

Interview zur Naturtherapie

mit

Dr. Wernher P. Sachon

Interviewerin: Iris Eisner

(Die Fragen wurden gestellt im Kontext der Bachelorarbeit der Interviewerin „Die Bedeutung von Naturerfahrungen für Erwachsene. Eine empirische Untersuchung auf der Basis von Experteninterviews.“ Mai 2020. © Wernher P. Sachon)

IE: Zum Einstieg würde ich gerne von Ihnen erfahren, was für Sie persönlich Natur bedeutet und welchen Stellenwert sie in Ihrem eigenen Leben einnimmt, auch fernab Ihrer Arbeit?

WS.: Was mir Natur persönlich bedeutet, ist entscheidend geprägt durch meine Erfahrungen in der Kindheit. Ich bin ein Junge vom Land und als solcher war die Natur vor der Haustüre unser Spiel- und Abenteuerraum: Die Mindel und der Mindelberg, der Krähenwald, die verlassenen Dachshöhlen, das Heu, das auf den Wiesen zum Trocknen lag, der Papierbach, voll mit Kaulquappen und Kröten – es ist vor allem die freie und die wilde Natur, die in mir blieb. Die kleine Wildnis dort draußen hat in uns Kinder eine große Wildnis entbunden – die wildesten Phantasien und Aktionen. Das war oft mit allerlei Kratzern und Schrammen verbunden, aber unsäglich schön. Nichts hat mein kindliches Seelenleben mehr beflügelt.

Dieser Zugang zur Natur ist mir im Grunde geblieben und sobald ich hineingehe in die Landschaften und Wälder hier bei uns im Allgäu bin ich in diesem ursprünglichen Lebensgefühl. Und ich werde oft traurig und ärgerlich, wenn ich mitansehen muss, wie die Kita-Generationen heute ihre Kindheit verbringen muss. Statt frühkindlicher Bildung hatten wir damals viel frühkindliche Freiheit draußen, im Freien.

IE: Bevor ich genauer auf Ihre Tätigkeit eingehe, würde mich vorab interessieren, wie es denn dazu kam, dass Sie im Arbeitsfeld der Naturtherapie angekommen sind und die Exist-Schule für existenzialpsychologische Therapie und Naturtherapie gegründet haben? Können Sie kurz schildern, welchen Bedarf Sie gesehen haben, den Sie mit dieser naturbezogenen Therapieform aufgreifen wollten?

WS.: Weder habe ich mich an irgendeinem Bedarf orientiert, noch hatte ich einen Plan. Ich war damals Ende der Achtziger in einer Übergangskrise, ließ vieles hinter mir und spürte das starke Bedürfnis, mich wieder mit meinen eigenen Ursprüngen zu verbinden. Da ich als Junge ein leidenschaftlicher Karl May-Leser war und das Indianische mich immer schon faszinierte, durchquerte ich damals den ganzen Südwesten der USA, besuchte verschiedene indianische Reservate, nahm an Gruppen zum Medizinrad teil, probierte allerlei Schamanisches, bis ich auf die Wilderness-Therapy und Steven Foster im Owens-Valley und auf seine Vision Quest-Arbeit stieß. Er war Schüler von Hyemeyohsts Storm, der die Medizinrad- und Schilde-Arbeit in der Tradition der Cheyenne unterrichtete. Er und ein weiterer indianischer Lehrer namens Sun Bear hatten den indianischen Hanblecheyapi-

Ritus (das heisst: ‚das Flehen‘) so umgestaltet, dass er jetzt auch für uns westliche Menschen und auch für therapeutische Zwecke genutzt werden konnte, vor allem auch für Jugendliche auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Ich habe dann bei Steven Foster und seiner School of Lost Borders alles gelernt was es zu lernen gab und ab 1992 selbst eigene Vision Quest-Gruppen geleitet, zuerst auf La Gomera, dann später hier bei uns in den Allgäuer und dann in den Lechtaler Alpen. Gleichzeitig sammelte ich im klinischen Kontext erste Erfahrungen in der Anwendung naturbezogener Verfahren bei psychisch kranken Menschen. Kurze Zeit später kamen von verschiedenen Seiten Nachfragen auf mich zu, ob man das bei mir auch lernen könne. So gründete ich Ende 1992 die ‚School of Life-Passages‘ (Schule für Lebensübergänge). Ich war damals ziemlich amerikanisiert, hatte immer gerne amerikanische Lehrer, auch bei meiner Gestalttherapie-Ausbildung, weil sie mir in ihrer lockeren Art mehr entsprachen.

Und dann nahmen die Dinge ihren Lauf. Meine Haupttätigkeit war ja nach meinen Zeiten in Psychiatrie und psychosomatischer Klinik meine Psychotherapiepraxis und die Naturtherapie war eher so etwas wie ein extravagantes Hobby (mit dem ich damals übrigens noch auf massive Ablehnung stieß). Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen an den ersten kleineren Fortbildungen wollten jedoch mehr lernen und so kam es in relativ kurzer Zeit zu einer richtigen Ausbildung in diesem speziellen Verfahren der Psychotherapie, das ich, soweit ich sehen kann als erster ‚Naturtherapie‘ und spezifischer: ‚Das erlebensorientierte therapeutische Arbeiten in und mit der Natur‘ nannte. Dabei änderte ich den Schulnamen in ‚Schule für Naturtherapie‘. Später fügte ich die Bezeichnung ‚Exist‘, das ist die Abkürzung für ‚Existenzial-Psychologische Therapie‘, hinzu, denn sie bildet den umfassenden anthropologisch-psychologischen und psychotherapeutischen Bezugsrahmen, in den die verschiedenen Instrumente und Methoden der Naturtherapie eingebettet sind. Karlfried Graf Dürckheim ist hier ein wichtiger Bezugspunkt für uns, etwa mit seiner personalen Leibtherapie.

IE: Für die Arbeit mit welchen Zielgruppen eignet sich die Naturtherapie besonders? Arbeiten Sie sowohl mit Einzelpersonen als auch mit Gruppen?

WS: Es gibt inzwischen eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Ansätze im Feld des naturbezogenen therapeutischen Arbeitens. Ich kann hier nur für unseren existentiell-humanistischen und tiefenpsychologischen Ansatz sprechen, den wir seit nunmehr fast dreißig Jahren praktizieren und lehren. Diesem liegt ein erweitertes Verständnis von Psychotherapie zugrunde, das nicht, wie im deutschen Psychotherapeutengesetz kodifiziert, auf die medizinische Sichtweise, auf die Behandlung von Krankheiten reduziert ist.

Wir sprechen im psychotherapeutischen Bereich nicht von Zielgruppen, sondern von Indikationen (Heilanzeigen), d.h. wir prüfen den Grund, aus dem ein spezifisches therapeutisches Verfahren ‚angezeigt‘/indiziert ist oder kontraindiziert ist.

Naturtherapie ist nicht geeignet für Menschen, die eher Selbstoptimierung oder Steigerung von Effizienz suchen, auch nicht, wenn es um eingegrenzte spezifische Verhaltensänderungen durch Trainings geht und sie ist auch keine symptombezogene Behandlungsmethode im medizinisch-therapeutischen Sinn.

Naturtherapie als ein entwicklungsorientiertes und ökologisches Verfahren ist im weitesten Sinne geeignet für Menschen, die gerne in der Natur sind und zum anderen an sich selbst und ihrer Verfassung arbeiten wollen, ganz gleich, ob eine gesundheitliche Problematik vorliegt oder nicht. Wir setzen, wie generell in der Psychotherapie, am ‚psychischen Apparat‘ an, unser zentraler Fokus der Veränderung dabei ist das Selbst mit seiner Persönlichkeit. Allgemeine Indikationen sind persönliches Wachstum, Entwicklungs- und Übergangskrisen, Stärkung der salutogenetischen Dynamik und Resilienz, ganz allgemein: die symptomunspezifische Förderung von Genesungs- und Heilungsprozessen. Ferner zielt der Einsatz von Naturtherapie auf die Erdung der Gesamtpersönlichkeit (Natur als Übung), auf Potenzialentfaltung und auch auf Lebensstilveränderungen, z.B. eine jahreszeitliche Existenzweise. Eine zentrale Indikation sind auch existenzielle Probleme, z.B. Daseinsstörungen wie Entfremdung und Selbstverlust, wir bieten gerade mit den Übergangsriten auch Unterstützung bei Sinnsuche und bei der Auseinandersetzung mit den ‚letzten Fragen‘ wie Tod, Einsamkeit, Freiheit u.a.

Zu den zentralen Einsatzbereichen der Naturtherapie gehören die Primär- und Sekundärprävention, aber auch im klinischen Bereich, etwa im Angebotsspektrum von psychosomatischen Kliniken kommt die Naturtherapie als ein therapeutisches Ergänzungsverfahren zum Einsatz: Insbesondere bei stressbedingten Störungen, Burnout, bei sog. ‚Zivilisationskrankheiten‘ in der Psychosomatik, leichten bis mittleren Depressionen und auch in der Psychoonkologie. Prozesse des Genesens und Heilens zu unterstützen ist eine ganz spezifische und durchaus komplexe Aufgabe, die nicht identisch ist mit einer symptomspezifischen Behandlung. Im Idealfall arbeiten beide Ansätze Hand in Hand. Allein schon das Lebendige im denaturierten und überzivilisierten Menschen von heute zu befreien, die unserer Natur innewohnende Kraft ursprünglichen Lebens wieder zu befreien, wirkt bereits salutogen und heilsam.

Naturtherapie eignet sich prinzipiell für alle Altersgruppen und da wir entwicklungsorientiert arbeiten, sind unsere Instrumente und Methoden immer auch phasenspezifisch ausgerichtet. Besondere Bedeutung hat heutzutage etwa unser Angebot für Kinder – Stichwort: ‚Spielraum Natur‘. Die übergangsrituelle naturtherapeutische Arbeit ist für Jugendliche auf dem Weg zum Erwachsenwerden enorm hilfreich, aber auch auch bei der Bewältigung der Krisen der Lebensmitte. Aber auch im Alter ist diese therapeutische Weise des In-der-Natur-Seins sehr hilfreich, da sie uns im Erleben zurückführt zu den Ursprüngen unserer Existenz. Und unser Lebensende kann anders erfahren werden, wenn es eben nicht bloß als ein Ende, sondern auch als eine Rückkehr zum Ursprung verstanden werden kann, als eine Rückkehr in den Schoß der Erde, die, emotional erlebt, eine Rückkehr in den Schoß des großen Mütterlichen ist.

Zum therapeutischen Setting: Wir arbeiten sowohl mit Einzelnen als auch mit Gruppen. In der naturtherapeutischen Einzelbegleitung sind wir draußen in der Dyade Therapeut-Klient unterwegs, eigentlich in der Triade ‚Klient-Natur-Therapeut‘. Es verlangt enorm viel Einfühlungsvermögen von den Therapeuten, eine haltgebende Einbindung *und* einen Freiraum für offenes Erleben anzubieten, gleichzeitig teilzuhaben am inneren Erleben unserer Klienten und in unmittelbarem Kontakt mit sich selber und der Natur-draußen zu sein. Oft sind unsere Klienten und Klientinnen auch alleine draußen in der Natur mit

anschließender Nacharbeit in einem Einzelgespräch. Wir nutzen dafür eine alte Hütte auf einem Stück Land, das der Schule gehört.

Die naturtherapeutische Gruppe ist in der Praxis wohl das häufigere Format. Sie ist als eine Entwicklungsgemeinschaft konzipiert, nicht als eine Gruppentherapie. In der Gruppe findet die Vor- und Nacharbeit statt, während der Zeit draußen sind die Teilnehmer alleine. Je nach thematischem Schwerpunkt ist das In-der-Natur-Sein als Freiraum, Übungsraum oder Ritualraum gestaltet. Dann gibt es vielfältige Variationen.

IE: Welche Naturräume suchen Sie auf? Wie bedingt die Beschaffenheit des Naturraumes die Erfahrung?

Unterschiedliche Landschaften halten unterschiedliche Erlebnispotenziale für den Menschen bereit. Welche sich dann tatsächlich aktualisieren, hängt jedoch maßgeblich von der Verfasstheit eines Menschen, von seiner Erlebensfähigkeit als solcher und von seinen charakteristischen Erlebensweisen ab.

Maßgeblich für das erlebensorientierte therapeutische Arbeiten in und mit der Natur ist nicht so sehr die Beschaffenheit des Naturraumes, sondern eine spezifische Art der *Beziehung* zur Natur – das sog. ‚therapeutische In-der-Natur-Sein‘. Wir konzipieren es vor allem als einen *offenen Erlebensraum*, einen Freiraum. Nicht umsonst sprechen Menschen davon, dass sie wieder hinaus ‚ins Freie‘ gehen wollen. Von zentraler Bedeutung ist dabei das Gefühl, weg zu sein, losgelöst von den Forderungen der Gesellschaft, von den alltäglichen Einbindungen und damit auch den dominierenden Erlebens- und Verhaltensweisen unserer Alltagspersönlichkeit. So können draußen in der Natur Aspekte im Erleben der Welt und des Selbst wieder hervortreten, die im Alltag keine Chance haben.

Grundsätzlich arbeiten wir in einer möglichst naturnahen Kulturlandschaft, sie sollte vielfältige Aspekte aufweisen, auch einige wilde, vernachlässigte Ecken. Die Natur vor unserer Haustüre ist meist gut genug, Wir brauchen nicht die große, überwältigende Natur für den therapeutischen Zweck, ganz im Gegenteil. Lediglich mit den Übergangsriten gehen wir in abgelegene, touristisch unerschlossene Regionen, z.B. in den Alpen, weil hier das Gefühl des vollständigen Abgetrenntseins vom Alltag von zentraler Bedeutung ist.

Spezifisch ausgelegte ‚Erholungswälder‘, oft ausgestattet mit Anleitungen für Übungen u.ä., vermeiden wir grundsätzlich. Wir wollen in unserer Arbeit ja Freiräume für Selbstprozesse eröffnen, dem ursprünglichen Freiheitsgefühl des Menschen wieder Raum geben. Naturtherapie ist keine Pädagogik keine Pädagogik, weder in Richtung Natur noch Gesundheit.

Natürlich beeinflussen die Landschaften und Orte mit ihrer spezifischen Eigenart die Erfahrung der Menschen. Aber das ist kein Mechanismus, da gibt es keinen zwingenden kausalen Zusammenhang. Innerhalb eines Umkreises von sagen wir mal 10km gibt es viele Natur-Bereiche mit sehr unterschiedlichen Qualitäten, so dass wir nie vorhersagen können, in welchen Naturräumen und -orten sich unsere Klienten und Teilnehmerinnen bevorzugt aufhalten. Wir überlassen das dem individuellen und meist unbewussten Zusammenspiel ihres Selbst mit der Natur. ‚Natur als Spiegel‘ meint ja genau dies: Von welchem Naturraum wir uns angezogen und angesprochen fühlen - vom dunklen Gestrüpp und Dickicht im Wald

oder einem lichten und freundlichen Wiesental, durch das ein Bach mäandert - spiegelt immer auch Aspekte unseres Selbst wider, etwa vernachlässigten Selbstbedürfnisse. Und das ist dann ja auch der Stoff, das Material für die therapeutische Arbeit im Einzelgespräch oder in der Gruppe. Sog. ‚Naturerfahrung‘ ist immer Selbsterfahrung, d.h. Erfahrung des ‚Selbst-in-Kontakt -mit-der-Natur‘.

IE: Können Sie verschiedene Methoden schildern, die Sie einsetzen, um Natur therapeutisch zu nutzen? Welche Zugänge wählen Sie, um Natur erfahrbar zu machen? Wie unterscheiden sich hier je nach Zugang Ihre Erfahrungen?

WS: Unsere zentrale Methode ist eine bestimmte Weise des In-der-Natur-Seins, also eine bestimmte *Haltung*. Wir praktizieren einen spezifischen Modus, da zu sein und in Beziehung zu sein mit der Natur. Dieser spezifisch therapeutische Zugang ist ein pathischer, aufnehmender und zulassender Resonanz-Modus, in dem wir uns von der Natur in ihrem Gegebensein ansprechen und berühren lassen.

Er ist zielfrei und gekennzeichnet durch leibliches Da-sein, Öffnung der Sinne, durch Empfänglichkeit und Resonanzfähigkeit, durch einen Modus der Gelassenheit (des Zulassens und Einlassens), der Unmittelbarkeit und Achtsamkeit. Das therapeutische In-und-mit-der Natur-Sein zeichnet sich auch aus durch eine stärkere Durchlässigkeit für archetypisch-symbolisches Erleben, wie es etwa für das Kind in seiner ursprünglichen Erlebensweise ganz selbstverständlich ist. In dieser Verfasstheit können hilfreiche Naturqualitäten am besten zur Geltung kommen, weil sie im erlebenden Selbst ein Resonanzgeschehen auslösen, das hilfreiche psychische Prozesse in Gang setzen kann, etwa Prozesse der Wandlung und Reorganisation (Heilung) oder der Zentroverson (Ganzwerdung). Dabei machen Menschen auf vielfache Weise sog. ‚korrigierende Erfahrungen‘, deren Vertiefung und Integration zu therapeutischen Veränderungen (zB im Selbstbild), führen kann. Deshalb reden wir auch nicht vom Transfer, denn wir haben hier nicht *etwas* gelernt, sondern *wir selbst* haben uns verändert.

Charakteristisch für unsere Zugangsweise ist, dass der Natur-Raum von uns als ein *Schwellenraum* gestaltet wird. Dieser Begriff stammt aus der Ethnologie und er kennzeichnet einen ganz spezifischen Erlebensraum des Dazwischen, der durch Trennungsriten abgelöst ist von unseren alltäglichen Einbindungen und Erfahrungsweisen. Ein derart herausgelöstes Schwellen(Übergangs)-Selbst erlebt anders: ursprünglicher, symbolischer, instinktgeleitet und intensiver. Diese Zugangsweise liefert uns eine Fülle von persönlich bedeutsamen symbolischen Natur-Erfahrungen, mit denen wir dann in der Gruppe oder im Einzelgespräch therapeutisch arbeiten.

Das In-der-Natur-Sein als einen Schwellenraum zu gestalten ist ganz besonders hilfreich für Menschen, die wieder in Kontakt kommen wollen mit ihrem Kernselbst, mit ihren eigenen zentralen Bestrebungen. Die Menschen, die zu uns kommen, wollen in der Natur nicht Botanik oder Ökologie studieren, sondern sich selbst auf neue und tiefere Weise wiederfinden.

Wenn die Zugangsweise dagegen geprägt ist von den Zielen, die wir erreichen wollen, dann bleiben wir im Erfahrungsraum unseres Ichbewusstseins - es kommen keine wirklich neuen Erfahrungen zustande, nur Variationen des Gewohnten.

IE: Welche therapeutischen Ziele verfolgen Sie mit der Ermöglichung von Naturerfahrungen?

WS: Das erlebensorientierte therapeutische Arbeiten in und mit der Natur zielt auf einer sehr grundlegenden Ebene auf Wiederherstellung der vollen Teilhabe am eigenen Lebensprozess, der ja untrennbar eingewoben ist in die Naturprozesse. Jeder Atemzug lehrt uns das: wir leben ja überhaupt nur im Durchzug der Luft. Im unmittelbaren Kontakt mit der Kraft ursprünglichen Lebens erfahren Menschen eine Vitalisierung ihres Selbst, die wir in einer reinen Gesprächs- oder Verhaltenstherapie nur äußerst selten erreichen.

Ein zentrales therapeutisches Anliegen dabei ist es, das von seinem lebendigen Grund abgespaltene Ichbewusstsein wieder zu verwurzeln in der Schicht des Lebens, es zu verleiblichen und im wahrsten Sinne des Wortes wieder zu erden. In unseren technischen Zivilisation ist das Ich zu einem denaturierten ‚Nur-Ich‘ geworden, das nicht nur die Welt, sondern auch sich selbst zum Objekt macht, etwa zum ‚Körper, den ich habe‘. Naturtherapie ist immer auch eine Art ‚Renaturierung‘ der Psyche sehen, wenn wir etwa ursprüngliche vegetabile (z.B. jahreszeitliche) und animalische (z.B. instinkthafte) Seinsweisen wieder integrieren. Auf der leiblichen Ebene erfahren wir ‚Renaturierung‘ meist als einen Prozess des Absinkens. Denn ‚unten‘ erleben wir die Quelle unserer Lebenskraft, Stärkung, Erneuerung und Heilung. Immer ist es ja das Leben selbst, das unsere Wunden mit langem Faden näht. Wir schaffen nur die Voraussetzungen dafür, damit dies wieder möglich wird. Mit der Wiederanbindung des Ichs an den Lebensprozess geht oft eine tiefgreifende Wandlung der Persönlichkeit einher.

Die mit ‚Naturaufenthalten‘ verbundenen ‚positiven Einwirkungen‘ und Steigerungen des Wohlbefindens sind keine psychotherapeutischen Ziele, sondern vorübergehende günstige Umwelteinflüsse. Die erlebensorientierte Naturtherapie als ein spezielles psychotherapeutisches Verfahren setzt jedoch beim ‚psychischen Apparat‘ an, vor allem beim Selbst, sie ist keine bloße Milieuthérapie. Uns geht es um die Verbesserung grundlegender psychischer Parameter, wie etwa Selbstkohärenz, den Sense of Coherence (SOC) der Salutogenese oder um die Bewältigung von Übergängen des Selbst.

IE: Welche Reflexionsmethoden setzen Sie ein? Wie thematisieren Sie die Wirkungen von Natur auf u.a. Körper und Psyche (allgemein auf die Gesundheit)?

WS: Wir arbeiten in der Naturtherapie erlebens- und prozessorientiert. Es geht uns um die *Fortführung des Erlebens* draußen in der Natur im Kontext der therapeutischen Beziehung. Wir focussieren also nicht auf Einwirkungen der Natur-Umwelt, die wir dann thematisieren. ‚Einwirkungen‘ sind eine objekthafte Kategorie (zB mehr oder weniger Entspannung), in der Psychotherapie arbeiten wir mit der Subjektivität der Menschen, mit seinem Selbst. Es verwandelt auf sehr individuelle und prägnante Weise Umwelteinwirkungen in Eindrücke, in subjektives Erleben. Dabei ist Natur-Erleben und Selbst-Erleben nicht zu trennen, sie bilden im Zustand psychischer Gesundheit eine Einheit: *‚Ich erfreue mich (selbst) in der Natur, fühle m i c h angesprochen, berührt...‘*, nicht nur meinen Körper.

Wir focussieren auf das Erleben unserer Klienten im Raum Natur, wie es sich im dialogischen therapeutischen Beziehungsraum hier und jetzt fortsetzt. Wir üben dabei, *aus der Erfahrung heraus* zu berichten und nicht bloß *über* sie zu reden. Die dabei auftauchenden, vergessenen oder neuen Selbstaspekte können durch die Verbalisierung und das therapeutische Spiegeln bewusst gemacht und integriert werden. Der dadurch in Gang kommende therapeutische Prozess auch in Richtung Stärkung der Selbstkohärenz *ist* der Veränderungsprozess. Es geht uns also nicht darum, durch Reflexion einer ‚gemachten‘ Erfahrung *etwas* zu lernen und dann in den Alltag zu übertragen. Das ist eher Pädagogik, keine Psychotherapie. Das dabei zunehmende Integrationsniveau bzw Kohärenzempfinden (Antonovsky) als zentrale psychische Gesundheitsparameter manifestiert eine zunehmende Entwicklung in Richtung Gesundheit, also eine salutogene therapeutische Dynamik.

IE: Können Sie mir schildern, welche Wirkungen Menschen durch den naturbezogenen Ansatz an sich wahrnehmen können? Können Sie von außen andere Wirkungen beobachten? Können Sie beobachten, dass sich Wirkungen und Erleben von Natur unterscheiden je nachdem, ob Menschen sich in der Gruppe in der Natur bewegen oder alleine?

WS: In unserem Ansatz focussieren wir nicht darauf, welche Wirkungen der Natur-Umwelt Menschen an sich wahrnehmen – dann müssten sie sich ja selbst als Objekt betrachten. Vielmehr arbeiten wir mit der Fortführung ihres Erlebens, wie eben geschildert. Im erlebensorientierten Therapie-Modus nehmen wir teil am Erleben unserer Klienten, wir arbeiten empathisch in einem Resonanzraum der Intersubjektivität. Die Beobachterposition von außen ist zwar auch notwendig, entspricht jedoch nicht unserer therapeutischen Grundhaltung. Wir sind keine Trainer und keine analytischen Beobachter, sondern aktiv teilnehmende Begleiter des subjektiven Erlebens von Menschen, Therapeuten im klassischen Sinn eben (gr. therapon, Begleiter, Gefährte). Meine Erfahrung ist: Die Menschen, die zu uns kommen, wollen auch nicht beobachtet oder gedeutet werden, sie wollen vor allem gesehen und von innen her verstanden werden. Wenn uns ‚von außen‘ etwas auffällt, das mit dem berichteten Erleben nicht zusammenpasst, dann sprechen wir das in der Regel an, um die Einheit von Ich und Selbst wieder herzustellen.

Der therapeutische Raum der ‚Natur-draußen‘ ist bei uns als ein offener Erlebensraum konzipiert, nicht als eine bloß einwirkende Umwelt. Dies wäre dann ein rein ökologischer Ansatz, kein psychotherapeutischer. Das Erleben ist ja die umfassendere Kategorie, da es nicht nur Einwirkungen der Umwelt erfasst, sondern es beinhaltet eben auch die Subjektseite, die die Einflüsse, die von der Natur-draußen ausgehen, ja durchaus verändern kann, etwa durch individuell unterschiedliche Muster der Reaktivität, Bedeutungsgebung etc. Schicken Sie zehn Menschen in denselben Wald, dann haben wir zehn unterschiedliche Erfahrungen. *Naturerleben und Selbsterleben sind eine Einheit* und für uns hat die Frage erst einmal keine Bedeutung, ob eine Veränderung mehr von außen oder von innen angestoßen wurde. Unsere Idee ist ja, dass das, was wir ‚Natur‘ nennen, sowohl dort draußen wie auch in uns selbst wirkt. Schon die Erlebensorientierung durch die Vielfalt der Sinneseindrücke ist für viele Menschen ein Segen, weil sie sich selbst so wieder spüren können, sich erinnern, dass sie nicht nur als ein Ich funktionieren, sondern selbst auch leben.

IE: Bezogen auf Ihre Arbeit: Gab es für Sie Erlebnisse, die Ihnen besonders (positiv oder negativ) in Erinnerung geblieben sind? Möchten Sie einen Moment schildern, der Ihnen in diesem Kontext relevant erscheint?

WS: Menschen kommen – eine empfängliche Haltung vorausgesetzt – im Erlebensraum Natur oft geradezu atemberaubend schnell tief. Das Gefühl des Wegseins, die Fülle, der Zauber und auch die spezifischen Herausforderungen der Natur – insbesondere die Fähigkeit, uns selbst in einen Einklang mit ihr zu bringen - führen dazu, dass die Schichten der Abwehr, an denen wir uns in einer reinen Gesprächstherapie oft abarbeiten, in diesem ‚Milieu des Lebens‘ ganz einfach unterlaufen werden. Es kommt dadurch häufig zu Erfahrungen des Selbst und der Welt, die im durchtechnisierten und ichzentrierten Alltag nicht mehr zustande kommen. Auch die Erfahrung eines Kreaturgefühls, dass ich als Naturwesen, als Geschöpf in meinem Selbst-Gegebensein in etwas eingebunden bin, das größer ist als mein Ich, verändert die Perspektive vieler Menschen oft grundlegend. Dabei wird uns gemeinsam oft die schreckliche und naturwidrige Reduzierung unseres Menschseins in der postmodernen technischen Zivilisation bewusst. Dabei können wir nicht nur unser Dasein wieder als eine Gabe empfinden, wir spüren dabei auch seine Fragilität und Endlichkeit. Das kann dazu führen, dass wir unsere menschliche Natur wieder annehmen und wertschätzen.

Ich erinnere mich an eine meiner ersten Naturtherapie-Gruppen, eine Patientin, die an MS erkrankt war, ausgezehrt von der Anstrengung im Kampf gegen diese Krankheit, eingefallen im Gesicht, blass, erstarrt, wie leblos. Sie hat sich dann in diesen Tagen doch tief eingelassen, hat sich absinken lassen in die mütterliche Erde, sie konnte gar nicht genug davon bekommen und als wir uns trennten waren ihre Wangen wieder durchblutet, gefüllt mit Leben, ein Strahlen in den Augen, als hätte sie aus der Lebensquelle selbst einen kräftigen Schluck genommen. Da habe ich zum ersten Mal so richtig verstanden, wieso wir vom ‚Auftanken‘ in der Natur sprechen. Gerade bei Menschen, die schwer erkrankt sind oder nach schweren Operationen – es ist, als ob sich der ‚Busen der Natur‘ für sie besonders großzügig zeigt.

Ich erinnere mich auch an einen Manager, ausgebrannt, nur noch im Funktionsmodus, im Rationalen gefangen, ziemlich arrogant und kühl. Als er nach einigen Tagen alleine draußen in den Bergen zurückkam leuchteten sein Augen, er war lebendig und herzlich: Er hatte die meiste Zeit an einem Gebirgsbach verbracht, fing an zu spielen, mit den Steinen zu bauen - der Junge in ihm war wieder lebendig geworden und wir lauschten fasziniert den poetischen Beschreibungen seiner Erlebens-Welt am Bach in den Bergen, dem Funkeln des Lichts im plätschernden Wasser, den bunten Kieselsteinen ... Er war ins Freie gelangt und hat einen verloren gegangenen Teil von sich selbst dabei wieder gefunden.

Ich erinnere mich auch an einen etwas gehemmten jungen Mann, sehr sauber, sehr moralisch und ökologisch erzogen von seiner alleinstehenden Mutter, aber ohne Männlichkeit, ohne Saft ... Aus einem inneren Drang heraus fing er draußen an, Kräuter und Gras ‚zu fressen‘ wie die Kühe, denen er länger zugeschaut hatte. Als er zurückkam war er mit Dreck beschmiert und diese Erfahrungen wurde für ihn ein lebensentscheidender Akt der Befreiung seiner Vitalität und seiner Instinktnatur, gerade als Mann. Frauen und Männer erleben sich bei einem längeren Naturaufenthalt häufig wieder intensiv als Geschlechtswesen. Diese Erfahrungen dann in der Gruppe miteinander zu teilen ist oft eine

heikle Angelegenheit. Denn wir sind gerade heute doch in einem erheblichen Maß verunsichert und verletzt in unserer Geschlechtlichkeit - Frauen wie Männer. Aber wenn es gut geht, dann ist das eine sehr heilsame Erfahrung für alle. Eine ganz besondere Qualität haben die Erfahrungen von schwangeren Frauen draußen in der Natur, sie scheinen durch ihre auftauchende Mutterschaft geradezu prädestiniert zu sein dafür, wieder in eine tiefe emotionale Verbindung mit der großen Mutter, unserer Mutter Erde zu treten.

Meist sind es jedoch die scheinbar kleinen Erfahrungen, die oft mit so viel kindlichem Staunen und Liebe zum Lebendigen gefüllt sind, die mich immer wieder tief berühren.

IE: Konnten Sie im Laufe der Jahre Veränderungen bei Ihren Klienten und auch bei den Teilnehmern an Ihren Seminaren wahrnehmen? Beispielsweise mehr oder weniger Zulauf? Haben sich Ihre Methoden im Laufe der Jahre verändert?

WS: Die Veränderungen sind tatsächlich bemerkenswert, insbesondere in den letzten fünfzehn Jahren. Da ist jetzt eine ganz andere Generation unterwegs. Ich möchte dazu jedoch nicht allzu viel sagen, denn die Alten haben die Jüngeren ja immer schon kritisch gesehen, das liegt wohl in der Natur des Lebens.

Eine Veränderung möchte ich jedoch erwähnen, die ich als problematisch empfinde. Der Zeitgeist hat offenbar ein Überich-Regime etabliert, das den Spielraum für freies Erleben, Denken und Reden deutlich eingeengt hat. Das ist hochproblematisch für jede Art von therapeutischer Arbeit, denn wir leben geradezu davon, dass sich bei uns ein offener und freier Erlebensraum für jeden Menschen auftut, ein Freiraum auch in den Gruppen, der ja vor allem ein Raum frei von Beurteilung ist. Im therapeutischen Raum müssen Menschen ihr Erleben genau so ausdrücken können wie es ganz unmittelbar und ‚unbearbeitet‘ auf sie zukommt. Dies gilt gerade dann, wenn es sich um sogenannte ‚negative Affekte‘ oder ganz allgemein um die dunkle Seite unserer Seelen handelt. Die Menschen halten sich damit deutlich stärker zurück und zensieren sich oft schon vorbeugend selbst, weil sie so hohe Ansprüche an sich und andere stellen und Angst davor haben, dass sich irgendjemand dabei narzisstisch gekränkt fühlt.

Der ‚Zulauf‘ hat mich ehrlicherweise noch nie interessiert. Ich arbeite am liebsten im intimen personalen Raum der Einzeltherapie oder einer kleinen Gruppe. Da braucht man keinen Zulauf, es gibt auch heute genügend Menschen, die genau das suchen. Die Nachfrage nach allem was mit ‚Natur‘ zu tun hat, ist ja gerade in den letzten Jahren auch im therapeutischen Feld deutlich gestiegen.

Was unsere Methoden betrifft - sie sind differenzierter geworden. Wir haben viele Erfahrungen gemacht hinsichtlich ihrer Wirkungen und auch Begrenztheiten. Ich wünsche mir, dass das in Zukunft auch auf wissenschaftlicher Ebene erforscht wird. Ich verstehe heute besser was wir eigentlich tun; früher habe ich das eher intuitiv gemacht. Mein persönlicher Stil hat sich deutlich verändert. Aber auch das hängt wohl mit dem Älterwerden zusammen. Gerade die Gemengelage gesellschaftlich induzierter Neurotizismen interessiert mich nicht mehr wirklich. Ich ziehe es vor, mich mit den wesentlichen Dingen im Leben meiner Patientinnen und Patienten zu beschäftigen. Es gibt eine Wandlung, eine Heilung vom lebendigen Grunde her. Das wird in der wissenschaftlich ausgerichteten Richtlinien-Psychotherapie leider oft vergessen.

IE: Wo liegen in Ihren Augen Grenzen für den Einsatz von Naturerfahrungen in der therapeutischen Praxis? Wo können sich Schwierigkeiten gestalten?

WS.: Natur zu erfahren, auch die Natur, die wir selber sind, ist generell nie kontraindiziert. Sonst müssten wir aufhören zu leben. Naturtherapie, so wie wir sie praktizieren, hat eine große Indikationsbreite, da wir unterschiedliche Instrumente zur Verfügung haben. Die Frage für uns ist, *welche* davon wir im konkreten Einzelfall einsetzen und welche nicht. Da z.B. die sog. ‚freie Naturerfahrung‘ sehr stark in Richtung Öffnung, Durchlässig- und Flüssigwerden wirkt, ist diese Art des In-der-Natur-Seins nicht angebracht bei Menschen mit schweren strukturellen Defiziten. Sie brauchen vielmehr erdende und stabilisierende Erfahrungen, immer eingebunden in eine haltgebende therapeutische Beziehung. Hier sind also eher übende Verfahren angesagt, wir sprechen von ‚Natur als Übung‘. Auch die Ritualarbeit, insbesondere die Arbeit mit Übergangsriten, hat starke öffnende Wirkungen und ist für wenig geerdete Menschen mit einer schwach integrierten psychischen Struktur kontraindiziert. Das sog. ‚Integrationsniveau‘, wie es etwa in der OPD beschrieben wird, zieht eine klare Grenze. Auch für schwer depressive Menschen, Panikstörungen, bei gravierenden dissoziativen Störungen, Suizidalität und der Gefahr von Selbstbeschädigungen ist das Alleinsein draußen in der Natur absolut kontraindiziert.

Ich selbst habe auch mit psychiatrisch erkrankten Menschen in Einzelbegleitung erfolgreich naturtherapeutisch gearbeitet. Das sollte man jedoch nur in Absprache mit den behandelnden Psychiatern tun. Voraussetzung ist, dass man als Therapeut Erfahrung hat in der Arbeit mit psychotisch vulnerablen Menschen und ihre Signale deuten und verstehen kann. Wir sind mit solchen Patienten ausschließlich gemeinsam draußen unterwegs, meist nur im Wäldchen um die Ecke. Das tut diesen Menschen sehr gut, wenn sie sich einmal auf den Waldboden legen und sich getragen fühlen können und – die haltgebende, nicht bedrängende Nähe der therapeutischen Begleitperson spürend - sich ganz langsam und in ihrem eigenen Tempo öffnen können für die Welt der Natur, ihre Töne und Gerüche - für ihr eigenes Lebendigsein.

IE: Alles in allem – falls Sie den Eindruck haben, dass ein Aspekt, der aus Ihrer Sicht überaus relevant ist, nicht aufgegriffen wurde, freue ich mich sehr, wenn Sie diesen noch ergänzen.

WS: Der Naturschutz, um den es in Zukunft vor allem gehen wird, ist der Schutz der Natur, die wir selber sind. Der denaturierte Mensch als ein ‚Nur-Ich‘ gerät zunehmend außer Rand und Band. Sein Modus ist die Beliebigkeit, er scheint nicht mehr bereit, die begrenzende Wirkung der eigenen Natur zu akzeptieren, sich selbst als Geschöpf, d.h. in seinem Gegebensein anzunehmen. Er hat offenbar jegliches Maß verloren und lebt seine Hybris unter dem falschen Etikett der Selbstbestimmung immer hemmungsloser aus.

Irritierend auch der gleichzeitige Hype um die Natur-draußen, die Natur, die wir nicht selber sind. Wenn wir ein bisschen tiefer hinschauen, können wir erkennen, dass auch dies Ausdruck des vorherrschenden Funktionsmodus ist, ganz gleich, mit welchem Etikett er daherkommt. Das kann doch nicht der dringend benötigte Wandel unserer Einstellung und unserer Beziehung mit der Natur sein! Der gesellschaftliche und politische

Vermarktungsexzess ist in seinem Kern eine Methode der Entwertung. Denn wenn der Hype durch ist, das Thema ausgesaugt – was bleibt übrig? Wir sollten vorsichtiger sein, nicht auf jeden fahrenden Zug aufspringen und immer die Endstation mitbedenken.

© Dr. Werner P. Sachon