

WIRKRÄUME DER NATUR

Landschaften als Resonanzräume
innerer Prozesse

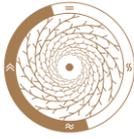
**WILDNISSCHULE
NATURGEFÜHL**

www.wildnisschule-naturgefuehl.de

info@wildnisschule-naturgefuehl.de

+49 1590 1382757

von Ingmar Gröhn



Wirkräume der Natur

Landschaften als Resonanzräume innerer Prozesse

Die Natur ist nicht nur Bühne, sondern Mitwirkende im Prozess. Jeder Ort, jede Landschaft bringt eine eigene energetische Qualität, ein eigenes Klangfeld, eine bestimmte emotionale Resonanz mit sich. Dies gezielt in der Natur-Prozessbegleitung zu nutzen, kann die Wirksamkeit enorm vertiefen – wenn wir achtsam wählen, präsent bleiben und dem Raum zutrauen, mitzuwirken.

Die Landschaft als Spiegel innerer Prozesse

Viele Menschen erleben es intuitiv: Eine neblige Moorlandschaft bringt ganz andere Gedanken und Gefühle hervor als eine sonnendurchflutete Waldlichtung. Diese Wirkung ist nicht beliebig – sie ist Ausdruck einer Verwandtschaft zwischen innerem Erleben und äußerem Raum. In der Natur-Prozessbegleitung sprechen wir davon, dass sich das Innen im Außen spiegelt – und umgekehrt. Durch bewusst gewählte Natursettings können wir gezielt folgende Aspekte unterstützen:

- **Emotionale Resonanzräume schaffen** (für wie Trauer, Freude, Wut, Stille etc.)
- **Kontext für Entwicklung bieten sowie themenorientierte Settingwahl treffen** (Übergänge, Reifung, Klarheit, Entscheidung, Trauer, Kräftigung, Stressmanagement etc.)
- **Sicherheit, Geborgenheit, Halt und Vertrauen fördern**
- **Rituelle Prozesse verankern und symbolisch aufladen**

Hinweise zur Auswahl und Anwendung

Anliegenorientierte Wahl des Ortes

Wähle den Naturraum nicht zufällig, sondern frage dich:

- Welches Thema bringt die begleitete Person mit?
- Was soll der Raum unterstützen? (Klarheit? Loslassen? Ermächtigung?)
- Was darf vielleicht auch herausgefordert oder konfrontiert werden?

Manche Orte beruhigen, andere aktivieren. Einige öffnen das Herz, andere bringen Struktur oder rufen nach Abgrenzung. Lerne, mit diesen Wirkungen achtsam und bewusst zu arbeiten, statt sie dem Zufall zu überlassen.

Wichtig: Berücksichtige, in welcher Phase des Prozesses sich jemand befindet (EPP 1, 2 oder 3)

Körperwahrnehmung mit einbeziehen

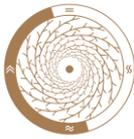
Frage gezielt:

- Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du an diesem Ort bist?
- Was verändert sich innerlich? (Atmung, Haltung, Gedanken, Gefühle...)
- Gibt es Impulse zur Bewegung oder Ruhe?

Die Natur spricht selten mit Worten – aber sehr direkt über Sinnesreize und Körpersignale.

Raum öffnen – nicht überformen

Zwingt dem Ort keinen Zweck auf. Lass dich vom Raum berühren, höre auf das, was auftaucht. Vielleicht ist der Ort nicht das, was du erwartet hast – und gerade deshalb genau richtig. Der Ort selbst wird zum „Co-Facilitator“, wenn du dich einlässt. Wichtig ist



immerzu dabei, dass jeder Mensch einen Ort anders erlebt und andere Prägungen hat. Prozessorientierte sowie personenzentrierte Settingwahl ist daher fundamental wichtig.

🦋 Orte vorbereiten oder spontan wählen

Du kannst:

- dir im Vorfeld ein „Setting-Repertoire“ aufbauen (z. B. Lieblingsorte sortiert nach Wirkung), oder
- spontan mit der begleiteten Person gemeinsam den passenden Ort intuitiv aufsuchen – z. B. durch eine stille Wanderung mit offenem Fokus: „Wo zieht es dich hin?“

Beides ist möglich – je nach Setting und Ziel der Begleitung.

Symbolische oder rituelle Rahmung

Ein Ort wird oft besonders wirksam, wenn er mit einer symbolischen Handlung verbunden wird. Beispiele:

- Ein Stein wird zurückgelassen als Zeichen für das, was verabschiedet wird
- Ein Weg wird bewusst gewählt als Sinnbild für einen neuen Lebensabschnitt
- Ein Baum wird zum Gesprächspartner oder „Zeugen“ eines inneren Schwurs
- Eine Blume wird gepflückt und als Erinnerung mitgenommen

So wird die Natur zur Bühne und Zeugin der Wandlung.

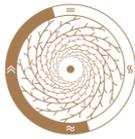
Was zu beachten ist – für eine sichere Prozessführung

- **Wirkung ist individuell:** Was für den einen beruhigend ist, kann für den anderen beunruhigend sein. Nimm dir Zeit, Wirkung gemeinsam zu erforschen, statt sie vorauszusetzen (arbeite klienten- und prozessorientiert).
- **Trigger-Sensibilität:** Offene Flächen oder enge Räume können auch Ängste oder alte Traumata berühren. Bleibe präsent, frage nach, arbeite besonders am Anfang eher ressourcenorientiert.
- **Witterung & Jahreszeit:** Ein Ort im Frühling wirkt ganz anders als im Spätherbst. Auch Regen, Sonne, Wind verändern die Stimmung. Integriere das bewusst.
- **Zeit & Stille zulassen:** Gib genug Raum, damit die Landschaft „sprechen“ kann. 10–15 Minuten Stille können mehr bewirken als jedes gesprochene Wort.
- **Natur respektieren:** Keine unnötigen Spuren hinterlassen, keine Pflanzen beschädigen, keine Tiere stören – Natur-Prozessbegleitung basiert auf Achtsamkeit, Bewusstheit und Nachhaltigkeit

Für das Selbststudium

Du kannst die Wirkung unterschiedlicher Orte auch systematisch erforschen:

- Führe ein „Ortstagebuch“, in dem du regelmäßig verschiedene Settings besuchst und ihre Wirkung auf dich dokumentierst.
- Erstelle eine eigene „Wirkungslandkarte“ deiner Region mit Lieblingsorten und ihren Qualitäten.
- Nutze die Orte auch für Selbstprozesse – begleite dich selbst und reflektiere, was sich im jeweiligen Raum bewegt.



Settings mit ihren Wirkfaktoren

Die hier beschriebenen Eigenschaften, Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten der Naturräume basieren auf den persönlichen Erfahrungen von Ingmar Gröhn. Sie erheben keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit oder objektive Wahrheit. Vielmehr möchten wir dich herzlich dazu einladen, selbst forschend und achtsam auf Entdeckungsreise zu gehen – um zu erspüren, wie die Landschaften von Mutter Erde auf dich persönlich wirken, was sie in dir berühren und welche Prozesse sie in dir begleiten können. Deine eigenen Erfahrungen sind der wertvollste Kompass.

Ort / Setting	Mögliche Wirkung	Element	Eignung/Themenfelder
Offene Wiese / weites Feld	befreiend, klärend, weitend, lichtvoll	Luft	Entscheidungsfindung, Vision, Perspektivwechsel, mentale Klarheit, Neubeginn
Hügel / Ausblickspunkt / Bergkuppe	erhebend, klärend, ermächtigend	Luft	Standortbestimmung, Selbstverantwortung, Integration, Zielsetzung, Übergangsprozesse
Dichter Wald / schattiger Hain	geborgen, verlangsamt, introspektiv, geheimnisvoll	Erde	Innenschau, Trauerarbeit, Heilung alter Themen, Ahninnenarbeit, Rückverbindung, Loslassen
Fließendes Gewässer (Bach, Fluss)	bewegend, reinigend, klärend, dynamisch	Wasser	Emotionale Prozesse, Loslassen, Reinigung, Neubeginn, Tränen zulassen, weiblicher Zyklus
Stilles Gewässer (See, Weiher)	spiegelnd, beruhigend, zentrierend	Wasser	Selbstbegegnung, Stillearbeit, Selbstannahme, inneres Kind, Meditation, emotionale Tiefe
Klippen / Abhang / Felskante	konfrontierend, mutfördernd, ehrfurchtsvoll	Feuer	Wutarbeit, Selbstbehauptung, Schattenarbeit, Mut zur Konfrontation, Kraftzugang
Felsiger Ort / Steinlandschaft	stabilisierend, klärend, erdend, konfrontierend	Erde	Strukturarbeit, Grenzen setzen, Klarheit, Abgrenzung, Ordnung ins Chaos bringen
Höhle / Felsnische	urig, geborgen, zurückgezogen, archaisch	Erde	Innere Kind-Arbeit, Rückzug, Regeneration, Geborgenheit, frühe Prägungen, Schutzarbeit
Karge Höhenlage / Windiger Grat	klar, entblößend, essenziell, geistöffnend	Luft	Visionssuche, Übergangsritual, Askese, Reduktion aufs Wesentliche
Sanddünen / offene Steinwüste	leer, weiträumig, ausgesetzt, still	Feuer	Leere zulassen, Ich-Auflösung, Existenzthemen, Übergänge, Fragen nach Sinn und Ursprung
Sturm / starkes Wettererlebnis	energetisch aufwühlend, entladend, vitalisierend	Feuer / Luft	Wutarbeit, Blockadelösung, Lebenskraft aktivieren, intensive Reinigungsrituale
Blühwiese / Obstgarten	sinnlich, lebensbejahend, freudvoll, verspielt	Erde / Wasser	Lebenskraft, Fülle, Verspieltheit, Dankbarkeit, Fruchtbarkeitsthemen, Herzöffnung
Waldlichtung / sonniger Waldrand	durchlichtet, sicher und offen zugleich	Luft / Erde	Integration, Zwischenräume, Übergänge begleiten, Herzensarbeit, Verbindung von Innen & Außen
Feuerplatz / alte Feuerstelle	archaisch, verbindend, reinigend, kraftspendend	Feuer	Gemeinschaftsbildung, Schwellenrituale, Abschied, Initiation, Transformationsprozesse
Baumheiligtum / kraftvoller Einzelbaum	zentrierend, weise, haltgebend, kontaktstiftend	Erde	Stammbaumarbeit, Ahninnen, Ressourcenarbeit, Selbstverankerung, Selbstanbindung
Moor / Nebellandschaft	mystisch, entrückend, unbewusst, tief	Wasser / Erde	Schattenarbeit, Träume & Unterbewusstsein, psychische Tiefe, Schwellenzustände, Wandel, Archetypen
Wald mit Tierpräsenz (Spuren, Sichtungen)	belebend, verbindend, instinkthaft, aufmerksam	Erde	Naturverbindung, Intuition, Archetyp Tier, Körperarbeit, Resonanz mit tierischem Anteil
Vulkanischer Ort / Gesteinsbrocken	eruptiv, heiß, kraftvoll, urgewaltig	Feuer	Wut und Durchsetzungskraft, Transformation, Ausbruch aus alten Mustern, Willensstärke
Wege / Pfade / Weggabelungen	symbolträchtig, richtungsweisend, entscheidungsauslösend	Luft / Erde	Entscheidungen treffen, Übergänge begleiten, innere Navigation, Integration von Wegen
Lichtung mit Tierlauten / Vogelgesang	durchlässig, belebend, freudvoll	Luft	Herzöffnung, Lebenslust, Klangheilung, Verbindung zu den feinstofflichen Ebenen