



# Natur-Prozessbegleitung

## Eine Reise ins Hier und Jetzt

### Die Gegenwart ist alles

Im Herzen der Natur-Prozessbegleitung steht nicht das gezielte Lösen von Problemen an erster Stelle, sondern die Hingabe und das Eintauchen in das, was gegenwärtig existiert. Sich ganzheitlich dem unmittelbaren Erleben des jetzigen Moments zu öffnen, bildet den Kern dieses Wirkens. Es geht darum, alles im Augenblick zu akzeptieren – von Freude bis hin zu Unbehagen, von inneren Regungen bis zu äußeren Umständen. Die gegenwärtige Resonanz der Klienten ist dabei der Schlüssel, um zu erkennen, was in ihrer persönlichen Entwicklung gerade entfaltet werden möchte – ähnlich wie eine Kröte, die instinktiv weiß, wann der richtige Zeitpunkt für ihre Wanderung ist und wann es an der Zeit ist, Eier abzulegen. Sie folgt intuitiv ihrer Resonanz und somit der autonomen Ordnung der Natur.

Natur-Prozessbegleitung gleicht einer Lupe, die auf das Hier und Jetzt gerichtet ist. Als Begleiter:in von Naturprozessen unterstützt du deine Klienten durch einfühlsame Interventionen dabei, klarer zu sehen und tiefer zu spüren, was ihre Resonanz offenbart. Gleichzeitig erinnerst du als Prozessbegleiter:in daran, den Blick auf das Gesamtbild nicht zu verlieren. Indem deine Klienten die Gegenwart umfassender wahrnehmen, können sie ihre begrenzte „Problembille“ abnehmen und ihre Sichtweise auf den gesamten Lebensprozess im gegenwärtigen Moment ausdehnen. Dadurch legst du als Begleiter:in einen fruchtbaren Boden für ganzheitliche Selbsterkenntnis und Selbstheilungsprozesse.

*Doch wenn die Gegenwart alles ist, spielt dann die Bedeutung von Anliegen, Absichten und Zielen überhaupt noch eine Rolle? Hat es noch Sinn, ein geplantes Thema anzugehen, wenn es im Hier und Jetzt nicht präsent ist?*

Das Anliegen, das einen dazu bewogen hat, Begleitung eines:er Natur-Prozessbegleiters:in aufzusuchen, treibt einen an, Unterstützung und Hilfe zu suchen. Ein Anliegen und eine Intention vor einer Sitzung zu haben, gibt eine Ausrichtung, schafft Klarheit über das, was vor der Sitzung in einem wirkt, verdaut und gedeiht – doch letztendlich kann sich das, was die Selbstheilungskraft der Natur im gegenwärtigen Moment betrachten und bearbeiten möchte, ganz anders entfalten als zu Beginn gedacht. Immerzu bringt das gegenwärtige Leben, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Sehnsüchte und Bedürfnisse auf. Themen zeigen sich von selbst. Es erscheint das, was gerade im Einklang mit der Selbstorganisation der Natur ist, das, was im Einklang mit den Mondzyklen, den Sternen, der Tageszeit und Jahreszeit wirkt. Natur-Prozessbegleitung bedeutet also, sich ganzheitlich für jede Nuance des gegenwärtigen Moments zu öffnen und zu erkunden. Es geht um das, was Hier und Jetzt entfaltet werden möchte. Als Natur-Prozessbegleiter:in ist es deine Aufgabe, personenzentrierte Räume für Selbsterfahrung zu schaffen, indem du Zugänge und Instrumente bereitstellst, die deinen Klienten helfen, klarer zu sehen, intensiver zu fühlen und das weiter zu wahrzunehmen, wozu sie eine intuitive Resonanz verspüren.

Fragen wie „Was nimmst du jetzt gerade wahr? Was brauchst du gerade? Was ist jetzt gerade präsent? Wohin zieht es dich? Was fühlst du jetzt gerade?“ sind zentral, um das „Vergrößerungsglas“ auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Oft zeigt sich im Resonanzfeld deiner Klienten während des Prozesses das Bedürfnis, bestimmte Anliegen, Themen und Blockaden anzugehen. Dann ist die Zeit genau dafür reif. Manchmal jedoch ist dieser Zeitpunkt noch nicht gekommen und der Moment ruft nach anderen Neigungen, wie zum Beispiel nach Erholung, Stärkung von Ressourcen, Ausrichtung erlangen oder einfach Vertrauen aufzubauen, zu sich, zu dir als Begleiter:in und dem Leben im Allgemeinen. Dann ist es wichtig, diesen Bedürfnissen Raum zu geben. Es geht darum, sich für die gegenwärtige Bewegung, den aktuellen emotionalen Raum und den impulsiven Ruf der selbstregulativen Natur zu öffnen.

*Was möchte hier und jetzt gelebt, betrachtet und entfaltet werden?  
Was zeigt sich im Resonanzfeld?*

## **Förderung der Selbstwirksamkeit**

Im hastigen Tanz des modernen Lebens, wo Probleme und Blockaden möglichst schnell behoben und entfernt werden sollen, erstrahlt die Natur-Prozessbegleitung in einem anderen Licht. Hier liegt nicht das Hauptaugenmerk primär darauf, Probleme zielorientiert und engstirnig wegzuschaffen. Vielmehr strebt sie danach, dem Individuum eine natürliche Grundlage zu schenken, welche es befähigt, eigenständig und mit innerer Verantwortung den vielfältigen Prozessen des Daseins zu begegnen – resilient, achtsam und voller Mut.

Diese grundlegende Haltung eröffnet Pforten zu einem Leben, verbunden mit der Natur, im harmonischen Fluss mit den gegenwärtigen Strömungen des Seins. Sie ermutigt zur Annahme und Hingabe gegenüber allen Gegebenheiten, sei es innerhalb oder außerhalb des eigenen Erlebens. Durch diese Haltung werden deine Klienten die Kunst des „Ja“-Sagens erlernen: Ein „Ja“ zur wärmenden Sonne, ein „Ja“ zum strömenden Regen, ein „Ja“ zu den wandelnden Jahreszeiten und jeglichen Gefühlswellen.

Natur-Prozessbegleitung webt einen Wandel der Sichtweise. Emotionen und Abläufe werden nicht mehr als Bürde betrachtet, nicht mehr als Feinde, gegen die man kämpfen oder verdrängen muss. Stattdessen werden sie als organische Bestandteile des natürlichen Lebensflusses erkannt, der sowohl harmonische als auch dissonante Melodien spielt, sowohl liebliche als auch herausfordernde Akkorde enthält. Durch diese angestrebte selbstwirksame Grundhaltung wandelt sich die Bindung zur eigenen Gefühlswelt. Sie wird nicht länger als Störung oder Blockade empfunden, nicht mehr als etwas, das man abwehren muss, sondern als Wegweiser, der uns mit unserem Innersten, unseren Neigungen, Bedürfnissen und Sehnsüchten verbindet.

Ebenso verändert sich die Art und Weise, wie wir mit starren Konditionierungen umgehen. Deine Klienten erkennen, dass es nicht darum geht, gegen diese Muster anzukämpfen oder sie zu verurteilen. Anstatt sich selbst zu kritisieren oder gegen bestimmte Gewohnheiten zu rebellieren, wird sie ermutigt, sanft und weich zu werden, um die Gefühlswelten dahinter zu erspüren. Indem sie die Quelle dieser Muster fühlt und begreift, kann Heilung und Wandel auf nachhaltige Weise geschehen. Die Verbindung zur fühlenden Wahrnehmung spielt im Zuge dessen eine essenzielle Rolle. Unser Gefühlsleben knüpft uns wie eine unsichtbare Schnur an Mutter Erde und ihren stetigen Entfaltungsreigen, der durch uns hindurchströmt. Fühlen ist die Basis dieser selbstwirksamen Grundhaltung. Mit Fühlen meine ich eine Art der Wahrnehmung, bei der wir mit uns selbst und mit dem Außen in wirklicher Beziehung stehen. Wir sind im unmittelbaren Kontakt mit der Gegenwart. Dieses fühlende Fundament legen wir in jeder Sitzung innerhalb der Natur-Prozessbegleitung.

Als Prozessbegleiter:in schenkst du nun deinen Klienten die Möglichkeit, in einem geschützten Raum eine Reise zu sich selbst anzutreten. Eine Reise, auf der sie lernen, ihre Themen mit Güte und Verständnis zu betrachten, sie im weiten Kontext zu erfassen, sie liebevoll zu umarmen und schließlich, wenn die Zeit reif ist, zu nachhaltig zu integrieren. Dabei steht stets die personenzentrierte sowie prozessorientierte Betrachtung und Begegnung des Menschen im Mittelpunkt. Deine Klienten werden nicht nur in einem isolierten Bereich oder Aspekt ihres Lebens gesehen, sondern in ihrer ganzen Komplexität und Tiefe. Genauso wie ein Wald nicht nur aus

einzelnen Bäumen besteht, sondern ein vielfältiges Netzwerk von Pflanzen, Tieren, Mineralien und Mikroorganismen ist, die miteinander interagieren und voneinander abhängen, wird auch der Mensch in dieser Begleitung als Teil eines größeren Ganzen erkannt.

*Das Ziel der Natur-Prozessbegleitung liegt also nicht primär in der Auflösung von Problemen. Es ist vielmehr die Erweckung einer inneren Haltung, die es ermöglicht, sich den ständig fließenden Lebensprozessen voll und ganz selbstwirksam hinzugeben, mit all ihren Höhen und Tiefen, Freuden und Herausforderungen.*

In den Weiten der Natur-Prozessbegleitung kann sich ein spezifisches Anliegen oder eine besondere Frage deiner Klienten offenbaren, die sie dazu bewegt hat, den Weg zu dir als Prozessbegleiter:in zu suchen. Fast immer wird sie mit einer konkreten Sehnsucht oder einem drängenden Rätsel den Pfad zu dir einschlagen, das sie derzeit im Herzen beschäftigt. In solchen Momenten wird dieses Anliegen nicht einfach beiseitegeschoben oder übergangen. Vielmehr wird es behutsam in das weitläufige Gewebe des Ganzen eingewoben und im Einklang mit dem sanften Rhythmus der Natur betrachtet. Stelle dir einen Baum vor, der in einem bestimmten Jahr reich an Früchten ist oder einen Ast, der sich in einer ungewöhnlichen Richtung neigt. Während es möglich wäre, allein auf diese Früchte oder diesen Ast zu fixieren, strebt die Natur-Prozessbegleitung nach einem ganzheitlichen Ansatz. Dein Blick ruht auf den ganzen Baum, seinen tiefen Wurzeln, seinem stolzen Stamm und seiner verbundenen Beziehung zur umliegenden Landschaft. Die Anliegen deiner Klienten – sei es der Ast oder die Frucht – wird somit im Licht des Gesamtwerks betrachtet. Im Einklang mit den gegenwärtigen Rhythmen der Natur und des Lebens deiner Klienten formst du einen Rahmen, der sich um ihre Person dreht. Dein Fokus liegt darauf, was in diesem Augenblick erblühen, ergründet und verwandelt werden möchte – stets in Achtsamkeit für die natürliche Selbstorganisation des Menschen. Geleitet von deiner wohlwollenden und einfühlsamen Haltung finden deine Klienten einen Pfad, um sich dem steten Fluss des Lebens hinzugeben, anstatt gegen seine Wellen anzukämpfen.

## **Triadisches Arbeiten**

Die Natur als Begleiterin öffnet uns Pforten zu Erfahrungswelten, wo wir im sanften Fluss mit der Natur unser eigenes Wesen erkunden und einen nachhaltigen Umgang mit den aktuellen Lebensprozessen finden können. Hier schaffen wir Raum, um uns tiefgreifend mit inneren Themen zu beschäftigen, verborgene Gefühle zu erschlüsseln, neue Kraft zu schöpfen, uns neu auszurichten, Ruhe zu finden, den Sinn unseres Daseins mehr zu ergründen und unsere Rolle im großen Ganzen zu erkennen. Dieser Ansatz strebt danach, sich sowohl im Individuum als auch im kollektiven Leben auf die selbstorganisierte Ordnung auszurichten. Die Natur ist hierbei mehr als ein einfacher Treffpunkt, sondern eine kostbare Gefährtin, die uns dabei unterstützt, unsere Fähigkeiten und Talente, unsere Hindernisse und Sehnsüchte besser zu verstehen und zu leben.

Stell dir vor, traditionelles Coaching und viele Therapieformen sind wie ein Gespräch zwischen zwei Vögeln in einem Käfig. Dort ist es sicher und geschützt, aber auch begrenzt durch die engen Gitterstäbe. In solch einer Umgebung wird das Setting normalerweise nicht stark in den Prozess einbezogen. Im Gegensatz dazu ist die Natur-Prozessbegleitung wie eine Interaktion zwischen Vögeln, die frei in einem weitläufigen, lebendigen Wald singen und sich unbeschwert bewegen. Hier, abseits von künstlichen Einschränkungen, können sie ihre Flügel ausbreiten, den vier Elementen ganz nah sein und die Schönheit des Seins sich zu nutzen machen, um leichter in einen Selbstkontakt zu gelangen. Statt von vier Wänden eingeschränkt zu sein, bieten Naturlandschaften einen unendlichen Horizont an Möglichkeiten, Ausdrucksformen und Perspektiven. Zum Beispiel auf einer duftenden, blühenden Wiese, wo jeder Grashalm und jede Blüte Geschichten erzählen und als Symbolträger dienen können. 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 diesem kontinuierlichen Arbeitsfluss werden unvorhergesehene Erscheinungen der Natur nicht als Störungen betrachtet, sondern als untrennbare Teile des Prozesses. Ob es sich um den flüchtigen Besuch eines Schmetterlings auf deiner Hand oder um plötzliche Wetteränderungen handelt, sie werden als integraler Bestandteil der Erfahrung angesehen, der uns lehrreiche Einsichten über Anpassungsfähigkeit, Resonanz und über die wechselseitige Verbindung aller Geschöpfe im Hier und Jetzt vermittelt. Durch das offene Empfangen und Einbeziehen dieser

Momente als spontane, symbolische Botschaften in den Gesamtprozess erkennen wir, dass jede Erscheinung, mag sie auch noch so klein erscheinen, ihre eigene tiefgreifende Bedeutung und Relevanz für die Natur des Prozesses hat. In dieser erweiterten Perspektive wird die Arbeit nicht nur zu einem Dialog, sondern zu einer bedeutungsvollen Erfahrung, die sowohl dich als Prozessbegleiter:in als auch deine Klienten bereichert.

*In der lebendigen Kulisse der Natur verändert sich dadurch die Dynamik der Interaktion zwischen Begleiter:in und Klient:in sehr. Statt des üblichen Begleiter-Klient-Verhältnisses treffen sich hier zwei Menschen, die in einer pulsierenden Umgebung miteinander agieren, was in der Regel leichter Nähe und Vertrauen fördern kann. Die Natur übernimmt dabei die Rolle einer lebendigen Entität. Sie formt und beeinflusst unsere Erfahrungen und unsere Beziehung zueinander.*

In einer Zeit, in der unsere Verbindung zur Natur schwindet, betrachte ich die Wiederherstellung dieses natürlichen Bezugs und seine therapeutischen und pädagogischen Potenziale als eine wesentliche Antwort auf globale Herausforderungen. Dieser Ansatz bietet für die Klienten und auch für uns Begleiter:innen zahlreiche Vorteile. Im Freien fühlt man sich meist inspirierter, konzentrierter und sensibler. Die heilenden Qualitäten der Natur auf Körper, Geist und Seele wirken sich natürlich auch auf deine Einstellung und dein Wohlbefinden als Prozessbegleiter:in aus. In natürlicher Umgebung können wir unsere Energie leichter bewahren, was die Integration und Erholung anschließend effizienter macht. Für Klienten bietet dies besondere Vorteile, da sie den Raum der Natur auch eigenständig zuhause aufsuchen können. Die stärkt dann wieder ihre Autonomie und Handlungsfähigkeit.

Um eine effektive Begleitung sicherzustellen, ist es von entscheidender Bedeutung, dass deine Klienten bereit sind, sich auf den Prozess einzulassen. Ohne diese innere Bereitschaft bleiben nachhaltige innere Arbeit und Entwicklung unerreichbar. Ein erzwungener Begleitprozess oder Handlungen, die gegen das eigene Bauchgefühl gerichtet sind, können sogar kontraproduktiv, riskant und gefährlich sein. Als Natur-Prozessbegleiter:in setzt du eine Vielzahl von Werkzeugen ein, darunter Übungen, spielerische Elemente, Geschichten und inspirierende Impulse. Diese dienen nicht nur als methodische Ansätze, sondern laden Klienten ein, sich sowohl mit der Natur als auch mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen. Doch so nützlich deine Werkzeuge auch sein mögen, die Beziehungsarbeit von Natur, Klient und Begleiter ist die entscheidende Faktoren, die diese Arbeit so kraftvoll und bedeutsam machen.

Dein tiefes Verständnis für die Natur und ihre Rhythmen bildet das Fundament deiner Tätigkeit als Natur-Prozessbegleiter:in. Du schöpfst aus dem Wissen der vier Elemente, des Polaritätsprinzips, des Gesetzes der Resonanz und der selbstorganisierenden Kraft der Natur. Diese Kenntnisse dienen dir als theoretischer Rahmen und natürlich auch als praxisorientierte Grundlage. Sie ermöglichen es dir, Klienten durch Geschichten, Symbole und Übungen in den Erfahrungsraum der Natur zu führen und ihre innere Verbundenheit mit der autonomen Naturkraft zu vertiefen.

Die Vielfalt der Ausdrucksformen einer Erfahrung der Natur-Prozessbegleitung ist grenzenlos, vergleichbar mit den fortwährend neuen Prozessen, denen wir im Leben begegnen. Jeder Einzelne trägt seine eigenen Neigungen, Bedürfnisse und Sehnsüchte in sich. Als erfahrener:e Natur-Prozessbegleiter:in erkennst du diese individuellen Facetten und nutzt sie als Wegweiser auf der Reise des Prozesses. Statt einem starren, vorgefertigten Pfad zu folgen, ist es entscheidend, auf die spontanen gegenwärtigen Signale der Natur und der Klienten achtsam zu lauschen. Die Natur besitzt eine intuitive Weisheit und kennt oft die Antworten, die uns genau dann offenbart werden, wenn wir sie am wenigsten erwarten. Wie gesagt: Die aktuelle Resonanz der Klienten sollte daher in jedem Schritt des Prozesses kontinuierlich beachtet werden. Wenn ein:e Klient:in erkennt, dass er/sie in einen Dialog mit der Natur tritt (durch seine/ihre Resonanz), öffnen sich Türen zur Bewusstheit über das Prinzip der Selbstorganisation.

*Als Naturbegleiter:in liegt deine Hauptaufgabe nicht darin, zu heilen oder mit endlosen Ratschlägen zu überhäufen. Vielmehr schaffst du Räume, die Selbstkenntnis fördern. Das Herzstück dieser Naturbegleitung ist die enge Beziehung zwischen Begleiter:in und Klient:in, immerzu verflochten mit der Interaktion von innerer und äußerer Natur.*

## Elementare Erfahrungen

Die Prozessbegleitung in und mit der Natur ist eine zutiefst existenziell ausgerichtete Form der Begleitung von Menschen. Sie eröffnet uns Zugang zu den fundamentalen Fragen über unser Selbst, die Natur und den übergeordneten Sinn des Lebens. In diesem Prozess stoßen wir auf grundlegende Erfahrungen, die von der Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit bis hin zur Erkundung unserer eigenen Freiheiten und Potenziale reichen. Wenn wir von "elementar" sprechen, beziehen wir uns auf das reine Wasser einer Quelle, das unmittelbar aus den Tiefen der Erde entspringt. Obwohl Bäche, Flüsse und Seen sich in ihrer Erscheinungsform und ihrem Verlauf unterscheiden mögen, bleibt die Reinheit und Klarheit ihrer Quelle unverändert. Egal, ob man zum ersten Mal einen Tropfen davon kostet oder bereits oft daraus geschöpft hat, die Essenz des Wassers spricht jeden gleichermaßen an. Das Elementare repräsentiert somit jene urtümliche, unverfälschte Qualität, die uns allen, ob Neuling oder Fortgeschrittener, vertraut ist.

Dieses elementare Erleben entsteht aus der Essenz unserer Existenz heraus und übt eine magnetische Anziehungskraft auf uns aus. Wo sonst könnten wir diesen Ursprung besser erkunden als in den Weiten von Naturräumen? In deiner Rolle als Naturbegleiter:in wirst du dich unerwartet früh mit deinen Klienten existenziellen Fragen und einem Bewusstsein für ihre Ganzheit begegnet sehen. Die Natur eröffnet schnell Zugang zu solchen Erfahrungen – sei es die überwältigende Lebensfreude und Ekstase oder die düsteren Facetten unseres Seins. Klienten könnten beispielsweise durch die solche Prozesse ursprünglichere Gründe für die Zerstörung der Umwelt erkennen und Wege finden, Verantwortung zu übernehmen.

Oft spiegelt uns die Natur, etwa durch den schmerzlichen Verlust unserer Kreativität, unsere dunklen Seiten und stellt uns vor existenzielle Fragen. Beim Anblick des endlosen Sternenhimmels einer klaren Nacht wird uns die unermessliche Weite des Universums und unsere bescheidene Rolle darin bewusst, was Demut lehrt und uns über unsere Stellung im Kosmos nachdenken lässt. Das Beobachten eines Gewitters mit seiner rohen, unberechenbaren Kraft lässt deine Klienten ihre eigene Verletzlichkeit erkennen und zur Akzeptanz ihrer begrenzten Kontrolle gelangen. Das stetige Plätschern eines Baches, der unermüdlich seinen Weg bahnt, erinnert uns an den Wandel des Lebens und die Notwendigkeit von Anpassung und Geduld für ein harmonisches Dasein. Dies könnte Klienten neue Sichtweisen auf ihre Lebensherausforderungen eröffnen. Viele konventionelle Therapieansätze oder Beratungsdienste lassen wenig Raum für existenzielle und spirituelle Fragen, wenig Platz für die Erfahrung des Ganzen. Sie konzentrieren sich in erster Linie auf die Behandlung von Symptomen anstelle des Menschen in seiner Gesamtheit mit einem natürlichen Bedürfnis nach Spiritualität.

*Natur-Prozessbegleitung bedeutet, sich zu öffnen und zu weiten für die Ganzheit des Daseins. Sobald ein Mensch sich wirklich innerlich öffnet, wird er früher oder später mit diesen elementaren Aspekten und Fragen des Seins konfrontiert. In dieser Form der Arbeit wird jeder:e Klient:in als integraler Bestandteil der Natur anerkannt, im Bewusstsein, dass die Sehnsucht nach solch tiefgreifenden Erfahrungen in jedem von uns verwurzelt ist.*

Die angestrebte selbstwirksame Grundhaltung verleiht den zu begleitenden Menschen wieder Wurzeln - sie ist wie der feste Boden unter den Füßen eines Wanderers, der über Höhenwege und Berggipfel geerdet seinem Weg folgt. Mit jedem Schritt spürt er die Gewissheit, dass dieses feste Fundament ihm Halt gibt, sodass er selbst in den wirbelnden Momenten des Zweifels voranschreiten kann - geführt von einem inneren Licht, das Sicherheit, Urvertrauen, Achtsamkeit und Orientierung schenkt. Wenn ein Mensch solch ein tiefes Wurzelwerk wiedererlangt, wird er sich allen inneren Landschaften mutig stellen und sie eigenhändig anschauen und durchleben können. Zugleich werden seine wahren Sehnsüchte und Bedürfnisse wieder lebendig - er wird den Mut finden, ihnen beharrlich zu folgen. In der Natur-Prozessbegleitung geht es nicht darum, neue Fertigkeiten zu erlernen oder spezifisches Wissen anzuhäufen. Vielmehr handelt sie davon, sich für das bereits Vorhandene zu öffnen, es zu erspüren, zu fühlen und es ganzheitlich aufblühen zu lassen. Es ist wie das Schauen durch ein Fernrohr und das Wiederentdecken eines vertrauten, aber vergessenen Sterns - ein Strahlen, das schon immer präsent war, jedoch erst wieder ins Blickfeld gerückt werden musste, ähnlich dem „Lupeneffekt“ wie zuvor beschrieben.