview, bei dem sie als sie selbst antwortet. Hier hat sie die Gelegenheit, auf das zurückzugreifen, was sie während der vorherigen Rollenwechsel erlebt hat und eine tiefere, umfassendere Perspektive auf ihre aktuelle Situation zu gewinnen.

Diese Übung eröffnet viele Möglichkeiten für Reflexion und Einsicht: Das Erkennen verschiedener Perspektiven auf ihre Situation und das Finden neuer Wege, um mit Herausforderungen umzugehen. Es kann auch helfen, das Selbstbewusstsein zu stärken, indem sie erkennt, wie unterschiedlich die Wahrnehmungen von verschiedenen Personen sein können und wie jede Perspektive ihren eigenen Wert hat. Eine wunderbare Übung für die EPP 2.

Variante:
Für diejenigen, die für diese Übung mehr Naturbezug suchen oder sich durch Menschen vielleicht überfordert fühlen, kann eine Variation dieser Übung hilfreich sein. Statt sich zwei Personen aus ihrem Leben vorzustellen, kann die Klientin zwei Naturwesen oder Landschaften auswählen, zu denen sie eine besondere Beziehung oder Resonanz spürt. Dies könnte ein alter Baum, ein murmelnder Bach oder ein majestätischer Berg sein. Sie würde dann in die „Rolle" dieser „Naturgeschöpfe" schlüpfen und aus ihrer Perspektive beschreiben, wie sie ihre Situation sehen.

Dauer:
- 30-60 Minuten

Material:
- ggf. Zettel und Stift

Fördert und stärkt:
- Ausrichtung
- Perspektivwechsel
- Festgefahrene Muster aufbrechen
- Neue Blickwinkel erlangen
- Selbsterkenntnis
- Beziehung knüpfen
- Zusammenhänge verstehen
- Element: Luft und Erde

7.2.20 Entdecken der Zugehörigkeit

Für diese Übung soll dein Klient in der Natur umhergehen und auf immer wiederkehrende Muster auf Naturobjekten und -geschöpfen achten. Lassen sich Gemeinsamkeiten in den unterschiedlichen Mustern erkennen – wie etwa labyrinthartige Muster, Spiralen, Kaleidoskope, Fraktale, Mandalas? Sobald er einige Muster und vielleicht auch Gemeinsamkeiten entdeckt hat, sucht er sich einen Platz in der Natur, setzt sich dort nieder und schließt seine Augen. Jetzt soll er die Muster nochmals vor seinem inneren Auge erscheinen lassen. Anschließend öffnet er wieder seine Augen und betrachtet seinen physischen Körper – Hände, Arme, Beine, Füße etc. Wenn er einen Spiegel hat, kann er ihn auch dafür nutzen, um sein Gesicht und seine Augen anzuschauen. Bei der physischen Beobachtung geht es wieder um dasselbe: Kann er immer wiederkehrende Muster entdecken? Ähneln oder gleichen sie denen der Natur? Lassen sich fraktale Anordnungen und Spiralen auf dem Körper finden?

Daraufhin geht er innerlich sein Leben ab und schaut, wo er mit solchen Mustern in Kontakt gekommen ist: „Hat er sich schon einmal wie eine Spirale bewegt? Woran erinnert ihn die fraktale Anordnung eines Farns – kennt er Ähnliches aus seinem Leben? Hat er solche Muster aus der Natur vielleicht in Tänzen, in der Musik oder in der Kunst wahrgenommen? Was symbolisiert das Mandala einer Blüte – woher kennt er den Ausdruck aus seinem Leben? Kennt er solche Ausdrücke vielleicht von Kindern, die spielen und authentisch ihre Gefühle ausdrücken? Hat er solche Muster in Träumen während einer Ekstase oder innerhalb von Intensiverfahrungen beobachten können?
Jetzt geht es darum, all seine Erkenntnisse von seiner Beobachtung aus der Natur, von seinem Körper und von seinem Leben aufzuschreiben. Dabei soll er seine Zugehörigkeit mit dem archaischen, ursprünglichen Ausdruck der Natürlichkeit erkennen. Anschließend steht ein Austausch innerhalb einer Gruppe, in Paaren oder im Eins-zu-Eins mit dir als Prozessbegleiterin an.
Dies ist eine wunderbare Übung für die EPP 2 – dem Forschen. Sie eignet sich besonders gut für Menschen, die sehr abgekapselt von ihrem Kern, ihren Gefühlen und von der Natur sind. Sie kann ihnen mehr Sinn im Leben, ein Gefühl von Zugehörigkeit und Teilhabe an einer großen gemeinsamen Entfaltung ermöglichen.

Dauer:
- ca. 30-60 Minuten

Material:
- ein Notizbuch/, Tagebuch und einen Stift
- ggf. ein Spiegel

Fördert und stärkt:
- Kreativität
- Gefühl von Zugehörigkeit
- Achtsamkeit
- Freie Naturerfahrung
- Naturverbundenheit
- Gefühlsverbindung
- Zusammenhänge verstehen
- Blick auf das Ganze bekommen
- Ausrichtung und Orientierung
- Vertrauen
- Hingabe
- Zuversicht
- Element: Erde und Luft

7.2.21 Naturbiografie

Bei dieser Übung führst du deine Klientin in die Natur und bittest sie, einen Ort zu finden, an dem sie sich wohlfühlt, um sich zu zentrieren und in sich selbst hineinzufühlen (EPP 1). Sobald sie gut bei sich angekommen ist, leitest du sie an, aus den vorhandenen Naturmaterialien ihren Lebensweg als Biografie zu kreieren (EPP 2).

Sie soll zunächst einen Punkt für ihre Geburt und einen für die Gegenwart markieren. Dieser Weg muss nicht gerade sein, er könnte auch in Form einer Spirale, Welle oder Treppe verlaufen. Sie kann die Abschnitte ihres Lebensweges gleichmäßig markieren, beispielsweise mit Stocklängen oder anhand von Hand- oder Fußlängen oder sie kann den Weg basierend auf prägende Erlebnisse gestalten. Ihr Hauptaugenmerk sollte auf den wesentlichen Erfahrungen und Lebensphasen liegen, die sie zu der Person gemacht haben, die sie heute ist. Sie kann dafür verschiedene Naturmaterialien verwenden, die symbolisch für diese Schlüsselereignisse stehen.

Sobald sie mit dem Entwerfen ihres Lebensweges fertig ist, sollte sie ihn von Anfang an betrachten und reflektieren. In dieser Phase trittst du als Prozessbegleiter hinzu und stellst Fragen, um wichtige Ressourcen, Stärken, Erfolge, Misserfolge, Schatten und Fähigkeiten zu identifizieren, die sie auf ihrem Lebensweg sammeln konnte. Als Ergänzung könnt ihr gemeinsam in die Zukunft schauen und ihren Lebensweg weiterführen: „Was sind deine Visionen, Wünsche, Sehnsüchte? Was planst du, umzusetzen? Wie siehst du dich in der Zukunft?“ Das Gestalten dieses Weges ist besonders effektiv für die EPP 2.

Dauer:

- ca. 40-60 Minuten

Fördert und stärkt:

- Reflexion
- Achtsamkeit
- Gefühlsverbindung
- Gegenwärtigkeit
- Kreativität
- Blick aufs Ganze
- Verbinden mit einem Platz
- Entdecken von Ressourcen
- Zusammenhänge verstehen
- Ausrichtung und Orientierung
- Element: Erde und Luft

7.2.22 Potenzialentfaltung

In dieser Übung leitest du deinen Klienten an, sich in der Natur niederzulassen und tief in sich hineinzufühlen, um sein inneres Potenzial zu erkennen und zu visualisieren. Anfangs soll er reflektieren, wie seine Potenzialentfaltung aussehen könnte, welche Ressourcen er bereits kennt, die zu seinem Potenzial gehören und welche Anteile er vielleicht eher verbergen möchte, die jedoch auch Teil seines Potenzials sein könnten. Als Prozessbegleiterin kannst du ihm bei dieser Erforschung durch Fragen und Impulse unterstützen, Klarheit und Einsicht zu erlangen.
Anschließend soll er einen bestimmten Bereich am Boden mit Naturmaterialien, wie Ästen, Sand oder Steinen, abgrenzen und innerhalb dieses Bereichs sein Potenzial darstellen. Eine schöne Form dafür ist ein Wappen. Dies ist ein starkes Symbol, das für die Identität einer Person steht. Alternativ könnte er auch ohne einen solchen markierten Bereich frei sein Potenzial ausdrücken. Nachdem er diese Darstellung erschaffen hat, kannst du als seine Naturbegleiterin ihn erneut mit Fragen durch seinen kreativen Prozess führen, um eingehender in seinen Prozess, in seine Gefühle und Herangehensweisen einzutauchen. Anschließend könnt ihr auch gemeinsam erarbeiten, wie er sein Potenzial im Alltag mehr integrieren kann. Den fertigen Ausdruck kann er fotografieren und zu Hause aufhängen, um sich täglich an sein Potenzial zu erinnern. Es ist eine kraftvolle Übung, die sich ideal für die EPP 2 eignet.

Dauer:
- 60 Minuten

Fördert und stärkt:
- Archetypisches Erleben
- Verbinden mit den vier Elementen
- Kreisbewusstsein
- Kreativität und Erlebbarmachen von inneren Themen
- Verbindung zu einem Naturplatz
- Reflexion
- Gegenwärtigkeit
- Erdung
- Erleben und Ausdrücken der Gefühle
- Element – kann man speziell nur zu einem Element machen oder auch zu allen

7.2.23 Wurzelarbeit

Als Prozessbegleiter unterstützt du deine Klienten durch die Wurzelarbeit dabei, ihre Verbindung zur Mutter Erde, zu ihren Ahnen und Prägungen zu erkennen, zu ehren und zu verstehen. Für die Wurzelarbeit gibt es unterschiedliche Möglichkeiten der Umsetzung, die sich wunderbar kombinieren lassen:

Wurzel-Meditation:
Wenn du deine Klientin durch Meditationen führst, in denen sie sich Wurzeln vorstellt, die aus ihren Füßen wachsen oder wenn du sie zu den mächtigen Wurzeln eines Baumes führst, baust du für sie eine Brücke zum Erdelement, zu ihren Prägungen und Vorfahren. Solch eine meditative Reise ermöglicht es ihr, in einen inneren Dialog mit ihrer Vergangenheit zu treten. Leite sie an, sich währenddessen Fragen zu stellen, wie: „Was habe ich von meinen Ahnen mitbekommen? Wie haben sie mich geprägt?" Diese Fragen öffnen Türen zu tiefen Einsichten.

Wurzeln in Naturräumen:
Animiere deine Klientin dazu, in der Natur physisch mit Wurzeln in Kontakt zu treten – sei es durch das Betasten von Baumwurzeln oder das kreative Gestalten von Wurzeln mit Naturmaterialien. An diesen Wurzeln bietet sich eine hervorragende Gelegenheit, über Wurzelthemen und Urprägungen zu sprechen. Die im Dialog gewonnenen Einsichten lassen sich dann kreativ an den Wurzeln des Baumes veranschaulichen. Auf diese Weise kann deine Klientin die Verknüpfungen und wiederkehrenden Muster in ihrer Ahnenlinie visuell hervorheben und für sich selbst begreifbar gestalten. Dies fördert nicht nur das Verständnis für ihre Herkunft, sondern stärkt auch das Gefühl der Zugehörigkeit und Verbindung zur eigenen Geschichte.

Die Bedeutung der Wurzeltypen:
Führe deine Klientin in die Welt der unterschiedlichen Wurzeltypen von Bäumen ein – Herzwurzler, Pfahlwurzler, Flachwurzler. Diese Typen können ihr dabei helfen, verschiedene Aspekte ihrer Persönlichkeit und Verbindung zur Erde zu verstehen. Sie kann sich auch fragen, welcher Wurzeltyp zu ihr passt und welche Bäume solch ein Wurzelsystem haben. Ein tieferes Verständnis dieser Wurzeltypen kann ihr helfen, ihre eigene Natur und Verbindung zur Erde besser zu begreifen.
Jede von dir angeleitete Wurzelarbeit kann sehr gut mit einem Ritual abgerundet werden. Ein Dankes- oder Vergebungsritual bietet deiner Klientin eine kraftvolle Möglichkeit, die Beziehung zu ihren Ahnen zu heilen und zu stärken. Es ist ein Moment der Anerkennung, den du mit ihr teilst und der es ihr erlaubt, Altes loszulassen und sich für Neues zu öffnen. Als Pro-

zessbegleiter unterstützt du deine Klientin auf dieser tiefgreifenden Reise, hilfst ihr, ihre Verbindungen zu erkennen und tiefer in ihre eigene Geschichte und zum Erdelement einzutauchen. Es ist eine wertvolle Arbeit, die ihr ermöglicht, mit größerer Dankbarkeit und Bewusstsein durch das Leben zu gehen.

Dauer:
- 30-60 Minuten

Fördert und stärkt:
- Archetypisches Erleben
- Potenzialerkenntnis und -entfaltung
- Kreativität und Erlebbarmachen von inneren Themen
- Verbindung zu einem Naturplatz
- Ahnenarbeit
- Vergangenheit aufarbeiten
- Zusammenhänge verstehen
- Reflexion
- Erleben und Ausdrücken der Gefühle
- Element: Erde

7.2.24 Vergebungsarbeit

Als Prozessbegleiterin unterstützt du deinen Klienten dabei, sich mit seinen inneren Belastungen auseinanderzusetzen und den Schritt zur Vergebung zu gehen. Die Natur-Prozessbegleitung bietet hierfür einen kraftvollen Rahmen. Bei der Arbeit rund um Vergebung ist es entscheidend, eine tiefe emotionale Verbindung zu demjenigen aufzubauen, dem man vergeben möchte. Nur so kann die Erfahrung der Vergebung authentisch und ehrlich empfunden werden und nicht oberflächlich wirken (*siehe Kraft der Vergebung* – 6.13.2).

Einzelsetting:
Lade deinen Klienten ein, sich einen Ort in der Natur zu suchen, der ihm Geborgenheit und Sicherheit vermittelt. Dies könnte ein abgelegener Platz unter einem Baum oder neben einem ruhig fließenden Bach sein. Sobald er sich dort niederlässt, ermutige ihn, durch das Sammeln und Anordnen von Naturmaterialien auf dem Erdboden ein Bild oder Muster zu gestalten, das seine Belastungen, Schmerzen oder Konflikte repräsentiert. Vielleicht symbolisiert ein großer Stein ein schweres Erlebnis oder ein Ast eine zerbrochene Beziehung.
Während dieses kreativen Prozesses bekommt er die Gelegenheit, sich in-

tensiver mit seinen Erlebnissen und Gefühlen auseinanderzusetzen, ihnen Ausdruck zu verleihen und vielleicht auch Erkenntnisse über die Ursachen zu gewinnen. Nachdem er sein Bild gestaltet hat, leite ihn an, Worte der Vergebung zu formulieren, sei es in Gedanken oder laut ausgesprochen. Vielleicht möchte er einen Brief an die betreffende Person schreiben oder sich selbst etwas mitteilen. Schließlich, um den Prozess der Vergebung zu versinnbildlichen, kann er sein kreiertes Bild mit positiven Symbolen, etwa mit Blumen oder hellen Steinen, die für Vergebung und Neubeginn stehen, schmücken. Dieser Akt hilft ihm dabei, die Last der Vergangenheit loszulassen und sich einem Gefühl der Erleichterung zu öffnen.

Gruppensetting:
Bereite einen Platz in der Natur vor und lege einen großen Kreis am Boden, der genug Raum für die kreativen Ausdrücke aller Teilnehmer bietet (oder deine Teilnehmer legen selbst diesen Kreis). Dieser Kreis dient als heiliger Raum, in dem jeder Einzelne seine Emotionen und Empfindungen ausdrücken kann.
Fordere alle dazu auf, innerhalb dieses Kreises ihre persönlichen Themen oder Belastungen mit Naturmaterialien darzustellen. Durch die kreative Gestaltung erhalten die Teilnehmer die Chance, sich mit ihren Gefühlen zu verbinden und sie sichtbar zu machen. Nachdem alle ihre Gestaltungen abgeschlossen haben, versammelt euch um den Kreis. Gib jedem Teilnehmer die Gelegenheit, vergebende und eventuell dankende Worte auszusprechen. Dabei kann es hilfreich sein, den anderen Teilnehmern zu erlauben, in einer respektvollen Stille zuzuhören. Dieser Moment des Austauschs fördert das gegenseitige Verständnis und die Empathie innerhalb der Gruppe.
Zum Abschluss könnt ihr gemeinsam den gestalteten Kreis mit Blumen und anderen Naturmaterialien verschönern, die die Bedeutung der Vergebung symbolisieren. Das gemeinsame Singen von Liedern zum Thema Vergebung und Loslassen kann hierbei den Prozess unterstützen und vertiefen. Es stärkt das Gemeinschaftsgefühl und lässt alle Teilnehmer gestärkt und erneuert aus der Erfahrung hervorgehen.
Durch diese Übungen bietest du deinen Klienten (oder der Gruppe) innerhalb der EPP 2 eine heilende Erfahrung, die es ihnen ermöglicht. in einem sicheren Raum in Kontakt mit ihren Gefühlen zu treten und Vergebung zu praktizieren,

Dauer:
- Mindestens 30-45 Minuten -> *ist natürlich auch länger möglich*

Fördert und stärkt:
- Kreativität
- Weichheit

- Loslassen
- Dankbarkeit und Wertschätzung
- Verbindung zu einem Selbst und der Natur
- Gefühlsverbindung
- Vergebung
- Element: Erde und Wasser

7.2.25 Krafttier-Ritual

Wähle einen sicheren Ort in der Natur, wo ein Feuer entfacht werden kann. Sorge dafür, dass alle Teilnehmerinnen bequem um das Feuer sitzen können. Entzünde das Feuer und warte, bis es stabil brennt und eine beruhigende Atmosphäre schafft. Leite die Teilnehmerinnen dann dazu an, sich zu entspannen und tief zu atmen.
Sind sie nach fünf bis zehn Minuten gut entspannt, sollen sie sich vorstellen, wie aus dem Feuer ihr persönliches Krafttier emporsteigt und in jede einzelne Teilnehmerin eintaucht. Ermutige sie, sich für den Geist jedes Tieres zu öffnen und sich mit dessen Qualitäten und Eigenschaften zu verbinden. Sie sollen seine Präsenz stark spüren, um dieses Tier ganz zu fühlen und zu verkörpern, als wären sie es selbst. Wenn du spürst, dass die Teilnehmerinnen in der Meditation angekommen sind und eine Verbindung zu ihrem Krafttier aufgebaut haben, beginne in einem gleichmäßigen Rhythmus zu trommeln. Dieser Rhythmus sollte tranceähnlich sein und die Teilnehmerinnen sanft aus ihrer Meditation herausführen. Anschließend sollen sie aufstehen und anfangen, ihr Krafttier zu verkörpern. Sie können sich dafür bewegen, laufen, gehen, hüpfen – so wie es ihrem Krafttier entspricht. Sie dürfen sich anderen Tieren auch nähern, jedoch ohne physischen Kontakt, Aggression oder Kampfhandlungen. Erinnere sie daran, dass sie nicht wissen, welches Krafttier die anderen verkörpern. Nach etwa einer halben Stunde des Krafttierrituals leite die Teilnehmerinnen sanft an, sich wieder zu sammeln und um das Feuer zu setzen. Gib ihnen einen Moment der Ruhe und Reflexion. Besprecht anschließend gemeinsam die Erfahrungen und Erkenntnisse, die während des Rituals gewonnen wurden.
Mit dieser Übung für die EPP 2 gibst du den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, in Kontakt mit ihrem inneren Krafttier zu treten und dessen Energie in einem körperlich aktiven und gemeinschaftlichen Ritual zu erleben.

Dauer:
- mindestens 45-60 Minuten

Materialien:
- eine Trommel

Fördert und stärkt:
- Ausdruck
- Archetypisches Erleben
- Imitation
- Krafttier-Findung
- Gefühlsverbindung
- Ausrichtung
- Element: Luft und Erde

7.2.26 Vergänglichkeit

Erkläre deinem Klienten, dass die Aufgabe darin besteht, ein Land-Art-Werk zu schaffen, das die Flüchtigkeit und den stetigen Wandel in der Natur und im eigenen Leben symbolisiert. Lade ihn dazu ein, sich frei in der Natur zu bewegen und Materialien zu sammeln, die für ihn die Themen Vergänglichkeit und Wandel widerspiegeln. Ermuntere deinen Klienten, mit den Materialien intuitiv zu arbeiten und eine Gestaltung zu erschaffen, die seine Gedanken und Gefühle zum Thema Vergänglichkeit ausdrückt. Betone, dass es keine richtigen oder falschen Wege gibt und dass der urteilsfreie kreative Prozess im Vordergrund steht. Dein Klient soll während des Prozesses über die Bedeutung der einzelnen Elemente und ihre Anordnung nachdenken.
Nachdem das Kunstwerk fertiggestellt ist, betrachtet und bespricht es gemeinsam. Ein wesentlicher Part dieser Übung ist, dass dein Klient von nun an regelmäßig zu seinem Werk wiederkommen soll, um zu beobachten, wie die natürlichen Witterungsbedingungen, der Tag und die Nacht, die Jahreszeiten und womöglich auch Tiere es verändern. Diese Übung hilft deinem Klienten, den Prozess der Vergänglichkeit und des Wandels nicht nur intellektuell, sondern auch emotional und kreativ zu erleben und zu verarbeiten. Diese Übung kann ideal als Übergang von EPP 1 zu EPP 2 genutzt werden, insbesondere nach der Sitzplatzübung (7.1.1). Dies ergibt sich daraus, dass auch die Sitzplatzübung auf der Idee basiert, regelmäßig denselben Ort aufzusuchen.

Dauer:
- 60-120 Minuten

Fördert und stärkt:
- Kreativität
- Naturverbindung
- Umgang mit Vergänglichkeit
- Sinnhaftigkeit

- Loslassen
- Gegenwärtigkeit
- Element: Wasser und Erde

7.3 Übungen für die EPP 3

In der EPP 3 werden verschiedene Methoden und Ansätze angewendet, um aus einem tiefen Prozess (EPP 2) zurückzukehren, sich zu stabilisieren, zu reflektieren und sich auf den Alltag vorzubereiten. Du schaffst durch die dritte Phase der Rückkehr eine Umgebung, in der sich die Klientin wohlfühlt und Komfort erfährt. Gemeinsam werdet ihr klare Ziele und praktische Umsetzungsmöglichkeiten definieren, um den Fokus und die Ausrichtung zu stärken. Die Klientin wird individuelle Aufgaben für den Alltag erhalten, die ihre Fortschritte unterstützen.

Diese Phase ist entscheidend, um einen Prozess abzuschließen und sicherzustellen, dass die gewonnenen Erkenntnisse und Veränderungen im Alltag der Klientin verankert werden (EPP 0).

7.3.1 Naturhörspiel

Es finden sich kleine Gruppen zusammen. Jede Gruppe soll sich eine einfache Geschichte überlegen, bei der es um Ereignisse und Begegnungen mit der Natur geht – wie etwa:

„Eines Morgens ging ein Fuchs durch den Wald. Es fing an zu regnen und er suchte sich einen Unterschlupf unter raschelnden Bäumen. Dann hörte er plötzlich den Waldkauz rufen…".

Die Geschichte soll wie ein Hörspiel dargestellt werden, also mit Geräuschen, Klängen und Lauten. Durch Imitation, Naturmaterialien und andere Möglichkeiten, Geräusche zu erzeugen, kann der Erfahrungsraum eines Hörspiels gestaltet werden. Diese „Hörspiel" soll ca. drei bis fünf Minuten (kann auch variiert werden) dauern und einen Namen bekommen. Jede Gruppe wählt einen (oder mehrere) Vorleser, alle anderen sollen in die „Geräuschkulisse" involviert sein.
Nach ungefähr 30 Minuten kommt es zur Aufführung, wobei die anderen Gruppen dem Hörspiel der Gruppe mit geschlossenen Augen lauschen sollen. Dies ist eine Übung für die EPP 3 – sie rundet eine Erfahrung ab, schafft Erdung und lockert genussvoll auf.

Dauer:
- 40-60 Minuten

Fördert und stärkt:
- Imitation, darstellende Fertigkeiten
- Naturverbindung
- Gruppengefühl
- Ausdruck finden, Kreativität
- Natur-Sein, Verkörperung der Natur
- Geschichtenerzählen
- Element: Erde

7.3.2 Stilles Naturmandala

Bei dieser Übung soll ein Naturmandala aus der Stille heraus entstehen. Naturmaterialien aus der Umgebung stellen die „Bausteine" dafür dar und ein ausgewählter Platz den Raum für den Entfaltungsprozess. Zunächst finden alle Teilnehmerinnen zusammen. Zu Beginn haben sie die Aufgabe, innerhalb von wenigen Minuten zu planen, wie sie vorgehen möchten. Anschließend findet der kreative Prozess in Stille statt (nonverbale Kommunikation ist jedoch erlaubt). Nach Vollendung des Werks versammelt sich die Gruppe um das Mandala. Dankende Worte an das Mandala des Seins, an Mutter Erde, an die Schöpferkraft und die Möglichkeit zu leben, unterstützen den Prozess und das Gruppengefühl. Die Übung „Stilles Naturmandala" eignet sich sehr gut für den Übergang von der EPP 2 zur EPP 3 oder auch nur für dritte Phase.

Variante:
Als Ergänzung kannst du als Prozessbegleiter auch wunderbar die vier Elemente als Grundlage vorschlagen. Du könntest einen Kreis vorbereiten mit vier Vierteln. Jedes Viertel steht für ein Element – Feuer, Wasser, Erde und Luft. Die Gruppe wird in vier Kleingruppen eingeteilt. Jede Kleingruppe bespricht sich, wie sie vorgehen möchten. Anschließend soll jede Gruppe eines von den vier Elementen gestalten – und zwar auch in Stille.
Eine weitere Variante wäre, dass die Teilnehmerinnen verschiedene Naturmaterialien sammeln. Anschließend markieren sie einen Kreis am Boden, der ertastbar ist. In diesem Kreis bekommt jeder einen Bereich, den er gestalten soll – dieser soll ebenfalls klar ertastbar sein. Anschließend setzen sich alle eine Augenbinde auf und gestalten ihren Bereich im Kreis mit den von ihnen gesammelten Materialien.

Dauer:
- 40-60 Minuten

Fördert und stärkt:

- Nonverbale Kommunikation
- Eintreten in den Raum der Stille
- Stärkung des Wirgefühls einer Gruppe
- Gruppendynamiken
- Kreativität, Manifestation und Ausdruck
- Verbinden und Ankommen an einem Platz
- Naturverbundenheit
- Element: Erde

7.3.3 Naturkomposition

Alle Teilnehmer werden in zwei oder mehrere Gruppen aufgeteilt – drei bis sechs Gruppenmitglieder eignen sich für diese Übung am besten. Jede Gruppe bekommt einen Bereich in der Natur vorgegeben, an dem sie später eine Naturkomposition aufführen sollen. Ideal wäre, wenn jeder Gruppenplatz nicht von einer anderen Gruppe gesehen oder gehört werden kann. An ihren Plätzen sammeln die Teilnehmer zunächst Ideen, indem sie für ein paar Minuten der Natur lauschen, mit dem Fokus: „Was erzeugt Geräusche und Klänge in der Natur?" Daraufhin trägt die Gruppe zusammen und überlegt sich, wie sie eine Musikkomposition aus Naturmaterialien und Naturimitationen kreieren können. Das Stück soll einen Namen bekommen und mindestens zwei Minuten dauern. Für den gesamten Prozess – Entdecken, Ausprobieren und Proben – hat jede Gruppe 45 - 60 Minuten Zeit. Anschließend werden die einzelnen Musikkompositionen der Reihe nach aufgeführt. Die Zuhörenden sollen achtsam der vorführenden Gruppe lauschen. Um achtsames Zuhören zu unterstützen, können die Zuhörer auch eine Augenbinde aufnehmen.
Dies ist eine Übung, die für die EPP 3 geeignet ist. Sie lockert auf, schafft Erdung, Zusammenhalt, Raum für Humor und Genuss. Das Musikstück könnte natürlich auch prozessorientiert an die vorherigen Phasen „geschrieben" werden. Das heißt das, was deine Teilnehmer im vorherigen Prozess erlebt haben, findet Ausdruck in der Naturkomposition.

Variante:

Diese Übung lässt sich sehr gut mit dem „Naturhörspiel" (7.3.1) verknüpfen. So kann eine Naturkomposition als „Intro" gestaltet werden und anschließend folgt das Naturhörspiel. Als ein „Outro" kann dann wieder eine Naturkomposition kreiert werden, um das Naturhörspiel abzurunden.
Eine weitere Herangehensweise zum Thema „primitive Klangerzeugung" besteht darin, dass du als Begleiterin des Prozesses der gesamten Gruppe einen Satz vorgibst, beispielsweise:

- „In der Stille des Waldes offenbart sich ein geheimnisvolles Flüstern."
- „Im Sonnenuntergang spiegelt sich die Welt in warmen Farben."
- „Unter dem Sternenhimmel erwacht die Natur zu einem nächtlichen Konzert."
- „Ein stürmischer Tag lässt die Blätter tanzen und die Äste rauschen."
- „Am Ufer des Meeres brechen die Wellen in sanften Klängen."

Zuvor hat jedes Gruppenmitglied Naturmaterialien gesammelt, mit denen es Klänge erzeugen kann. Diese Materialien liegen vor jedem Teilnehmer. Jeder sucht sich einen Platz und hat seine Materialien bereit. Als Prozessbegleiterin kannst du dann einige Minuten Stille ermöglichen. Nach dieser Phase sprichst du den gewählten Satz aus und kehrst anschließend wieder zur Stille zurück. Jetzt hat die gesamte Gruppe die Möglichkeit, spontan zu improvisieren und einen Ausdruck aus dem Moment zu finden, der zum Inhalt des Satzes passt. Auch diese musikalische Improvisation kann eine faszinierende Reise sein.

Dauer:
- 45-70 Minuten

Material:
- ggf. Augenbinden für die Zuhörer

Fördert und stärkt:
- Kreativität
- Naturverbundenheit
- Wirgefühl der Gruppe
- Über seinen Schatten springen
- Umgang mit Naturmaterialien
- Erkenntnis über die Multifunktionalität der Dinge
- Achtsames Zuhören
- Gemeinsames Erschaffen
- Einstimmen in den Rhythmus der Gruppe
- Wertschätzung für das Kleine, Feine und Simple im Leben
- Element: Erde

7.3.4 Archetypisches Stimmungsbild

Die Gesamtgruppe wird in kleine Gruppen eingeteilt mit drei bis fünf Leuten. Jede Gruppe soll sich eines der vier Elemente aussuchen und anhand eines Standbildes, eines Theaterstücks, eines Sketches oder eines Kunstwerkes präsentieren. Alternativ könnte man für diese Übung statt der vier Element

auch natürliche Lebensvorgänge darstellen, wie Wasserkreislauf, Mondzyklus, Jahreszeiten, Eiszeit oder Nahrungskette.
Nach 15-30 Minuten des Einstudierens und Probens sammeln sich alle wieder. Eine Gruppe beginnt mit der Aufführung. Alle anderen Gruppen schauen zu und versuchen das dargestellte Element zu erraten. Dies ist eine gute Übung für die EPP 3, um eine Erfahrung abzurunden.

Dauer:
- 25-45 Minuten

Material:
- ggf. ein Notizbuch

Fördert und stärkt:
- Imitation, Kreativität
- Verbindung zu vier Elementen und der Natur
- Gefühlsverbindung
- Gruppengefühl
- Die Natur im Menschen
- Darstellende Künste
- Authentizität
- Über seinen Schatten springen
- Element: Erde und Feuer

7.3.5 Kraftgegenstand

Für diese Selbsterfahrung soll deine Klientin sich ein Stück Rinde aus der Natur suchen – am besten eignet sich Kiefernrinde, da sie sehr weich zum Schnitzen ist. Dabei achtet sie darauf, nur „tote" Rinde zu nehmen, also die, die bereits auf dem Boden liegt.
Deine Klientin schnitzt nun aus der Rinde ein Objekt, das für sie persönlich Kraft, Stärke, Vertrauen, Verbindung oder eine andere Bedeutung repräsentiert. Diese kreative Übung kann je nach Thema variieren: „Was verleiht mir Führung, Heilung, Sanftheit, Sensibilität, Antrieb, Orientierung oder ein Empfinden von Selbstbestimmtheit?". Alternativ kann sie auch etwas gestalten, das sich auf ein spezielles Element bezieht – sei es etwas, das ihr Energie gibt oder etwas, das sie vielleicht vermeidet, aber gerne stärker in ihr Leben integrieren möchte.
Deine Klientin entscheidet eigenständig, welche Form sie aus der Rinde herausarbeiten möchte, wie z.B. ein Kettenanhänger, eine kleine Figur, eine Abbildung eines Baums, Tieres, Menschen, Planeten, Elementes, Bootes, Archetypen oder sogar einer mythischen Kreatur. Um das geschnitzte Objekt

zu verfeinern, kann Schleifpapier verwendet werden, um es glatter zu gestalten und anschließend auch Öl, um es zu konservieren und zu schützen. Diese kreative Tätigkeit eignet sich hervorragend für die EPP 3, bei der ein persönlicher Gegenstand als Erinnerungsstück geschaffen wird. Nach Fertigstellung kann deine Klientin darüber nachdenken, an welchem Ort in ihrem Zuhause sie das Kunstwerk platzieren möchte, damit es sie regelmäßig an die Bedeutung des Gegenstandes erinnert. Wenn sie einen Kettenanhänger gestaltet hat, kann sie gemeinsam mit dir als Prozessbegleiter besprechen, zu welchen Gelegenheiten sie diesen tragen könnte – beispielsweise in Zeiten, in denen sie zusätzliche Kraft benötigt.

Dauer:
- insgesamt 30-60 Minuten

Material:
- Messer zum Schnitzen, optional ein Schmirgelpapier und eine Schnur (falls dein Klient einen Kettenanhänger schnitzt)

Fördert und stärkt:
- Verbindung mit einem Platz
- Entdecken und Erforschen der Natur
- Kreatives Gestalten
- Umgang mit Messer – Schnitzen
- Handwerkliche Geschicklichkeit
- Erlebbarmachen von inneren Prozessen
- Aufkommen von Gefühlen
- Gegenwärtigkeit
- Ressourcen/ Kraftquellen erkennen und erleben
- Inspiration, Motivation und Kräftigung
- Element: Feuer und Erde

7.3.6 Trommeln, Rasseln und Tanzen

Alle Teilnehmer versammeln sich in einem Kreis auf einem geeigneten Platz im Freien, wo genügend Raum zum Bewegen und Musizieren vorhanden ist. Jeder wählt ein oder mehrere Naturgegenstände wie Stöcke, Steine oder Laub, die man als Instrument verwenden möchte. Es steht den Teilnehmern frei, zusätzlich oder ausschließlich „normale" Musikinstrumente zu nutzen.

Die Gruppe beginnt, die verschiedenen Instrumente auszuprobieren und herauszufinden, welche Töne und Rhythmen sie erzeugen können. Verschiedene Techniken, wie das Schlagen von Steinen gegeneinander oder

das Rascheln von Laub, können ausprobiert werden. Nachdem sie ihre Klänge entdeckt und probiert haben, hält die gesamte Gruppe noch einmal inne und lauscht der Stille. Nach ungefähr fünf Minuten kann eine Person spontan aus dem Moment heraus beginnen, Klänge und Rhythmen zu erzeugen. Daraufhin können auch andere Teilnehmer spontan mit einsteigen. Während einige musizieren, bewegen sich andere Teilnehmer zum Rhythmus der Musik. Mit manchen Instrumenten wird man auch gut gleichzeitig tanzen können. Mit manchen weniger. So kann es auch ein Wechselspiel sein, wo mal musiziert wird und mal getanzt.
Die Teilnehmer werden dazu ermutigt, sich vollkommen in den Moment hineinzugeben und der Kreativität freien Lauf zu lassen. Die Musik und der Tanz sollten impulsiv und dynamisch bleiben, wobei die Teilnehmer dazu angehalten werden, aufeinander zu reagieren und miteinander zu interagieren, um einen gemeinsamen Rhythmus und eine Harmonie zu schaffen. Nach einer Weile kann die Gruppe einen natürlichen Abschluss finden, indem sie das Tempo verlangsamt und in Stille ausklingen lässt.

Dauer:
- 20-30 Minuten

Fördert und stärkt:
- Kreativität
- Naturverbundenheit
- Wirgefühl der Gruppe
- Über seinen Schatten springen
- Erkenntnis der Multifunktionalität der Dinge
- Achtsames Zuhören
- Erdung
- Beweglichkeit
- Aktivierung
- Gemeinsames Erschaffen
- Einstimmen in den Rhythmus der Gruppe
- Element: Erde

7.3.7 Glutbrennen

Für diese Übung soll mittels Glut ein Löffel oder eine Schale gebrannt und hergestellt werden. In der Symbolik des Glutbrennens steht die Schale für das Empfangen; sie ist von Natur aus offen und aufnahmebereit, repräsentiert unsere Bereitschaft für neue Erfahrungen, Gefühle und Erkenntnisse. Der Löffel hingegen fungiert als Vermittler, er transportiert Nahrung zum Mund. Gemeinsam stellen Schale und Löffel eine Verbindung zwischen

Handeln und Nähren her und bilden die Schnittstelle zwischen dem, was wir tun und wie wir uns sowohl geistig als auch körperlich ernähren. Durch solch ein praktisches Naturhandwerk kann deine Klientin wieder den Wert von selbstkreierten Dingen erfahren.
Am besten eignen sich dafür Weichhölzer. Harthölzer brauchen länger, sind aber stabiler. Bei der Holzwahl sollte man im Vorfeld auf Astlöcher achten, denn diese können beim Schnitzen problematisch werden.

Beispiel Löffel:
Bevor deine Klientin mit dem Ausbrennen beginnt, kann sie grob die Form des Löffels zurechtschnitzen. Dafür kann sie mit einem Stück Kohle die ungefähre Form ihres Löffels auf ein Holzstück malen, um eine Vorstellung von der Größe zu erlangen. Um das Loch in den Löffel zu brennen, nimmt sie sich mithilfe eines weiteren Stockes (oder einer Zange) ein ungefähr 1 – 2 cm großes Stückchen Glut aus dem Feuer und legt es dort auf den Löffel, wo die Einkerbung entstehen soll. Indem sie gleichmäßig pustet, glüht das Glutstückchen auf und brennt sich in das Holz ihres Löffels.
In regelmäßigen Abständen sollte sie die verkohlte Schicht ihres Löffels mit einem anderen Stöckchen herauskratzen und prüfen, ob sie die Einkerbung auch gleichmäßig einbrennt. Die Einkerbung muss gar nicht so tief sein: Es reicht eine Kuhle mit einer Tiefe von ca. 1 – 2 cm. Danach kann sie weiter mit ihrem Messer schnitzen. So arbeitet sie sich Schritt für Schritt immer mehr die fertige Form ihres Löffels heraus. Den Löffelstiel kann sie mit einer kleinen Säge kürzen. Damit das Essen nicht nach Kohle schmeckt, schmirgelt sie den Löffel am Ende ab. Dafür gibt sie etwas Wasser in die ausgebrannte Kuhle und reibt mit einem Stein die verkohlte oberste Schicht ab (nach einer Weile nimmt sie immer weniger Kohle ab).

Dauer:
- ca. 3-5 Stunden

Material:
- ein großes Feuer mit einem großen Glutbett, Messer ggf. Säge und Zange für das Feuer

Fördert und stärkt:
- Naturleben
- Manifestieren
- Auskommen mit dem Nötigsten
- Achtsamkeit
- Survivalskills
- Verbinden mit der Landschaft

- Selbstwirksamkeit
- Naturverbindung
- Komforterweiterung
- Element: Feuer und Erde

7.3.8 Dein persönlicher Brief

Diese Übung ermöglicht es den Teilnehmern, in einem tiefen, introspektiven Prozess mit sich selbst in Verbindung zu treten. Nach einer Erfahrung in der Natur-Prozessbegleitung, welche oft Gefühle und Einsichten hervorruft, ist der ideale Zeitpunkt gekommen, diese zu Papier bringen.
Im Rahmen der EPP 3 kannst du deinen Klienten dazu einladen, sich an einen ruhigen Ort zurückzuziehen – idealerweise in der Natur, umgeben von der Stille und den Klängen der Umgebung. Dort beginnt er, einen Brief an sich zu schreiben. Der Fokus liegt dabei auf den bisher gesammelten Erfahrungen der Dankbarkeit gegenüber dem, was er bereits erreicht hat, sowie den tiefsten Wünschen, Sehnsüchten und dem unentdeckten Potenzial, das in ihm schlummert. Als Prozessbegleiterin kannst du bestimmte Themen des Briefes vorgeben oder es deinem Klienten offenlassen, was der genaue Inhalt des Briefes an sich selbst sein soll.
Der Brief wird versiegelt und erst nach einer vorher festgelegten Zeitspanne, sei es nach wenigen Wochen, Monaten oder sogar nach einem halben Jahr, wieder geöffnet. Dein Klient kann so den Brief nutzen, um sich in schwierigen oder herausfordernden Zeiten beispielsweise an die tiefe Verbindung zu sich selbst, die während der Natur-Prozessbegleitung erfahren wurde, zu erinnern. Dabei wird nicht nur das erinnernde Potenzial des Briefes hervorgehoben, sondern auch sein (möglicherweise) orientierender und stabilisierender Charakter. Er kann als Leitfaden dienen, der ihn wieder auf den richtigen Weg bringt, an bestimmte Sehnsüchte oder auch an die eigenen Schattenaspekte erinnert. Ein solcher Brief kann wie ein Kompass wirken, der Orientierung gibt und einen an die tiefsten Werte und Bestrebungen erinnert, wodurch er im turbulenten Alltag nicht die eigene Ausrichtung verliert.

Dauer:
- 20-60 Minuten

Material:
- Briefpapier, Zettel, Stift

Fördert und stärkt:
- Orientierung und Ausrichtung
- Integration

- Selbstwirksamkeit
- Erinnerung
- Potenzialentfaltung
- Verbindung zu einem selbst
- Kreativität
- Gefühlsverbindung
- Element: Erde

7.3.9 Naturtagebuch

Für diese Selbsterfahrung soll deine Klientin es sich zur Gewohnheit werden lassen, zum Beispiel am Abend nach einem ereignisreichen Tag durch Zeichnungen, Skizzen und Worte die Geschichte des Tages zu verfassen. Hierbei kann sie den gesamten Tag noch einmal im Geiste durchgehen, sich dazu Fragen stellen und die wesentlichen Aspekte in ihrem Tagebuch notieren, die den Tag ausgemacht haben.

Durch das Tagebuchschreiben können Erfahrungen und Wissen gefestigt und nachhaltig verankert werden. Je mehr Energie sie in die Gestaltung eines Eintrags gibt, desto mehr wird es sich verankern können. Ich persönlich habe für mich eine Form des Tagebuchschreibens gefunden, bei der ich zu jedem Tag die aktuelle Mondphase, kurze Infos über das Wetter, meine Gefühlslage und derzeitige präsente Begegnungen mit der Flora und Fauna notiere. So richte ich mich gleichzeitig auf den aktuellen Naturzyklus aus, was meine Naturverbindung stärkt und festigt.

Wie man das Tagebuch führt, sei jedoch jedem selbst überlassen. Eine Grundstruktur hat sich sehr bewährt, sodass man nicht immer für die Art und Weise, wie man einen Tagebucheintrag verfassen soll, Energie aufwenden muss. Ein Eintrag muss auch nicht immer nur Texte beinhalten - auch Zeichnungen, Cartoons, Gedichte, Kunstwerke oder Musikstücke haben Platz. Auch Überschriften mit unterschiedlichen Schriftarten können zu einer ansehnlichen Gestaltung führen. Auch wenn deine Klientin besondere Vögel oder Pflanzen, Steine oder Säugetiere beobachtet hat, kann sie ihnen selbst Namen geben. Alles hat im Naturtagebuch Platz – es soll etwas ganz Persönliches sein. Bevor sie sich an einen Eintrag macht, empfehle ich, sich im Vorfeld kurz Zeit zu geben, um sich zu fühlen. Kurze Entspannungstechniken und ein paar tiefe Atemzüge schaffen eine wunderbar achtsame Basis, aus der ein Eintrag im Naturtagebuch frei und spielerisch fließen kann. Das Naturtagebuch sollte einen geeigneten Platz zuhause finden, sodass es stets gut sichtbar und schnell griffbereit ist.

Die Kernabsicht hinter dem Naturtagebuch ist, das Gehirn zu mehr Aufmerksamkeit zu animieren. Dabei kann Regelmäßigkeit und (gerade am Anfang) Disziplin den Prozess unterstützen. Gerade am Anfang hilft es vielen, erst

einmal simpel, ohne viel „Schnick Schnack“ mit dem Schreiben des Tagebuchs zu beginnen. Diese Aufgabe solltest du deiner Klientin in der EPP 3 vergeben, sodass sie sie im Alltag anwenden kann (EPP 0).

Dauer:
- ca. 5-30 Minuten

Material:
- ein Notizbuch/ Tagebuch und einen Stift.

Fördert und stärkt:
- Integration & Reflexion
- Ausdruck von Geschichten
- Achtsamkeit
- Zusammenhänge verstehen
- Eine Erfahrung abrunden
- Element: Erde und Luft

8
Fallbeispiele

„Schau tief in die Natur hinein
und dann wirst du alles besser verstehen.“

— Albert Einstein —

In diesem Abschnitt des Buches möchte ich sechs Beispiele vorstellen, die die Vielfalt der Natur-Prozessbegleitung verdeutlichen sollen. Jedes dieser Beispiele ist in die EPP unterteilt. Es ist von Bedeutung zu betonen, dass diese Fallgeschichten persönliche und biografische Details von Klienten enthalten. Zum Schutz ihrer Privatsphäre wurden jedoch bestimmte Informationen geändert. Die ersten beiden Geschichten veranschaulichen die Anwendung der Natur-Prozessbegleitung ausschließlich an meiner eigenen Person. Die darauffolgenden zwei Beispiele beleuchten Einzelbegleitungen, bei denen ich Klienten in spezifischen Themenbereichen begleitet habe. Die letzten beiden Beispiele zeigen Prozesse im Gruppenkontext.

Ich lade dich herzlich dazu ein, dich von diesen Fallbeispielen anregen zu lassen und sie als wertvolle Inspirationsquelle für deine eigene Tätigkeit als Natur-Prozessbegleiterin zu betrachten. Sie bieten praktische Einblicke, wie du die Methoden und Instrumente der Natur-Prozessbegleitung gezielt und effektiv einsetzen kannst, um Menschen auf ihrem individuellen Weg zu unterstützen. Ich hoffe, dass sie dir dabei helfen werden, in deinem Wirken als Naturbegleiterin noch besser für deine Klienten da zu sein.

8.1 Fallbeispiel 1 – Nach Wut kommt Trauer

In dieser ersten Geschichte unterziehe ich mich allein bewusst einem persönlichen Prozess, indem ich die EPP nutze, um die Kraft meiner Wut zu erforschen, die durch den Empfang einer E-Mail ausgelöst wurde. Durch achtsames Innehalten, Fühlen, vertieftes Forschen und letztendlich eine reflektierende Rückkehr fand ich Erkenntnisse, die nicht nur einen nachhaltigen Umgang mit der Wut schufen, sondern auch persönliche Verletzungen aus der Vergangenheit aufdeckten. Die Geschichte ist ein Zeugnis des bewussten Umgangs mit Gefühlen und bietet Inspiration für emotionale Resilienz und persönliches Wachstum.

EPP 0 – Wandlung:
Als die E-Mail in meinem Posteingang eintraf und ich den Inhalt las, fühlte ich sofort, wie eine Welle der Wut durch mich hindurchschoss. Mein erster Impuls war, sofort eine Antwort zu schreiben und meine Gefühle unverblümt auszudrücken. Doch tief in mir spürte ich intuitiv, dass diese emotionale Reaktion meinem Ego entsprang und nicht meinem inneren Kern. Es war dieser Moment des Innehaltens, der Bewusstheit, dass ich mich dazu entschied, nicht aus einer impulsiven Emotion heraus zu handeln. EPP 0 war der Raum,

in dem ich erkannte, dass ich mich bewusst mit meiner Wut auseinandersetzen wollte, anstatt sie unkontrolliert auszuleben.

Ich entschied, diesen Prozess drinnen zu beginnen, wo ich mich am sichersten und geschütztesten fühlte. Ich suchte mir eine gemütliche Ecke meines Zimmers, wo ich oft meditierte und Entspannung fand. Dort breitete ich eine weiche Decke aus, legte Kissen bereit und sorgte für eine warme, einladende Atmosphäre. Dies war mein sicherer Raum, in dem ich mich auf die Reise der bevorstehenden inneren Arbeit begeben würde.

In dieser Anfangsphase der EPP 0 war es von entscheidender Bedeutung, mich sowohl körperlich als auch geistig auf das vorzubereiten, was kommen würde. Das Erkennen der Notwendigkeit, mich mit meiner Wut auseinanderzusetzen und das Schaffen eines unterstützenden Umfelds waren die ersten Schritte für einen tieferen Prozess der Selbstreflexion und Heilung.

EPP 1 – Fühlen:
Ich spürte, dass der Raum, den ich für mich geschaffen hatte, genau das richtige Umfeld bot, um mich in die EPP 1, die Phase des Fühlens, zu begeben. Nachdem ich mich auf dem Sofa niedergelassen hatte, wählte ich ein Musikstück aus, das ich mit Frieden und innerer Ruhe assoziierte: eine sanfte akustische Melodie, begleitet von beruhigenden Naturgeräuschen wie plätscherndem Wasser und leisem Vogelgezwitscher. Mit geschlossenen Augen konzentrierte ich mich auf das Eintauchen in die Musik. Jeder Akkord, jede Note schien mir eine Botschaft der Beruhigung und der Weichheit zu senden. Der Rhythmus der Musik harmonierte mit meinem Atem und ich bemerkte, wie sich meine Atembewegung langsam vertiefte und regelmäßiger wurde. Jedes Ein- und Ausatmen wurde zu einem Anker, der mich im gegenwärtigen Moment hielt und mich vor dem Abdriften in unkontrollierte emotionale Reaktionen bewahrte. Während ich so da lag, spürte ich, wie die Wärme der Decke meinen Körper umhüllte und ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermittelte. Die Weichheit des Sofas, auf dem ich lag, schien mir zu vermitteln, dass ich hier in diesem Moment geschützt und in Sicherheit war.

Ich erlaubte mir, mich tief in das zu entspannen, was sich gegenwärtig zeigt. Dort war Wut. Gleichzeitig auch eine stetig wachsende Freude auf den bevorstehenden Prozess der Selbstentdeckung. Ich stellte fest, dass die Wut, die zuvor so intensiv und erdrückend erschienen war, begann, an Intensität zu verlieren. Anstatt von der Emotion überwältigt zu werden, fühlte ich mich nun fähig, einen Schritt zurückzutreten und die Wut als das zu betrachten, was sie wirklich war: Eine lebhafte Emotion, die, so intensiv sie auch sein

mochte, vorübergehen würde. Als ich schließlich bereit war, aus diesem Zustand der Selbstberuhigung herauszutreten und in die nächste Phase überzugehen, fühlte ich mich erfrischt, erneuert und mit einem klaren Kopf ausgestattet, um mich den tieferen Schichten der Gegenwart zu stellen.

EPP 2 – Forschen:
Mit der gewonnenen Grundlage aus der EPP 1 fühlte ich mich bereit, mich der Quelle meiner Wut – der E-Mail – zu nähern. Ich ließ bewusst Gedanken erscheinen als Erinnerung an die herausfordernde Situation mit dem Inhalt der Mail. Diese Bilder brachten sofort die überwältigenden Gefühle zurück, die mich in den ersten Sekunden erfasst hatten. Das plötzliche Aufkommen von Hitze in meinem Gesicht, der Anstieg meines Herzschlags und das Gefühl von Enge in meiner Brust. Anstatt mich jedoch von diesen Empfindungen überwältigen zu lassen, ließ ich sie nun bewusst zu, entspannte mich darein und nahm sie einfach fühlend wahr. Immer detaillierter stellte ich mir den Inhalt der Mail in meinem Geist vor. Wort für Wort. Satz für Satz. Ich spürte, wie sich die Wut in mir aufbaute, aber diesmal ausgerüstet mit der Gelassenheit und den „fühlenden Wurzeln" aus der EPP 1. Ich konnte die Wut bewusst wahrnehmen, anstatt ihr und den Abwehrreaktionen ausgeliefert zu sein.

„Woher kommt diese Wut? Woher kenne ich sie? Was möchte sie mir sagen?" – Ich stellte mir Fragen dergleichen, schloss meine Augen und lauschte der Stille nach dem Stellen der Fragen. Zunächst erschien nichts. Ich spürte weiter und stellte sie mir erneut. Da war es – ein Echo aus der Kindheit. Ein ähnliches Szenario, in dem ich mich hilflos und missverstanden gefühlt hatte. Ein Moment, in dem ich nicht die Möglichkeit hatte, mich auszudrücken oder gehört zu werden. Diese Erinnerungen waren verknüpft mit einer tiefen Sehnsucht, anerkannt und verstanden zu werden. Diese Bilder waren anfangs nur kurze Lichtblicke, doch je mehr ich mich entspannte, je mehr ich die unangenehmen Gefühle zuließ und die Fragen wiederholte, verstärkten sich die Erinnerungen. Mir wurde klar, dass die E-Mail in Wirklichkeit nur ein Auslöser war. Sie hatte alte Wunden berührt, die ich seit langer Zeit nicht mehr gespürt oder gar vergessen hatte. Die Wut war eigentlich ein Schutzmechanismus, eine Verteidigungsreaktion gegen das erneute Erleben dieser verletzlichen Gefühle – das erkannte ich im Zuge des Prozesses.

Je mehr ich mich in die Wut hineinfallen ließ, wandelte sie sich. Sie wurde zarter, ihre Energie weicher. Bis ich plötzlich anfing zu weinen. Dort war sie, die Trauer, versteckt hinter der Wut. Die Erkenntnis kam wie ein sanfter Schauer über mich. Der Zusammenhang zwischen meiner Reaktion auf die E-Mail und den vergessenen Erlebnissen aus der Vergangenheit wurde klarer.

Jetzt fühlte ich mich gerufen, meine Umgebung zu wechseln. Der Wald neben meinem Haus bot den idealen Raum, mich noch tiefer mit diesem Thema zu verbinden. Während ich ging, übte ich eine Gehmeditation aus, bei der ich bewusst jeden Schritt wahrnahm, den weichen Waldboden unter meinen Füßen spürte und mich darauf konzentrierte, im gegenwärtigen Moment und mit meinem Gefühlserleben in Verbindung zu bleiben.

Als ich einen geeigneten Ort fand, begann ich, verschiedene Naturmaterialien zu sammeln – Steine, Äste, Blätter. Jedes dieser Elemente stellte eine Facette meiner aktuellen Situation dar. Der Stein symbolisierte die Härte meiner Wut. Die Äste stellten die Verzweigungen und Komplexität meiner Gefühle dar, während die Blätter die Verletzlichkeit und Flüchtigkeit meiner Empfindungen präsentierten. Mit diesen Materialien und noch anderen schuf ich einen kreativen Ausdruck auf dem Erdboden, die die Wut, die Trauer und die vergangene Situation darstellte. Es war eine schöpferische und befreiende Art meiner Wut Raum zu geben, mich ihr zuzuwenden und sie anzuerkennen, ohne dass sie mich überwältigt. Durch dieses äußere Ausdrücken wurde mir der innere Prozess und das Wesen meiner Emotionen noch klarer. Es war, als würde ich einen Dialog mit meinen Gefühlen führen, sie einladen, mit mir zu sprechen und ihre Botschaften zu teilen. Größere Zusammenhänge klärten sich, indem ich mir bewusst Zeit nahm, mein Innenleben im Außen manifestiert wahrzunehmen. Das Bewusstsein darüber, dass meine Wut ein Teil von mir ist, der gehört und verstanden werden will, war eine wichtige Erkenntnis, die ich aus der Phase 2 mitnahm. Ebenso, dass hinter der Wut verborgene Selbstanteile schlummern, die nach liebevoller Zuneigung rufen.

Mit den gewonnenen Einsichten aus EPP 2 und meiner symbolischen Darstellung der Wut fühlte ich mich bereit, in die abschließende Phase der Rückkehr einzutreten. Davor entspannte ich mich erneut, ließ den gesamten Prozess nachwirken (Übergang von der EPP 2 zur EPP 3) und setzte mich anschließend noch einmal vor meinen Ausdruck, den ich aus den Naturmaterialien geschaffen hatte. Ich nahm mir einen Moment, um seine Bedeutung und Symbolik zu verinnerlichen. Es war wie ein Spiegel meiner innersten Gefühle, ein Abbild des Prozesses. Ich erkannte die Wut darin klar und deutlich, sah auch ihre Ursprünge und die verborgenen Schmerzen meiner Vergangenheit.

EPP 3 – Rückkehr:
Dann nahm ich mir kurz Zeit, um etwas zu trinken und einen Apfel zu essen. Ich zog mir etwas Warmes an, legte mich auf den Erdboden und schaute entspannt umher.Daraufhin setze ich mich wieder auf und atmete tief durch.

Ich fing an, eine stille Danksagung auszusprechen. Zunächst dankte ich meiner Wut dafür, dass sie ein Weckruf und ein Signal für tiefer liegende Ebenen war. Ich dankte auch mir selbst für den Mut und die Bereitschaft, mich diesen Gefühlen zu stellen und den Weg der Selbstreflexion zu gehen. Dann dankte ich noch der Natur mit ihren Geschöpfen und noch vielen anderen, die Teil des Prozesses waren.

Anschließend überlegte ich, wie ich die gewonnenen Erkenntnisse in meinen Alltag integrieren könnte. Erstens wurde mir klar, dass ich achtsamer in meiner Kommunikation sein musste, besonders wenn ich auf Nachrichten reagiere, die starke Gefühle in mir auslösen. Zweitens erkannte ich, dass es wichtig war, regelmäßig in mich selbst hineinzufühlen, um alte Wunden oder unausgesprochene Gefühle nicht zu ignorieren. Ich nahm mir vor, häufiger am Morgen Meditationsformen einzuführen, die täglich eine gute Grundlage für den Tag schaffen, um nicht unbewusst in reaktive Abwehrmechanismen reinzurutschen. Und schließlich formulierte ich ein paar Stichpunkte als Ideen für die Antwort auf die E-Mail. Anstatt aus einer emotionalen, reaktiven Position heraus zu antworten, würde ich nun von einem Ort des Verständnisses und des Mitgefühls aus antworten. Ich erkannte, dass die Wut mich auch dazu einlud, meine Wahrheit auszusprechen und meinen Wert einzustehen. Ich würde meinen Standpunkt klar, ruhig und gewaltfrei darlegen, ohne Schuldzuweisungen oder Vorwürfe. Durch das Verstehen der Wurzeln meiner Wut konnte ich auch den Absender der E-Mail mit mehr Empathie und Verständnis begegnen.

Ich schloss diesen Prozess mit einer tiefen Atmung und einem Gefühl der Frische, Dankbarkeit und Klarheit ab. Diese Reise durch die EPP hatte mir nicht nur geholfen, einen nachhaltigen Umgang mit meiner Wut zu finden, sondern auch Wege aufgezeigt, wie ich in Zukunft achtsamer und präsenter in meinem Leben sein könnte. Es war eine wertvolle Lektion in Selbstbewusstsein und persönlicher Entwicklung.

8.2 Fallbeispiel 2 – Ruf der Seele

Im zweiten Fallbeispiel begab ich mich auf eine Reise der Selbstentdeckung, angetrieben von einer tiefen Sehnsucht nach Veränderung, nach mehr als das, was meine aktuelle Lebenssituation mir gab. Die Natur wurde zu meinem Begleiter, während ich die EPP durchlief.

EPP 0 – Wandlung:
Seit Tagen begleitete mich eine unaufhörliche Sehnsucht nach mehr. Mei-

ne Tage schienen im endlosen Strom aus Routinen und Pflichten zu verschwinden, die jegliche Farbe aus meiner Welt zu saugen schienen. Dieses ständige Summen von „mehr tun, mehr erreichen, mehr haben" ließ mich erschöpft und entfremdet von meiner Seele zurück. Es waren nicht nur Gedanken, sondern auch körperliche Empfindungen: Ein Gefühl von Spannung in der Stirn, ein Kribbeln in den Fingern und ein unruhiger Darm. Inmitten dieser Verwirrung und Entfremdung hörte ich den ständigen Ruf meiner Seele, der nach Tiefe, Verbindung und Sinn suchte. Es war offensichtlich, dass ein Teil von mir nach etwas suchte, das in meinem derzeitigen Leben fehlte.

Ich wusste, ich konnte nicht länger so weitermachen. Ich musste innehalten, mich zurückziehen und wirklich hinhören, was in mir vorging. Welcher Ort könnte dafür besser geeignet sein als die Natur? Die Wahl der Landschaft für diese Prozessarbeit war leicht zu überlegen. Schnell wurde mir klar, dass Weite entscheidend war. Ich wusste um einen Naturplatz auf einem Hügel mit Blick auf die Alpen. Also bereitete ich mich vor. Ein Notizbuch, um meine Gedanken und Erkenntnisse festzuhalten, etwas zu trinken und ein Sitzkissen für Komfort. Mit einem tiefen Atemzug trat ich hinaus in die Welt, bereit, mich auf diese Reise des Selbstentdeckens zu begeben, geführt von den EPP.

EPP 1 – Fühlen:
Mit der Gewissheit, dass der Weg zu meinem auserwählten Ort etwa eine halbe Stunde dauern würde, nahm ich mir vor, die EPP 1 bereits durch diese kleine Wanderung zu beginnen. Den Weg zu dem Naturort sah ich als eine Brücke zu meinen Gefühlen, als eine Reise in mein Innerstes. Ich nahm mir vor, während des Gehens mich immerzu in den Weitwinkelblick zu ankern, als Basis. Sobald ich Resonanz zu etwas spürte, sobald meine Seele etwas genauer betrachten wollte, ging ich in den Fokus und anschließend wieder in die Weite. Der Wechsel zwischen fokussiertem Sehen und dem Weitwinkelblick wurde zu einem harmonischem Zusammenspiel auf der Wanderung. Bei jedem gezielten Blick in die Natur entdeckte ich neue Details: das zarte Muster eines Blattes, das Funkeln eines Tautropfens auf einem Grashalm oder das Spiel von Licht und Schatten auf der Erde. Doch wenn ich meinen Blick erweiterte, konnte ich die Ganzheit der Landschaft mehr erfassen – die sanften Hügel, das leuchtende Grün der Bäume und den klaren, blauen Himmel über mir.

Nach halber Strecke entscheid ich mich dazu, mich zusätzlich darauf zu konzentrieren, nur die Muskeln zu beanspruchen, die für das Gehen notwendig waren. Die restlichen Muskeln ließ ich bewusst entspannt. Dies führte auch mehr und mehr zu einer mentalen Entspannung. Ich kam mehr

in den Körper, mehr in den jetzigen Augenblick. Die Geräusche der Natur – das Knacken und Knarren in den Bäumen, das entfernte Rauschen eines Baches und das fröhliche Singen der Vögel – bildeten eine beruhigende Hintergrundmelodie für meine Reise. Sie halfen mir, noch tiefer in den Moment gelangen und mehr in Einklang mit der natürlichen Welt um mich herum zu kommen. Die dunklen Gefühle der Trägheit und Sinnlosigkeit, die mich zu Beginn dieser Reise geplagt hatten, waren immer noch präsent. Doch anstatt sie zu verdrängen oder zu bekämpfen, ließ ich sie zu. Ich fühlte ihre Schwere und erkannte gleichzeitig ihre Veränderlichkeit. Das Zulassen schien in der Natur deutlich leichter zu gehen als drinnen in Räumen. Je weiter ich ging, desto mehr verwandelte sich die Trägheit in eine kleine Freude und Sinnhaftigkeit durch den Rhythmus des Gehens.

Schließlich erreichte ich meinen ausgewählten Platz auf dem Hügel, der von einer warmen, einladenden und weiten Energie durchdrungen war. Es fühlte sich an, als ob dieser Ort genau auf mich gewartet hatte, um mir Raum zu geben, mich tiefer mit meiner aktuellen Situation zu verbinden. Ich spürte eine tiefe Verbindung zu diesem Ort und ein Gefühl der Erwartung und Neugier auf das, was als nächstes kommen würde. Dort, mitten in der Natur, bereitete ich mich darauf vor, in die nächste Phase meiner Reise einzutreten, bereichert durch die Erfahrungen und Erkenntnisse, die ich auf dem Weg dorthin gesammelt hatte. Ich nahm mir zunächst noch einige Minuten Zeit, um mich zu entspannen, durchzuatmen und bewusst die Berge in der Ferne anzuschauen. Dabei erschein mir ein Erkenntnisbild von den natürlichen Prozessen, von den Wandlungsphasen und Kreisläufen des Lebens. Ich spürte Wärme in meiner Brust und ein Gefühl von Vertrauen, das sich in meinem Körper sanft auszubreiten schien.

EPP 2 – Forschen:
Nun merkte ich, dass die Zeit reif ist, um mich tiefer mit dem auseinanderzusetzen, was mich beschäftigte: meine unbefriedigende Lebenssituation. Das Bild des Lebenskreislaufs war äußerst kraftvoll und symbolisch für mich. Ich entschied das Symbol des Kreises zu nutzen, um mehr Klarheit über meine aktuelle Lage zu bekommen. Um dieses Bild zu manifestieren, legte ich mit Ästen einen Kreis am Erdboden. Innerhalb des Kreises platzierte ich unterschiedliche Naturgegenstände, die meine gegenwärtige Lebenssituation symbolisierten. Ein schwerer Stein stand für meine Trägheit, die mich zu erdrücken schien. Ein zerbrechliches Blatt repräsentierte meine fragile Hoffnungen und Sehnsüchte. Eine Blüte, die am Rande des Verwelkens stand, symbolisierte meine Sinnlosigkeit. Während ich diese symbolischen Objekte anordnete und mit weiteren ergänzte, tauchten spannende Erkenntnisse auf. Zunächst sah ich, dass ich zurzeit mit meinen Gefühlen gar nicht

richtig im Kontakt bin. Trägheit und Sinnlosigkeit begleiteten mich Tag für Tag, doch ließ ich mich eher von ihnen umherwirbeln. Anstatt sie zu fühlen, reagierte ich darauf mit Abwehr. Durch die Gestaltung am Boden kam ich mit diesen Gefühlen wieder in einen Kontakt und gab ihnen die Möglichkeit, sich ohne Reaktion zu entfalten. Infolgedessen veränderte sich auch meine Sehnsucht. Sie schien nicht mehr in die Ferne zu schweifen, sondern sich mehr auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Spannenderweise erweiterte sich in diesem Zuge auch die Symboliken der Naturgegenstände in meinem Ausdruck. Der Stein, obwohl er schwer war, vermittelte mir auch ein Gefühl von Stabilität und Fundament, auf dem ich aufbauen konnte. Das Blatt trotz seiner Zerbrechlichkeit erinnerte mich daran, dass Schönheit im Wandel und in der Vergänglichkeit liegt. Die Blüte erzählte von den natürlichen Zyklen des Lebens, von Enden und Neuanfängen. Die Vielzahl an Bedeutungen und Prinzipien, die ich in den Naturgegenständen fand, schenkte mir ein Gefühl von Sinnhaftigkeit. Ich realisiere, dass die offene Landschaft und mein bisheriger Prozess mir dabei halfen, mich innerlich für mehr Perspektiven und Möglichkeiten zu weiten.

Nun stelle ich mir Fragen in Bezug auf den Kreisausdruck: „Was möchte mir meine tiefe Sehnsucht sagen? Wie kann ich sie hier und jetzt leben?" Nach dem Fragenstellen lauschte ich der Stille und beobachtete meinen Kreis. Je länger ich den Ausdruck auf dem Erdboden wahrnahm und die Naturgegenstände betrachtete, desto klarer wurde mir, dass die Sehnsucht, die ich fühlte, eigentlich ein Ruf nach Wildheit war. Die rigiden Routinen und Muster, nach denen ich schon seit Wochen lebte, färbten mein Dasein grau. Den Druck, den ich mir selbst gab, wirkte einengend und erschöpfend. Ich fühlte, dass meine Seele sich nach einem Ausbruch sehnte, bereit, sich dem ungezwungenen Erleben der Gegenwart hinzugeben. Es wurde mir klar, dass sie mehr Raum benötigte, um frei zu sein, zu spielen und ihre Kreativität ohne strikte Bedingungen auszuleben. Diese Erkenntnisse nach mehr Wildheit im Leben erfüllten mich mit einem tiefen Gefühl der Erleichterung und Klarheit. Es war, als ob der Kreis mir half, meine Gefühle zu entschlüsseln und zu verstehen. Die kreative Arbeit mit Symbolen schenkte mir Sinn, Erkenntnis und innere Ordnung.

Während ich darüber nachdachte, fühlte ich mich sowohl geerdet als auch befreit. Gepackt von Abenteuerlust, sah ich zu den mächtigen Bergen in der Ferne. Mir war es nun wichtig, der Wildheit in mir körperlichen Ausdruck zu ermöglichen. So lag ich mich auf den Erdboden und wälzte mich durch das Gras. Dann stand ich auf und lief verspielt durch die Landschaft, kletterte auf einen Baum, sang Naturlieder und machte noch einen Abstecher zum nahegelegenen kühlen Bach, um mich zu erfrischen. Anschließend rann-

te ich vitalisiert und inspiriert zurück zu meinem Platz auf dem Hügel und machte einen Freudensprung. Dann stand ich fest verwurzelt auf der Erde, schloss meine Augen, entspannte mich und hielt für ein paar Minuten inne. Ich spürte den Prozess nach und wusste dann, dass es jetzt an der Zeit ist, in die nächste Phase überzugehen.

EPP 3 – Handlung:
Nach dieser Entfaltung und Entdeckung im Kreis ging es für mich erst mal darum, mich zu entspannen. Ich trank einen Schluck Wasser, legte mich auf das weiche Gras, blickte in den Himmel und ließ meine Gedanken schweifen. Der klare blaue Himmel und der Anblick von Fels und Gestein in der Ferne erinnerte mich daran, wie endlos die Möglichkeiten vor mir waren. Alles schien von Abenteuerlust durchdrungen zu sein. Ich atmete tief ein und aus, ließ all die Schwere von Trägheit und Sinnlosigkeit mit jedem Ausatmen los und atmete die Frische von Neubeginn und Perspektive mit jedem Einatmen ein.

Dann griff ich nach meinem Notizbuch und begann, konkrete Pläne zu schreiben, wie ich meiner neu entdeckten Sehnsucht nach Wildheit mehr Raum in meinem Alltag geben könnte: Jeden Morgen vor der Arbeit oder den täglichen Aufgaben würde ich mir 15 Minuten Zeit nehmen, um draußen zu sein - ob das nun ein kurzer Spaziergang, ein Tanz oder einfaches tiefes Atmen auf einem Balkon wäre. Zudem war ich mir bereits seit langer Zeit bewusst, dass das Schreiben in meinem Tagebuch mir sehr half, meine Gedanken und Gefühle besser zu verstehen und meine innere Welt zu ordnen. Außerdem empfand ich es immer als aufregend und irgendwie abenteuerlich, jeden Abend die Erlebnisse des Tages festzuhalten und zu erkennen, dass jeder Tag einzigartig, frisch und voller unzähliger Geschichten ist. Daher nahm ich mir vor, konsequenter jeden Abend in mein Tagebuch zu schreiben. Zusätzlich wollte ich mindestens einmal in der Woche einen längeren Ausflug in die Natur machen, um mich meinen aktuellen Themen konkret auseinanderzusetzen (im Sinne der EPP) und um mich zu erden, zu weiten und mich mit meiner inneren Wildheit zu verbinden.

Zum Abschluss dieses intensiven Prozesses fühlte ich den Drang, ein Lied zu singen. Ein Lied, das meine Reise, meine Erkenntnisse und meine neu entdeckte Wildheit feiern würde. Es war ein einfaches Lied, aber es kam von Herzen und füllte die Luft um mich herum mit Hoffnung und Erneuerung. Als der letzte Ton verklungen war, wusste ich, dass ich bereit sei, zurückzukehren. Mit einem Gefühl von Dankbarkeit und Abenteuerlust packte ich meine Sachen und machte mich auf den Weg nach Hause, bereit mehr Wildheit in mein Leben zu integrieren.

8.3 Fallbeispiel 3 – Kraft schöpfen

Folgende Geschichte zeigt, wie ich als Prozessbegleiter die EPP dafür genutzt habe, meiner Klientin, Frau M., dabei zu helfen, ihre inneren Ressourcen zu entdecken, zu erleben und in ihr Leben zu integrieren. Ich begleitete sie durch die verschiedenen Phasen des Prozesses und schuf einen sicheren Raum für Prozessarbeit, Selbstreflexion und Wachstum.

EPP 0 – Wandlung:
Als Begleiter bereitete ich mich sorgfältig auf die bevorstehende Sitzung im Einzelsetting mit Frau M. vor. Sie entschied sich für diese Natur-Prozessbegleitung, weil sie sich in ihrem Leben unsicher und kraftlos fühlte. Zudem hatte sie Schwierigkeiten, mit Herausforderungen nachhaltig umzugehen. Während eines vorherigen Gesprächs legte sie dieses Anliegen dar. Außerdem füllte sie einen Gesundheitsfragebogen aus und unterzeichnete die AGB. Im Erstgespräch wurden die Inhalte der AGB besprochen und verbleibende Fragen geklärt.

Ich plante die Sitzung abgestimmt auf das Anliegen von Frau M. an einem ruhigen Ort in einem nahe gelegenen Waldgebiet. Mein Ziel bestand darin, Frau M. zu ermöglichen, ihre inneren Ressourcen selbst zu erkennen, zu erleben und diese eigenständig in ihren Alltag einzubinden. In der Vorbereitungsphase versuchte ich, die Lebenssituation von Frau M. zu verstehen und wählte Übungen als Optionen in der Prozessplanung aus, die am besten zu ihrer aktuellen Situation passten. Dabei war ich mir stets bewusst, dass ich flexibel reagieren und die Interventionen an den jeweiligen Prozessverlauf anpassen musste. Ich stellte sicher, dass ich alle für die Sitzung erforderlichen Materialien und Unterlagen dabeihatte - dazu gehörten eine Picknickdecke, Notizbücher und Stifte. Der Tag der Sitzung kam und Frau M. traf pünktlich am vereinbarten Treffpunkt in der Natur ein (Übergang von der EPP 1 zur EPP 2). Ich empfing sie herzlich und erklärte ihr den groben Ablauf der Sitzung, die aus drei Phasen (EPP 1, 2 und 3) bestand.

EPP 1 – Fühlen:
Gemeinsam begaben wir uns in den Wald, der als unterstützende Kulisse für unsere Sitzung diente. Es war früher Herbst, die Sonne strahlte vom blauen Himmel herab und tauchte die Waldlandschaft in warmes, goldenes Licht. Die Atmosphäre war von einer tiefen Ruhe erfüllt, die Vögel zwitscherten fröhlich in den Bäumen, während der Wald sanft rauschte. Es war, als ob die Natur selbst uns begrüßte und einlud, uns hinzusetzen und in ihre wohltuende Präsenz einzutauchen.

Um Frau M. dabei zu helfen, sich in der Natur zu verankern und den Alltagsstress loszulassen, begannen wir die Sitzung mit einer achtsamen Meditation. Wir schlossen unsere Augen und atmeten tief ein und aus, während ich sanfte, geführte Anweisungen gab. Ich ermutigte Frau M., sich ihrer Umgebung bewusst zu werden, den Geräuschen des Waldes zu lauschen und die frische Luft auf ihrer Haut zu spüren. Der Duft von Erde und Laub stieg in die Nase und verstärkte das Gefühl des Ankommens in der Natur und im gegenwärtigen Augenblick. Dann führten wir einen „Bodyscan" durch. Frau M. lenkte ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperregionen und nahm sich bewusst Zeit, in diese hineinzufühlen, um zu überprüfen, ob dort noch Anspannungen vorhanden waren. Wenn sie solche feststellte, sollte sie diese Stellen bewusst fühlen und die Anspannungen durch Ausatmen sanft lösen. Ich sprach mit einer beruhigenden Stimme und leitete sie behutsam durch diese Übung, die sie tiefer in einen Zustand der Entspannung und Achtsamkeit führte.

Nachdem die Meditation ein Ende nahm, öffnete Frau M. langsam ihre Augen, setzte sich auf und nahm ihre Umgebung bewusst wahr. Die Bäume ragten majestätisch in den Himmel, das Unterholz war üppig und grün und zwei Wildwechsel schlängelten sich zwischen den Bäumen hindurch. Das Sonnenlicht durchdrang die Blätter und warf ein sanftes Spiel von hell und dunkel an ein paar Felsen unmittelbar neben unseren Platz. Überall um uns herum gab es Zeichen des Lebens, sei es in Form von Vögeln, die in den Baumwipfeln sangen oder winzigen Tieren, die in den Blättern raschelten.

Jetzt war der Moment gekommen, in dem Frau M. sich frei und intuitiv in der Natur bewegen sollte. Die Gelegenheit bestand darin, dass sie ihren ersten Impulsen freien Lauf ließ und sich von den Erwartungen der Welt lösen sollte. So begann Frau M. sich durch den Wald zu bewegen. Jeder Schritt wurde bedacht genommen. Sie lenkte ihre Wahrnehmung auf das Knistern der Blätter unter ihren Füßen, das Summen der Insekten um sie herum und die warme Sonne, die ihr Gesicht berührte. Sie spürte die Festigkeit des Bodens unter ihren Schritten, die natürlichen Düfte in der Luft und die pulsierende Lebendigkeit der Natur um sie herum. Die Zeit schien in diesem Moment stillzustehen und Frau M. konnte sich ganz und gar dem gegenwärtigen Erleben hingeben. Die dunklen Gedanken und Sorgen des Alltags wurden immer weniger präsent für sie. Stattdessen festigte sich ihr Bezugspunkt zum Körper und das Verankertsein in der fühlenden Wahrnehmung.

Nach etwa zwanzig Minuten ertönte ein zuvor vereinbarter Krähenruf von mir, der das Ende der Übung signalisierte. Frau M. machte sich auf den Weg, um sich am vorher festgelegten Treffpunkt wieder mit mir zu treffen.

EPP 2 – Forschen:
Nach dem intuitiven Streifzug durch den Wald kehrten wir zum ruhigen Waldboden zurück. Dort nahm ich behutsam Kontakt mit Frau M. auf und fragte einfühlsam: „Wie fühlst du dich jetzt? Was nimmst du in diesem Augenblick wahr?" Sie beschrieb, wie die Ruhe des Waldes und die vorangegangene Meditationsübung eine tiefe Entspannung in ihr ausgelöst hatten. Dabei bemerkte sie, wie ihre Sinne geschärft wurden und sie begann, die Natur um uns herum auf intensivere Weise wahrzunehmen. Das erdige Aroma des Waldes, die angenehme Kühle, die sie auf ihrer Haut spürte und die vielfältigen Texturen der umgebenden Natur verschmolzen miteinander und erzeugten Anzeichen von Verbindung in Frau M. Ein Vertrauensgefühl in Bezug auf unsere gemeinsame Arbeit in der Natur hatte sich entwickelt. Gleichzeitig spürte sie ein wachsendes Verlangen, Wege zu finden, wie sie im Alltag mehr innere Stärke entwickeln und besser mit ihren persönlichen Herausforderungen und Ängsten umgehen konnte. Ich nahm diese Signale auf und initiierte daher ein ausführliches Gespräch über ihre Ressourcen sowie über aktuelle Herausforderungen, Ängste und Belastungen.

Während unseres Gesprächs begann sie, konkrete Beispiele für ihre Ressourcen anzuführen. Sie erzählte von Situationen in ihrem Leben, in denen sie diese Ressourcen erfolgreich eingesetzt hatte. Ein Beispiel war ihre Fähigkeit zur achtsamen Kommunikation, die ihr half, schwierige Gespräche mit ihren Kollegen zu führen und Konflikte zu lösen. Ein weiteres Beispiel war ihre Liebe zur Musik, die ihr half, Stress abzubauen und ihre Emotionen auszudrücken. Zudem waren Spaziergänge in der Natur für sie Quellen der Kraft. Sie konnte spüren, wie diese Ressourcen in verschiedenen schwierigen Lebenssituationen eine positive Rolle gespielt hatten.

Gleichzeitig sprachen wir über ihre aktuellen Herausforderungen und Ängste. Sie schilderte, wie der berufliche Druck und die Anforderungen des Alltags manchmal überwältigend sein konnten. Sie fühlte sich oft gestresst und unsicher in bestimmten Situationen. Währenddessen stellte ich als Prozessbegleiter gezielte Fragen, die ihr halfen, diese Themen genauer zu benennen. Ich ermutigte sie, offen über ihre Gedanken und Gefühle zu sprechen. Während sie erzählte, hörte ich aufmerksam und empathisch zu, um ihre Ressourcen und Blockaden herauszufiltern. Ich schuf eine unterstützende und nicht-wertende Atmosphäre, die es ihr ermöglichte, sich weiter zu öffnen. Dann bat ich sie, ihre benannten Ressourcen schriftlich festzuhalten, um sie zu verinnerlichen. Zusätzlich sollte sie auch ihre identifizierten Blockaden notieren, die ihre Kraftentfaltung einschränkten.

Nach unserem Austausch leitete ich Frau M. dazu an, in der Natur einen Platz zu finden, der für sie persönlich eine besondere Bedeutung hatte und sie mit Energie auflud. Ich ermutigte sie erneut, intuitiv zu handeln und sich nicht zu sehr auf rationale Überlegungen zu versteifen. Dieser kraftvolle Ort konnte ein einzelner Baum, ein plätschernder Bach, ein majestätischer Felsen, eine offene Lichtung oder knorriges Wurzelwerk sein, der sie auf besondere Weise ansprach. Frau M. machte sich also auf die Suche und ließ sich von ihrer Intuition leiten.

Ihre Resonanz führte sie zu einem alten Baum in der Nähe eines kleinen Bachs. Hier verweilte sie und erforschte den Platz mit all ihren Sinnen. Die Geräusche des rauschenden Wassers, der sanfte Luftstrom auf ihrer Haut und der Duft von Erde und Moos halfen ihr dabei, sich mit ihrem Kraftplatz zu verbinden. Als sie diesen besonderen Ort gefunden hatte, trat ich als ihr Prozessbegleiter hinzu. Ich lud sie dazu ein, sich zu setzen und einige Augenblicke in Stille zu verweilen.

Jetzt war es an der Zeit, kreativ zu werden. Die zuvor identifizierten Ressourcen und Blockaden sollten nun durch einen kreativen Ausdruck nach außen getragen werden, um ihren persönlichen Kraftplatz zu schmücken. Ich gab ihr unterstützende Fragen mit auf den Weg wie: „Welche Farben repräsentieren deine Kraftquellen? Welche Formen symbolisieren deine Ressourcen? In welcher Anordnung möchtest du sie gestalten?“ Ich ermutigte sie dazu, intuitiv und kreativ vorzugehen. Für ihren kreativen Ausdruck wählte sie unterschiedliche Naturmaterialien, die sie in der Landschaft fand. Auch die Herausforderungen konnte sie nun durch gefundene stellvertretende Symbolträger in ihr Werk integrieren, um auszudrücken, dass sie diese Hindernisse durch ihre Ressourcen überwinden konnte. Der Ausdruck sollte im Kern einer ihrer inneren Kraft sein, eine Entfaltung ihrer Ressourcen und Stärken. Ihr kreatives Werk nahm Form an und sie spürte, wie ihr Kraftplatz ihr dabei half, sich mit dem Thema der Ressourcen auseinanderzusetzen. Die Wahl der Materialien und die Art und Weise, wie sie sie anordnete, wurden zu einer symbolischen Darstellung ihrer inneren Welt.

Nach etwa einer halben Stunde hatte Frau M. ihr Werk fertiggestellt. Nun bat ich sie, sich vor ihrem kreativen Ausdruck zu setzen und ihre Augen zu schließen. Ich leitete sie durch eine Meditation, die darauf abzielte, ihre Ressourcen in Verbindung mit ihrem kreativen Werk zu visualisieren. Während der Meditation sollte sie diese innere Kraft tief in sich spüren und sie sich bewusst machen: „Fühle, wie diese Kraft durch dein gesamtes Sein hindurchströmt. Dein Bewusstsein für deine Ressourcen und dein Mut, sie eigenverantwortlich zu integrieren, werden gestärkt.“ In dieser Meditation konnte das

Bewusstsein für ihre Ressourcen und der Mut, sie im Alltag selbstständig zu nutzen, gefördert werden. Schließlich holte ich Frau M. sanft aus der Meditation heraus. Sie lauschte den Geräuschen der Natur und bewegte ihre Körperteile langsam, um wieder im Hier und Jetzt anzukommen. Nun öffnete sie ihre Augen und betrachtete noch einmal den kreativen Ausdruck ihrer Ressourcen, der vor ihr lag. Sie nahm einen tiefen Atemzug und spürte die Energie, die durch ihren Körper strömte.

EPP 3 – Rückkehr:
In der Phase der Rückkehr gönnten wir uns zunächst eine kurze Pause, um Snacks und Getränke zu genießen. Wir machten es uns bequem und ließen den Komfort auf uns wirken, bevor wir das Gespräch wieder aufnahmen. Frau M. teilte ihre Erfahrungen und beschrieb, wie sie sich in diesem Moment fühlte. Es schien, als hätte die tiefe Arbeit, die wir gemeinsam in der Natur geleistet hatten, sie gestärkt, zentrierter und fokussierter gemacht. Mit gezielten Fragen unterstützte ich sie dabei, eine Gesamtschau auf ihren Prozess zu gewinnen. Gemeinsam erarbeiteten wir konkrete Strategien, wie sie im täglichen Leben resilienter sein und ihre innere Kraft weiter stärken konnte. Frau M. begann, konkrete Schritte zu planen, um ihre Fähigkeiten zur Selbstreflexion bewusster einzusetzen und ihre Ressourcen nachhaltiger zu nutzen. Beispielsweise setzte sie sich das Ziel, täglich zehn Minuten der Achtsamkeit durch eine stille Meditation zu widmen. Dies half ihr Stress abzubauen und im gegenwärtigen Moment zu bleiben. Zudem nahm sie sich vor, regelmäßig Tagebuch zu schreiben, um ihre Gedanken und Gefühle zu reflektieren. Dadurch konnte sie ihre Selbstreflexionsfähigkeiten weiter entwickeln. Um ihre Liebe zur Musik zu nutzen, plante sie, regelmäßig Zeit für musikalischen Ausdruck in ihrem Leben einzuräumen und zwar ohne äußere Ablenkungen. Zugleich entschied sie sich, an einem Kommunikationstraining teilzunehmen, um ihre Fähigkeiten zur achtsamen Kommunikation weiter zu verbessern und Konflikte konstruktiv zu lösen. Als visuellen Anker ermutigte ich Frau M. dazu, ein Foto ihres kreativen Werks zu machen, das sie als Hintergrundbild auf ihrem Smartphone verwenden konnte. Dieses Bild würde sie immer wieder an die Erkenntnisse erinnern, die sie während unserer Sitzung gewonnen hatte. Es konnte eine ständige Quelle der Inspiration für sie sein. Und natürlich nahm sie sich vor, täglich einen Naturspaziergang zu unternehmen, doch ab jetzt – inspiriert durch diesen Prozess – intuitiver, achtsamer und gelassener.

Anschließend führten wir gemeinsam eine Danksagung durch, um die gewonnenen Erkenntnisse und die innere Kraft zu würdigen. Frau M. rief ihre inneren Stärken erneut ins Bewusstsein und drückte ihnen ihre Dankbarkeit aus. Ebenso konnte sie der Natur, den Herausforderungen, dem erleb-

ten Wachstumsprozess und den Menschen in ihrem Leben danken. Dieses Dankesritual stärkte ihr Gefühl der Verbundenheit und des Respekts sowohl für die Natur als auch für ihre eigenen Ressourcen. Nach diesem Ritual ermutigte ich Frau M. nachdrücklich, die gewonnenen Erkenntnisse und die gestärkte innere Kraft in ihren Alltag zu integrieren.

Gemeinsam verließen wir den Erfahrungsraum, genährt und inspiriert von der Natur und den inneren Ressourcen, die während unserer Sitzung entdeckt wurden. Frau M. fühlte sich ermutigt, den Weg der inneren Entwicklung und der bewussten Nutzung ihrer Ressourcen weiterzugehen und in ihr Leben zu integrieren.

8.4 Fallbeispiel 4 – Die Wunde

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens Höhen und Tiefen, Momente der Stärke und der Verwundbarkeit. Verletzungen, ob physisch oder emotional, sind Teil des menschlichen Daseins. Doch es sind nicht die Verletzungen selbst, sondern die Art und Weise, wie wir mit ihnen umgehen, die letztendlich bestimmt, wie wir uns weiterentwickeln und wachsen. In diesem Fallbeispiel tauchen wir in die Welt von Herrn K. ein, einem Mann, der auf der Suche nach Heilung, Verständnis und Transformation ist. Mit meiner Unterstützung als Prozessbegleiter durchlief Herr K. verschiedene Phasen des Entdeckens, Fühlens und Heilens.

EPP 0 – Wandlung:
Herr K. hatte mit Gefühlen von Scham und Unsicherheit zu kämpfen, die ihn dazu trieben, Unterstützung in der Natur-Prozessbegleitung zu suchen. Als sein Begleiter war es nicht nur meine Aufgabe, ihm ein empathisches Beziehungsangebot zu ermöglichen, sondern auch ihm dabei zu helfen, sich selbst besser zu verstehen, Kontakt zu seinen Gefühlen aufzubauen und einen klaren Weg für seine Zukunft zu erkennen. Ich hatte mich sorgfältig vorbereitet, indem ich Materialien und Übungen auswählte, die speziell auf das Anliegen von Herrn K. zugeschnitten waren.

Unsere Sitzung begann damit, dass ich Herrn K. an einem besprochenen einsamen Platz im Wald mit Zugang zu einer offenen Wiese begrüßte. Dieser Wald symbolisierte für mich Schutz, Geborgenheit und Tiefe, ein wunderbarer ruhiger Ort, an dem man sich hingebungsvoll inneren Themen widmen konnte. Die Wiese hingegen repräsentierte Offenheit und Weite - ein Ambiente, das zur Entfaltung des Potenzials anregte und den Blick für neue Perspektiven öffnete. Als Prozessbegleiter ermöglichte mir diese Kulisse,

spontan im Prozess zu reagieren und stets das zu bieten, was im gegenwärtigen Moment erforderlich war.

Es war die erste Sitzung von Herrn K. bei mir. Bevor wir in die eigentliche Arbeit eintauchten, informierte ich ihn somit über den geplanten Ablauf der Sitzung. Ich erklärte ihm, dass wir uns auf eine Reise der Selbstentdeckung begeben würden, um Klarheit über seine aktuellen Herausforderungen zu gewinnen. Dabei würden verschiedene Interventionen eingesetzt, um ihn auf diesem Weg zu begleiten. Ich nahm mir innerhalb der EPP 0 auch Zeit, um relevante rechtliche Aspekte zu besprechen und sicherzustellen, dass Herr K. sich seiner Rechte und Privatsphäre bewusst war. Es war wichtig, eine vertrauens- und respektvolle Beziehung aufzubauen, in der er sich sicher fühlte, seine Gedanken, Gefühle und Neigungen offen zu zeigen. Ich ermutigte Herrn K., Fragen zu stellen, falls er noch Unsicherheiten oder Bedenken hatte, bevor wir fortfuhren.

EPP 1 – Fühlen:
Wir begannen mit dem eigentlichen Prozess, indem ich Herrn K. anwies, sich einen Sitzplatz in der Natur zu suchen, an dem er einfach nur sitzen, lauschen und beobachten sollte. Anfangs hatte Herr K. Schwierigkeiten, sich auf dem gewählten Sitzplatz wohlzufühlen. Die ersten zwanzig Minuten empfand er als langweilig und ereignislos. Zugleich überkam ihn auch eine Art Unsicherheit, fast ein unbehagliches Gefühl, allein im Wald zu sitzen. Doch zeigte er Durchhaltevermögen und war bereit, sich auf den Prozess einzulassen. Also hielt er an meinen Anweisungen fest und versuchte einfach, still und präsent zu sein.

Nach einer halben Stunde geschah dann etwas Unerwartetes. Ein kleiner Trupp Schwanzmeisen näherte sich seinem Sitzplatz. Sie hüpften verspielt von Ast zu Ast und kamen neugierig immer näher. Es berührte Herrn K. und verwandelte die zuvor empfundene Langeweile in eine zunehmende Faszination. Seine Aufmerksamkeit wanderte dann zum Himmel, wo majestätische Wolkentürme langsam vorbeizogen. Das Schauspiel der sich ständig verändernden Wolkenstrukturen und die sanften Farbverläufe ließen in ihm ein Gefühl kindlicher Freude und Staunen erwachen. Es war, als ob er zum ersten Mal seit langer Zeit die Schönheit und den ständigen Wandel der Natur wirklich wahrnahm. Auch die weitere Zeit auf seinem Sitzplatz ließ er sich mehr und mehr von der Landschaft mit ihren Geschöpfen inspirieren und berühren. Er wurde weicher und offener für den gegenwärtigen Augenblick und den kleinen feinen Begegnungen des Lebens.

Als ich nach einer Stunde schließlich auf ihn zutrat und eine Augenbindeübung nach der Sitzplatzerfahrung vorstellte, bemerkte ich eine kurze Regung von Unsicherheit in seinen Augen. Doch als ich ihm versicherte, dass ich als sein Prozessbegleiter die ganze Zeit über bei ihm sein würde, schien er beruhigt. Die zuvor gemachten Erfahrungen an seinem Sitzplatz hatten ihm eine solide Basis gegeben. Er fühlte sich bereit, sich selbst kleinen Herausforderungen wie dieser Aufgabe zu stellen.

Ich versicherte ihm also, dass ich konstant an seiner Seite sein würde, um seine Sicherheit zu gewährleisten, während er sich frei mit verbundenen Augen in der Umgebung bewegte. Bei jedem Schritt, den er tat, war ich da, um ihn vor potenziellen Gefahren wie einem Abhang, herunterhängenden Ästen oder anderen Hindernissen und Gefahren zu warnen. Während dieser 20-minütigen Übung spürte Herr K. die Umgebung intensiver und kam tiefer ins Fühlen und in den Moment. Diese Übung stärkte nicht nur sein Vertrauen in seine Sinne, sondern baute auch ein stärkeres Vertrauen zwischen uns beiden auf. Die Augenbindeübung diente als eine Art Brücke von der ersten Phase unserer Sitzung zur zweiten. Es war eine intensivere Erfahrung, die Herrn K. tiefer mit seiner Umgebung und seinen Empfindungen verband.

EPP 2 – Forschen:
Nach der Übung mit verbundenen Augen waren wir nun in der EPP 2 angekommen. Ich lud Herrn K. auf ein Gespräch im Gehen ein. Das Wetter war mild und der Duft des Waldes umgab uns mit seiner beruhigenden Präsenz. Kohlmeisen, Amseln und Buchfinken trillerten ihre Lieder und das Rascheln des Laubes unter unseren Füßen schaffte eine Atmosphäre der Ruhe. Während wir langsam den schmalen Pfaden des Waldes entlangschlenderten, begann Herr K. mir von seinen Erfahrungen aus der ersten Phase zu berichten. Er sprach von seinem anfänglichen Zögern, als er den Wald allein betreten hatte, wie er sich überwältigt und unsicher gefühlt hatte. Ebenso beschrieb er das unerwartete Staunen über die Schwanzmeisen, die in den Baumkronen tanzten und die sanften, gleitenden Wolken am Himmel. Diese einfachen, natürlichen Wunder schienen ihn empfänglicher gemacht zu haben. Zudem erzählte er, dass die Übung mit verbundenen Augen sein Verlangen stärkte, sich seinen Gefühlen von Scham und Unsicherheit zu widmen. Während der Wanderung begann Herr K. sich nun immer mehr zu öffnen. Er teilte tiefgründige Gedanken sowie Erinnerungen aus seiner Vergangenheit. Er sprach von Momenten, in denen er sich allein und missverstanden fühlte und wie diese Zeiten des Selbstzweifels und der Scham dauerhafte Spuren in seinem Inneren hinterließen. Im Laufe unseres Gesprächs zeigte sich ein wiederkehrendes Muster, in welchem er ständig auf die Gefühle von Scham und Unsicherheit zu sprechen kam. Es wurde zunehmend klar, dass diese

Emotionen womöglich von einer tief verankerten, ungelösten inneren Verletzung herrührten.

Unser Pfad führte uns zu einer eindrucksvollen Buche mit einer markanten Wunde. Trotz seiner Verletzung stand der Baum mächtig und majestätisch da. Nun regte ich Herrn K. an, sich vorzustellen, dass seine Scham nur die Oberfläche einer tieferen, versteckten Wunde sei. Diese oberflächliche Verletzung könne er auch am Baum finden. Ich forderte ihn auf, die äußere Umrandung der Wunde genauer zu betrachten und Ähnlichkeiten zu seinen eigenen Gefühlen von Scham und Unsicherheit zu entdecken. Als er den Rand der Baumwunde untersuchte, spürte er den Drang, tiefer in das Zentrum seiner eigenen inneren Wunde vorzudringen. Ich bat ihn, seine Augen zu schließen und mit seinen Händen den Rand der Baumwunde genau zu ertasten, während er gleichzeitig seine eigenen Gefühle von Unsicherheit und Scham näher erkunden sollte. Ich vermittelte ihm, dass bevor wir uns dem Kern der Wunde nähern, muss erst mal eine gute fühlende Verbindung zu seinen oberflächlichen Gefühlen bestehen. Er sollte sich diesen ganz hingeben. Ihm gelang es. Er vermittelte mir, dass er seine Unsicherheit gut spüren konnte – innerlich als auch äußerlich am Rand der Baumwunde.

Nach einigen Minuten bat ich ihn, seine Finger langsam zur Mitte der Baumwunde zu bewegen und dabei genau auf seine Gefühlswelt zu achten. Mit jedem Schritt näher zum Zentrum der Wunde kam hinter der Scham ein neues, tieferes Gefühl zum Vorschein. Ich bemerkte, dass ihm ein paar Tränen flossen und er körperlich anzuspannen versuche. So bat ich ihn, sich zu erlauben, bei diesem Gefühl und der Position mit seinem physischen Kontakt zur Baumwunde zu verweilen, sich zu entspannen und kurz innezuhalten. In dieser Pause forderte ich ihn auf, bewusst und tief durch die Nase ein- und durch den Mund weit wieder auszuatmen. Beim Ausatmen durch den Mund sollte er sich einen befreienden Seufzer erlauben. Diese Atemtechnik, verbunden mit der tiefen emotionalen Intensität des Moments, ließ noch mehr Tränen fließen. Ich bot Herrn K. meine Unterstützung und Zusicherung an, dass alles, was er fühlte und durchlebte, anerkannt und akzeptiert werde. Jede emotionale Welle, jedes Zittern seiner Hände, jedes Aufkommen von Scham oder Traurigkeit hatte seinen Platz in diesem heilenden Prozess. „Alles ist in Ordnung", beruhigte ich ihn, „Es ist alles genau richtig, so, wie es in diesem Moment ist." Ich empfahl ich ihm im weiteren Prozess, wenn nötig, erneut innezuhalten und sich jederzeit kurze Pausen zu gönnen, um den emotionalen Kontakt zum Gefühlserleben zu bewahren.

Mit meiner Begleitung fühlte sich Herr K. gestärkt und ermutigt, seine Erkundung fortzusetzen. Als er sich dem Kern der Wunde näherte, kam ein

überwältigender Ausbruch von Emotionen. Tränen strömten und sein Körper zitterte leicht, als ob er das Gleichgewicht verlieren könnte. Ich trat näher heran, bot ihm meine Hand als Stütze an und ermutigte ihn, sich weiterhin sowohl mit seiner eigenen inneren Wunde als auch mit der des Baumes zu verbinden. Mit der Zeit und meiner behutsamen Begleitung wagte er sich schließlich bis ins Zentrum der Wunde. Dort, im Herzen seiner Emotionen und des Baumes, fand er schließlich zu mehr Stille und Ruhe. Seine bisher so angespannten Gesichtszüge entspannten sich und ein sanftes Lächeln breitete sich auf seinem Gesicht aus.

Bevor Herr K. seine Verbindung zum Baum löste, schlug ich vor, dass er einige Worte der Vergebung und des Dankes spricht, um die Tiefe dieses Moments zu würdigen und ihm einen Abschluss zu geben. Ich gab ihm Anregungen dazu, bis er dann sprach: „Ich vergebe allen Menschen, die direkt oder indirekt zur Entstehung dieser Wunde beigetragen haben. Ich vergebe mir selbst für all die Male, in denen ich, beeinflusst von dieser Wunde, in negativen Mustern gefangen war, für die Zeiten, in denen ich meine wahren Bedürfnisse ignoriert habe, für die Momente, in denen ich anderen wehgetan habe, weil ich selbst verletzt war. Ebenso danke ich dieser Wunde. Sie hat mich vieles gelehrt und zu diesem jetzigen kostbaren Moment gebracht. Ich bin dankbar für die Lektionen, die sie mir gebracht hat, auch wenn sie schmerzhaft waren. Bis heute war sie ein integraler Bestandteil meines Lebensweges und dafür bin ich dankbar. Möge ich den Mut haben, mich so zu akzeptieren, wie ich bin – mit all meinen Wunden und Narben. Möge ich die Weisheit besitzen, für meine Wunde zu sorgen, sie zu pflegen und ihr die Zeit und den Raum zu geben, die sie benötigt, um auf ihre eigene Weise zu heilen."

Nachdem diese Worte gesprochen waren, trennten sich Herr K. und der Baum wieder voneinander und wir beide ließen uns auf den weichen Erdboden nieder. Danach gingen wir ein kleines Stück, bis wir auf die offene Wiese kamen. Dort saßen wir eine Weile in Stille, um die Intensität des Erlebten nachwirken zu lassen. Die Offenheit dieser Landschaft schuf einen neuen Raum und lud erweiterte Möglichkeiten ein. Dann regte ich ihn an, über den Prozess der Heilung in der Natur nachzudenken. Wie schafft es ein Baum, seine Wunden zu schließen? In dieser Reflexion wurde Herr K. klar, dass nichts in der natürlichen Welt ohne Hindernisse, Wunden und Verletzungen einen Lebenszyklus durchläuft. Diese Wunden sind Zeichen des Lebens, Erfahrungen, die nicht versteckt werden sollten. Er erkannte die bemerkenswerte Resilienz, die Pflanzen und Tiere in ihrer Umgebung offenbaren. Sie leben mit einer ungebrochenen Präsenz im Hier und Jetzt, behandeln ihre Verletzungen mit einer Art instinktiver Sorgfalt und lassen den natürlichen

Heilungsprozess seinen Lauf nehmen. Diese Fähigkeit zur Regeneration und Erholung trotz Widrigkeiten zeugt von einer tiefen inneren Stärke und Anpassungsfähigkeit. Auch wenn am Ende eine Narbe sichtbar wird, ist sie nicht bloß ein Zeichen von Verletzung oder Schwäche. Vielmehr steht sie für Durchhaltevermögen und die Fähigkeit, sich trotz Herausforderungen und Schmerzen weiterzuentwickeln, zu wachsen und sich in Annahme zu üben. Es ist eine Erinnerung daran, dass das Leben mit all seiner Resilienz immer einen Weg findet, fortzubestehen.

Durch das Betrachten dieser Wunden in der Natur und das Erkennen ihrer Universalität kam Herr K. zu einer tiefen elementaren Naturerfahrung. Er fühlte ein grundlegendes Vertrauen, das aus der Erkenntnis resultierte, dass Verletzungen und Narben natürliche Bestandteile des Lebens sind. Er verspürte eine innere Zuversicht und einen tieferen Sinn, der weit über den individuellen Schmerz hinausging. Nun gab ich Herrn K. die Möglichkeit, den gesamten Prozess in Stille nachzuspüren. Er legte sich auf den Erdboden, schloss die Augen und fühlte sich in seinem gegenwärtigen Dasein.

EPP 3 – Rückkehr:

Jetzt waren wir in die Phase der Rückkehr eingetreten. Ich wandte mich an ihn und fragte, was ihm in diesem Moment helfen könnte, um sich wieder zu stabilisieren und den Übergang zurück in die Realität seines Alltags zu erleichtern. Herr K. äußerte, dass ein wenig Komfort ihm jetzt guttun würde. Also nahmen wir uns eine kurze Auszeit, um gemeinsam einige Früchte zu essen, von mir mitgebrachten Tee zu trinken und in Stille die Weite des uns umgebenden Landes zu bewundern. Herr K. entspannte sich.

Im Anschluss schlug ich ihm die Übung „Kraftgegenstand" vor. Diese Aktivität sollte ihm die Möglichkeit geben, seine Erfahrungen und Einsichten symbolhaft darzustellen. Ich wies ihn darauf hin, ein Stück Kiefernrinde aufzusammeln, von der es im nahe gelegenen Wald reichlich gab. Nachdem er ein passendes Stück gefunden hatte, sprachen wir kurz über Sicherheitsaspekt beim Schnitzen. Mit einem von mir bereitgestellten Messer begann er, die Rinde zu bearbeiten – dabei ließ ich ihn allein. Das Ziel war die Erschaffung eines Gegenstandes, der ihn täglich an diesen Prozess mit dessen Erkenntnissen erinnern und ihm gleichzeitig Kraft geben sollte - die Kraft, sich bewusst für das Spüren seiner Emotionen zu entscheiden, anstatt vor ihnen zurückzuschrecken. Dieses Objekt sollte ihm zudem ein Gefühl der Sicherheit vermitteln.

Der von ihm geschaffene Kraftgegenstand, in Form eines Wassertropfens, wurde zu einem symbolischen Repräsentanten seiner inneren Stärke, seines

Urvertrauens und der durchlebten Heilung. Ich gab ihm mit auf den Weg, diesen Gegenstand täglich bei sich zu führen, um sich an die erlangte Erkenntnis des Prozesses zu erinnern. In einer abschließenden Reflexion erkundeten wir gemeinsam, wie er die gewonnenen Einsichten in seinen Alltag integrieren könnte. Durch gezielte Fragen und Impulse konnte er die Verknüpfung zwischen seiner inneren Wunde und den Gefühlen von Scham und Unsicherheit noch besser verstehen. Er erkannte, wann er im Alltag oft unbewusst auf diese Gefühle abwehrend reagiert und was er stattdessen tun kann, um sich ihnen liebevoll und fürsorglich zuzuwenden. Dieser Prozess der Selbstreflexion stärkte seinen Mut, die Vergangenheit in einem anderen Licht zu sehen und gab ihm Hoffnung und Zuversicht für die Zukunft. Es wurde ihm klar, wie er die Natur als stetigen Quell der Erneuerung und des Trostes sehen und aufsuchen konnte. Zusätzlich zum Kraftgegenstand gab ich ihm den Rat, zu Hause einen festen Sitzplatz zu finden, an dem er täglich innehalten kann, um sich mit sich selbst und der Natur zu verbinden. Bei aufkommenden Gefühlen von Scham und Unsicherheit sollte er bewusst innehalten und sich mit diesen Emotionen auseinandersetzen. Das Dokumentieren dieser Prozesse würde ihm helfen, in seinem Alltag konsequent zu bleiben und seine Erkenntnisse weiter zu vertiefen – etwa durch das Führen eines Tagebuchs.

Herr K. verließ die Sitzung mit einem manifesten Symbol seiner inneren Kraft, klaren Anweisungen für zu Hause und einem Gefühl tiefer Dankbarkeit und Erkenntnis - bereit, seinen Weg der Heilung und Selbstentwicklung fortzuführen. Die nächste Sitzung zwei Wochen später haben wir am Ende der Erfahrung festgelegt.

8.5 Fallbeispiel 5 – Stressmanagement

Dieses Fallbeispiel beleuchtet ein Gruppensetting im Rahmen eines wöchentlichen naturtherapeutischen Kurses am Nachmittag. Es betont die heilende Kraft der Natur-Prozessbegleitung als unterstützendes Tool beim Umgang mit Stress.

EPP 0 – Wandlung:
In der Vorbereitungsphase für die Stressmanagement-Gruppensitzung legte ich großen Wert auf sorgfältige Planung und Organisation. Als Leiter der Gruppe war mir von Anfang an bewusst, dass die Teilnehmer in einer stressigen Phase ihres Lebens steckten und nach effektiven Strategien zur Stressbewältigung suchten.

Die Vorbereitungen starteten mit der Suche nach einem idyllischen Fleckchen in der Natur, weit entfernt vom Trubel der Stadt. Mir war es wichtig, einen Ort zu finden, der von üppiger Vegetation, Bäumen und anderen natürlichen Elementen umgeben war, sodass die Teilnehmer die Vielfalt der Natur vollends genießen konnten. Ein Lagerfeuer war Teil meiner Agenda, weshalb ich einen Platz wählte, an dem das Entzünden von Feuer erlaubt war.

Im Hinblick auf die Vorbereitung der Teilnehmer war mir klare Kommunikation von großer Bedeutung. Ich versorgte sie rechtzeitig mit allen wesentlichen Details – von der genauen Treffpunktangabe über den Ablauf bis hin zu Kleidungsempfehlungen. Ein zentraler Bestandteil meiner Planung war auch die sorgfältige Zusammenstellung aller benötigten Materialien. Dabei ging es mir nicht nur um die Organisation, sondern auch darum, dass die Aktivitäten ohne Hindernisse verlaufen konnten.

Der Tag der Gruppensitzung war endlich gekommen. Sie begann am frühen Nachmittag und ging bis zum Abend. Ich spürte eine Mischung aus Aufregung und Vorfreude, als ich die Teilnehmer herzlich begrüßte. Vor mir sah ich eine Gruppe von Menschen, von unterschiedlichen Lebenswegen und Erfahrungen geprägt. Einige von ihnen schienen nervös, während andere neugierig und voller Erwartungen waren. Trotz dieser Fülle einte sie alle der gemeinsame Wunsch, einen besseren Umgang mit Stress zu finden, sich zu erholen und Kraft zu schöpfen.

Die Begrüßung war für mich der Beginn einer Reise, auf die wir uns gemeinsam begeben würden. In einem Kreis stehend, konnte sich jeder Teilnehmer zunächst kurz vorstellen. Dann begannen wir anschließend mit der Phase 1.

EPP 1 – Fühlen:
Gemeinsam gingen wir zu einem ruhigen Platz im Mischwald. Dort fiel sofort die Diversität der Baumarten auf. Hohe Eichen und Buchen ragten mit ihren breiten Blätterkronen in den Himmel und boten Schatten und Schutz. Zwischen ihnen standen Lärchen und Kiefern, deren Nadeln das Licht auf ganz eigene Weise filterten und einen angenehmen Duft in der Luft verbreiteten. Unter den Bäumen war der Waldboden mit Moos, Farnen und einer Vielzahl von kleinen Pflanzen bedeckt.

Ich lud die Teilnehmer dazu ein, sich auf den Boden zu setzen und eine bequeme Position einzunehmen. Dann begann ich mit einer kurzen, geführten Meditation. Ich bat die Teilnehmer, ihre Augen zu schließen und ihre Atmung bewusst wahrzunehmen. Mit ruhiger Stimme führte ich sie dazu, den gegen-

wärtigen Moment achtsam wahrzunehmen und den Alltagsstress allmählich loszulassen. Die Gruppenenergie wurde zunehmend sanfter. Jedes Mal, wenn man sich in Gedanken verlierte, sollte man mit seiner Aufmerksamkeit zurück zu seiner Atmung finden. Immer wieder erinnerte ich sie durch meine anleitenden Worte an die Atmung als Anker zur Gegenwärtigkeit, bis ich immer weniger sprach und für ungefähr zehn Minuten Raum für Stille ermöglichte. Anschließend holte ich die Gruppe wieder langsam und behutsam aus der stillen Meditation heraus. Sie sollten Körperteile bewegen, sich irgendwann recken, strecken und dann auch wieder ihre Augen öffnen.

Anschließend leitete ich der Gruppe die nächste Aufgabe an: Jeder Teilnehmer sollte fünf verschiedene Gerüche aus der umgebenden Natur sammeln. Dabei ging es nicht darum, wirkliche Gegenstände zu sammeln, sondern sie in Erinnerung zu speichern. Diese Gerüche konnten etwa von Gräsern, den Bäumen, dem Boden, von Rinden oder vom Laub stammen. Die Idee dahinter war, unsere Sinne jetzt zu aktivieren und unsere Wahrnehmung für die Feinheiten der Natur zu schärfen. Zugleich würden wir uns auf diese Weise intensiver mit unserem Körper, der umgebenden Landschaft und unseren Empfindungen auseinandersetzen. Die Teilnehmer waren neugierig und voller Vorfreude auf diese Aufgabe. Jeder begann, die Umgebung genauer zu erkunden und sich auf die Gerüche einzulassen, die sie umgaben. Es war erstaunlich zu beobachten, wie sie sich bückten, den Boden berührten und Pflanzenblätter oder Blumenblüten behutsam zwischen ihren Fingern zerrieben, um die Aromen freizusetzen. Andere hielten Ausschau nach bestimmten Hölzern oder den unterschiedlichen Duftnoten in der Luft.

Nachdem alle Teilnehmer ihre Auswahl an Naturdüften getroffen hatten, versammelten wir uns wieder im Kreis. Jeder hatte die Möglichkeit, seine gesammelten Gerüche der Gruppe vorzustellen und sie zu beschreiben. Es war der Beginn einer Reise, die uns dazu ermutigte, die Sinne als Werkzeuge zur Achtsamkeit zu nutzen und gleichzeitig die Schönheit und Heilkraft der Natur zu erfahren.

EPP 2 – Forschen:
Die einführende Meditation und die Sinnesübung schufen eine Atmosphäre der Entspannung und der Gegenwärtigkeit, die uns optimal auf die nächste Phase des Forschens vorbereitete. In diesem Abschnitt der Gruppensitzung standen das Thema Stress und seine Auswirkungen auf unser körperliches und emotionales Wohlbefinden im Mittelpunkt. Dafür leitete ich die nächste Übung an, bei der sie erneut achtsam und langsam durch die Natur streifen sollten. Der Schwerpunkt lag dieses Mal zunächst auf Achtsamkeit und bewusster Wahrnehmung. Zusätzlich gab ich den Teilnehmern die Aufgabe,

zwei Naturgegenstände zu finden: einen, der symbolisch für ihren Stress oder ihre Belastungen stand und einen anderen, der repräsentierte, wie sie gesund und bewusst mit diesem Stress umgehen können – dies könnten beispielsweise Ressourcen sein.

Die Teilnehmer durchstreiften die Natur und wählten sorgfältig diese stellvertretenden Naturgegenstände aus. Diese Objekte konnten Blätter, Steine, Rinden, Schneckenhäuser, Zweige oder andere natürliche Elemente sein, die sie in irgendeiner Weise mit den Themen in Verbindung brachten.
Nachdem alle Teilnehmer ihre symbolischen Naturgegenstände gefunden hatten, kehrten wir zum Ausgangspunkt zurück. Nun fanden sich Paare, die sich einen Platz suchten und sich niedersetzten. Gemeinsam tauschten sie sich über ihre entdeckten Materialien mit dessen symbolischer Bedeutung aus. Der Fokus lag dabei darauf, ehrlich und offen über die Stressfaktoren und über ihre Ressourcen zu sprechen. Sie sollten auch darüber nachdenken, wie sie ihre Ressourcen besser nutzen können, um auf Stress resilienter zu reagieren. Dabei konnten sie Ideen und Strategien entwickeln, die ihnen helfen, mit den identifizierten Stressfaktoren besser umzugehen.

Während des Dialogs unterstützten sich die Partner gegenseitig, indem sie sich zu den stressauslösenden Faktoren, ihren Objekten sowie zu ihren Ressourcen Fragen stellten und Impulse gaben. Anschließend bekam jedes Paar die Aufgabe, einen kreativen Ausdruck zu finden, in dem ihre gefundenen Gegenstände in Verbindung miteinander ausgedrückt werden sollte. Bei der Gestaltung sollten beide aus dem Paar mitwirken und sich und ihre Themen integrieren. Währenddessen kann auch gerne darüber gesprochen werden. Dies wurde für alle Paare ein spannender Prozess. Sie erkannten ihren Stress zunehmend in einem neuen Licht, weniger etwas, das „schlecht" ist, etwas, dass sie weghaben müssen, sondern vielmehr als ein natürliches Signal, welches gefühlt und verstanden werden möchte. Anschließend ging die gesamte Gruppe zu jedem Ausdruck. Jedes Paar hatte Raum von ihrer Erfahrung zu teilen. Es förderte ungemein das Verständnis für die individuellen Bewältigungsstrategien von Stress und die Gruppenbindung.

Nachdem wir damit abgeschlossen hatten, wurde die gesamte Gruppe für die nächste Aktivität in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Kleingruppe erhielt die Aufgabe, mit nur einem Streichholz ein kleines Feuer zu entzünden. Sie sollten Strategien entwickeln, um das Feuer zu entfachen. Dies erfordert Teamarbeit, Kreativität und Achtsamkeit. Dieses Feuer symbolisiert die Kraft ihrer inneren Ressourcen und ihre Bereitschaft, diese im Alltag zu integrieren. Die Kleingruppen suchten sich geeignete Plätze im Freien, wo sie genügend Raum und Sicherheit für die Feuerentzündung hatten, doch alles natürlich

unter meiner Beobachtung und an dem privaten Naturplatz, wo es erlaubt war. Die Herausforderung besteht darin, das Feuer so zu entzünden, dass es kontrolliert brennt und anschließend Glut erzeugt wird. Die Gruppen sollten darauf achten, sicher mit dem Feuer umzugehen und alle erforderlichen Vorsichtsmaßnahmen zu treffen.

Jeder Kleingruppe gelang es, ein Feuerchen zu entfachen. Anschließend war jede Gruppe dazu aufgerufen, einen Teil ihrer Glut zur zentralen Feuerstelle beizusteuern, symbolisierend, dass jeder einen Beitrag leistete. Alle Gruppenmitglieder versammelten sich um diese zentrale Feuerstelle und fügten behutsam ihre Glut mit einer kleinen Schaufel hinzu. Nach kurzer Zeit loderte ein großes Feuer auf.

Dieser Akt symbolisiert die kollektive Kraft der inneren Ressourcen der Gruppe und die Bereitschaft, sie miteinander zu teilen. Es zeigt auch, wie das Zusammenarbeiten und Teilen von Ressourcen zu etwas Größerem führen kann, gemeinsam nahmen wir uns im Kreis um das Feuer noch Raum, um den Prozess nachzuspüren. Wir sangen ein Lied passend zum Thema und zum Feuerelement und gingen dann über zur Phase der Rückkehr.

EPP 3 – Rückkehr:
Der Nachmittag neigte sich dem Ende. Das Licht wurde schwächer und wir saßen alle um unser gemeinsam entfachtes Feuer. Nun hatte jeder Teilnehmer die Aufgabe, in der Umgebung nach Naturmaterialien zu schauen, mit denen sie Klänge erzeugen können, wie Steine, trockene lange Gräser oder Äste. Anschließend legten sie ihre „Musikinstrumente" in die Mitte des Kreises um das Lagerfeuer. Nun ging es darum, dass ein Teilnehmer sich spontan eines der Materialien nehmen konnte, um einen Takt anzugeben. Sobald einer angefangen hat, konnten auch die anderen mit einsteigen, Klänge zu erzeigen oder dazu auf ihre Art zu tanzen. Anfänglich war die Gruppe noch etwas vorsichtig, doch mit zunehmender Zeit fanden alle in einen kraftvollen Ausdruck. Es wurde stetig dynamischer, befreiter und authentischer. Es wurde gelacht, gefeiert und genossen. Nach 15 Minuten lud ich die Gruppe dazu ein, langsam ruhiger und sanfter im Ausdruck zu werden, bis sie irgendwann ganz zur Ruhe und Stille fanden. Es war eine wahnsinnige Gruppenenergie spürbar – Leben pulsierte, das Feuer knisterte und die Nacht kündigte sich mit den ersten Rufen des Waldkauzes an. Während dieser Übung konnten die Teilnehmer ihre Gefühle, die sie im Laufe des Tages gesammelt haben, durch Musik und Tanz ausdrücken.

Abschließend ging der Redestab noch einmal rum und jeder Teilnehmer konnte ausführlich seine Geschichten vom Tag erzählen. Danach bespra-

chen wir noch Wege und Möglichkeiten, wir jeder seine Erkenntnisse aus dieser Erfahrung in seinen Alltag integrieren kann. Dabei kamen drei wesentliche Dinge empor: Ressourcen täglich leben, mehr Zeit in der Natur und Achtsamkeitspraktiken wie Meditation und Übungen zur Sinnesschulung. Wir rundeten den Kreis mit einer Danksagung ab und verabschiedeten uns liebevoll von allen und von der Natur.

8.6 Fallbeispiel 6 – Loslassen

In diesem Fallbeispiel werde ich erläutern, wie ich als Gruppenleiter im Kontext der Natur-Prozessbegleitung eine Gruppensitzung zum Thema Loslassen durchgeführt habe. Die Teilnehmer suchten Unterstützung, um sich auf bedeutsame Veränderungen in ihren Leben vorzubereiten und Altes gehen zu lassen. Mittels der EPP habe ich einen sicheren Raum für einen kraftvollen Gruppenprozess geschaffen, um ihnen bei ihren Anliegen zu unterstützen.

EPP 0 – Wandlung:
Die Vorbereitung auf die Gruppensitzung zur Erforschung des Themas „Loslassen" war ein wichtiger Schritt, der eine umfassende und gründliche Planung erforderte. Während meiner Vorbereitungsphase definierte ich das Ziel dieser Sitzung klar: Ich wollte den Teilnehmern dabei helfen, den Prozess des Loslassens zu erleichtern, um persönliches Wachstum und positive Veränderungen zu fördern. Als zentrales Element für diese Sitzung wählte ich ein bewährtes Ritual zum Thema. Bei der Auswahl des Ortes an einem Flussufer, an dem das Ritual stattfinden sollte, achtete ich besonders darauf, dass er eine Atmosphäre der Ruhe und Abgeschiedenheit ausstrahlte. Der Ort sollte den Teilnehmern das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln und gleichzeitig die Kraft der Wildheit und des Wassers symbolisieren, die zum Thema des Loslassens eine wichtige Rolle spielen können.

Zudem kümmerte ich mich in der EPP 0 um diverse organisatorische Details, darunter die Anreise zum Treffpunkt am Flussufer, die Bereitstellung von ausreichend Sitzgelegenheiten, Verpflegung und Materialien für das Ritual sowie die Gewährleistung der Sicherheit der Teilnehmer, insbesondere am Wasser. Die Dauer der Sitzung und der Zeitpunkt des Treffens wurden sorgfältig abgestimmt, um sicherzustellen, dass die Teilnehmer sich vollständig auf die bevorstehende Erfahrung einlassen konnten, ohne gehetzt zu sein.

Als die Teilnehmer pünktlich am vereinbarten Treffpunkt eintrafen, empfing ich sie herzlich und erklärte den genauen Ablauf der Sitzung. Nach einer

kurzen Vorstellungsrunde suchten wir gemeinsam einen Platz am Ufer aus, der sich für eine einführende Meditation eignete.

EPP 1 – Fühlen:
Die Phase 1 unserer Sitzung begann damit, dass die Teilnehmer sich alle am Ufer des sanft dahinfließenden Flusses niederließen. Die Atmosphäre war geprägt von Ruhe und Sanftheit, während sie ihre Aufmerksamkeit bewusst auf das glitzernde Wasser richteten und den sanften Geräuschen lauschten, die es erzeugte. Sie sollten jedoch nicht nur äußerlich achtsam sein, sondern auch ihre inneren Empfindungen wahrnehmen. Jeder von ihnen wurde ermutigt, sich selbst zu beobachten und in sich hineinzuhören. Wenn sie unnötige Anspannungen oder Gedanken bemerkten, sollten sie sich vorstellen, wie der Fluss diese Spannungen mit seiner stetigen Bewegung ins Fließen brachte. Diese Meditation bildete einen einfühlsamen Einstieg in die Sitzung und half der Gruppe, sich auf die kommenden Übungen einzustellen.

Inspiriert von der ständigen und anpassungsfähigen Bewegung des Wassers leitete ich nun eine aktivere Übung an, um auch den Körper mehr zu betonen. Die Gruppe bekam die Aufgabe, sich spontan durch das umliegende Gelände des Flusses aus Erlen und Weiden, Felsen und Gräsern, zu begeben. Dabei sollte jedes Hindernis nicht als unüberwindbare Barriere betrachtet werden, sondern vielmehr als Gelegenheit zur Anpassung und Kreativität. Die Teilnehmer wurden ermutigt, flexibel auf ihre Umgebung zu reagieren, indem sie sich fließend zwischen die Bäume hindurchbewegten oder geschmeidig einen Ast umgingen. Sie sollten sich wie das Wasser selbst fühlen, indem sie sich durch die Landschaft schlängelten, ungewohnte Bewegungen ausprobierten und ihren gesamten Körper in die Bewegung einbezogen. Die zentrale Idee hinter dieser Übung war die Metapher und die Verkörperung des „fließenden Wassers", die die Notwendigkeit von Fluidität, Flexibilität und Anpassung betonte. Die Teilnehmer lernten, sich den Gegebenheiten der Natur hinzugeben, ohne dabei den Fluss ihrer eigenen Bewegung zu unterbrechen. Nach 20 Minuten sammelten wir uns wieder und gaben uns einen kurzen Moment im Kreis, um nachzuspüren.

Während dieser Phase meiner Anleitung sorgte ich dafür, dass eine stille und achtsame Atmosphäre herrschte. Es war wichtig, zunächst einen Rahmen der fühlenden Aufmerksamkeit zu schaffen, der es den Teilnehmern ermöglichte, sich vom Alltagsstress zu lösen und sich auf die bevorstehende Erfahrung einzulassen. Dieser Raum bildete die Grundlage für tiefere Prozesse des Loslassens, die wir in dieser Sitzung erkunden wollten.

EPP 2 – Forschen:
Zu Beginn der EPP 2 wurden die Teilnehmer aufgefordert, Paare zu bilden und entlang des Flussufers zu spazieren, um in Ruhe über das Thema „Loslassen" zu sprechen. In diesen Gesprächen sollten sie gemeinsam ergründen, welche konkreten Dinge sie loslassen möchten und aus welchem Grund. Gleichzeitig war die Aufgabe zu untersuchen, welche Hindernisse sie bisher daran gehindert haben, diese Dinge loszulassen. Nach diesem Austausch (zwanig Minuten später) rief ich alle mit einem zuvor vereinbarten Krähenruf zusammen, um die Erkenntnisse und Erfahrungen, die sie in ihren Gesprächen gesammelt hatten, in der gesamten Gruppe zu teilen. Einige Teilnehmer sprachen von ihrer Einsicht über die Notwendigkeit, belastende Beziehungen hinter sich zu lassen, da sie erkannten, dass diese ihnen nicht mehr guttaten. Dabei wurde ihnen bewusst, dass sie sich selbst vernachlässigt hatten, indem sie an toxischen Bindungen und ungesunden Mustern festhielten. Vielen wurde bewusst, dass sie diese loslassen müssen, um Raum für neue Chancen und Möglichkeiten in ihrem Leben zu schaffen. Sie erkannten, dass ihre Angst vor Veränderung sie bisher zurückgehalten hatte. Anderen wurde klar, dass sie bestimmte negative Glaubenssätze und Selbstzweifel loslassen müssen, um ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

Dann gingen wir über zur Vorbereitung eines Rituals. Ich erklärte den Teilnehmern ausführlich den Zweck und die tiefgreifende Bedeutung des Flussrituals. Ich nutzte dabei die Analogie des Flusses, der unaufhörlich fließt und kontinuierlich Altes mit sich trägt. Die Teilnehmer wurden dazu aufgefordert, Gegenstände aus der Natur zu finden, die für sie persönlich die Dinge stellvertreten, von denen sie sich lösen möchten. Zudem sollen sie schwimmbare „Träger-Objekte" finden, die ihre Symbolgegenstände auf dem Wasser transportieren können. Die Auswahl dieser Symbole war ein sehr persönlicher und bedeutsamer Prozess, der von jeder Person individuell durchgeführt wurde. Zum Beispiel wählte jemand eine welke Blume, um das Ende einer belastenden Beziehung zu symbolisieren, während eine andere Person sich für einen glatten Stein entscheid, um innere Blockaden darzustellen. Nachdem die Teilnehmer ihre Materialien sorgfältig ausgewählt hatten, bekamen sie von mir eine ökologisch abbaubare Schnur, mit der sie ihre gesammelten Gegenstände in einem Bündel zusammenbinden konnten.

Daraufhin begaben wir uns gemeinsam zum Flussufer. Dort wurde jeder von abgeräuchert. Dann bekam jeder Teilnehmer die Aufgabe, sich für eine Weile mit seinem Bündel zu verbinden, jeden stellvertretenden Gegenstand mit dessen Bedeutung genau zu spüren und emotional damit in Verbindung zu gehen. Dann stimmte ich ein Lied an, das die Kraft des

Wasserelementes und des Loslassens fördert. Währenddessen konnte jeder Teilnehmer der Reihe nach sein Bündel in den Fluss gleiten lassen. Dieses symbolische Handeln machte den Akt des Loslassens nicht nur in Worten, sondern auch physisch und emotional erlebbar. Während sie ihre kleinen „Schiffchen" behutsam ins Wasser setzten und ihnen dabei zusahen, wie sie den Fluss hinuntertrieben, öffneten sie ihre Herzen und sangen die ganze Zeit weiter das Wasserlied. Dieser Prozess war unglaublich befreiend und emotional intensiv.

Im letzten Teil des Rituals und somit im Übergang zur EPP 3 leiteten wir eine Übung ein, bei der die Teilnehmer in Stille gemeinsam ein Naturmandala gestalteten. Es sollten verschiedene natürlichen Materialien genutzt werden, die symbolisch für den erweiterten Raum stehen, der durch den Prozess des Loslassens entstanden war. Es sollte den Ausdruck dessen darstellen, was nun die Möglichkeit hat, mehr zu erblühen und sich mehr zu entfalten.

Alle Teilnehmer versammelten sich an einem ausgewählten Ort, der als kreativer Raum für das Naturmandala diente. Zu Beginn erhielten die Teilnehmer einige Minuten, um zu überlegen und zu planen, wie sie vorgehen wollten. Sie konnten darüber nachdenken, welche natürlichen Materialien sie verwenden und welche Botschaft oder Bedeutung sie in ihr Mandala einfließen lassen wollten. Nach dieser Planungsphase begannen sie, ihr Naturmandala in völliger Stille zu erschaffen. Während dieses kreativen Prozesses war jegliche verbale Kommunikation zu meiden, nonverbale Kommunikation war jedoch erlaubt. Es war ein aufregender schöpferischer Prozess, bei dem ein beeindruckendes Werk entstanden ist, an dem alle dran beteiligt waren.

Als das Mandala fertiggestellt war, versammelte sich die Gruppe um das entstandene Kunstwerk. In diesem Moment konnten sie dankende Worte an das Mandala richten, an die Natur, die ihnen die Materialien geschenkt hatte, an die Schöpferkraft des Lebens, an die Chance, Altes gehen zu lassen und an die Möglichkeit, Veränderungen anzunehmen und zu wachsen. Zum Abschluss reichten wir uns im Kreis die Hände und stimmten ein weiteres Lied an, das den freien Fluss des Lebens betonte. Damit schlossen wir das Ritual ab und machten eine kleine Pause, wo jeder Zeit hatte, nachzuspüren.

EPP 3 – Rückkehr:
Nach dem Ritual begannen wir mit der Phase der Rückkehr. Nach dieser kreativen Handlung lag der Fokus zunächst auf Genuss und Feier. Wir setzten unseren gemeinsamen Weg fort, unterhielten uns in lockerer Atmosphäre

und erreichten schließlich einen von mir ausgewählten abgelegenen Naturplatz. Dieser Ort war von einer idyllischen Ruhe umgeben und die flackernden Flammen des Lagerfeuers, das wir entzündet hatten, begannen, einen Raum des Komforts und des Zusammenhalts zu schaffen.

Es breitete sich die Freude auf das Lagerfeuer und das von meiner Partnerin zubereitete Abendessen aus. Das Knistern des brennenden Holzes vermischte sich mit dem frischen Aroma des Wildkräutersalats, der herzhaften Speisen und der wohligen Wärme des Feuers. Während wir um das Lagerfeuer saßen und das köstliche Abendessen genossen, konnte man spüren, wie die Gruppe immer enger zusammenrückte. Die Gemeinschaft, die sich um das Lagerfeuer versammelt hatte, fühlte sich wie eine vertraute Familie an. Es war ein Abend voller Genuss und Zufriedenheit inmitten der Natur.

Nach dem Essen und Singen leitete ich dann noch einen Redekreis an. Jeder hatte die Gelegenheit, seine persönlichen Erfahrungen des Prozesses mit der Gruppe zu teilen. Ein Teilnehmer erzählte beispielsweise von dem befreienden Gefühl, als er seinen symbolischen Gegenstand in den Fluss entließ. Er beschrieb, wie er seine negativen Erinnerungen und Emotionen, wie die Wut seines Vaters, mehr umarmen und gleichzeitig auch Abstand von ihr nehmen konnte. Das Singen des Liedes zum Wasser gab ihm Kraft und Halt. Sein Handeln am Flussufer symbolisierte seinen Mut, sich von der Vergangenheit zu lösen und positiv in die Zukunft zu blicken. Eine andere Teilnehmerin sprach darüber, wie sie symbolisch ihren rigiden Glaubenssatz: „Ich bin nicht gut genug.“, auf ihr Schiffchen übertrug und es in den Fluss gleiten ließ. Sie fühlte sich, als ob sie eine Last von ihren Schultern genommen hätte und erklärte, wie befreiend und kraftgebend es für sie war. Alle in der Gruppe beschrieben das gemeinsame Mandala-Legen als zauberhaft und wunderschön. Viele fühlten sich tief berührt und konnten die Botschaft des erweiterten Raumes und neuen Möglichkeiten intensiv wahrnehmen. Ein deutliches Verlangen nach authentischer Entfaltung des Potenzials war spürbar.

Im Anschluss legte ich großen Wert darauf, mit den Teilnehmern zusammen konkrete Werkzeuge zu finden, um die gewonnenen Erkenntnisse aus dieser Erfahrung bewusst und achtsam in ihren Alltag zu integrieren. Zusammen fanden wir praktische Übungen, die ihnen dabei halfen, das Loslassen in ihrem täglichen Leben umzusetzen und die Potenziale, die nun mehr erblühen können, tatsächlich zu entfalten.

Eine der Übungen war die tägliche Praxis der Achtsamkeit. Dabei nahmen sich die Teilnehmer vor, einige Minuten am Tag der Meditation, dem bewussten Atmen oder dem ruhigen Beobachten der Natur zu widmen. Des

Weiteren erkannten die Teilnehmer die Bedeutung, täglich bewusster zu reflektieren, welche Art und Menge an Informationen, Nahrung, Arbeit, Gesprächen und Denkprozessen ihnen wirklich zuträglich ist. Die Teilnehmer erhielten darüber hinaus Empfehlungen, wie sie regelmäßig Zeit in der Natur verbringen konnten, sei es durch entspannende Spaziergänge, befreiende Gartenarbeit oder das Suchen eines Sitzplatzes in der Natur.
Mit einem gestärkten Naturbewusstsein und einem klaren Fokus auf persönliche Entwicklung verließen die Teilnehmer den Prozess, bereit, die gewonnene Erkenntnis in ihrem Leben zu nutzen und die Reise des Loslassens und des Neuanfangs fortzusetzen.

9
Anhang

„In jedem Blatt, jedem Tropfen,
jeder Feder steckt die ganze Welt."

- Andreas Weber -

Selbstverständlich musst du als Natur-Prozessbegleiterin in den Gebieten, in denen du deine Dienstleistungen anbieten möchtest, über ausreichende Selbsterfahrung und die notwendigen Qualifikationen und Kompetenzen verfügen, um Menschen nachhaltig und ganzheitlich in, mit und durch die Natur begleiten zu können. Dies erfordert neben den in diesem Buch bereits besprochenen Themen ein umfassendes Verständnis der Rechts- und Gesetzeslage deines jeweiligen Landes sowie ein Bewusstsein für die geltenden Regeln im Erfahrungsraum Natur. In diesem Anhang findest du eine Auflistung weiterer wesentlicher Aspekte, die du für eine professionelle und sichere Natur-Prozessbegleitung berücksichtigen solltest.

Ausbildung in Natur-Prozessbegleitung:
Für eine wirkungsvolle und erfolgreiche Arbeit im Bereich der Prozessbegleitung in, mit und durch die Natur ist eine fundierte Ausbildung in diesem Kontext unabdingbar. Eine solche Ausbildung, wie die von mir ins Leben gerufene „Jahresausbildung in Natur-Prozessbegleitung", ermöglicht es den Teilnehmenden, die feinen Prozesse der Natur durch einen Jahreszyklus intensiv zu erleben und diese Erfahrungen in den Alltag und das Berufsleben zu integrieren. Durch die Strukturierung in Module können die erlernten Kenntnisse innerhalb und zwischen den Einheiten praktisch erprobt und vertieft werden.
Es gibt viele unterschiedliche Fortbildungsanbieter in den Bereichen Naturtherapie, Naturcoaching und Waldbaden. Dort solltest du deiner Resonanz lauschen und dich sorgsam informieren, ob sie deinen Bedürfnissen entsprechen. Das Fundament jeder dieser Ausbildungen sollte stets praxisorientiert sein und – in meinen Augen – einen Jahreszyklus durchlaufen. Neben den zahlreichen Grundlagen und Instrumenten dieser Form der Prozessbegleitung sind die Begegnung mit verschiedenen Natursettings und das Erleben rauerer Bedingungen durch die Jahreszeiten hindurch, wie das Übernachten im Freien, für mich essenziell. Das Erlernen elementarer Fertigkeiten, wie Feuermachen, Schnitzen und primitives Kochen, sowie Grundkenntnisse über die Flora und Fauna, gehören für mich unbedingt in jede fundierte Ausbildung in diesem Bereich.

Integration anderer therapeutischer und beratender Wege:
Die Natur-Prozessbegleitung erfordert kontinuierliche Weiterbildung und Aktualisierung deines Wissens. Neben dem Besuch von Outdoor-Erste-Hilfe-Kursen solltest du auch relevante Schulungen zu Themen wie Wildnispädagogik in Betracht ziehen. Dies trägt nicht nur zur eigenen Sicherheit und Kompetenz bei, sondern steigert auch die Qualität deiner Arbeit.
Natur-Prozessbegleitung kann natürlich auch mit einer Vielzahl von anderen Coachingansätzen und Therapiemethoden kombiniert werden, darunter Kunsttherapie, Gestalttherapie, Verhaltenstherapie, Integrales Coaching,

Traumatherapie, Ergotherapie, Musiktherapie, Hypnotherapie, Wildnismentoring, Natur-Mentaltraining, Hypnotherapie, Paar- und Sexualtherapie, Körperarbeit, Bewegungstherapie, Stressbewältigungstraining, systemische Beratung, Aufstellungsarbeit und selbstverständlich zahlreiche Techniken und Methoden wie NLP, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Yoga oder Chi-Gong.

Informationsbeschaffung:
Beginne deine Vorbereitung, indem du dich gründlich über die Rechtsvorschriften und Gesetze in deinem Land informierst. Eine wertvolle Quelle für rechtsverbindliche Informationen sind in der Regel das zuständige Forstamt und die Landschaftsbehörde. Auch der Austausch mit örtlichen Jägern kann wertvolle Einblicke in das von dir gewählte Natursetting bieten. In vielen Fällen benötigst du für die gewerbliche Nutzung von Naturflächen eine Genehmigung, die sowohl beim privaten Grundstückseigentümer als auch beim Forstamt beantragt werden muss. In einigen Regionen gibt es möglicherweise weitere zuständige Ämter, deren Vorschriften du beachten musst. Bei Unsicherheiten bieten das Forstamt, Jäger und die Landschaftsbehörde oft hilfreiche Unterstützung für den Genehmigungsprozess.

Rücksichtnahme auf die Natur:
In den Anfragen und rechtlichen Gesprächen bezüglich möglicher Natursettings ist es entscheidend, deutlich zu betonen, dass du einen respektvollen und umweltbewussten Ansatz verfolgst. Es sollte klar hervorgehoben werden, dass deine Tätigkeiten auf einem ökologischen Bewusstsein beruhen. Der Aufwand einer gründlichen Vorbereitung und Planung sowie ein respektvolles Auftreten zahlen sich beispielsweise in einem Gespräch mit der Försterin oder dem Jäger normalerweise aus. Die meisten Behörden oder Personen werden deinem Vorhaben wohlwollend gegenüberstehen, solange du die Umwelt respektierst und schützt. Eine Genehmigung oder Erlaubnis sollte stets während der Erfahrung verfügbar sein, um sie bei Bedarf nachweisen zu können.
Die Rücksichtnahme auf die Natur schließt natürlich den sorgfältigen Umgang mit Abfall und Müll ein. Du solltest immer Mülltüten dabeihaben, um sicherzustellen, dass die von dir begleiteten Naturräume sauber bleiben. Zudem solltest du deine Teilnehmer ermutigen, die Umweltauswirkungen zu minimieren, indem sie ihren eigenen Müll sachgerecht entsorgen und keine Pflanzen oder Tiere stören.

Beachtung von Gesetzen und Vorschriften:
In Deutschland und vielen anderen Ländern gelten strenge Gesetze und Vorschriften im Zusammenhang mit Aktivitäten in der Natur. Beispielswei-

se ist wildes Campen in Deutschland generell verboten. Biwakieren ohne Zelt ist unter bestimmten Umständen erlaubt. Das Betreten und Verändern von Einrichtungen von Förstern ist in der Regel untersagt. Auch das Rauchen kann verboten sein. In Naturschutzgebieten dürfen markierte Wege nicht verlassen und Pflanzen oder Wildtiere nicht gestört werden. In Nicht-Schutzgebieten ist es oft weniger problematisch, auf Wegen zu wandern oder von den ausgetretenen Pfaden abzuweichen.

Klarstellung deiner Rolle:
Als Natur-Prozessbegleiterin bewegst du dich außerhalb des Bereichs der Heilkunde. Das bedeutet, dass du weder Heilversprechen abgeben noch Diagnosen stellen darfst. Deine Ausbildung in Natur-Prozessbegleitung oder ähnlichen Bereichen, wie Naturtherapie oder Naturcoaching, verleiht dir keine Heilerlaubnis, die in Deutschland nur Ärzten und (eingeschränkt) Heilpraktikern oder Psychotherapeuten vorbehalten ist. Dein Berufsfeld als Natur-Prozessbegleiterin fällt in die Kategorien Coaching, Lebensberatung, Training, Prävention oder Pädagogik. Dies sollte vor jeder Erfahrung mit deinem Klienten klar besprochen werden.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB):
Besitze gesetzeskonforme AGB, in denen du die Bedingungen deiner Dienstleistungen klar festlegst. AGB spielen eine wichtige Rolle, um Risiken für die Vertragsparteien abzudecken. Deine AGB sollten Informationen zum Vertragsschluss, zum Leistungsumfang, zu Gefahrenhinweisen, zu Zahlungsmodalitäten und zur Stornierung enthalten. Falls bestimmte körperliche Anforderungen oder andere Voraussetzungen erforderlich sind, sollten diese ebenfalls in den AGB aufgeführt sein. Verlange von deinen Klienten, die AGB vor jeder neuen Erfahrung sorgsam durchzulesen und bei Einwilligung zu unterzeichnen. In einigen Fällen kann auch ein Haftungsausschluss ausreichend sein, wobei die Wirksamkeit solcher Ausschlüsse von einem Fachanwalt geprüft werden sollte.

Haftpflichtversicherung:
Für den Fall von Schäden, Problemen oder Unfällen ist es unerlässlich, über eine angemessene Haftpflichtversicherung zu verfügen. Die Wahl zwischen einer Berufshaftpflicht-, Privathaftpflicht- oder Betriebshaftpflichtversicherung hängt von deinem individuellen Angebot ab. Eine Betriebshaftpflichtversicherung deckt in der Regel das gesamte Unternehmen, einschließlich aller festen oder temporären Mitarbeiter oder Unterstützer ab. Sie schützt vor Personen- und Sachschäden Dritter, die bei Outdoor-Aktivitäten auftreten können. Es ist entscheidend, alle zumutbaren Maßnahmen zu ergreifen, um die Sicherheit deiner Teilnehmer zu gewährleisten und den Versiche-

rungsschutz nicht zu gefährden - dazu gehört etwa auch das Begehen von gefährlichen Passagen im Vorfeld. Des Weiteren sollten regelmäßige Schulungen und Fortbildungen im Bereich Erste Hilfe und Outdoor-Sicherheit für dich zum Standard gehören. Es ist ebenfalls wichtig, im Vorfeld einer jeden Sitzung detaillierte Notfallpläne zu erstellen und sie am Anfang einer jeden Sitzung zu vermitteln, die klare Anweisungen für den Umgang mit unterschiedlichen Gefahrensituationen enthalten.

Risikoabschätzung und Gespräch mit den Teilnehmern:
Informiere deine Teilnehmer ausführlich über mögliche Risiken und Gefahren im Zusammenhang mit Aufenthalten in der Natur. Führe vor der Durchführung jeder Erfahrung ein individuelles Vorgespräch, um sicherzustellen, dass das Angebot ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen entspricht. Gegebenenfalls kannst du auch Informationsblätter im Vorfeld deinem Klienten aushändigen, durch die er über Gefahrenpotenziale, wie etwa die Zecke, informiert wird.

Notfallvorbereitung:
Ein wesentlicher Bestandteil deiner Arbeit als Natur-Prozessbegleiter ist die Vorbereitung auf Notfälle. Hierbei ist es ratsam, bei der Planung eines Erfahrungsraums alle möglichen Risiken im Geiste durchzuspielen und zu überlegen, wie du dich im Fall der Fälle verhalten würdest. Im Vorfeld sollten Kernfragen also gut durchdacht werden, wie beispielsweise: „Was mache ich bei Hagel oder Sturm? Wo finde ich Unterschlupf? Was ist zu tun, wenn ein Teilnehmer erschöpft ist? Wie verhalte ich mich bei Gewitter? Wie reagiere ich, wenn sich jemand verletzt?“ Ebenso solltest du sicherstellen, dass du immer über ein Mobiltelefon mit ausreichend Akkulaufzeit verfügst und über Empfangsmöglichkeiten im geplanten Natursetting informiert bist. Speichere wichtige Notfallnummern in deinem Telefon, einschließlich der allgemeinen Notrufnummer (112) und anderer relevanter Nummern, wie beispielsweise die für Vergiftungen. Ebenso ist es ratsam, eine mobile Aufladestation wie eine Powerbank mitzunehmen, um sicherzustellen, dass dein Telefon im Notfall einsatzbereit ist. Schon zu Beginn der Naturerfahrung ist es entscheidend, einen Notfallplan zu besprechen. Dadurch wird von Anfang an geklärt, wie im Ernstfall zu handeln ist, sodass deine Klienten genau Bescheid wissen, welche Fluchtmöglichkeiten zur Verfügung stehen, wo Sammelplätze sind, wo wichtige Informationsblätter (z.B. über Werkzeugsicherheit) ausgehängt sind, an welchem Platz das Erste-Hilfe-Kit oder ein Feuerlöscher zu finden ist und wie das Notfall-Signal aussieht.

Erste-Hilfe-Ausrüstung:
Eine umfassende Erste-Hilfe-Ausrüstung ist unverzichtbar. Neben den

grundlegenden Erste-Hilfe-Artikeln sollten spezifische Elemente wie Zeckenzange (oder Zeckenkarte), Pinzetten, Desinfektionsspray (ist jedoch meist beim Standard-Erste-Hilfe-Kit dabei), Eisspray, Kopfschmerztabletten, Magnesiumtabletten, Blasenpflaster, eine Vakuumpumpe für allergische Stiche, Zeckenschutzspray und Mückenspray enthalten sein. Diese Ausrüstung kann bei Verletzungen oder gesundheitlichen Problemen während der Natur-Prozessbegleitung lebensrettend sein.

Witterungsbedingungen:
Die Wetterbedingungen sollten idealerweise jeden Morgen geprüft und an deine Teilnehmer entsprechend weitergegeben werden. Obwohl Wettervorhersagen manchmal ungenau sind, geben sie am Morgen der Erfahrung eine gute Grundrichtung. Ich prüfe immer unterschiedliche Wetterprognosen, denn oft vermitteln viele auch etwas andere Informationen. Dennoch ist ein Notfallplan, wie vorher besprochen, unverzichtbar, um auf unerwartete Wetteränderungen vorbereitet zu sein.

Gesundheitsfragebogen:
Bevor du eine Natur-Prozessbegleitung durchführst, ist es wichtig, von deinen Klienten Gesundheitsfragebögen ausfüllen zu lassen (oder sogar eine Anamnese durchzuführen). Vor der Erfahrung sollten diese dann besprochen werden, um zu gewährleisten, ob die Erfahrung auch wirklich zu deinen Klienten passt. Ein Gesundheitsfragebogen enthält relevante Informationen zur akuten psychischen und physischen Verfassung, zu Vorerkrankungen (psychisch oder physisch), Allergien oder besonderen gesundheitlichen Bedenken.

Kommunikation mit Teilnehmern:
Stelle sicher, dass du während der Natur-Prozessbegleitung regelmäßig die Befindlichkeit der Teilnehmer überprüfst. Frage sie nach ihren Bedürfnissen, ob sie ausreichend versorgt sind und ob es Probleme gibt. Diese offene Kommunikation trägt dazu bei, eine gute Verbindung innerhalb der Gruppe zu erhalten, Risiken zu minimieren und Unfälle zu verhindern.

Ausrüstung und Versorgung:
Als Prozessbegleiterin ist es von entscheidender Bedeutung, stets an die geeignete Ausrüstung und Versorgung zu denken. Sie kann je nach Art des Erfahrungsraumes variieren und sollte sorgfältig an die spezifischen Anforderungen und Bedingungen angepasst werden. Dazu gehören unter anderem angemessene Kleidung und Schuhe, Werkzeuge für verschiedene Aufgaben, ein Rucksack zur sicheren Aufbewahrung, ein Erste-Hilfe-Set, Materialien für bestimmte Übungen, Verpflegung für dich und die Teilnehmer sowie Kommunikationsmittel.

Kontraindikationen:
Für die Natur-Prozessbegleitung sind mir keine spezifischen Kontraindikationen bekannt. Allerdings sollte beachtet werden, dass Erfahrungen in der Natur, bei denen ein Mensch entspannt und tiefer in sein Gefühl eintauchen kann, gelegentlich destabilisierend wirken können, wodurch die Integration in das gesellschaftliche Leben herausfordernd sein kann. Dies lässt sich umgehen, wenn ein an die persönlichen Bedingungen, Vorlieben und Themen des Klienten angepasstes und prozessorientiertes Setting genutzt wird. Sobald eine Klientin Ängste in Bezug auf den Naturraum hat, sei es vor Tieren, Nässe, Hitze, Kälte, der Nacht oder dem Unbekannten im Allgemeinen, sollten diese Ängste respektiert und berücksichtigt werden. Kommunikation vor, während und nach einer Erfahrung ist dabei wichtig. Es ist ratsam, ein Setting zu wählen, das an die Ressourcen der Klientin anknüpft und ihr ermöglicht, Vertrauen aufzubauen und sich sicher zu fühlen.
Natur-Prozessbegleitung erfordert klare Rahmenbedingungen, die der Klientin im Voraus vermittelt werden müssen. Dazu gehören finanzielle Vereinbarungen, rechtliche Aspekte, der zeitliche Rahmen, die erforderliche Ausrüstung sowie die physische und psychische Belastbarkeit der Klientin. Wenn diese Aspekte nicht im Vorfeld geklärt werden, kann es das Vertrauensverhältnis beeinträchtigen und die Erfahrung gefährden. Du kannst auch die Checkliste in der Beschreibung zur „EPP 0“ (5.1) für weitere Informationen zur Vorbereitung verwenden.

Abrechnungsmöglichkeiten:
Für die Abrechnung in der Natur-Prozessbegleitung ist es ratsam, ein Zahlungsmodell zu wählen, das auf die besonderen Bedingungen dieses Erfahrungsfeldes abgestimmt ist. Da du im Naturraum oft mit ungewissen Bedingungen wie Wetter, Begegnungen mit anderen Menschen oder Tieren konfrontiert bist, kann eine flexible Abrechnung wichtig sein. Hier sind einige gängige Abrechnungsmodelle:

- **Preis pro Minute:**
  Du kannst einen festen Preis pro Minute festlegen - ähnlich wie im Coachingbereich, beispielsweise € 1 pro Minute.

- **Zehnerkarten:**
  Auch Zehnerkarten bieten sich an, die deine Klienten bei dir erwerben können, wie z.B. 10x2 Stunden Natur-Prozessbegleitung.

- **Preis pro Viertelstunde:**
  Du berechnest einen Preis für jede angefangene Viertelstunde, wie z.B. € 15 - € 30 pro Viertelstunde.

- **Pauschalpreis:**
  Wenn du Kurse oder längere Veranstaltungen anbietest, die sich über einen ganzen Tag oder mehrere Tage erstrecken, kann ein Pauschalpreis sinnvoll sein. Dieser hängt davon ab, was im Angebot enthalten ist (wie Verpflegung, Unterkunft, Ausrüstung usw.). Für ein eintägiges Gruppenseminar - von z. B. 8:00 Uhr morgens bis 20:00 Uhr abends - können Preise von € 100 bis € 200 pro Teilnehmer angemessen sein.

- **Paketpreis:**
  Du bietest verschiedene Pakete an, die eine bestimmte Anzahl von Sitzungen oder Tagen in der Natur-Prozessbegleitung enthalten. Diese Pakete können eine Ersparnis gegenüber Einzelsitzungen bieten und ermutigen Klienten, sich für eine längere Begleitung zu entscheiden.

- **Familien- oder Gruppenrabatte:**
  Sobald du Gruppensitzungen oder Familienarbeit anbietest, kannst du Rabatte für Gruppen oder Familien gewähren. Dies kann eine motivierende Option sein, um mehrere Personen zur Natur-Prozessbegleitung zu bringen.

- **„Zahle, was du kannst" - Modell:**
  In diesem Modell bittest du deine Klienten, selbst zu entscheiden, wie viel sie für deine Dienstleistungen bezahlen können oder möchten. Dies kann es Menschen mit begrenztem Budget ermöglichen, von deiner Arbeit zu profitieren.

Zeitaufwand:
Zeitmanagement in der Natur-Prozessbegleitung ist ein entscheidender Faktor für den Erfolg der Sitzung. Die Natur als Setting hat ihre eigene Dynamik und Unvorhersehbarkeit. Jahreszeiten, Wetterbedingungen und die individuelle Reaktion des Klienten auf die Umgebung können die Dauer und Struktur der Sitzung beeinflussen. Beim Planen einer Natur-Prozessbegleitung solltest du immer einen Puffer einbauen - zum Beispiel, wenn du einen 90-minütigen Einzeltermin planst, solltest du vielleicht 120 Minuten reservieren. Dies gibt Raum für unvorhergesehene Unterbrechungen, wie z.B. ein spontaner Regenschauer oder eine besonders intensive Emotion oder Erkenntnis, die mehr Zeit zum Verarbeiten erfordert. Ein weiterer Aspekt des Zeitmanagements ist die Vorbereitungs- und Nachbereitungszeit. Es kann sein, dass du vor der eigentlichen Sitzung Zeit benötigst, um den geeigneten Ort in der Natur zu finden und zu gewährleisten, dass er zugänglich und sicher ist. Nach der Sitzung kann es hilfreich sein, Zeit für eine Re-

flexion oder ein Abschlussgespräch einzuplanen, um die Erfahrung zu integrieren. Es ist auch ratsam, klare Anfangs- und Endzeiten festzulegen, um die Erwartungen des Klienten zu managen. Allerdings sollte man auch flexibel genug sein, diese bei Bedarf anzupassen. Eine zu starr angesetzte Zeit kann den Fluss und die Qualität der Naturerfahrung beeinträchtigen.
Begleitende Naturprozesse nehmen in der Regel mehr Zeit in Anspruch als klassische gesprächstherapeutische oder beratende Settings. Mindestens 90 bis 120 Minuten für Einzelsettings haben sich bewährt. Aber je nach individuellen Anforderungen, Naturbedingungen und dem speziellen Fokus deines Angebots kann dies variieren. Es ist möglich, Formate von einer 20-minütigen Naturmeditation bis zu mehrtägigen Selbsterfahrungsseminaren in der Natur zu wählen. Es gilt, den Zeitrahmen so zu wählen, dass er sowohl zum eigenen Konzept als auch zu den individuellen Rahmenbedingungen deiner Klienten passt.

Schlusswort

Und nun, liebe Leserin, lieber Leser, stehen wir am Ende dieses Weges, den wir gemeinsam in diesem Buch beschritten haben. Es ist mein Wunsch, dass die Seiten, die du gelesen hast, eine Brücke für dich gebaut haben, zurück zur Verbindung zwischen den natürlichen Prozessen des Lebens und der wilden, ursprünglichen Natur, die uns umgibt, uns innewohnt und führt. Das Buch mag nun zu Ende sein, deine Reise als Natur-Prozessbegleiter kann von nun an jedoch angetreten, praktisch umgesetzt und fortgesetzt werden.

Das Leben ist von einer Vielzahl beständiger Prozesse durchzogen. Diese zeigen sich in jeder Begegnung mit der Natur: Von Phasen des Mondes über die sich stetig wandelnden Jahreskreisläufe bis hin zu den wechselnden Witterungsbedingungen und dem ständigen Spiel von Licht und Dunkelheit während der Tageszeiten. Neben den natürlichen Rhythmen bewegen und berühren uns jedoch menschliche Interaktionen oft am meisten. Sie ziehen uns in einen Strudel aus vielschichtigen Emotionen, Freuden und Ängsten. Jede Begegnung mit dem Leben, sei es durch die Zyklen der Natur oder durch unsere Mitmenschen, unterstreicht die fortwährende Evolution und die Tatsache, dass zu leben bedeutet, im Prozess zu sein.

Vor dem Hintergrund dieses Gewebes aus natürlichen Abläufen und menschlichen Erfahrungen tritt die Natur-Prozessbegleitung als wirkungsvoller Weg in Erscheinung. Sie bietet uns Orientierung, um sich in der oft überwältigenden Komplexität des Lebens zurechtzufinden. Durch diesen Pfad lernen wir, die Lehren und Inspirationen, die die Natur uns ständig bietet, zu erkennen, aufzugreifen und sie dafür zu nutzen, um Menschen holistisch in ihrem Leben zu begleiten. Es wird uns bewusst, dass, wenn wir uns mit offenen Armen und Herzen der Natur und ihren Prozessen hingeben, kollektive Heilung, Transformation und Weiterentwicklung möglich ist.

Die hier vorgestellten Elementaren Prozessphasen (EPP) dienen als Grundlage und Leitfaden von Naturprozessen. Sie sind ein Kompass, der uns durch die Diversität der Lebensprozesse führen kann, wie beispielsweise ein Tagesverlauf. Beginnend am Morgen mit der Phase 1 können wir uns für einen neuen Tag eine achtsame wurzelnde Grundlage schaffen. Dies ist ein Moment, in dem wir uns zentrieren und Klarheit darüber gewinnen können, was wir an diesem Tag erreichen möchten. Es ist eine Zeit der inneren Sammlung, in der wir unsere Ziele festlegen und uns auf das bevorstehende Abenteuer des Tages einstimmen. Die Phase 2, die den Hauptteil des Tages umfasst, konfrontiert uns mit der vollen Bandbreite menschlicher Erfahrun-

gen. Von den Höhen der Inspiration bis zu den Tiefen der Herausforderungen ermöglicht uns diese Phase, uns den ständig wechselnden Gegebenheiten und Intensitäten des Lebens zu stellen. Hierbei lernen wir, flexibel zu sein, uns anzupassen und dennoch unseren Kurs beizubehalten. Es ist eine Phase des Handelns, des Erlebens und des intensiven Lernens, in der wir uns sowohl unseren inneren als auch äußeren Schwankungen hingeben. Schließlich führt uns die Phase 3 in die Abendstunden, eine Zeit der Reflexion und des Innehaltens. Nach den Aktivitäten und Erlebnissen des Tages bietet uns diese Phase die Möglichkeit, das Erlebte zu verarbeiten, zu verstehen, Komfort zu schaffen und uns mental und emotional auf den nächsten Zyklus vorzubereiten. Es ist eine Zeit des Loslassens, des Genusses, des Akzeptierens und Neuausrichtens.

Zusammen betrachtet bieten diese Elementaren Prozessphasen ein ganzheitliches System, das uns dabei unterstützt, unser Leben im Einklang mit der Natur zu führen und mit Lebensthemen jeglicher Art einen nachhaltigen Umgang zu finden. Sie ermöglichen uns dem Fluss des Lebens, dem Spiel von Harmonie und Disharmonie, in Wertschätzung und Bewusstheit hinzugeben.

Die Basis der Natur-Prozessbegleitung ist die kontinuierliche Erforschung, was ein Individuum und das Kollektiv brauchen, um leichter selbstwirksam und eigenverantwortlich mit den verschiedenartigen Prozessen im Leben zurechtzukommen. Denn genau darin liegt der Schlüssel für ein erfülltes Leben auf Erden. Ich möchte dich als Leserin, als Leser ermutigen, die Erkenntnisse und Werkzeuge, die du durch dein Wirken mit der Natur-Prozessbegleitung erworben hast (oder erwerben wirst) hinaus in die Welt zu tragen. Inspiriere Menschen für den Weg mit der Natur. Zeige ihnen, wie das bewusste Eintauchen in die Prozesse des Lebens ihnen helfen kann, erfüllter, präsenter und gesünder zu leben. Wir alle haben die Fähigkeit, Veränderungen herbeizuführen und manchmal kann ein einfacher Funke, eine Idee oder ein Erlebnis, das geteilt wird, den entscheidenden Unterschied machen.

Ich danke dir von Herzen, dass du dich auf diese Reise begeben hast und ich hoffe, dass die Natur-Prozessbegleitung ein stetiger Gefährte in deinem Leben sein wird, der dich unterstützt, inspiriert und dir hilft, dich voll und ganz dem faszinierenden Spiel des Lebens hinzugeben. Möge jeder Schritt, den du von nun an gehst, im Einklang mit der Natur und im Bewusstsein der ständigen Prozesse sein, die uns formen und durch uns fließen. Lebe im Prozess. Lebe erfüllt. Trage diese Botschaft hinaus in die Welt.

Danksagung

Mit dem Abschluss dieses Buches möchte ich innehalten und meine Dankbarkeit aussprechen. Dieses Werk ist die Manifestation unzähliger Erfahrungen, Begegnungen und Erkenntnisse, die sich über Jahre hinweg angesammelt haben. Viele trugen dazu bei, dass ich mich auf diesen Pfad aufmachen konnte.

Leah, meine wundervolle Partnerin, ich danke dir dafür, dass ich mit dir den Lebensweg teilen und beschreiten darf. Es ist solch eine Bereicherung, die Inhalte dieses Buches mit dir im alltäglichen Geschehen zu leben. Jeden Tag aufs Neue erforschen wir gemeinsam, was es bedeutet, wahrhaftig zu lieben, zu genießen und den Prozessen des Lebens ehrfürchtig zu begegnen. Danke für dein Sein und unsere Liebe.

Meinen Eltern und Geschwistern danke ich von Herzen für die wunderbaren und lehrreichen Jahre meiner Kindheit, die den Grundstein für eine nachhaltige Entwicklung legten. Stets sind wir in einer guten Verbindung miteinander. Ein großer Dank an euch. An meine Freunde, mit denen ich so viele Prozesse teilen durfte, geht ebenfalls ein herzlicher Dank. Ihr habt mich oft daran erinnert, wie wertvoll und bereichernd das Teilen von Erfahrungen ist. Mariana hat durch ihre Kunstfertigkeit die Grafiken und das Buchcover zum Leben erweckt – danke für dein Talent und die gute Zusammenarbeit. Auch Sabine, dir bin ich sehr dankbar. Zu Beginn der Buchentwicklung gabst du mir wichtige Grundimpulse und hast in den Anfängen viel Arbeit mit in den Entstehungsprozess dieses Buches gegeben. Einen großen Dank dafür. Den Autoren und Mentoren, die ihr Wissen, sei es mündlich oder schriftlich, mit mir teilten, bin ich auch zutiefst dankbar – insbesondere Tamarack und Equiano. Danke für euer Wirken und Sein.

Ich denke zurück an die vielen Orte, an denen ich verweilte - das Flüstern der Wälder, das Rauschen des Meeres und die Stille der Berge. Sie alle sprachen zu mir, führten und inspirierten mich, sie ermöglichten mir das tiefe Lauschen ins Herz der Dinge und boten mir Trost in Momenten der Unsicherheit. Meine tiefe Verbindung zur Erde, zu ihren Zyklen und Rhythmen, wurde nicht nur durch meine eigenen Erlebnisse, sondern auch durch die Geschichten und Traditionen derjenigen gestärkt, die vor mir kamen. Ihre Weisheit, oft in alten Texten oder mündlichen Überlieferungen bewahrt, diente als Leuchtturm und Wegweiser auf meiner Reise – einen großen Dank!

Ein besonderer Dank gebührt Mutter Erde selbst. Sie ermöglicht es mir, meinen individuellen Körper zu bewohnen, um das Wunder des irdischen Daseins erleben zu können. Danke für all ihre vielfältigen Geschöpfe aus dem Tier-, Pflanzen- und Mineralienreich. Danke, dass ich mit euch gemeinsam das Leben teilen und erleben kann. Den vier Elementen möchte ich ebenfalls danken, dass ich sie so facettenreich im außen sowie im innen erleben kann: Feuer, das in den Sonnenuntergängen glüht und unsere Herzen wärmt; Wasser, das in den Bächen plätschert und uns Leben schenkt; Erde, die uns trägt und nährt und Luft, die uns mit jedem Atemzug verbindet und erfrischt.

Danken möchte ich natürlich auch all jenen, die ich hier nicht namentlich erwähnt habe. Es liegt nicht daran, dass ich euch vergessen habe, sondern an der schieren Anzahl von euch, die mein Leben und Wirken geprägt haben. Und schließlich danke ich der einen Kraft der Natur, der Liebe selbst, die alles miteinander verbindet, vernetzt und verwebt. Es ist ein unermessliches Geschenk, Teil dieser selbstorganisierenden Ordnung zu sein, ein Glied im Großen, sich ständig entfaltenden Prozess des Lebens. Das Universum in all seiner unermesslichen Größe hat eine Art, uns zu lehren, demütig zu sein, unsere Rolle zu erkennen und dennoch die Bedeutung unseres individuellen Beitrags zu schätzen. Jeder Moment, jede Begegnung und jede Lektion haben dieses Buch zu dem gemacht, was es ist. Ich bin zutiefst dankbar für jeden Schritt auf diesem wunderbaren Pfad. Danke für das Geschenk, am Leben zu sein.

Quellenverzeichnis

1. *Reich W (2010):* Charakteranalyse. Anaconda Verlag, Köln

2. *Widmer S (2013):* Ins Herz der Dinge Lauschen. Nachtschattenverlag, Solothurn

3. *Kraut E und Fischer M (2016):* Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP. Hogrefe Verlag, Bern

4. *Grof S (2013):* Holotropes Atmen. Nachtschattenverlag, Solothurn

5. *Young J, Haas E, McGown E (2014):* Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur, Buch 1. Biber-Verlag, Extertal

6. *Meadows K (2016):* Das Natur– Horoskop. Fischer Taschenbuchverlag, Frankfurt am Main

7. *Sun Bear & Wabun (2005):* Das Medizinrad - Eine Astrologie der Erde. Goldmann Verlag, München

8. *Arvay C (2015):* Der Biophilia Effekt. edition a, Wien

Ingmar Gröhn

Ingmar Gröhn ist die leitende Kraft für die Jahresausbildung in Natur-Prozessbegleitung. Außerdem wirkt er als Dozent für die Weiterbildungen zum / zur Wildnispädagog:in und Naturtherapeut:in. Er begleitet Menschen in ihren persönlichen Prozessen in und mit der Natur. Aus den Grundelementen der Wildnispädagogik, des Waldbadens sowie der Naturtherapie hat er die Natur-Prozessbegleitung entwickelt und in die Welt gebracht. Sein Lebensweg ist von einer fortwährenden Sehnsucht geprägt, die Schönheit, das Wunder, die Heilungskraft und Weisheit der Natur mit anderen zu teilen. Sein größter Wunsch ist es, Menschen wieder ins Gleichgewicht, in die Entfaltung ihres Potenzials und in eine tiefe Verbindung zur Natur zu bringen.

2024
Satz und Grafiken: Mariana Wolfschoon Ribeiro
www.mawori.de
Alle Fotos: Ingmar Gröhn

Ohne Prozess – kein Leben.

Von den sich verändernden Witterungsbedingungen, zu den Jahres- und Tageszeiten bis hin zu unseren zwischenmenschlichen Beziehungen – all diese Aspekte beeinflussen und bewegen uns. Die Natur-Prozessbegleitung geht davon aus, dass ein erfülltes und gesundes Leben in der bewussten Zuwendung an die Prozesse liegt, denen wir täglich begegnen. Dieses Buch taucht tief in die Grundlagen dieser Form der Begleitung von Menschen ein und zeigt, wie wir als Einzelne und im Kollektiv einen nachhaltigen Umgang mit den wandelnden Bedingungen des Lebens entwickeln können.

Der Autor enthüllt, wie die Prozessbegleitung in und mit der Natur den Menschen als integralen Bestandteil einer selbstorganisierenden Entfaltung betrachtet. Durch elementare Prozessgestaltung werden Erfahrungsräume geschaffen, in denen diese autonome Ordnung im Menschen wieder Raum bekommt, sodass selbstheilende Kräfte in Gang gebracht werden können.

Die Natur-Prozessbegleitung bietet vielfältige Einsichten, Gestaltungsmöglichkeiten und praktische Anleitungen, um den Naturbezug ins persönliche Leben und in beratende und therapeutische Berufsfelder zu integrieren. Sie basiert auf den Kernelementen der Naturtherapie, der Wildnispädagogik, des Naturcoachings und des Waldbadens.