

Dr. Siegfried Molan-Grinner

Systemische Psychotherapie im Naturraum

Eine theoretische Rahmung



Hochschulschriften

Dr. Siegfried Molan-Grinner

Systemische Psychotherapie im Naturraum Eine theoretische Rahmung

Naturraum macht einen Unterschied, der einen Unterschied macht



Für Brigitte und Konrad, die mir halfen, meine neuen Therapie-Räume professionell einzurichten. Und für Cito und Habiba, die mir Türen öffneten für eine völlig neue Wahrnehmung von Naturraum. Und für Karin, Marlene und Julian, meine Familie.



ZIEL – Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH
Augsburg 2015

Dieser Titel ist auch als eBook erhältlich
ISBN 978-3-96557-076-4

Sie finden uns im Internet unter
www.ziel-verlag.de

Wichtiger Hinweis des Verlags: Der Verlag hat sich bemüht, die Copyright-Inhaber aller verwendeten Zitate, Texte, Bilder, Abbildungen und Illustrationen zu ermitteln. Leider gelang dies nicht in allen Fällen. Sollten wir jemanden übergangen haben, so bitten wir die Copyright-Inhaber, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

Inhalt und Form des vorliegenden Bandes liegen in der Verantwortung der Autoren.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Printed in Germany

ISBN 978-3-944 708-28-7 (Print)

Verlag: ZIEL – Zentrum für interdisziplinäres
erfahrungsorientiertes Lernen GmbH
Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg,
www.ziel-verlag.de
1. Auflage 2015, Nachdruck 2019

Grafik und Stefanie Huber, Friends Media Group GmbH
Layoutgestaltung: Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg

Gesamtherstellung: Friends Media Group GmbH
www.friends-media-group.de

© Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
1. Stadt, Land, System	7
1.1 Stellen Sie sich vor	7
1.2 Der Ruf von Epidauros	9
1.3 Nutzungsmöglichkeiten von Natur und die biografische Verortung des Autors	14
1.4 Fallbeispiel: Die Brüder und der verstorbene Vater	17
1.5 Ebenen von Naturerfahrungen	22
1.6 Prämissen Systemischer Psychotherapie	27
1.7 Therapie mit nichtlinearen dynamischen Systemen	30
1.8 Erhöhung der Wahrscheinlichkeit von Therapieerfolg	34
2. Wie wir uns begegnen, mein Herz	38
2.1 Begegnung im tiefen Tal	38
2.2 Manchmal gelingt Leben	40
2.3 Der Stress der frühen Jahre	42
2.4 Therapie als Diskontinuitätserfahrung	45
2.5 Verwandlung der Selbstbeziehung als Ordnungsübergang	47

3. Naturraum als Ort der Wandlung	50
3.1 Naturraum statt Kulturraum	50
3.2 Erweiterung des Therapiesystems	51
3.3 Therapieprozess als Heldenmythos	52
3.4 Phänomene und Schwellenräume	56
3.5 Öffnendes Denken über Therapie im Naturraum	57
3.6 Zehn plus 1 Gebote in der therapeutischen Arbeit im Naturraum	59
4. Literatur	60
Der Autor	68

Einleitung

Seit vielen Jahren denke ich über Lernen im Naturraum nach. Unzählige Bücher und Artikel habe ich dazu gesammelt und gelesen, das eine oder andere auch selbst geschrieben (Molan-Grinner 2002, 2004, 2007). In diesem eklektischen Sammeln gelang mir 1996 ein besonderer „Volltreffer“ in einer kleinen Bibliothek in Penrith, im Lake District im nördlichen England an der schottischen Grenze. In meinem Rechere-Abenteuer war diese Bibliothek wie eine Schatzkammer, geleitet und gepflegt von Chris Loynes, dem damaligen Chairman der britischen Vereinigung „*Institute for Outdoor Learning*“¹, der heute an der Universität Cumbria forscht und unterrichtet. Ich schrieb gerade an meiner Doktorarbeit über Pädagogik im Naturraum und wusste einiges über diesen Verein und wo er sich befand. Dass Chris aber so viel Literatur zusammentrug, die ich bis dahin noch nicht gekannt hatte, war ein Traum! Man muss bedenken, dass es 1996 zwar schon Computer gab, aber eine Internetrecherche wie in der heutigen Zeit jedoch bei weitem nicht möglich war. Meine Frau half mir in stundenlanger Kopierarbeit, diesen Schatz zu sichern, um ihn nach Hause zu bringen. Die Mitarbeiterinnen dort im Office machten an diesem Tag den Umsatz ihres Lebens durch die Einnahmen mit ihrem Kopiergerät. Eine Auswirkung war auch das Übergewicht beim Rückflug, das ich aber sehr gerne in Kauf nahm.

Natürlich besuchten wir auch die im Lake District ansässige Organisation „*Outward-Bound-Trust*“², eine der ältesten Organisationen, die sich mit Lernen im Naturraum beschäftigt. Das Betreten der Räumlichkeiten und das Aufnehmen der dortigen Stimmung war sehr beeindruckend. Man spürte richtig die Aura von Kurt Hahn, dem Begründer der deutschen Kurzschulen und dem Namensgeber von *Outward-Bound*.

Heute ist es nach der Pädagogik die Psychotherapie, die mein berufliches Leben mitbestimmt. Und noch immer treiben mich Fragen über Lernen im Naturraum an. Auf viele davon will ich in diesem Text näher eingehen. Auf den folgenden Seiten finden sich aber nicht nur theoretische Abhandlungen, sondern auch Beispiele aus meiner therapeutischen Praxis, um zu illustrieren, wie Therapie im Naturraum konkret ablaufen kann.

1 www.outdoor-learning.org (6.06.2014); früher trug diese Vereinigung noch den Namen „*National Association for Outdoor Education*“; durch Fusionierungen und Neuausrichtungen gilt nun die Bezeichnung „*IOL – Institute for Outdoor Learning*“

2 <http://www.outwardbound.org.uk/>(6.6.2014)

„Naturraum macht einen Unterschied, der einen Unterschied macht.“, könnte man frei nach Bateson (Bateson 1981, S. 582) postulieren. Und so einfach muss es auch einerseits erkannt werden. Alleine die Tatsache des Hinausgehens mit Klienten kann ein Unterschied sein, der eine Veränderung ermöglicht. Andererseits braucht es dann doch mehr an Wissen und Verständnis im therapeutischen Vorgehen, ist es nicht ganz so simpel. Ich lade die Leserin³ auf den kommenden Seiten ein, dieses Wissen und dieses Verständnis für eine gelingende Psychotherapie im Naturraum gemeinsam zu erforschen.

³ Es wird in diesem Text auf das Binnen-I verzichtet und stattdessen eine wechselnde weiblich/männliche Schreibweise verwendet.

1. Stadt, Land, Natur

1.1 Stellen Sie sich vor

Wenn man Menschen nach prägenden Erfahrungen in ihrem Leben fragt, Erlebnissen, die tief und gut gespeichert sind, in denen sie sich lebendig und möglicherweise reich beschenkt, sicher und wohl fühlten, dann beschreiben diese oft Situationen, die in irgendeiner Weise mit Natur zu tun haben.⁴

Auch im eigenen Handeln als Trainer, Therapeut oder Coach beobachte ich dieses Phänomen. In der praktischen Arbeit mit hypnosystemischen Techniken (z.B. Erickson/Rossi 2004), oder auch mit Methoden und Techniken aus der Traumarbeit nach Luise Reddemann (Reddemann 2001), mit denen man beispielsweise mit einer Klientin „einen sicheren Ort“ etabliert. Fast alle „sicheren Orte“ oder „Wohlfühlorte“ beschreiben Klienten in ihrer reflektorischen Beschreibung diese ihre Orte als Naturräume. Da werden zuweilen ganz konkrete Strände, grüne Wiesen mit und ohne Lebewesen, rauschende Bäche, aber auch ganz vage helle oder weiße Räume, mit abstrakten oder plastisch konkreten, kleinen oder größeren Symbolen aus der Natur imaginiert. Wir Menschen greifen gerne auf Bilder und Erfahrungen zurück, in denen wir intensiv mit Natur in Beziehung standen. Und das, obwohl ein Großteil unserer westlichen Gesellschaft den alltäglichen Bezug zum Naturraum verloren oder stark eingeschränkt hat (oder hat müssen), und somit in Kulturräumen lebt.

Beschreibungen einer Entfernung zwischen Mensch und Natur gibt es schon früh in der Literatur, wie beispielsweise das als erster Erziehungsroman bezeichnet Buch „Emil“ von Rousseau (1971). In der ersten Zeile dieses pädagogisch wichtigen Textes heißt es auch: *„Alles ist (von Natur aus) gut, wie es aus den Händen des Schöpfers kommt“* (Rousseau 1971, S. 9). Für Rousseau ist der Haupthebel, um diese Entrückung von der Natur zu verändern, die Pädagogik, und er schreibt dann auf knapp 600 Seiten, wie die zu sein habe, damit Pädagogen hier entgegenwirken können.

4 Spannend ist, dass diese Erzählungen überwiegend aus den ersten Perioden des Lebens sind, weil *„das Leben schneller vergeht, wenn man älter wird“* (Draaisma 2004). Draaisma erklärt dies damit, dass frühe Erfahrungen im Leben mit einer intensiveren Sinneswahrnehmung verbunden sind, dass vor allem olfaktorische und gustatorische (also riechende und schmeckende) Verknüpfungen mit konkreten Erlebnissen in früheren Gehirn-Entwicklungsstadien deutlich besser abgespeichert werden als Erfahrungen im späteren Leben. Deshalb erlangen wir im fortschreitenden Erwachsenenalter den Eindruck, als hätten wir früher mehr Zeit gehabt.

5 Im Text ist *„Natur“* als Wort nicht im Fließtext, sondern am rechten Rand daneben platziert. „Emil“ ist im Original 1762 veröffentlicht worden und hat für viele Autoren im pädagogischen Bereich noch viel Gültiges.

Natur und Naturraum ist für Menschen ein wichtiger Teil ihres Lebens: ob beruflich oder privat, mit dem Zweck der Erholung und der Freizeitgestaltung, ob aus der Perspektive einer Gärtnerin oder eines Raftguides. Stellen Sie sich vor, Ihr berufliches Handeln würde im Freien stattfinden (wenn es das nicht schon tut), wie könnte das erfolgreich gelingen?

In diesem Text wird eine theoretische Rahmung versucht, eines meiner beruflichen Wirkfelder, Psychotherapie, so zu beschreiben, wie dieser Gesundheitsberuf im Naturraum stattfinden kann. Stellen sie sich vor, Psychotherapie findet unter freiem Himmel statt, im Wald, am Berg, in Flusslandschaften, bei Regen oder Hitze, in Auenlandschaften mit süßem Wasser, im Winter in Eis und Schnee, im Grenzgebiet zu einem anderen Land oder in der Weite eines ursprünglichen Waldgebietes. Was würde das konkret bedeuten, wie könnte es gelingen, Psychotherapieprozesse im Naturraum zu gestalten? Wo wären zusätzliche Möglichkeiten, aber auch etwaige Grenzen und Wahrscheinlichkeiten des Scheiterns? Welche Auswirkungen hätte dies auf die Therapeuten selbst und deren Klienten oder Kunden, wer auch immer das ist? Auf welchem theoretischen Fundament könnte Psychotherapie im Naturraum aufgebaut werden? Mit welchen Konzepten und Modellen lässt sich diese Art der Therapie gut beschreiben, welche Forschungsergebnisse unterfeuern dieses Lernen im Naturraum, und was könnte das alles für eine praktische Handlungsanweisung bedeuten? Das Anliegen dieses Textes ist es, genau darauf Antworten anzubieten.

Dass Systemische Psychotherapie im Raum der Natur wirkt, habe ich selbst als Klient erfahren, habe ich als Therapeut mit Klientinnen als helfend im Sinne von heilend erlebt, und weiß ich aus erzählten oder live beobachteten Beispielen von anderen Therapeutinnen mit deren Klienten. Ich lade Sie ein, mit mir auf eine Reise in den Naturraum zu gehen, um zu erkunden, was es heißt, Systemische Therapie im Naturraum zu wagen.⁶ Beginnend mit einer persönlichen Lerngeschichte des Autors, die einen Ausschnitt eines begleiteten Lern-Prozesses im Naturraum darstellt.

6 Es wird bewusst **nicht** der Begriff der „*Systemischen Naturtherapie*“ verwendet, da der Autor ihn für verfügbar hält. Auch weil er eine Therapieform beschreibt (Kreszmeier 2007), die unter anderem auf die Religion der Umbanda zurückgreift (Kreszmeier 2001b, 2009), einer afrobrasilianischen spirituellen Tradition, die in diesem Text hier nicht als Erklärungsmodell verwendet wird. Wie wohl viele Ideen und Anregungen, Erkenntnisse aus der systemischen Naturtherapie auch hier einfließen, wie z.B. methodisches Vorgehen oder Interventionsmöglichkeiten.

1.2 Der Ruf von Epidauros

„Wer bist, Natur, die du dich zeigst in deiner Vielfalt und Pracht, in deiner Größe und Macht? Bin ich in dir, oder bist du in mir? Wie gehören wir zusammen? Welche Kräfte stecken in dir, welche Kräfte induzierst du in mir? Wie kann ich mir diese Kräfte erschließen, wie kann ich mir dich erschließen? Oder erschließt du dich in mir selbst? Was maße ich mir dabei an? Und was wird mit mir geschehen, wenn das gelingen sollte? Ich kann mich dir nicht mehr entziehen.“ (Textfragment aus dem Roadmovie, *„Der Weg nach Epidauros“*, Molan-Grinner 2009)⁷

„Im Roadmovie ist alles erlaubt“ sagte Cito (alias Hans Peter Hufenus), mein Begleiter und Lehrtherapeut, Roadmovie-Coach und -Filmer, während er mit der Videokamera auf meinen Kopf fokussierte und eine höchst entscheidende Sequenz in meinem Prozess festhielt. Er filmte dabei die Schlussphase eines Ordnungsüberganges⁸, der am Tag zuvor begonnen hatte. In dieser Phase meines persönlichen Entwicklungsprozesses etablierte sich ein neuer Attraktor in meinem biopscho-sozialen System. *„Epidauros ist nicht das Ziel. Es ist der Weg“*, hörte ich mich sagen, mit einer Klarheit in mir, die man im Leben möglicherweise nicht so oft hat. Ich hatte zwar noch keine Ahnung, welche Auswirkungen das jetzt für mein zukünftiges Leben haben würde. Ich wusste nur ganz genau, dass hier im Heiligtum von Epidauros⁹ nichts mehr auf mich wartete. Meine weitere Reise und Suche fand auf einem anderen Schauplatz statt, in einem anderen Naturraum, der zu diesem Zeitpunkt noch nicht feststand.

7 Ein „Roadmovie“ ist im hier verstandenen Sinn ein begleiteter Lernprozess im Naturraum. In einem Roadmovie wird der Klient für eine Zeit, von einem bis mehreren Tagen, zum Protagonisten in seinem eigenen Film, seinem Roadmovie. Das, was dem Protagonisten auf dem Weg zu seinem Ziel begegnet, wird mit einer Kamera aufgezeichnet und als Film produziert. In einem Roadmovie tritt der Protagonist in eine Geschichte über sich selbst ein, die er noch nicht kennt. Außerhalb seines Alltags und doch inmitten der sozialen Welt und seines biografischen Kontextes bekommt er die Möglichkeit, die eigene Geschichte neu zu schreiben. Dabei wird Mögliches wirklich (Lau 2002, Thomas 2006).

8 Die hier im Folgenden eingesetzten Begriffe wie „Ordnungsübergang“ oder „Attraktor“ haben ihren Ursprung in der Synergetik und werden im Kapitel 1.7 genauer erklärt.

9 Epidauros ist eine der bedeutendsten antiken Kult- und Heilstätten. Archäologische Untersuchungen ergaben, dass in der Zeit des 3. Jahrtausends v. Chr. (!) eine erste Kultstätte entstand und sukzessive ausgebaut wurde. Sie liegt auf der Peloponnes, in der Region Argolis und gehört seit 1988 zum UNESCO-Weltkulturerbe. In der griechischen Mythologie ist der in Epidauros verehrte Halbgott Asklepios ein Sohn des Apollon und der Koronis, der Tochter des Königs Phlegyas. Es gibt verschiedene Versionen über die Eltern und die Geburt des Gottes. Eine weiß zu berichten, dass Koronis auf den Peloponnes zog, wo sie heimlich ihr Kind Asklepios bekam, um diese Geburt vor dem nichtsahnenden Apollon zu verbergen (Papadakis/Meletzis, 1978; Karpodini-Dimitriadi 1981). Teile dieser Kultstätte sind zum Teil hervorragend erhalten, vor allem das Theater. Es hat ein Fassungsvermögen für ca. 14.000 Menschen und wird in den Sommermonaten vielfach bespielt (Epidauros Festival, www.greekfestival.gr).



Abb. 1: Karte vom Gebiet rund um Epidauros, im Kreis befindet sich das Askleion; rechts oben befindet sich der Hafen Palea Epidauros, im Altertum der Startpunkt für viele Besucher des Heiligtums, von wo auch wir gestartet sind.

Es waren ca. 24 Stunden vergangen, seit wir im Hafen von Palea Epidauros gestartet waren, um zu Fuß (im Stile alter Pilger) in das Asklepios Heiligtum zu wandern. Ausgerüstet mit dem Nötigsten, das man braucht, um 2 Tage und eine Nacht im Freien verbringen zu können. Diese Wanderung bildete das Herzstück meines eigenen therapeutischen Prozesses im Naturraum, das war cito und mir recht bald klar. Vier Monate vorher, als wir uns nach fast 5 Jahren des Nichtbegegns zum ersten Mal wieder trafen, machte ich eine handfeste Krise durch. Ich war 40 Jahre alt, dachte an die ersten 20 Jahre meiner beruflicher Tätigkeit, die ich doch recht erfolgreich hinter mich gebracht hatte, dachte nach vorne an die nächsten 20 Jahre und was ich da eigentlich machen wollte. Verstärkt wurde meine Krise durch eine leichte Grippe, die mir Zeit zum Nachdenken gab und Fragen in mir aufkommen ließ: Ist das jetzt mein Leben? Kommt da noch was?

Cito stellte mir viele Fragen, die immer wieder neue, durchaus sehr interessante Unsicherheiten aufwarfen. Ich wusste von seiner neu entwickelten Methode des Roadmovies und ich habe und hatte immer hohes Vertrauen in seine Fähigkeiten und Kompetenzen als Systemischer Naturtherapeut. Wir grenzten meine Themen ein und es blieb bei folgenden zwei Leitfragen: 40/20, wie mein Leben die nächsten 20 Jahre ausrichten? Outdoor/Indoor, wie viel Natur braucht mein Leben wirklich?

Der topografische Raum war im Rückblick auch schnell gefunden: es zog mich ein Ruf erneut nach Epidauros. Ein Ort, den ich schon zweimal bereist hatte. Ein Name, den ich als Domain erworben hatte. Ein Naturraum, der mich immer schon fasziniert hatte mit seiner Geschichte und seinen Geschichten.

Wir trafen uns am 2. November 2008 am Flughafen in Athen und reisten per Bahn und Bus über Korinth nach Palea Epidauros. Wir wussten aus unserer Recherche, dass in frühen Zeiten von diesem Hafen aus sich Pilgerströme und Heilsuchende nach Epidauros aufmachten. Unser Weg führte uns über kleine Straßen, Orangen- und Zitronenhaine, Granatäpfel-Plantagen, vorbei an einem unerträglich stinkenden Ziegenhirten und weiter über zwei Pässe, vorbei an einem geheimnisvollen Kloster mit schwarzen Nonnen, die uns Wasser spendeten.

Als wir uns schon nachmittags durch den kleinen Ort Dimosia bewegten, in dem wir unsere Wasserreserven aufgefüllt hatten, und uns einem Berg vor Epidauros näherten, spülte sich plötzlich dieses Gefühl des Weltfriedens wieder in mein biopsychosoziales Selbstsystem. Ich kannte diesen Gefühls-Zustand schon aus einer früheren Erfahrung, als ich fünf Jahre zuvor bei Epidauros eintraf. Cito nahm jedoch nichts dergleichen wahr, was bedeutete, dass es offensichtlich nicht nur mit dem Ort zu tun hatte, sondern vor allem durch die Wechselwirkung mit mir selbst. Es war ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit und Wärme, ein wohliges „in Sicherheit sein“. Es fühlte sich verdammt gut an.

Wir stiegen diesen letzten Berg hinauf, mit der planerischen Sicherheit, dass dahinter Epidauros liegen musste. Oben angekommen entschieden wir, dort oben im Freien zu übernachten, mit Blick auf die Heilstätte, um am nächsten Tag in der Früh als Erste in die Anlage eintreten zu können. Wir kochten ein spanisches Gericht¹⁰ am offenen Feuer und bereiteten uns plaudernd auf die Nacht vor.

10 „Kalbfleisch mit roter Sauce“ (Hufenus 2010, S. 67). Hans Peter „Cito“ Hufenus publizierte insgesamt vier Bücher unter dem Titel „Kochen im Outdoor“ (Hufenus 2008a, 2008b, 2010 und Hufenus/Zuffelato 2012). Wobei seine Gerichte im Outdoor immer „am besten“ schmeckten, wenn seine Lebensgefährtin, Habiba, dabei war.

Die Geschichte von Epidauros sagt, dass ankommende Pilger nach einer rituellen Waschung und ersten Untersuchungen von Ärzten, Heilern und Therapeuten vor allem auf den Heilschlaf vorbereitet wurden. Dieser wurde im heiligsten und ältesten Gebäude auf dem Gelände der Kultstätte vollzogen, im Abaton. Alte Erzählungen von Pilgern berichten, dass in diesem Heilschlaf der Halbgott Asklepius erschien und heilend wirksam war (Kerényi 1998, S. 7 ff) ¹¹.

Obwohl ich nicht im Abaton übernachtete, hatte auch ich eine sehr bewegte Nacht. Schon vor dem Schlafenlegen in meinen Schlafsack auf der Isomatte hatte ich ein unerklärbares mulmiges Gefühl. Ich wurde nach ca. einer Stunde Schlaf plötzlich durch eine Glocke geweckt, die nicht eindeutig zuordenbar war. Ich erschrak richtiggehend und die Situation ängstigte mich, sodass ich den Drang hatte, die ganze Nacht das Feuer zu hüten und wach zu bleiben.

Eine Feuerstelle in der Nacht bildet einen visuellen Schutzraum, denn der Feuerchein leuchtet einen kleinen Raum aus und erst dahinter beginnt die schwarze Nacht. Ich befand mich in dieser Nacht in diesem Schutzraum im Banne meines Feuers. Konkret bedeutet dies, immer wieder Holz zu suchen und das Feuer damit zu füttern. Immer wieder döste ich ein, um erneut aufzuschrecken und das Feuer am Brennen zu halten. In den wachen Momenten kamen mir Gedanken über den Tod an sich und im konkreten. Das alles unter einem klaren Sternenhimmel über mir. Mehrmals hatte ich den Eindruck, dass „da drüben“, auf einer anderen Seite meiner Wahrnehmung eine negative Kraft „etwas“ von mir wollte, was mich eben ängstlich machte. Als endlich frühmorgens die Dämmerung einsetzte, wurde es in mir deutlich leichter und ein Gefühl des „*ich habe es geschafft!*“ breitete sich in mir aus. Später kam noch ein Satz wie „*ich habe es geschafft, ich habe die Kräfte der Finsternis besiegt, die wollten etwas von mir, doch ich hielt die Stellung im Schutzraum meines Feuers, mit der Gewissheit, dort, auf diese andere Seite gehöre ich nicht hin!*“.

11 Das Therapiekonzept von Epidauros ist aus heutiger Sicht höchst innovativ und modern, im Grunde ein ganzheitlich-systemisches Konzept. Beginnend mit der Tatsache, dass schon die Reise nach Epidauros Teil des Therapieprozesses war. Dort angekommen wurden die Besucher gewaschen und gereinigt und in einem ersten Gespräch (Anamnese) ihre Anliegen und Probleme diagnostiziert. Danach wurden erste Kuren verabreicht (Physiotherapie, Trink-Kuren und Ähnliches), Substanzen verabreicht und die Patienten eingeladen, diverse kultische Rituale (z.B. Opfergaben an Apollon) zu vollziehen. Im Zentrum des Heilungsprozesses stand dann der Heilschlaf, in dem Asklepius erscheinen sollte, um den Heilungsprozess anzustoßen, zu vollziehen oder zu unterstützen. Danach stand szenisches Arbeiten auf dem Programm: sowohl selbst Rollen einnehmen und spielen, als auch einem wohl überlegten Schauspiel im großen Theater beizuwohnen. Vor der Entlassung und der Heimreise wurden den Pilgern noch Empfehlungen und Anregungen mitgegeben (Papadakis/Meletzis 1978).



Abb. 2: Am Morgen nach der Nacht auf dem Berg vor Epidauros mit Blick nach Osten auf die aufgehende Morgensonne

In dieser Nacht auf dem Berg vor Epidauros wurde eine Kraft in mir geweckt, die ich so noch nie erlebt hatte. Ein Ordnungsübergang wurde in mir initiiert, der meinem Leben eine entscheidende Wende gab, wenn ich auch in dieser Nacht noch gar nicht genau wusste, welcher neue Attraktor sich herausbildet hatte. Dies ist jedoch ein vielbeobachtetes Phänomen. Viele Klientinnen erkennen selbst noch nicht genau, welcher Ordnungsübergang sich gerade etabliert, beziehungsweise, dass jener einen positiven Effekt auf ihr Leben haben könnte.

Cito und ich kochten noch Tee mit griechischen Bergkräutern, besprachen die Nacht und gingen hinunter in die Anlagen von Epidauros. Wir schlichen uns an der Rückseite durch ein Loch im Zaun in die Theateranlage und waren somit die ersten Besucher in einem leeren Theater.



Abb. 3: Das sehr gut erhaltene Theater von Epidauros

Doch das Friedensgefühl vom Vortag war verschwunden. Stattdessen kam die oben zitierte Klarheit, „*Epidaurus ist nicht das Ziel, sondern der Weg*“. Aus heutiger Sicht würde ich diesen Satz fortsetzen mit, „*es ist der Weg zum Heiler*“.

Im darauf folgenden Jahr begann ich tatsächlich die Ausbildung zum Psychotherapeuten, zum Heiler. Die Erfahrungen aus dieser Reise nach Epidaurus eröffneten mir völlig neue Verwertungsarten und Nutzungsmöglichkeiten von Naturräumen für Entwicklungsprozesse.

Für mich war es eine Reise, durch die ich den Weltfrieden in mir und für meine Klientinnen gefunden habe. Aber was ist eigentlich Naturraum und welche Nutzungsmöglichkeiten bietet er?

1.3 Nutzungsmöglichkeiten von Natur und die biografische Verortung des Autors

Die Wahrnehmungen im Naturraum auf der östlichen Peloponnes bei Epidaurus im November 2008, waren der Ausdruck eines deutlich anderen Verständnisses über die Nutzungsmöglichkeiten von Naturraum, als ich es in den Jahrzehnten davor kennengelernt hatte. Ich bin aufgewachsen in Linz, einer Industriestadt, die damals wie heute noch geprägt war und ist durch eines der größten Stahlwerke Europas, der Voest Alpine, eine Folgefirma der ehemaligen Hermann-Göhring-Werke. Das Viertel, in dem ich lebte, war nicht wirklich im Nahebereich des Werkes, und doch waren die Staubspuren der Abgase deutlich wirksam. Wenn es zum Beispiel im Winter einmal schneite, verfärbte sich der Schnee in den kommenden Tagen rasch von grau bis schwarz.

Umso positiver habe ich frühe Ausflüge als Kleinkind in das nördlich von Linz gelegene Mühlviertel in Erinnerung. Mein Großvater väterlicherseits kaufte sich ein Grundstück in der Nähe von Kirschlag und errichtete ein Wochenendhaus. Die Wälder ringsum waren für mich begehrte Ziele. Diese ersten bewussten Kontakte mit Wald und frischer Luft waren sehr positive Naturraumerfahrungen, im Sinne eines erweiterten Spielplatzes, in dem Äste zu Pfeil und Bogen oder zu Schwertern wurden. Ergänzend gab es Sommerurlaube an der oberen Adria. Es waren dies in Summe Naturraum-Erfahrungen zur Regeneration und Erholung.

Einige Jahre später stellte sich bei mir ein anderes Empfinden über Naturraum ein. Jedes Jahr in den ersten Ferienwochen ging es mit meiner Hortgruppe ins Zeltlager ins Pesenbachtal ebenfalls im Mühlviertel. Eine Woche „im Freien“ leben, essen, spielen, sporteln. In diesem Camp gab es Zelte zum Übernachten, ein Kochzelt, in dem die Hortköchinnen uns verpflegten, ein Essenszelt, ein paar Lagerzelte für Werkzeuge und sonstiges, Zelte der PädagogInnen. Und viel Naturraum. Aus dieser Zeit habe ich vor allem olfaktorische Erinnerungen abgespeichert: der Duft von frisch gemähtem Gras und in der Folge der Geruch des trocknenden Heues und von frisch geschnittenem Holz. Diese Dufterinnerungen hallen bis heute nach. Dieses Zeltlager könnte man mit heutigem Vokabular als erlebnispädagogische Outdoor-Woche bezeichnen.

Erlebnispädagogik will durch handlungsorientierte Lernprozesse im Naturraum (primär mit einer Gruppe) Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern und sie befähigen, ihre Lebenswelt verantwortlich zu gestalten (Heckmaier/Michl 1994, Molan-Grinner 2001, Reiners 1993, Kaup 2009). „Erfinder“ der Erlebnispädagogik war Kurt Hahn, einer der Wegbereiter der deutschen Kurzschulen, der selbst bereits eher von Erlebnistherapie sprach als von Erlebnispädagogik. Ziele sind dabei die Steigerung der sozialen Kompetenz und Handlungsfähigkeit, Befähigung zur Teamarbeit, Sensibilisierung für die Themen Sucht, Suchtvorbeugung und Suchtmechanismen, bessere Einschätzung von Risiken und Risikofaktoren sowohl im Arbeits- als auch im Freizeitbereich, Verbesserung der Konfliktfähigkeit und dadurch Leistungssteigerung, besserer Zugang zu den eigenen Ressourcen und eine bewusste Selbstwahrnehmung und Erhöhung des Selbstwertgefühls.

Unter der Bezeichnung „Umweltbildung“ (Wessel/Gesing 1995) findet sich eine bildungspolitische Verwertungsart von Naturraum, um ökologisches Wissen ganzheitlich zu vermitteln. Eine besondere Form dabei nimmt die Waldpädagogik¹² ein, die vor allem durch Finanzierungsunterstützung durch die Forstwirtschaft gut etabliert und weit verbreitet ist. Waldpädagogik hat den Anspruch, die Wald-Mensch-Beziehung zu verbessern, indem die ökologische und ökonomische Vernetzung des Waldes vermittelt werden soll. Zudem soll durch den Waldpädagogen „Waldwissen“ vermittelt werden, um Bäume zu bestimmen, ökologische Zusammenhänge oder Forstschädlinge zu erkennen und ein Verständnis erzielt werden für nachhaltige Waldbewirtschaftung. Zusätzlich soll beim Zielpublikum (vornehmlich Kinder und Jugendliche) der Waldpädagogik Verständnis für den Wald als Lebensraum für Wildtiere gefördert und auch die Notwendigkeit für eine tierschutzgerechte Jagd begründet werden. Außerdem soll diese pädagogische

12 www.waldpaedagogik.at (08.12.2013)

Form der Naturraum-Nutzung den positiven Zugang zum Holz verstärken, den Kontakt mit dem Förster oder dem Waldbauern herstellen. Methodisch gelingt dies durch spielerisches Lernen und durch kreatives Arbeiten mit Naturmaterialien.

In unserer heutigen, westlichen, primär städtischen Gesellschaft wird Natur im Gegensatz zu den eben beschriebenen sanfteren Verwertungsformen von Naturraum überwiegend als Instrument für Freizeit und Erholung betrachtet. In Anbetracht einer sich stetig ausweitenden „Erlebnis- und Freizeitkultur“ (Zellmann 2010, Zellmann/Opaschowski 2005, Schulze 1992), die trotz Wirtschaftskrise durch ein erhöhtes Vorhandensein von monetären Möglichkeiten geprägt ist, können wir uns Freizeitaktivitäten in unterschiedlichsten Ausprägungen finanzieren.

Motive wie „Lust und gute Laune im Naturraum“ werden hier erfüllt, und ob es nun Klettern im Klettergarten oder Rafting auf dem wilden Fluss betrifft, werden solche Aktivitäten hauptsächlich ihrer selbst Willen ausgeführt. Damit verbunden entwickelten sich in den letzten Jahrzehnten Freizeit- und damit erlebnisorientierte Lebensstile, die unsere moderne Gesellschaft kennzeichnen. Gekoppelt ist dies aus wirtschaftlicher Sicht mit einer verstärkten Konsumorientierung. Insgesamt kann man für solch eine Art von Naturraum-Verwertung von einem instrumentalisierten Zugang zur Natur sprechen.

Aus dieser Perspektive kann aus persönlicher Sicht die nächste Phase der Naturraumerforschung als fahrradbegeisterter Jugendlicher verortet werden. Mitte der 1980er Jahre las ich das erste Mal von Rädern aus Amerika, mit denen man durch den Wald und durchs Gelände „biken“ konnte. Die Amerikaner nannten diese Gefährte Mountainbikes. Dass ich solche Räder schon jahrelang selbst aus allen möglichen alten Rädern baute, fand nie Einzug in die Geschichtsbücher, aber so ein „echtes“ Mountainbike musste her. Direkt aus den USA! Einer ersten Form der instrumentalisierten Nutzung von Naturraum in den Wäldern rund um Linz stand nichts mehr im Wege.

Andere Formen des instrumentalisierten Nutzens von Naturraum entdeckte ich dann während meines Studiums in Salzburg für mich. Ich fand über einen guten Freund zum Wildwassersport, ließ mich zum staatlich geprüften Rafting-Guide ausbilden und driftete immer mehr in die „Outdoor-Szene“. Ich begründete meine berufliche Selbständigkeit auf verschiedensten Aktivitäten im Outdoor, führte Boote durch wildes Wasser, sicherte beim Klettern, dirigierte Paragleiter am Übungshang und begleitete Lernwillige bei ihren ersten Wildwasser Kajakfahrten.

Durch weitere Ausbildungen als selbständiger Personalentwickler gelang es mir in den Jahren danach, meine Trainer- und Beratertätigkeit mit Outdoor-Elementen zu ergänzen. In den letzten 20 Jahren leitete ich Gruppen von Managern, Füh-

rungskräften und auch Verkäuferinnen zum Bauen von Flößen an, ließ sie durch das „Spinnennetz“ klettern, Brücken bauen und viele andere Teamaufgaben erledigen und die Prozesse dazu reflektieren.¹³

In der Folge begann ich, mich auch aus akademischer Sicht mit der Arbeit im Naturraum zu beschäftigen. Im Rahmen meiner Doktorarbeit durchdrang ich das weite Feld von psychologischen, pädagogischen und psychotherapeutischen Ansätzen und Methoden in der Arbeit mit Naturraum (Molan-Grinner 2001). Und ich stieß auf Hans-Peter Cito Hufenus und Astrid Habiba Kreszmaier, die Türöffner waren für diese hier beschriebene Psychotherapie im Naturraum (Kreszmeier 2007, Kreszmeier/Hufenus 2000).

So durchlebte ich in meinem bisherigen Leben mehrere Verwertungsarten von Naturraum: die Erlebnis- und Waldpädagogik, die instrumentalisierte Nutzung von Naturraum wie Rafting oder Mountainbiking, das Ausweiten des beruflichen Spielraumes im Bereich des Outdoor-based-Trainings bis hin zur sanften Naturerfahrung im Rahmen von Coaching- und Therapieprozessen, von welchen hier weiter die Rede sein wird.

Aus all diesen Streiflichtern über Nutzung von Naturraum lässt sich ein wichtiger Schluss ziehen: Der Vorteil einer Psychotherapie im Naturraum besteht darin, dass ein Hinausgehen in die Natur in vielen Menschen intrinsisch vorhanden und somit die Schwelle für solch eine Art von therapeutischer Begleitung gar nicht so hoch ist. Um noch besser zu veranschaulichen, wie Psychotherapie im Naturraum sein kann, soll ein weiteres Beispiel dargestellt werden, diesmal mit mir in der Rolle des Prozessbegleiters mit zwei Brüdern als Klienten.

1.4 Fallbeispiel: Die Brüder und der verstorbene Vater

„Fragen der >Wahrheit< sind nicht Gegenstand von Therapie. Gegenstand von Therapie ist vielmehr, welche Auswirkungen erzählte Geschichten und damit assoziierte Handlungspraktiken auf das Leben und die Lebensqualität von KlientInnen haben: welche Auswirkungen sie in Bezug auf die Entstehung und Aufrechterhaltung biopsychosozialer Probleme bergen; und welche Auswirkungen sie hinsichtlich der Beziehung zu wichtigen sozialen anderen und zum eigenen Selbst nach sich ziehen.“

(Grossmann/Russinger 2011, S. 11)

¹³ Wobei viele dieser Outdoor-Übungen durchaus auch ohne Natur auskommen und sich die Frage stellt, „wie viel Natur ist im Training“ (Molan-Grinner 2004).

Seit langem sind wir im Gespräch, Thomas und ich als systemischer Coach und Prozessbegleiter. Über viele Dinge. Auch über die Arbeit in und mit Naturräumen. Ganz selten erzählt Thomas von seinem jüngeren und einzigen Bruder Stefan. Ende Juni 2010, als wieder einmal das Gespräch hin und her wiegt, bringt Thomas seinen Bruder in den Prozess ein, dass wir auch gemeinsam zu dritt in einen Dialog treten könnten, und ich die beiden als Coach begleiten könnte. Dieser Prozess beginnt nun bewusst, vorher war er ja schon da, wollte sich aber nicht so recht zeigen.

Wir vereinbaren, an einem Tag Anfang August gemeinsam zu dritt den Prozess zu starten. Das Böhmerwaldgebiet an und über der Grenze zu Tschechien ist der topografische Raum, der in Betracht kommt. Möglicherweise mit dem Kanu von Thomas am Moldaustausee entlang paddelnd. Wir treffen uns in Bad Leonfelden. Es liegt eine sommerliche, leichte, entspannte Familien-Ferienstimmung in der Luft.

Thomas lädt bei der Begrüßung und gegenseitigen Vorstellung ein, doch gleich heute das Kanu zu packen und auf den See zu gehen. Ursprünglich hatten wir daran gedacht, zuerst eine kleine Wanderung in einem Wald zu unternehmen, um auszulosten, uns kennen zu lernen, zu prüfen, welchen Weg wir gemeinsam einschlagen könnten. Doch es ist ausgesprochen, es geht aufs langsam fließende, gestaute Wasser. Wir starten am östlichen Ende des Stausees mit dem Kanu und paddeln zu dritt flussaufwärts. Thomas sitzt hinten und steuert, gibt den Kurs vor. Stefan sitzt vorne als Bugmann. Ich beginne Fragen zu den Anliegen der beiden zu stellen.

Gedanken von Thomas, wie ich sie höre: *„Ich bin im Augenblick gut im Flow, mir geht's prächtig. Mein Anliegen ist es, dass dies so weitergeht, dass ich dies auf kommende berufliche Aufgaben übertragen kann. Ich möchte mit diesem guten Zustand ins Fließen kommen.“*

Stefans Gedanken, wie ich sie höre: *„Ich will mich besser organisieren, regelmäßig gesund Essen, mit meiner Zeit besser umgehen. Das will ich dann körperlich positiv spüren (Ruhepuls wieder gesunken); passender Nein sagen können. Auch will ich den Steinen im Wasser ausweichen, die man kaum sieht, die aber trotzdem einem im Weg liegen.“*

Wir landen in einer ruhigen Sandbucht. Ich lade die beiden Brüder ein, ein Feuer zu machen. Sie beginnen langsam und ruhig Holz zu suchen. Sie entscheiden sich, keine Feuerhilfsmittel (z.B. Zündhölzer) zu verwenden, sondern es nur mit Naturmaterialien zu versuchen. Sie mühen sich mit unterschiedlichen Verfahrensweisen ab. Über 90 Minuten probieren sie es abwechselnd gemeinsam und alleine

(Abbildung 4). Es gelingt ihnen nicht. Sie scheitern. Nur sehr zögerlich nehmen sie die Zündhölzer an. Stefan entzündet alleine mit nur einem Zündholz das kleine Feuer. Es lodert leicht. Thomas kommt nur einmal dazu und schenkt dem Feuer so nur kurz seine Aufmerksamkeit. Es wird nicht nachgelegt und das Feuer geht langsam aus.



Abb. 4: *Das Nichtgelingen des Feuer-machens*

Wir brechen auf und paddeln mit der kaum merklichen Strömung flussabwärts zurück zur Ausgangsstelle. Zuvor deckt Thomas noch die Feuerstelle mit Sand fast vollständig ab. Die Rückfahrt ist deutlich wackeliger als die Hinfahrt. Dies bewirkt Unsicherheit im Kanu, die niemand recht versteht. Das Kanu dreht sich auch auf unerklärliche Art und Weise mehrmals weg vom geplanten Kurs. Es ist nicht mehr so harmonisch wie bei der Hinfahrt. Fragen sammeln sich bei mir als Begleiter: Welches Feuer will da (wie) entfacht werden? Was will da wirklich ins Fließen gebracht werden? Wieso machen wir uns das Leben schwerer und komplizierter als es sein könnte? Was will da möglicherweise ausgeschwemmt und/oder verabschiedet werden?

Es ist gut möglich, dass wir schon ganz nah dran sind, an dem, was losgelassen, angenommen oder integriert, oder was verabschiedet, gewürdigt, was eingemittelt werden könnte. Wir tragen es in uns, auch wenn wir es vielleicht noch nicht erkennen. Wohlbehalten kehren wir zurück. Wir vereinbaren, um den 1. November den Prozess fortzusetzen. Dazwischen bleiben wir in Kontakt.

Drei Monate sind vergangen, seit unserem gemeinsamen Prozess am Stausee. Wir treffen uns erneut im Mühlviertel. Wir diskutieren kurz, wo ein passender Raum für unser Tun sein könnte. Ich frage sie, wo sie als Buben öfters waren. Sie erzählen von einem Wald, in dem sie mit dem Vater auf Jagd waren, und noch einem anderen Platz. Aber beide ziehen uns nicht an. Dann, recht rasch, kommen sie gemeinsam auf die Dürnau, ein Waldgebiet an der tschechischen Grenze.

Nach wenigen Minuten Fahrzeit kommen wir in einer Gegend an, die kaum besiedelt ist. Wir kreisen zunächst, mehr vom Kopf gesteuert, durch das Gebiet. Wir passieren einen Waldweg, einen Teich, eine Mühle, die noch bewohnt wird und nähern uns der Grenze. Im Gehen spüren wir nach, was seit dem August passiert ist und welche Veränderungen und Entwicklungen es gegeben hat. Beide erklären eher rational, dass alles recht gut auf dem Weg sei. Wir besprechen das Thema des Scheiterns, das beim letzten Mal sehr offensichtlich beobachtbar war und das sich ja auch in den Biografien der gesamten Familie immer wieder findet. Zögerlich steigen sie ein, das Thema für sich zu begreifen. Ich stelle weiters die Frage, welche Anliegen, welche Fragen denn heute Thema seien, für jeden einzelnen und für die beiden Brüder zusammen. Stefan schlägt eine Abgrenzung über eine Wiese vor.



Abb. 5: Am Weg zur Grenze

Seit Beginn unseres Unterwegsseins ist es klar aber von niemanden ausgesprochen: heute ist Allerheiligen, der 1. November, der Tag der Würdigung und Ehrung der Verstorbenen. Als langjährigen Freund von Thomas ist mir die dramatische Geschichte rund um den Suizid des Vaters der beiden bekannt. Diese war und ist immer wieder ein wichtiges Thema zwischen Thomas und mir, und nun auch zwischen Stefan und mir. Wie weit nähern wir uns diesem Thema erneut, und wie tief sollen wir hier eindringen, immer im Prüfen des Schutzes unserer Beziehung? Darf diese biografische Tatsache unsere Beziehung belasten, berühren?

Der Autor



Dr. Siegfried Molan-Grinner

Dr. Siegfried Molan-Grinner, Jahrgang 1968, verheiratet mit Dr. Karin Grinner, eine Tochter und einen Sohn.

Studium der Kommunikationswissenschaften und Publizistik, Salzburg und Köln, Doktorat in Erziehungswissenschaften in Salzburg und Fribourg. Fortbildungen u.a. in Personaldiagnostik und biografische Interviewtechnik, Moderation (ITO, Wien), systemische Gesprächsführung und systemische Aufstellungsarbeit (Apsys, Graz; planoalto, St. Gallen), Coaching (ÖTZ-NLP, Wien), Prozess- und Projektmanagement (5p-Consulting, Wien), Gruppendynamik (Raol Schindler, Wien), Systemische Familientherapie (lasf, Wien), Paartherapie (SIH Arnold Retzer, Heidelberg).

Seit über 20 Jahren selbständig als Trainer, Moderator & Coach für Individuen, Teams und Organisationen; Kooperationen mit lokalen und globalen Beratungsnetzwerken in Deutschland, Österreich und der Schweiz, Projekte und Lehraufträge für FH OÖ, Campus Linz; Psychotherapeut in eigener Praxis (Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapien). Forschungsschwerpunkte: Finden, was in Pädagogik und Therapie wirkt; Lernen im Naturraum

www.dr-molan-grinner.at

Die Systemische Psychotherapie im Naturraum geht konsequent von der Tatsache aus, dass Klienten selbstorganisierte, selbstverantwortliche Lebewesen sind, die sich primär durch hochautonome Selbstregulationsprozesse verändern können. Die Therapeutin kann einen Rahmen bereitstellen – den therapeutischen Kontext – innerhalb dessen Veränderung ermöglicht wird. Im vorliegenden Konzept ist dieser Rahmen der Naturraum. Es basiert auf den modernen, wissenschaftlich fundierten Prämissen der Systemischen Psychotherapie. Zugleich bezieht es u.a. alte Modelle zur Erklärung von menschlichen Veränderungen und individuellem Lernen mit ein.

„Naturraum macht einen Unterschied, der einen Unterschied macht.“ Diesem Postulat der Unterschiedsbildung von Gregory Bateson – einem Begründer der Systemtheorie – folgt die Systemische Psychotherapie im Naturraum: Wir begegnen im Naturraum einem opulenten Ressourcen-Reichtum, den wir „indoor“ nie herstellen können. Außerdem betont diese Therapieform noch einen wichtigen Leitgedanken: Natur als dritte Therapeutin (neben der menschlichen Therapeutin und der

Klientin selbst) bietet Klienten zusätzliche Bindungsangebote in einem wertfreien und neutralen, aber beziehungsstiftenden Raum an. Im Wissen, dass 80 bis 90 % jener Klienten, die Psychotherapie in Anspruch nehmen, (frühe) negative Bindungserfahrungen erlitten haben, ist jedes zusätzliche Angebot herzlich willkommen, um seelisches Leid zu heilen oder zumindest zu lindern. Ein Hinausverlegen des therapeutischen Prozesses macht also „einen Unterschied, der einen Unterschied macht.“



Hochschulschriften
ISBN 978-3-944 708-28-7