

# Im Freien und berührbar

Anmerkungen zum therapeutischen In-der-Natur-Sein

Wernher P. Sachon



**Das zentrale Konstrukt in der existenziell ausgerichteten Naturtherapie, dem erlebensorientierten therapeutischen Arbeiten in und mit der Natur, ist nicht die ‚Naturerfahrung‘ o.ä., sondern das ‚therapeutische In-und-mit-der-Natur-Sein‘. Da ich hier auf den Raumaspekt abstelle – Natur als ein erlebter und gelebter Schwellen-Raum – spreche ich im Folgenden nur vom therapeutischen In-der-Natur-Sein. Therapeutisch nennen wir das In-der-Natur-Sein dann, wenn es in eine therapeutische Beziehung eingebunden ist und von daher seine Bedeutung erhält.**

Ich beziehe mich in diesem kurzen Beitrag auch auf den amerikanischen Schriftsteller, Philosophen und Naturforscher Henry David Thoreau (1817–1862), der nicht nur politisch (‚Über die Pflicht zum Ungehorsam gegen den Staat‘) und ökologisch (‚Walden, oder Leben in den Wäldern‘), sondern auch natur-therapeutisch für uns heute von erheblicher Bedeutung ist. Seine spezifische Praxis des In-der-Natur-Seins in der Kulturlandschaft rund um seine Heimatstadt Concord hat er in seinen Tagebüchern und insbesondere in seinem Essay ‚Walking‘ (Gehen) beschrieben. Dort lesen wir: „Ich glaube, dass ich meine körperliche und geistige Gesundheit nur bewahren kann, indem ich täglich mindestens vier (...) Stunden damit verbringe, absolut frei von allen Forderungen der Welt durch den Wald und über die Hügel und Felder zu streifen.“ (Thoreau,2000,629).

## **Im Freien sein**

„Absolut frei“, das heißt: unbedingt, uneingeschränkt frei. Um „absolut frei von allen Forderungen der Welt“ draußen umherzustreifen, um also ins Freie zu gelangen, reicht es jedoch nicht, nur räumlich weg zu sein. Wir müssen auch geistig und emotional weg sein, „im Geiste eines unsterblichen Abenteurers, so, als wollten wir nie zurückkehren“ (Thoreau 2000, 628). Und Thoreau fährt fort: „Wenn du bereit bist,

Mutter und Vater, Bruder und Schwester, Weib und Mann, Kind und Freunde zu verlassen und nie wiederzusehen, wenn du deine Schulden bezahlt hast, dein Testament aufgesetzt sowie alle deine Angelegenheiten geregelt hast, wenn du also ein freier Mensch bist, dann bist du bereit für einen Streifzug.“ (aaO,628)

Wie können wir diese überspitzten Metaphern verstehen? Thoreau beschreibt damit die Herauslösung (,absolut' von lat. absolvere, ablösen) unseres Selbst aus seinen gewohnten äußeren und inneren Einbindungen, d.h. er konzipiert sein ‚Walking‘ als einen Schwellenraum im Übergangsrituellen Sinn. Um ins Freie zu gelangen müssen wir eine Schwelle überschreiten, heraustreten aus dem Funktionsmodus unserer domestizierten Lebensweise (Trennung) und „im Geiste eines unsterblichen Abenteurers“ (s.o.) eintreten in einen qualitativ anderen (Er)Lebensraum, den sog. Schwellenraum. Ein solcher Raum mit Übergangsqualität ist gekennzeichnet durch generelle Eigenschaften des rituellen Schwellenzustandes (wie etwa „Übergang, Totalität, Homogenität, Communitas, Gleichheit, Statuslosigkeit ...“, vgl. Turner,2000,105) und hier, in dieser therapeutischen Form, durch Existenzweisen wie Leiblichkeit, Empfänglichkeit und Berührbarkeit, Freisein von Aufgaben und Zielen u.a., einem sog. ‚ontologischen Modus‘ (vgl. Yalom,2008,41). Im Schwellenraum, dieser Lücke im gewohnten Takt des Funktionierens, lassen wir nicht nur zu, dass wir von Qualitäten des Natur-Raumes unmittelbar beeindruckt und verändert werden, wir gewähren auch den dabei in Gang kommenden Selbstprozessen Spielräume. Das Ich tritt einen Schritt zurück und wechselt dabei in einen empfänglichen Bewusstseinsmodus – es ist bereit mitzugehen. Wir lassen uns im Freien also selbst gehen und unser Ich darf entspannen und mitwandern. Diese Weise des In-der-Natur-Seins kann man als eine modifizierte therapeutische Form des Schwellenzustandes sehen.

In dieser im unmittelbaren Selbstempfinden zentrierten Verfassung geben wir auch unsere Aufmerksamkeit frei. Die Bewegungen einer freien Aufmerksamkeit erleben wir als anstrengungslos, weil sie nicht durch die Zielvorstellungen unseres Ichbewusstseins gesteuert werden, sondern durch unser gespürtes Interesse: Ganz von selbst findet unsere Aufmerksamkeit so ihre Richtung, ihre Gegenstände und ganz von selbst geht sie weiter oder verweilt. Indem wir den Bewegungen unserer freien, selbstbestimmten Aufmerksamkeit folgen, erleben wir auch uns selber als die Quelle unseres Interesses und als das lebendige organisierende Zentrum unseres Erlebens und Handelns – wir erleben uns als selbstwirksam.

Die Intensivierung des Gefühls, weg zu sein, nicht nur draußen, sondern auch im Freien zu sein, beinhaltet ein enormes therapeutisches Potenzial. Sie macht Menschen in kurzer Zeit erstaunlich veränderungsbereit: Als freie Menschen wagen sie es ganz von selbst anders und neu zu erleben und zu handeln, anders wahrzunehmen, zu fühlen, zu denken, zu phantasieren, zu sehnen usw. Menschen, die sich frei fühlen, fühlen sich selbst nicht nur lebendiger und schöpferischer, sie erleben die Welt und sich selbst auf ganz natürliche Weise bedeutungsvoll. Die damit einhergehende Veränderung der Perspektive lässt sie oft auch problematische Bereiche ihres Lebens anders sehen. Die therapeutische Kunst besteht nun darin, die dabei in Gang gesetzten Selbstprozesse, die neuen Sichtweisen und Bedeutungsbildungen im Kontext einer zwischenmenschlichen therapeutischen Beziehung fortzuführen, zu inkorporieren und auch in die Selbstbeschreibungen und Narrative zu integrieren (Phase der Wiedereingliederung).

### **Drin sein**

Die Erfahrung, ‚im Freien‘ zu sein weist auf den Modus des ‚Drinseins‘. Ausgangspunkt für diese Existenzweise ist, dass wir für die Zeit des therapeutischen In-der-Natur-Seins das Ruder den organisierenden Bewegungen unseres lebendigen Selbstempfindens (sense of self, vgl. Stern,2007,20)

überlassen. Damit verändert sich auch unsere Beziehung zur Welt: Wir spüren die Welt. Sie kann uns jetzt ganz unmittelbar berühren und beeindrucken. Im Spürmodus sind wir selber Leib, und anders als im ichhaften Gegenstands-Modus, in dem ich einen Körper ‚habe‘ (und ‚etwas‘ wahrnehme), gibt es hier keine harten Subjekt-Objekt-Grenzen zum lebendigen Raum Natur. Wir verschmelzen dabei nicht ozeanisch-identifikatorisch mit der Natur, vielmehr ‚schwimmen‘ wir selbst leibhaftig in ihr und das ist mit einer erheblichen Intensivierung unseres Selbstgefühls verbunden.

Diese leibliche Weise des In-der-Natur-Seins ist sinnes-voll, geerdet und ermöglicht Mitsein durch Resonanz und Teilhabe. Erkennen geschieht durch das wache und präsente ‚Drinsein‘. Wir sprechen ja auch davon, dass wir *in* der Natur sind, *in* den Bergen und *im* Wald. Wir erleben die Stille des Waldes nicht als ein wahrgenommenes Etwas, sondern im mitschwingenden Anklingenlassen als eine spezifische Resonanz in unserem Selbstempfinden – wir selbst werden still.

Die Natur als ein ‚Etwas‘ hingegen beeindruckt uns nicht unmittelbar. Ich sehe eine Sandbirke am Wegrand und weiß gleichzeitig, dass ich meinen Gegenstand ‚Sandbirke‘ sehe und ich mache dabei eine Erfahrung. Aber in dieser im Grunde bloß kognitiven Welterfassung sind wir – ich als lebendiges Selbst und die lebendige Birke am Wegrand – getrennt, wir haben unmittelbar nichts miteinander zu tun, denn ich bleibe im Raum meines eigenen Bewusstseins. Die Natur als ein Etwas ist nicht die Natur, die unmittelbar wandelnd und heilsam wirken kann, besonders dann nicht, wenn sie es auch nur mit einem Etwas zu tun hat, das ich von mir selber entworfen habe.

Die leibliche Verbundenheit des lebendigen Menschen im Schwellenzustand mit den Qualitäten des Naturraumes kann jedoch noch durchdringender sein als das Bild vom Drinsein ausdrückt. So sprechen wir ja vom ‚Auftanken‘ in der Natur und beschreiben damit sinnbildlich die Erfahrung des vitalisierenden Zuwachses einer empfundenen ‚inneren Substanz‘. Der Weitung und Ausdehnung von empfundenen Leibesräumen entspricht auch ein ausgedehnteres Selbstempfinden – wir spüren ja *uns selbst* als Leib in der Schwerkraft, im Atmen, im Gehen etc. Und so wie wir das Schrumpfen oder gar den Verlust des unmittelbaren Selbstempfindens als eine innere Entleerung, etwa als ein Ausbrennen erleben, so können wir einen wieder wachsenden Raum des leiblichen Selbstempfindens als ein zunehmendes vitales Erfülltsein erfahren. Wohlgemerkt: Wir reden hier von leiblichen Phänomenen, nicht von körperlich-materiellen Vorgängen.

Im leiblichen Modus des Drinseins können wir Naturqualitäten (wie Stimmung, Atmosphäre, Vitalqualitäten etc.) geradezu ‚trinken‘, wir können uns selbst durchströmen lassen von ihnen: „Öffnet all eure Poren und badet in den Gezeiten der Natur, in all ihren Flüssen und Meeren, zu allen Jahreszeiten (...) Ergrünt mit dem Frühling, werdet gelb und reif mit dem Herbst. Trinkt die Wirkung einer jeden Jahreszeit wie eine Essenz, ein Allheilmittel, aus allen Arzneien nur für euch gebraut.“ (Thoreau, 2014,100)

In dieser ursprünglichen Daseinsweise empfinden wir ganz unmittelbar im Leibe, der wir selber sind, eine Öffnung, Weitung, Belebung und Beruhigung. Auf dem ‚Umweg‘ über den Wald können wir so wieder mit uns selbst intensiver in Kontakt kommen, was eine Voraussetzung dafür ist, dass sich selbstregulative psychische Prozesse der Regeneration und Heilung wieder auswirken können.

Um einem Missverstehen vorzubeugen: Natürlich brauchen wir auch den Existenzmodus des Draußenseins, den Beobachterstandpunkt, von dem aus ich ‚etwas‘ wahrnehme. Wenn es etwa um Therapie von Angststörungen geht, dann geht es ja genau darum, nicht mehr drin zu sein, nicht völlig

ergriffen zu werden von den Ängsten, sondern Abstand zu gewinnen, etwas zu objektivieren, draußen zu halten, um unser Selbst zu retten, nicht untergehen zu lassen im Angsterleben.

Entscheidend ist: Als Leib, der ich bin, fühle ich immer *mich selber* berührt, es geht mich an und das wiederum rührt mich auch gefühlsmäßig an. Das Fühlen ist die zentrale wertschaffende psychische Funktion; sei es im Trauern oder Freuen, immer geht es dabei um ein persönlich Wertvolles. Darum ist es nicht verwunderlich, dass in der Erfahrung des Berührtwerdens und Angerührtseins durch die Natur häufig auch eine Zunahme des Selbstwerts mit einhergeht.

Der Wald ist im Schwellen-Modus des therapeutischen In-der-Natur-Seins also nicht bloß eine kulissenhafte Drumherumwirklichkeit. Hier ist die Erfahrung *drin zu sein* zwar besonders ausgeprägt, sie ist jedoch grundsätzlich auch in anderen, offeneren Landschaftsformen möglich. Diese Erlebensweise entspricht der Grundtatsache, dass wir als lebende Organismen *in* der Schwerkraft, *in* der Luft, ja, überhaupt nur im körperlichen Durchzug von Schwerkraft, Luft, Wasser, Licht und Nahrung (Erde), d.h. im ständigen Stoffwechsel mit der Natur existieren (vgl. Böhme,2016,189). Hierbei entfaltet sie auch ihre physiologischen Wirkungen.

## Schluss

Thoreau beginnt seinen Essay ‚Walking‘ (Gehen), der erst nach seinem Tod veröffentlicht wurde, mit folgendem kräftigen Statement: „Ich möchte für die Natur sprechen, für absolute Freiheit und Wildheit, im Gegensatz zu einer Freiheit und Kultur im bloß bürgerlichen Sinn, – und ich möchte hier den Menschen als Bewohner oder als einen untrennbaren Teil der Natur betrachten, nicht als ein Mitglied der Gesellschaft.“ (Thoreau,2000,627)

Auch wir müssen heute – entgegen den dominanten gesellschaftlichen Strömungen und Einstellungen – darauf bestehen, den Menschen auch als ein Naturwesen und ein Lebewesen in der Natur zu betrachten. Nur dann kann es auch ein *Menschen*-Recht auf Natur geben. Stattdessen treiben wir in den postmodernen anthropologischen Entwürfen die Denaturierung des Menschen auf die Spitze und sind dabei, die klare Grenzziehung zwischen dem (lebendigen und freien) Menschlichen und dem (toten und programmierten) Maschinenhaften, zwischen dem (leiblich) Konkreten und dem (digitalen) Virtuellen aufzugeben.

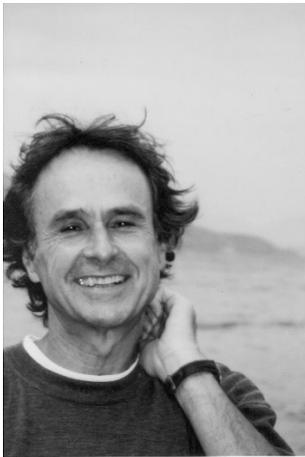
Die Wiederherstellung und kontinuierliche Übung des Selbst-Naturens sind deshalb nicht nur aus gesundheitlichen, sondern auch aus anthropologischen Gründen sinnvoll. Denn der durch die umfassende Technisierung und Maschinisierung unserer Lebensverhältnisse hervorgebrachte Mensch mag vielleicht gesellschaftlich funktional und ökonomisch hocheffizient sein, aber er ist eben auch ein reduzierter, ein eindimensionaler Mensch, der drauf und dran ist, dabei auch sein natürliches, sein menschliches Maß zu verlieren. Menschen sind wir ja nicht bloß in dem, worin wir uns von der Natur unterscheiden, sondern immer nur als Ganzes, also auch in den Teilen, in denen wir selber Natur sind.

Thoreau, dieser „geborene Rebell“ (Emerson,2007,82) hat uns dazu eine eindeutige Aufforderung hinterlassen: „Mach dein Leben zu einem Gegengewicht, um die Maschine aufzuhalten.“ (Thoreau,2004,33) Das therapeutische In-der-Natur-Sein kann in Anbetracht der zunehmenden Denaturierung und Virtualisierung des Menschen deshalb auch als eine Praxis des Widerstandes, der Verteidigung des Humanum angesehen werden.

## Literatur

- Böhme, G. (2016). Gut Mensch sein. Anthropologie als Proto-Ethik. Zug: Graue Edition
- Emerson, R. W. (2007). Drei Ansprachen. Über Bildung, Religion und Henry David Thoreau. Freiburg: Janßen
- Stern, D. (2007). Die Lebenserfahrung des Säuglings(9.Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta
- Thoreau, H.-D. (2000). Walking. In: Walden and other writings, S.627-663. New York: Random House (Übersetzungen vom Autor)
- Thoreau, H.-D. (2004).Über die Pflicht zum Ungehorsam gegen den Staat. Zürich: Diogenes
- Thoreau, H.-D. (2014). Wilde Äpfel. In: Lob der Wildnis. Berlin: Matthes & Seitz
- Turner, V. (2000). Das Ritual. Struktur und Anti-Struktur. Frankfurt: Campus
- Yalom, I. (2008). In die Sonne schauen. Wie man die Angst vor dem Tod überwindet. München: btb

(Dieser Text ist veröffentlicht in: erleben & lernen, Ausg. 3/4 2018, S. 16ff)



### **Dr. Wernher P. Sachon**

Psychotherapeut in eigener Praxis. Gründer und Leiter der Schule für Naturtherapie (Exist), Supervisor und Lehrtherapeut.

Postanschrift: Postfach 1620, D-86819 Bad Wörishofen

# Im Freien und berührbar

Anmerkungen zum therapeutischen In-der-Natur-Sein

Wernher P. Sachon

Das zentrale Konstrukt in der existenziell ausgerichteten Naturtherapie, dem erlebensorientierten therapeutischen Arbeiten in und mit der Natur, ist nicht die ‚Naturerfahrung‘ o.ä., sondern ‚*das therapeutische In-und-Mit-der-Natur-Sein*‘. Da ich hier auf den Raumaspekt abstellen will – Natur als ein erlebter und gelebter Schwellen-Raum – will ich im Folgenden nur vom therapeutischen *In-der-Natur-Sein* sprechen. *Therapeutisch* bezeichnen wir das In-der-Natur-Sein dann, wenn es in eine therapeutische Beziehung eingebunden ist und von daher seine Bedeutung erhält.

Ich möchte mich in diesem kurzen Beitrag auch auf den amerikanischen Schriftsteller, Philosophen und Naturforscher Henry David Thoreau (1817–1862) beziehen, der nicht nur politisch (‚*Über die Pflicht zum Ungehorsam gegen den Staat*‘) und ökologisch (‚*Walden, oder Leben in den Wäldern*‘), sondern auch natur-therapeutisch für uns heute von erheblicher Bedeutung ist. Seine spezifische Praxis des In-der-Natur-Seins in der Kulturlandschaft rund um seine Heimatstadt Concord hat er in seinen Tagebüchern und insbesondere in seinem Essay ‚*Walking*‘ (*Gehen*) beschrieben. Dort lesen wir: „Ich glaube, dass ich meine körperliche und geistige Gesundheit nur bewahre, indem ich täglich mindestens vier....Stunden damit verbringe, absolut frei von allen Forderungen der Welt durch den Wald und über Hügel und Felder zu schlendern.“ (Thoreau,2004,10).

## ***Im Freien sein***

„Absolut frei“, das heisst: unbedingt, uneingeschränkt frei. Wenn Menschen Rückbindung, Wandlung und Heilung suchen, dann suchen sie instinktiv das Freie, Freiräume – die freie Natur. Um „absolut frei von allen Forderungen der Welt“ draußen umherzustrreifen, um also ins Freie zu gelangen, reicht es jedoch nicht, nur räumlich weg zu sein. Wir müssen auch geistig und emotional weg sein, auf einer „Pilgerschaft“, so, „als wollten wir nie zurückkehren“ (aaO,7). Und Thoreau fährt fort: „Wer bereit ist, Mutter und Vater, Bruder und Schwester, Weib und Mann, Kind und Freunde zu verlassen und nie wiederzusehen, wer alle Schulden bezahlt, ein Testament aufgesetzt sowie alle Angelegenheiten geregelt hat, wer also ein freier Mensch ist, der ist gerüstet für einen Spaziergang.“ (aaO,7f)

Wie können wir diese überspitzten Metafern verstehen? Thoreau beschreibt damit die Herauslösung (‚absolut‘ kommt vom lat. *absolvere*, ablösen) unseres Selbst aus seinen gewohnten äußeren und inneren Einbindungen, d.h. er konzipiert sein ‚*Walking*‘ als einen Schwellenraum im Übergangsrituellen Sinn. Um ins Freie zu gelangen müssen wir eine Schwelle überschreiten, *heraustreten* aus dem Modus unserer gesellschaftlichen, domestizierten und oft eingezwängten Identifizierungen und Lebensweisen (Trennung) und „im Geiste eines unendlichen Abenteurers“ (aaO,7) *eintreten* in einen qualitativ anderen (Er)Lebensraum, den sog. Schwellenraum. Ein solcher natur-therapeutischer Raum mit Übergangsqualität ist gekennzeichnet durch generelle Eigenschaften des rituellen Schwellenzustandes, wie etwa „Übergang, Totalität, Homogenität, Communitas, Gleichheit, Statuslosigkeit ...“ (vgl. Turner,2000,105) und durch Existenzweisen wie Leiblichkeit, Empfänglichkeit und Berührbarkeit, Freisein von Aufgaben und Zielen u.a., allgemein: durch einen Grundzustand einfachen, unmittelbaren Daseins. Wir lassen in diesem ‚ontologischen Modus‘ (vgl. Yalom,2008,41) das In-der-Natur-Sein als Selbstzweck genügen, sind offen für das, was (von außen oder innen) auf uns zukommt und zwar so, wie

es im Erleben auf uns zukommt und dabei auch unser Selbstempfinden verändert. Im Schwellenraum, dieser Lücke im gewohnten Takt des Funktionierens, lassen wir nicht nur zu, dass wir von Qualitäten des Natur-Raumes unmittelbar beeindruckt und verändert werden, wir gewähren auch den dabei in Gang kommenden Selbstprozessen Spielräume. Das Ich tritt einen Schritt zurück, lässt seine Rollen los und uns selber sein und wechselt dabei in einen empfänglichen, einen pathischen Bewusstseinsmodus – es ist bereit mitzugehen. Wir lassen uns im Freien also selbst gehen und unser Ich darf entspannen und mitwandern. Diese Weise des In-der-Natur-Seins kann man als eine modifizierte therapeutische Form des Schwellenzustandes sehen.

In dieser befreiten, gelassenen und im unmittelbaren Selbstempfinden zentrierten Verfassung geben wir auch unsere Aufmerksamkeit frei. Die Bewegungen einer freien Aufmerksamkeit erleben wir als anstrengungslos, weil sie nicht durch Aktivitäten und Zielvorstellungen unseres Ichbewusstseins gesteuert werden, sondern durch unser gespürtes Interesse: Ganz von selbst findet unsere Aufmerksamkeit so ihre Richtung, ihre Gegenstände und ganz von selbst geht sie weiter oder verweilt. Indem wir den Bewegungen unserer freien, selbstbestimmten Aufmerksamkeit folgen, erleben wir auch uns selber als *die Quelle* unseres Interesses und als das lebendige organisierende Zentrum unseres Erlebens und Handelns.

Diese selbstbestimmte Weise des In-der-Natur-Seins stärkt unser Selbstempfinden, seine innere Verbundenheit (Kohärenz) und unser Vertrauen in seine regulative Wirksamkeit: Wenn wir draußen wach unserem Interesse folgen, dann führt uns das meist mitten hinein in persönlich bedeutsame Erfahrungen. Wir erleben uns immer dann als *selbstwirksam*, wenn wir etwas auch ‚von selbst‘ tun, uns selber als Urheber unserer Handlungen erleben, als eine kontinuierlich strömende Quelle unserer Antriebe und Bestrebungen.

Die Intensivierung des Gefühls, weg zu sein, nicht nur draußen, sondern auch im Freien zu sein, beinhaltet ein enormes therapeutisches Potenzial. Menschen werden in kurzer Zeit erstaunlich veränderungsbereit: Als freie Menschen wagen sie es *ganz von selbst* anders und neu zu erleben und zu handeln, anders wahrzunehmen, zu fühlen, zu denken, zu phantasieren, zu sehnen usw. Menschen, die sich frei fühlen, fühlen sich selbst lebendiger, mutiger und schöpferischer und sie erleben die Welt und sich selbst bedeutungsvoll. Die damit einhergehende Veränderung der Perspektive lässt sie oft auch problematische Bereiche ihres Lebens anders sehen. Die therapeutische Kunst besteht darin, die dabei in Gang gesetzten Prozesse der Erweiterung, Vertiefung, Stärkung und Entwicklung des Selbst, der neuen Bedeutungsbildungen und Sichtweisen im Kontext einer zwischenmenschlichen therapeutischen Beziehung fortzuführen, zu inkorporieren und in die Selbstbeschreibungen und Narrative zu integrieren (Phase der Wiedereingliederung).

### ***Drin sein***

Wenn wir für die Zeit des therapeutischen In-der-Natur-Seins das Ruder den organisierenden Bewegungen unseres lebendigen *Selbstempfindens* (sense of self, vgl. Stern, 2007, 20) überlassen, dann verändert sich auch unsere Beziehung zur Welt: Wir spüren die Welt. Sie kann uns jetzt ganz unmittelbar berühren und beeindrucken. Im Spürmodus *sind* wir selber Leib und anders als im ichhaften Gegenstands-Modus, in dem *ich* einen Körper *habe* (und *etwas* wahrnehme), gibt es hier keine harten Subjekt-Objekt-Grenzen zum lebendigen Raum Natur. Wir schwimmen dabei nicht ozeanisch durch Identifizierung mit der Natur, vielmehr ‚schwimmen‘ wir selbst leibhaftig in ihr und dieser Modus ist – ganz ähnlich wie das körperliche Schwimmen – mit einer erheblichen Intensivierung unseres Selbstgefühls verbunden.

Die leibliche Weise des In-der-Natur-Seins ist eine geerdete, d.h. abgesunkene, ist sinnes-voll, ist Mitsein durch Resonanz und Teilhabe. Das Erkennen geschieht durch ein waches und präsent

‚Drinsein‘. Wir sprechen ja auch davon, dass wir *in* der Natur sind, *in* den Bergen und *im* Wald. Wir erleben die Stille des Waldes nicht als ein wahrgenommenes Etwas, sondern im mitschwingenden Anklingenlassen als eine spezifische Resonanz in unserem Selbstempfinden – wir selbst *werden* still.

Anders die Natur als ein ‚Etwas‘: Sie beeindruckt uns nicht unmittelbar. Ich sehe eine Sandbirke am Wegrand und weiß gleichzeitig, dass ich meinen Gegenstand ‚Sandbirke‘ sehe und ich *mache* dabei eine Erfahrung. Aber in dieser im Grunde kognitiven Welterfassung sind wir – ich als lebendiges Selbst und die lebendige Birke am Wegrand – getrennt, wir haben unmittelbar nichts miteinander zu tun, ich bleibe im Raum meines eigenen Bewusstseins. Die Natur als ein Etwas ist nicht die Natur, die unmittelbar wandelnd und heilsam wirkt, besonders dann nicht, wenn auf meiner Seite auch bloß ein Etwas steht, ein Konstrukt, das ich von mir selber entworfen habe. In dieser Normal-Verfassung gibt es keine Natur, die auf mich zukommt, mich selbst unmittelbar berührt und anspricht, sie ist dann allenfalls *Gegenstand* meiner Projektion.

Die Verbundenheit mit Qualitäten des Naturraumes kann in diesem Modus noch durchdringender sein als das Bild vom Drinsein ausdrückt. So sprechen wir ja vom ‚Auftanken‘ in der Natur und beschreiben damit sinnbildlich die Erfahrung des vitalisierenden Zuwachses einer empfundenen ‚inneren Substanz‘. Um diese Erfahrung zu verstehen, müssen wir einen grundlegenden Zusammenhang erkennen: Der Weitung und Ausdehnung von leiblichen Empfindungsräumen (z.B. Erdleib, Atemleib, Bewegungsleib) entspricht auch ein ausgedehnteres Selbstempfinden – wir spüren uns selbst ja *in* der Schwerkraft, *im* Atmen, *im* Gehen etc. Und so wie wir das Schrumpfen oder gar den Verlust des unmittelbaren Selbstempfindens als eine innere Entleerung, etwa als ein Ausbrennen erleben, so spüren wir einen wieder wachsenden Raum des Selbstempfindens als ein zunehmendes vitales Erfülltwerden. Wohlgemerkt: Wir reden hier von leiblichen Phänomenen, nicht von körperlich-materiellen Vorgängen.

Bei chronisch reduziertem Atemleib (körperlich: flaches Atmen) ist also auch unser Selbstempfinden reduziert. Die Reduktion oder gar der Verlust unseres Leibseins (z.B.: ‚ich fühle mich klein‘) führt deshalb auf Dauer immer auch zu einem Verlust an Seinsgewissheit, des sicheren Empfindens, als ein lebendiges Selbst da zu sein und damit auch zu einer Reduktion des Gefühls von Selbstwirksamkeit und von Selbstwert. Da damit die zentralen Gesundheitsparameter betroffen sind, ist eine solche entleiblichte und denaturierte Verfassung des Menschen auch ein höchst ungesunder Status. Wir verbessern ihn nicht dadurch, dass wir beispielsweise üben, ‚meinen Atem‘ (meinen Gegenstand) wahrzunehmen, sondern indem wir üben, *mich selber im* Atmen zu spüren.

Im leiblichen Modus des Drinseins können wir Naturqualitäten (iSv Seinsqualitäten wie Stimmung, Atmosphäre, Vitalqualitäten etc.) geradezu trinken, wir können uns selbst durchströmen lassen von ihnen: „Öffnet all eure Poren und badet in den Gezeiten der Natur, in all ihren Flüssen und Meeren, zu allen Jahreszeiten (..) Ergrünt mit dem Frühling, werdet gelb und reif mit dem Herbst. Trinkt die Wirkung einer jeden Jahreszeit wie eine Essenz, ein Allheilmittel, aus allen Arzneien nur für euch gebraut.“ (Thoreau, 2014,100)

Wenn wir in dieser ursprünglichen Daseinsweise drin sind im Wald, dann empfinden wir ganz unmittelbar im Selbstempfinden eine Beruhigung und Belebung. Wald und Psyche können wieder in ein schöpferisches Spiel der Wechselwirkung treten. Auf dem ‚Umweg‘ über den Wald können Menschen deshalb oft erstaunlich schnell wieder mit sich selbst in Kontakt kommen, was eine Voraussetzung dafür ist, dass sich selbstregulative Prozesse der Regeneration und Heilung wieder auswirken können.

Um einem Missverstehen vorzubeugen: Natürlich brauchen wir auch den Existenzmodus des Draußenseins, den Beobachterstandpunkt, von dem aus ich *etwas* wahrnehme. Wenn es etwa um Therapie von Angststörungen geht, dann geht es ja genau darum, nicht mehr drin zu sein, nicht völlig

ergriffen zu werden von den Ängsten, sondern Abstand zu gewinnen, etwas zu objektivieren, draußen zu halten, um unser Selbst zu retten, nicht untergehen zu lassen im Angsterleben.

Entscheidend ist: Als Leib, der ich bin, fühle ich immer *mich selber* berührt, es geht *mich* an und das wiederum rührt mich auch *gefühlsmäßig* an. Das Fühlen ist die zentrale wertschaffende psychische Funktion; sei es im Trauern oder Freuen, immer geht es dabei um ein persönlich Wertvolles. Darum ist es nicht verwunderlich, dass in der Erfahrung des Berührtwerdens und Angerührtseins durch die Natur häufig auch eine Zunahme des Selbstwerts mit einhergeht.

Der Wald ist im Schwellen-Modus des therapeutischen In-der-Natur-Seins also nicht bloß eine kulissenhafte Drumherumwirklichkeit. Hier kann die Erfahrung *drin zu sein* zwar besonders ausgeprägt sein, sie ist jedoch grundsätzlich auch in anderen, offeneren Landschaftsformen möglich. Diese Erlebensweise entspricht ja auch unserer körperlichen Existenzweise: Wir sind als lebende Organismen *in* der Schwerkraft, *in* der Luft, ja, wir leben überhaupt nur im körperlichen Durchzug von Schwerkraft, Luft, Wasser, Licht und Nahrung (Erde), d.h. im ständigen Stoffwechsel mit der Natur (vgl. Böhme,2016,189). Hierbei entfaltet sie auch ihre physiologischen Wirkungen.

Böhme, G. (2016). Gut Mensch sein. Anthropologie als Proto-Ethik. Zug: Graue Edition

### **Schluss**

Thoreau beginnt seinen Essay ‚Walking‘ (Gehen), der erst nach seinem Tod veröffentlicht wurde, mit folgendem kräftigen Statement: „ Ich möchte für die Natur sprechen, für absolute Freiheit und Wildheit, im Gegensatz zu einer Freiheit und Kultur bloß im bürgerlichen Sinn, – und ich möchte den Menschen als Bewohner oder als einen untrennbaren Teil der Natur betrachten, nicht als ein Mitglied der Gesellschaft.“ (Thoreau,2004,5)

Auch wir müssen heute – entgegen den dominanten gesellschaftlichen Strömungen und Einstellungen – darauf bestehen, den Menschen auch als ein Naturwesen und ein Lebewesen in der Natur zu betrachten. Nur dann gibt es auch ein Menschen-Recht auf Natur. Im Gegensatz dazu treiben wir in den postmodernen anthropologischen Entwürfen die Denaturierung des Menschen auf die Spitze und sind dabei, die klare Grenzziehung zwischen dem (lebendigen und freien) Menschlichen und dem (toten und programmierten) Maschinenhaften, zwischen dem (leiblich) Realen und dem (digitalen) Virtuellen aufzugeben.

Die Wiederherstellung und kontinuierliche Übung des Selbst-Naturseins ist deshalb nicht nur aus Gesundheitsgründen, sondern auch aus anthropologischen Gründen sinnvoll. Denn der durch die umfassende Technisierung und Maschinisierung unserer Lebensverhältnisse hervorgebrachte Mensch mag vielleicht gesellschaftlich funktional und ökonomisch hocheffizient sein, aber er ist eben auch ein reduzierter, ein eindimensionaler Mensch, der drauf und dran ist, dabei auch sein natürliches, sein menschliches Maß zu verlieren. Menschen sind wir ja nicht bloß in dem, worin wir uns von der Natur unterscheiden, sondern immer nur als Ganzes, also auch in den Teilen, in denen wir selber Natur sind.

Thoreau, dieser „geborene Rebell“ (Emerson,2007,82) und Liebende der Natur und des Lebendigen hat uns dazu eine eindeutige Aufforderung hinterlassen: „Mach dein Leben zu einem Gegengewicht gegen die Maschine“ (Thoreau,2004,33), was nichts anderes heisst als: Mach dich selber zum Gegengewicht. Das therapeutische In-der-Natur-Sein kann in Anbetracht der zunehmenden Denaturierung und Virtualisierung des Menschen deshalb auch als eine Praxis des Widerstandes, der Verteidigung des Humanum angesehen werden.

### **Literatur**

- Böhme, G. (2016). Gut Mensch sein. Anthropologie als Proto-Ethik. Zug: Graue Edition
- Emerson, R. W. (2007). Drei Ansprachen. Über Bildung, Religion und Henry David Thoreau. Freiburg: Janßen
- Stern, D. (2007). Die Lebenserfahrung des Säuglings(9.Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta
- Thoreau, H.-D. (2004).Über die Pflicht zum Ungehorsam gegen den Staat. Zürich: Diogenes
- Thoreau, H.-D. (2004). Vom Spazieren. Zürich: Diogenes.
- Thoreau, H.-D. (2014). Wilde Äpfel. In: Lob der Wildnis. Berlin: Matthes&Seitz
- Yalom, I. (2008). In die Sonne schauen. Wie man die Angst vor dem Tod überwindet. München: btb