



© Nadja Lobner

Bewegung in der Natur

„Bewegung draußen in der Natur“ ist eine gebräuchliche Phrase, doch empfinde ich sie trotzdem als einen verbalen Stolperstein. Warum?

Nicht jeder Mensch hat das Glück und die Möglichkeit so aufgewachsen zu sein, wie ich es bin. Ich durfte schon als Baby im Gras liegen, die weidenden Schafe hinter dem Haus streicheln, wo auch gleich der Waldrand lag. Da gibt es viele Kindheitserinnerungen an das unbeobachtete Spielen auf Wiesen und unter sehr alten Bäumen, an ein Tipi im Garten, an das kindliche Kochen mit Matsch, an das Wandern mit den Eltern in den Tauern und an das Baden in Moorseen mit Schwingrasen am Ufer. Vor kurzem stieß ich beim Lesen eines Textes des Försters Bernd Nold auf einen Absatz, der mein Naturverständnis mit dieser Art des Aufwachsens in Verbindung bringt:

„Aus waldpädagogischer Sicht ist für mich diese Zeit für Kinder die wertvollste und wichtigste Zeit. Hier geht es um Urvertrauen. Das Außen wird nicht als abgetrennt empfunden, sondern als ein integraler Bestandteil meines Wesens. Alles ist mit Allem verbunden und ich bin ein Teil davon. Wenn ich dann noch gelernt habe, sei es auch im späteren Leben, mich für mich selbst zu interessieren, gewinnt alles, was mich umgibt, an Bedeutung.“

(Nold 2021, S. 64)

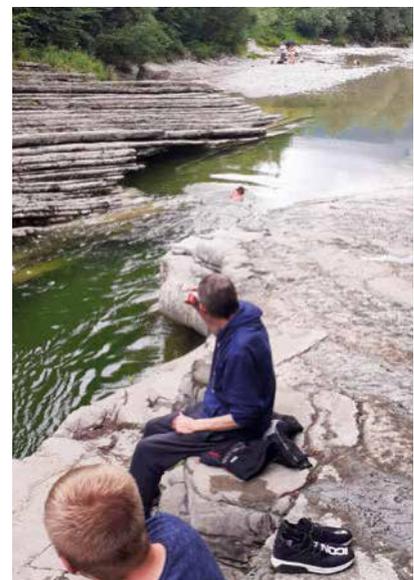
Das von Nold angesprochene Urvertrauen spüre ich nicht nur bei physischen Aufenthalt im Wald, sondern auch beim

Imaginieren des Waldes, der bunten Wiesen, der Gebirgslandschaft und des Gartens. Den Wald erlebe ich als nahrhafte Landschaft, den sanften Wind und das Säuseln der Bäume als liebevolles, zartes Streicheln auf meiner Haut und die Geräusche des Waldes als Dialog mit meiner Innerlichkeit. Diese Umgebung – also das, was landläufig als „Natur“ bezeichnet wird – ist nicht außerhalb, sondern in mir. Ich verstehe und spüre, wie mein gesamter Organismus im selben Takt schwingt.

Vom Stolpern über einen Stein

Ein Menschenbild und Naturverständnis, das den Menschen von der Natur abtrennt und die Natur außerhalb seiner Selbst sieht, ist meinem Denken und Empfinden fremd und mit meiner Wahrnehmung der Welt unvereinbar. Und doch begegne mir dieses Menschenbild und dieses Naturverständnis regelmäßig. Als Naturvermittlerin ist es meine Aufgabe, während der NaturCoaching-Einheiten die Coachees dabei zu unterstützen, ein anderes Verständnis von Natur und ein neues Verhältnis zur Natur zu entwickeln. Darum vermittele ich beim NaturCoaching mithilfe von Sinnes- und Achtsamkeitsübungen, Spielen, kreativen Übungen und Reflexionsrunden nicht nur

ökologisches Wissen, sondern vor allem das sinnliche Wahrnehmen. Ich kümmere mich sozusagen um das Knie, das nach dem Fall über den Stolperstein lädiert ist. Viele der Coachees, mit denen ich arbeiten darf, gelten als „psychisch krank“ und sind aufgrund einer Abhängigkeitserkrankung in einer mehrmonatigen Entwöhnungstherapie der Suchthilfe Klinik Salzburg gGmbH. Mindestens ein Mal müssen sie während ihres Klinikaufenthaltes an einem mehrstündigen „Gesundheits-spaziergang“ mit mir teilnehmen. Hier



© Nadja Lobner

bei kombiniere ich NaturCoaching mit Gesundheitsmentoring zum Thema „psychosoziale Gesundheit“. Die Methodik und Materialien, die ich im Gesundheitsmentoring einsetze, werden im Programm „Gesundheit für Alle“ von AVOS (Gesellschaft für Vorsorgemedizin) zu Verfügung gestellt. Dabei steht die Förderung der Lebenskompetenzen im Mittelpunkt. In Dialogform und auf derselben Augenhöhe werden psychosoziale Fertigkeiten vermittelt, um Herausforderungen des Alltags bewältigen zu können. Der Schwerpunkt liegt auf den sozialen und personalen Schutzfaktoren. Mithilfe der NaturCoaching-Übungen werden die Inhalte der Dialogrunden für die Coachees erfahr- und erlebbar.

Embodiment

Beim Gesundheitsspaziergang legen wir eine relativ kurze Strecke zurück, doch legen wir viele Pausen mit Gesundheitsmentoring-Dialogrunden und Achtsamkeits- und Sinnesübungen sowie eine Jausenpause ein und dehnen damit die Zeit aus. Es handelt sich meistens um Strecken in der Ebene, gelegentlich sind aber auch Abschnitte mit leichten Steigungen dabei. Wir wechseln dabei das Gehtempo. Manchmal werden Gehübungen zum Entschleunigen und achtsamen Gehen durchgeführt, dann geht es wieder darum, beim flotten Gehen das Herz-Kreislauf-System anzuregen und/oder auf den Atemrhythmus zu achten. Die Herausforderung bei diesen Gesundheitsspaziergängen besteht darin, den Coachees den Sinn dieser Übungen zu vermitteln und sie in sich hineinspüren zu lassen. Ihr Fitnessgrad ist sehr unterschiedlich. Es gibt Patient*innen, die vor kurzer Zeit noch im Rollstuhl saßen und das Gehen erst wieder einüben müssen. Andere leiden beim Gehen unter Schmerzen. Eine Suchterkrankung und die damit verbundenen Komorbiditäten können bedeuten, dass sich Menschen über Jahre hindurch nicht mehr ausreichend bewegt und viele Aspekte der eigenen Gesundheit vernachlässigt haben. Wieder andere Patient*innen betreiben zwar regelmäßig Sport, können aber die sportliche Betätigung nicht oder nur teilweise als Ressource zur Verbesserung der eigenen psychischen Gesundheit nutzen. Es wird daher von mir vermittelt, dass es darum geht, sich so zu bewegen, wie es einem möglich ist und Freude dabei zu empfinden, anstatt sich mit sportlichen

Leistungszielen unter Druck zu setzen. Gemeinsam ist all meinen Patientinnen und Patienten, dass sie kaum Zugang zu ihren Emotionen und sich selbst finden. Sie sind es gewohnt, sich zu betäuben. Ihr Denken dreht sich in erster Linie um den Rausch. Die Fragen „Wonach ist mir?“ und „Was tut mir gut?“ stellen sie sich üblicherweise gar nicht. Deshalb sprechen wir bei den Dialogrunden nicht nur darüber, wie viel „Bewegung in der Natur“ man pro Woche machen sollte, sondern auch darüber, welche Emotionen zu Bewegungsimpulsen führen können. Habe ich mich geärgert und möchte ich die Anspannung durch sportliche Bewegung abbauen? Welche Sportart tut mir dann gut? Empfinde ich Stress und suche ich Stressabbau durch ruhige, entspannende Bewegung? Bei welchen Bewegungen fühle ich mich wohl? Wie fühlt sich eine sehr langsame, entschleunigende Gehmeditation für mich an? Verändert ein Spaziergang durch den Wald meine Stimmung? Was fühle ich, wenn ich mit dem Fahrrad entlang eines Weges zwischen blühenden Wiesen oder entlang eines Radweges am Ufer eines Flusses fahre? Welche Gefühle tauchen auf, wenn ich flott bergauf gegangen bin, tief atme, mein Herz klopfen spüre und mich auf der Anhöhe umsehe? Wie wirkt diese Landschaft auf mich? „Embodiment“ ist in diesem Zusammenhang ein Schlüsselbegriff. Durch NaturCoaching erleben die Patient*innen, dass Physis und Psyche so eng miteinander verwoben sind, dass durch bewusste Bewegung und die Aktivierung der Sinne im Wald und/oder am Bachufer Wege über den Körper zur Psyche gefunden werden können.



© Nadja Lobner

Einige Male durfte ich miterleben, wie Patient*innen durch das NaturCoaching wieder in Kontakt mit jenen Lebensphasen kamen, in denen die Sucht nicht so viel Raum einnahm und in denen es ihnen gelang, regelmäßig Berge zu erklimmen oder Zeit im Wald mit ihnen nahestehenden Menschen zu verbringen. Diese Lebensphasen hatten sie in positiver Erinnerung. Gelegentlich kamen in diesen Momenten des Erinnerns auch ihre Emotionen in einem ihnen ungewohnten Maß an die Oberfläche und es flossen Tränen.

Selbstakzeptanz

Das Herzstück unter den vielen Übungen des NaturCoachings ist eine Land Art-Übung. Bei dieser Übung erhalten die Coachees mindestens eine halbe Stunde Zeit, um in Einzelarbeit aus Naturmaterialien, die im überschaubaren Bereich entlang des Bachufers zu finden sind, ihr persönliches Kunstwerk zu bauen, zu legen oder zu zeichnen. Nach der Einzelarbeit erfolgt eine schweigende Vernissage, bei der alle Gruppenmitglieder die Kunstwerke betrachten, aber nicht kommentieren dürfen. Auch die Künstlerinnen und Künstler dürfen sich nicht über ihre Kunstwerke äußern. Zum Abschluss erfolgen ein Reflexionsgespräch und das bewusste Loslassen der Werke durch die Übergabe an die Kräfte der Natur wie Wind und Wasser. Diese Form der Bewegung in Kombination mit einer kreativ-künstlerischen Tätigkeit ist für die meisten Coachees völlig neu und fern ihrer üblichen Erfahrung und Vorstellung von „Bewegung in der Natur“. Bei der Reflexionsrunde wird

hervorgehoben, wie besonders es ist, während der kreativ-künstlerischen Tätigkeit ganz bei sich selbst zu sein und sich dabei vollkommen angenommen zu fühlen. Dieses Angenommenwerden erfolgt einerseits durch die „Natur“, die nicht wertet und andererseits durch die anderen Gruppenmitglieder, die das Kunstwerk betrachten und wahrnehmen, aber nicht bewerten. Diese Erfahrung der vollkommenen (Selbst-)Akzeptanz wird in Kontrast gesetzt zur Alltags- und Konsumwelt, in denen sich der Mensch immer zwischen zwei Polen hin- und hergetrieben fühlt: Er bewegt sich im Spannungsverhältnis zwischen erfolgreich und erfolglos, schön und hässlich, reich und arm, etc. Niemand will zu nah am negativ konnotierten Pol sein, niemand will zu jenen gehören, die sozial ausgegrenzt werden. Das Getriebensein zwischen diesen beiden Polen kann als Stressor empfunden werden und gerade deswegen interpretiere ich den unbewussten Verstoß gegen gesellschaftliche Regeln, welche Anerkennung und gesellschaftlichen „Aufstieg“ versprechen, als

ohnmächtigen Versuch des Ausstiegs und der unartikulierten Kritik an Gesellschaftssystem und Kapitalismus. Besonders Männer, die am NaturCoaching teilnehmen, äußern gelegentlich ihre Besorgnis über Umweltzerstörung und Klimawandel und bringen auch Themen der Selbstaussbeutung im Berufsalltag zur Sprache. Sie betonen mitunter die Problematik, aufgrund früher Arbeitsbeginn- und später Arbeitsendzeiten (zum Beispiel bei der Schichtarbeit) nicht nach ihrem Biorhythmus leben zu können und das zirkadiane System manipulieren zu müssen, um den Arbeitsalltag durchzustehen.

Gerade deswegen ist es mir ein wichtiges Anliegen, mit dieser Zielgruppe NaturCoaching durchführen zu dürfen und die Gelegenheit zu haben, dem Begriff „Natur“ auf den Grund zu gehen. Das ist wie ein Pflaster für das Knie.

Literaturhinweise

Nold, B. (2021). Der Wald als Begleiter durchs Leben – vom Waldkindergarten

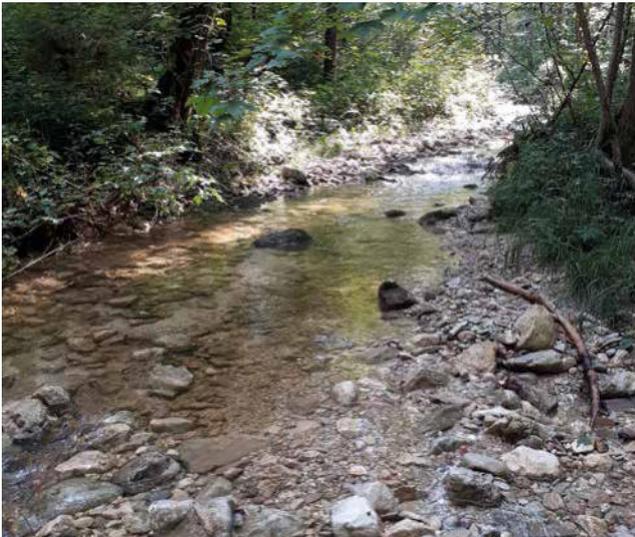
bis zum Bestattungswald. In: Lirsch, Stefan. (Co-)Therapeut Wald. Zur Stärkung psychischer und mentaler Gesundheit, in Rehabilitation, Beratung und (Sucht-)Therapie. Wien: Bundesforschungszentrum für Wald. 64 – 65.

Nadja Lobner

ist als NaturCoach, Gesundheitsmentorin, Erwachsenenbildnerin, Gemeinschaftsgärtnerin, Politikwissenschaftlerin, Slawistin, Tourismusfachkraft in Salzburg, Österreich tätig. Mehr unter <https://gabrielsgarten.jimdofree.com/>



© Nadja Lobner



alle Bilder © Nadja Lobner