

Lebensressourcen im naturtherapeutischen Prozess

Astrid Habiba Kreszmeier

Herzlichen Dank für das Vertrauen und die Einladung, hier im Rahmen dieser fachlichen Feier systemischer Therapie einen Betrag leisten zu können.

Die systemische Naturtherapie ist eine kleine Schule, den meisten hier vermutlich gar nicht bekannt. So will ich diese Arbeitsweise kurz skizzieren und in dem um einige Gedanken kreisen, die das grosse Thema Hoffnung hoffentlich um weitere Facetten bereichern. Und beginne mit dem email einer Klientin, die uns schreibt:

ich fand mich ja nach dem 1. mythenspiel mit einem gelben tuch um den hals und einem wiesenstrauss auf dem schoss wieder. in der pause zog es mich zur quelle, spürend, dass es die mutter ist.

dort angelangt, flossen noch viele tränen und ich legte den wiesenstrauss dort nieder und hatte das bild, es am grab der mutter getan zu haben. tränen, tränen, tränen. dann den kopf unter den kalten wasserstrahl und beim zurückgehen kam mir wieder der satz vom meer:

die mutter hat mir das leben geschenkt und mehr war nicht möglich.

die betonung lag diesmal im 1. teil des satzes.

in feldkirch angekommen, kümmerte ich mich um alle sms und anrufe:

meine mutter ist in der 2. waldnacht gestorben.

ich danke euch allen, in verbundenheit

Einbezug von Naturräumen und Erfahrungen

Systemische Naturtherapie ist eine Arbeitsweise, die von einem lösungsorientierten Therapieverständnis ausgehend, Naturräume und ihre Landschaften sowie seine elementaren Kräfte wie Wasser, Quellen, Flüsse, Seen, Meere, Wälder, Bäume, Pflanzen, Erde, Stein, Fels, Wind, Feuer in den Prozess mit einbezieht.

Dieser Einbezug unserer Naturwelt, kann auf unterschiedliche Weise stattfinden.

Manchmal werden Klienten einzeln oder in Gruppen ganz konkret bei kürzeren oder längeren Aufenthalten in spezifischen Landschaften begleitet. Manchmal sind es „Verschreibungen“, die sich aus dem therapeutischen Gespräch entwickeln und die der Klient, die Klientin selbst vollziehen, und dann allenfalls wieder in kommende Sitzungen einfliessen lassen, manchmal wirkt die naturtherapeutische Schau einfach im geschlossenen Raum.

Die Sorgen, Nöte und Krisen meiner Klienten sind die, wie wohl an vielen Stellen: Angst, Erschöpfung, Depression, Verwirrung und das, was wir Wahn nennen, schwere Krankheiten oder andere Verluste, psychosomatische akute oder chronische Beschwerden. Naturtherapie wird meist in freier Praxis praktiziert, vereinzelt auch in öffentlichen Institutionen, besonders in der Jugendtherapie und Suchtrehabilitation, mitunter auch in Tageskliniken.

Wie fast alle psychotherapeutischen Schulen folgt auch die Naturtherapie der Annahme, dass die Art und Weise, wie ein Mensch, ein System, ein Wesen, sich selbst und die Welt wahrnimmt, mit sich selbst und der Umwelt kommuniziert, wesentlich zu Gesundheit beiträgt.

Welcher Art ist die Wahrnehmung meiner selbst, meines Lebens und meiner Welt, welcher Art sind die stetig kreisenden Dialoge zwischen dem, was wir als Ich empfinden und dem, was wir Du nennen? Und wie gelingt es die Geschichten, die sich daraus entspinnen in eine lebensbejahende Bewegung zu führen? Oder anders gesagt, wie beginnt der Erzähler, die

Erzählerin sich des Vertrauens oder wenn nötig auch der Hoffnung als treibende Kraft zu erinnern?

Menschliche und Mehr-als-menschliche Welt – Zugehörigkeit zum Leben an sich

Das, was die Naturtherapie charakterisieren mag, ist die Annahme, dass unsere Wahrnehmung und Dialogfähigkeit nicht nur in der menschlichen Welt, sondern auch in der in der „mehr-als-menschlichen Welt“ eingebettet sind, wie der Anthropologe und Philosoph David Abram es formuliert.

Die Mehr-als-menschliche Welt, das sind eben auch die Berge, die Felsen, die Bäume, die Tiere, die Pflanzen, der Regen, der Wind, das Wetter, das sind gar auch unsichtbare Kräfte und Schichten aus der anderen Welt, auch sie haben zu diesem Dialog etwas beizutragen, haben wie wir sagen – ein Wörtchen mitzureden.

Darauf will ich später noch einmal zurückkommen.

Alfred Adler hat uns mit seinem Dreieck Liebe, Sinn und Einfluss eine nach wie vor treffende Orientierung für Gesundheitsentwicklung geschenkt. Wir brauchen das: lieben und geliebt sein, wir brauchen es Sinn zu erkennen, wir brauchen es, Wirkung zu erzeugen, um zu überleben und gar noch gut zu leben. Die naturtherapeutische Perspektive fügt diesem Dreieck noch einen vierten Pol dazu: Das Erfahrungsrecht von Zugehörigkeit, von Zugehörigkeit zum Leben an sich, vom Eingebettet-Sein in einen lebendigen Kreislauf, von Angeschlossensein ans pulsierende Leben, oder etwas poetischer formuliert, die Erfahrung Teil des Schöpfungstanzes zu sein.

Wenn die Erfahrung von Zugehörigkeit zum Leben an sich eintritt, ist das eine starke Medizin. Sie taucht uns ganzleiblich in Vertrauen, sie durchströmt uns mit Hoffnung, sie richtet unsere Gedanken und Gefühle auf das Gegenwärtige aus.

Dieser Zustand kann uns freilich jederzeit heimsuchen, in der Strassenbahn, beim Einkaufen, allenfalls sogar jetzt.

In der Natur, wenn Menschen in gewisser Weise durch Landschaften ziehen, wenn sie jenen Dialog beginnen mit der „mehr-als-menschlichen-Welt“, dann stellen sich überproportional häufig solche Zugehörigkeitserfahrungen ein und verbinden uns mit essentiellen Ressourcen wieder. Solcherlei Erfahrungen können wir als Begleiter zwar nicht erzeugen, aber immerhin vertrauensvoll erhoffen.

Die Erfahrung von essentieller Zugehörigkeit gesellt sich in der Naturtherapie also zur Liebe, dem Sinn und der Wirkungskraft (Macht). Damit sind wir weder die ersten noch die einzigen. Viktor Frankls, Ja zum Leben ist vom selben Saft durchdrungen, manche transpersonale Ansätze deuten darauf hin. Und vor allem: der Gutteil aller indigener Weisheits- und Gesundheitslehren käme ohne dieses Konzept des Eingebundenseins nirgendwohin. Es ist wie die Erde, die dem Wasser, der Luft und dem Feuer einen Bedeutungsraum schenkt. Und sie erweist sich besonders für jene Menschen wichtig und hilfreich, dessen Schicksal möglicherweise dazu beigetragen hat, sich abgeschnitten zu erleben, die Heimatverlust, Krieg, Gewalterfahrungen oder andere Erschütterungen erlebt haben, die das gute Mass übersteigen.

Bodenständig abgefahren

Ich habe oben erwähnt, dass Naturtherapie ein Weg sein kann, einen vertrauensvollen Erzählstrang in sein Leben zu bringen und dass die Natur und ihre Elemente dabei miterzählen. Das heisst zur Klient –Therapeutbeziehung und allen Formen der

Kommunikation, die sie ausmacht, kommen auch Naturräume und die Begegnungen, die sich zwischen Mensch und Natur auftun. Im idealtypischen Verlauf eines solchen Prozesses wird der jeweilige Ort oder das jeweilige Element zum Heilraum, in dem die für den Klienten augenblicklich wesentlichen Erinnerungen, Erkenntnisse, Ahnungen wach werden und ihn zu heilvollen Handlungen führen. Das klingt ein wenig „abgefahren“, ist aber in der Praxis ziemlich bodenständig. Es wird am Feuer gekocht, im Wald nach Holz gesammelt, ein Ruhe- oder Schlafplatz eingerichtet, im Bach ein Bad genommen, von der Quelle Wasser geholt, alles ganz einfache Lebensvollzüge. Wir fordern nicht dazu auf Steinkreise zu legen, Amulette zu bauen, Ahnen anzurufen oder was auch immer das sein mag.

Wir vertrauen darauf, dass Menschen eine Weisheit in sich tragen, die um nächste sinnvolle Handlungen weiss und diese Weisheit in der Natur wacher und stärker wird.

Rückeroberung partizipatorischer Wahrnehmung

Plötzlich müssen Menschen ein grosses Feuer an einem rauschenden Bach machen, die Wärme des Feuers im Rücken, die kühle Bewegung des Wassers vorne spüren. Andere graben Erdhöhlen, um in ihnen zu träumen, andere begegnen wichtigen Personen in den Bäumen rundum, wieder andere schauen lange ihre Spiegelbild im stillen Waldsee bis es auch in ihnen still ist, andere bringen ihrer verstorbenen Grossmutter Blumen, andere backen Brot und werden dann Väter. Es entspinnen sich bedeutungsvolle Handlungen, auch wenn sie vorderhand unlogisch und sinnlos erscheinen und sie nähren das Vertrauen in das eigene Lernen, ja das eigene Leben.

Es ist für viele auch die Rückeroberung teilhabend in der Welt zu sein und sie auch in ihren tiefen, irrationalen Schichten wahrzunehmen. Es ist die Erlaubnis ein lebendiges Wesen in einer lebendigen Welt zu sein, sinnlich eingebunden in ein pulsierendes Grösseres.

Der Fachbegriff aus der Philosophie, der phänomenologischen Philosophie, wäre hier wohl der Begriff der „partizipatorischen Wahrnehmung“. David Abram beschreibt sie in seinem Buch „Im Bann der sinnlichen Natur“ auf Seite 43 unter anderem so:

„Mir schien als würde mein Körper mit einem Mal in all seinen Bewegungen von einer Weisheit gelenkt, die älter war als mein denkender Verstand, als würde mein Körper von einem Logos gehalten, und bewegt, der tiefer als Worte reichte und aus dem Körper des Anderen, aus den Bäumen und aus dem steinigen Boden zu unseren Füßen sprach.“

Diese partizipatorische Wahrnehmung ist eine Schlüsselgabe, die unsere Klienten führt und ebenso uns, in der Begleitung, wenn sie nötig ist. Sei es, weil der Kontext keine gemeinsamen Zeiten in der Natur möglich macht oder der Klient noch zu sehr in Zuschreibungen seiner selbst behaftet ist, die ihm freieres Handeln verunmöglichen. Dann sind sogenannte „elementare Verschreibungen“, also Empfehlungen die vom Therapeuten gemacht werden oder ergänzende externalisierende Verfahren angezeigt, ehe die eigenen Heilungsgeschichten geschrieben werden können.

Gestern als ich gerade dabei war, diesen Vortrag vorzubereiten und mir überlegt habe, welche Fallgeschichte ich hier erzählen, schneit ein email herein. Da wusste ich, welche es sein will mit Annas Zustimmung will ich das nun auch tun.

Anna knapp 60, Gewalt, Abgeschnittensein, Angst, destruktive Lebensgeschichte (Gefühlskälte der Mutter, Gewalt des Vaters), scharfer Verstand, Fluch, Sprachrohr zu sein, nicht mehr unterscheiden können, was ist das eigene, was das Fremde, hysterische Immunsystem, immer im Alarm, immer im Gefecht. Geboren in den Nachkriegsjahren,

die Eltern, wie so viele unserer Eltern schwer geschockt und wortlos von den langen Kriegsjahren.

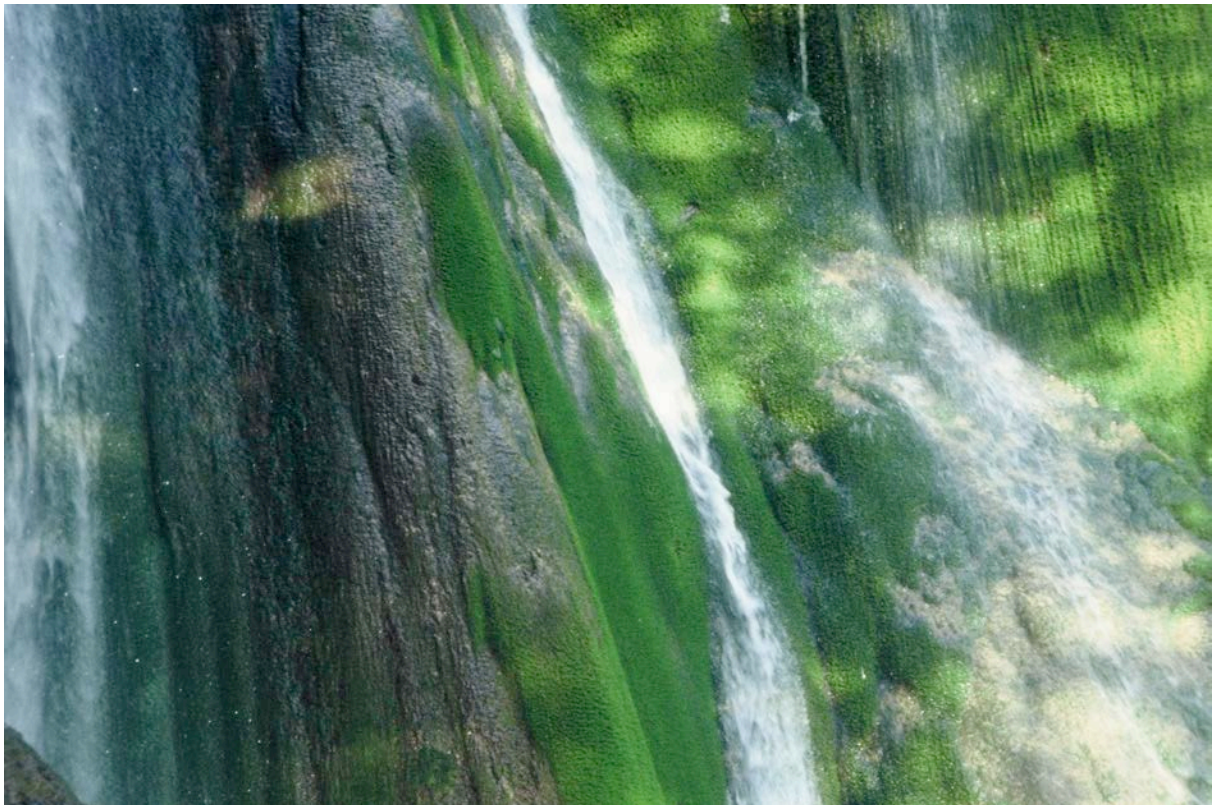
Ihre elementare Reise begann am Feuer, ging über das Meer, in den Wald, an den Herd, zur Blumenwiese hin zur Quelle. Jene Quellengeschichte kennen Sie schon, die folgenden Fotos, mögen einen Eindruck der ganzen Reise erzählen.

in der pause zog es mich zur quelle, spürend, dass es die mutter ist.
dort angelangt, flossen noch viele tränen und ich legte den wiesenstrauss dort nieder und hatte das bild, es am grab der mutter getan zu haben. tränen, tränen, tränen. dann den kopf unter den kalten wasserstrahl und beim zurückgehen kam mir wieder der satz vom meer:
die mutter hat mir das leben geschenkt und mehr war nicht möglich.
die betonung lag diesmal im 1. teil des satzes.

in feldkirch angekommen, kümmerte ich mich um alle sms und anrufe:
meine mutter ist in der 2. waldnacht gestorben.
ich danke euch allen,
in verbundenheit







Solche Geschichten machen Hoffnung. Machen Hoffnung, dass auch das bitterste Herz aufgehen kann, dass selbst grösste Aufruhr sich in Ruhe finden kann und dass das Leben selbst unendlichen Erfindungsreichtum hat.

Mit herzlichem Dank
Astrid Habiba Kreszmeier, Mai 2013