

„Die Erfahrung einer gesunden Wirklichkeit“

Interview zur Naturtherapie

(Die Fragen stellte Patrick Planteur)

Sie sind Gründer und Leiter der Schule für existenzialpsychologische Therapie und Naturtherapie. Können Sie kurz erläutern, welches Ziel Ihre Therapieschule verfolgt und welche Methoden sie einsetzt?

W.S.: Die Schule bietet seit 1992 Seminare und Workshops an im Bereich der psychotherapeutischen Bildung. Unser Schwerpunkt ist ein humanistisch-existenziell orientierter Therapieansatz und ein spezielles Therapieverfahren, die Naturtherapie. In der Naturtherapie lassen wir den Erlebensraum Natur hilfreich werden für Ziele der Entwicklung und des Wachstums der Person, ihrer psychischen und psychosomatischen Gesundheit und Genesung. Naturtherapie bezieht zwar den ökologischen Faktor mit ein, ist aber keine Milieutherapie, sondern ein spezifisches Verfahren der Psychotherapie. Als ein solches setzen wir an am ‚psychischen Apparat‘, unser zentraler therapeutischer Focus ist das Selbst. Naturtherapie ist von ihrer Anthropologie her personale Therapie und in ihren Methoden entwicklungs- und beziehungsorientiert, d.h. den Prozess der therapeutischen Veränderung konzipieren wir nicht als Trainings- oder Behandlungsprozess, sondern als Entwicklungsprozess im Rahmen einer dialogischen therapeutischen Beziehung.

Denken Sie, dass unterschiedliche natürliche Landschaften auch unterschiedliche Erholungspotenziale für den Menschen bereithalten?

W.S.: Unterschiedliche Landschaften halten erst einmal unterschiedliche Erlebenspotenziale für den Menschen bereit. Inwieweit sie sich beim einzelnen Menschen, der sich in dieser Landschaft bewegt, im Sinne einer Erholung aktualisieren, hängt vor allem von seiner subjektiven Erlebnisweise ab, d.h. von seiner Einstellung und leiblichen Verfasstheit, von der Art und Weise seiner Beziehung mit der Landschaft und dem Bedeutungsgehalt, den er den Eindrücken gibt. Es gibt keinen mechanischen Zusammenhang zwischen Landschaft, Erleben und Erholung. Erlebenspotenziale einer Landschaft können sich nur dann positiv auf den psychischen Zustand eines Menschen auswirken, wenn er selbst empfänglich und beeindruckbar, das heisst zu einem Erleben emotionaler Resonanz überhaupt fähig ist. Das rein ökologische Denken setzt die Umwelteinwirkung absolut, deshalb ist es so für uns nicht hilfreich.

Wenn wir etwa in einen Wald eintreten, der Stille ausstrahlt – damit ist eine prägnante atmosphärische Präsenz gemeint - dann führt das nur dann zu einer unmittelbaren psychischen Veränderung, wenn sie auch im Selbstempfinden ihren Widerhall findet. Eine gegenständliche Wahrnehmung - ich sehe, höre ‚etwas‘ – ist ein bloß kognitiver Akt, keine unmittelbare Veränderung des Selbsterlebens. Wenn wir dagegen fähig sind zu einer leiblichen Resonanzbeziehung, dann sind wir immer selbst betroffen, sind Teilhabende und weil wir uns selbst betroffen fühlen, gewinnt diese Erfahrung auch an persönlichem Wert. Wir empfinden dann nicht nur Ehrfurcht, wir fühlen uns selbst ehrfürchtig - ein Selbstaspekt kommt im Wald zum Vorschein, den wir bisher noch nicht oder so noch nicht kannten oder vergessen haben.

Viele Menschen beschreiben ihre Erfahrung im Freien so, dass sie in der Natur ‚auftanken‘. Auch diese alltagssprachliche Metaphorik deutet darauf hin, dass wir dabei keine Natur-

[Hier eingeben]

Gegenstände (,etwas‘) ins Bewusstsein aufnehmen, sondern uns selbst von Naturqualitäten auf einer vitalen leiblichen Ebene beeindrucken lassen, sie bewirken eine substanzuell-leiblich spürbare Resonanz in unserem Selbstempfinden.

Das Problem, das wir heute haben, ist der eklatante Mangel an Erlebensfähigkeit, auch im Sinne einer teilhabenden emotionalen Resonanz. Ein Mensch, der in der Verfassung lebt ‚Ich habe einen Körper‘ - sein Ich ist dann körperlos und als solches nicht berührbar und schwingungsfähig - dann kann es zu keiner Resonanz im lebendigen Selbstempfinden kommen, zu einer leiblichen Erfahrung, dass ich selbst still werde, ergriffen und verändert werde durch die Stille des Waldes. Und damit kommt es auch zu keiner persönlich wert-vollen Berührung. Es ist zu einer herausfordernden therapeutischen Aufgabe geworden, dass Menschen wieder erlebens- und damit erholungsfähig werden, ihre psychische Spaltung überwinden, ihr Selbstsein wieder im Leibe verwurzeln, im Leibe, der sie selber s i n d.

Für die Aktualisierung von ‚Erholungspotenzialen‘ einer Landschaft heißt das: Je größer die Fähigkeit eines Menschen zu emotionaler Resonanz im Selbstempfinden ist, desto eher gelingt es ihm, Erholungspotenziale einer natürlichen Landschaft (Weite, Harmonie, Atmosphären und Stimmungen, Sinneseindrücke, natürliche Rhythmen etc.) auch psychisch wirksam werden zu lassen.

Ich möchte noch anmerken, dass wir ‚Erholung‘ im psychotherapeutischen Kontext im Sinne einer Re-Organisation des Selbst (engl. ‚restoration‘) verstehen. In der Naturtherapie geht es wie in der Psychotherapie generell nicht um Erholung im Sinne einer bloß vorübergehenden Steigerung des Wohlbefindens, sondern um strukturelle Veränderung. Dieser Prozess kann mitunter sogar als unangenehm oder gar schmerzhaft erlebt werden, da er ja auch ein Lassen, einen Verlust von etwas Gewohntem beinhaltet.

Zurück zu Ihrer Frage: Ja, natürlich. Ich möchte jedoch nochmals darauf hinweisen, dass es aus den beschriebenen Gründen keine kausalistische Einbahnstraße zwischen dem ‚Erholungspotenzial‘ einer Landschaft und der tatsächlichen Erholung eines Menschen in dieser Landschaft gibt.

Denken Sie, dass unterschiedliche Altersklassen auch unterschiedliche Ansprüche an naturnahe Erholungsräume stellen? Wenn ja, welche Ansprüche könnten es sein, die a) Jugendliche und b) Senioren an die Natur stellen?

W.S.: Menschen erleben phasenspezifisch. Dieselbe Situation, derselbe Aspekt der Welt, dieselbe Empfindung haben für einen Jugendlichen, einen mündigen Erwachsenen und einen alten Menschen meist sehr u n t e r s c h i e d l i c h e B e d e u t u n g. Nicht umsonst stellt ROBERT KEGAN in seiner Entwicklungstheorie, an der wir uns hier orientieren, den bedeutungsbildenden Prozess in den Mittelpunkt. Das heißt, dass Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen auch die Natur-draußen unterschiedlich erleben. Dieselbe Landschaft löst eine unterschiedliche Resonanz im Selbsterleben aus, weil die erlebenden Selbstphasenspezifisch unterschiedlich organisiert sind.

Beim Kindergartenkind, dessen Selbst eingebunden ist in seine Phantasien (d.h. sie können nicht getrennt davon erlebt werden), weckt das In-der-Natursein meist einen Spielimpuls. Natur ist deshalb für das Kindergartenkind vor allem ein mit Phantasie gefüllter Spielraum. Im Schulkind mobilisiert sie dagegen vor allem seinen Werksinn. Beim alten Menschen, der auch die Entwicklungsstufe der Reife erreicht hat – wir nennen es das ‚überindividuelle Selbst – löst das In-der-Natursein eher eine symbolische Erfahrung des archetypischen ewigen Kreislaufes von Leben und Sterben und Leben aus. Es kann eine sehr tröstende Erfahrung sein, wenn man sich selbst dabei wieder als eingebunden in diese Kreisläufe erlebt.

[Hier eingeben]

Als zentrale Aufgabe im Entwicklungsprozess des Jugendlichen sehen wir die Herausbildung einer starken und kohärenten Identität an: Wenn ich nicht weiß, wer ich bin, habe ich keine eigene Orientierung zur Verfügung auf der Suche nach meinem Platz in der Welt. Es sind demgemäß insbesondere die herausfordernden Aspekte der Natur, die von Jugendlichen ganz von selbst gesucht werden. Denn sie können zu einem intensiven Erleben der eigenen Potenziale, Ressourcen und Begrenzungen führen, so dass ich ein deutlicheres Gefühl dafür bekomme, wer ich bin und was wirklich in mir steckt oder eben nicht, was nur Einbildung ist oder bloß Erwartungen von außen widerspiegelt. Wenn solche Erfahrungen des heranwachsenden Selbst dann auch von wohlwollenden erwachsenen Therapeutenpersonen gespiegelt werden, dann kann dies enorm hilfreich sein beim schwierigen Prozess der adoleszenten Identitätsbildung.

Wenn man eine phasenspezifische Betrachtung anstellen will, dann sollte man nicht vom Erholungspotenzial, sondern vom Entwicklungspotenzial des In-der-Naturseins für den Menschen sprechen. Dass der lebendige Raum der Natur für ein offenes und resonanzfähiges Selbst auch ein Entwicklungsraum sein kann, manifestiert sich z.B. auch darin, dass es Menschen, die sich in krisenhaften Übergangsprozessen befinden, seit jeher hinaus ins Freie und hinein in die Natur zieht. Sie suchen eine Rückbindung an ihre zentralen Bestrebungen, an ihren eigenen Ursprung, psychologisch gesehen: sie suchen eine Intensivierung ihres Kernselbstempfindens.

Welche Landschaften könnten es sein, in denen der Mensch am effektivsten zur Ruhe findet? Woran könnte das liegen?

W.S.: Menschen finden dann zur Ruhe, wenn sie erst einmal ihr gewohntes, vom Ich gesteuertes zielorientiertes Streben nach irgendetwas, von dem sie mehr haben wollen – sei es Gesundheit oder Erholung oder Abenteuer - hinter sich lassen und in einen grundlegend veränderten Existenzmodus des einfachen Da-seins wechseln. Es ist ja der schon von Kindesbeinen an alltäglich praktizierte Funktionsmodus, der uns durchs Leben jagt. Wir geraten dabei mehr oder weniger in einen Zustand übermäßiger Ichspannung und die inneren Konflikte, die dabei etabliert werden, chronifizieren sich schnell.

Ob wir ‚zur Ruhe kommen‘ oder nicht, ist also zuallererst eine Frage der Veränderung des Modus, der Art und Weise, wie wir da sind in der Welt, und zwar in Richtung eines sog. ‚ontologischen Modus‘ (ontos, gr. Existenz), einer nichtkonzeptionellen Weise unmittelbaren, leiblichen Daseins. Sie ist gekennzeichnet nicht nur durch die wiedergewonnene Leiblichkeit und Unmittelbarkeit des Erlebens, sondern auch durch Gelassenheit, Gegenwartsbezogenheit, Empfänglichkeit und Achtsamkeit. Wir nehmen das Leben erst einmal so, wie es im Erleben auf uns zukommt, wir wollen es nicht gleich beurteilen und verändern, sind aber selbst veränderungsbereit. Es ist diese flüssige, zum Lebensprozess hin offene und durchlässige Verfassung des Werdens, die unsere Weise des In-der-Natur-Seins auszeichnet. Dies ist übrigens auch die Verfassung, in der sich unser Immunsystem am besten regenerieren kann.

Die Frage ist dann, wie es uns gelingen kann, immer wieder in einen solchen Modus zu gelangen. Oft sind es Schicksalsschläge, schwere Krankheiten, die uns herauskatapultieren aus dem gewohnten ichhaften Funktionieren und Konstruieren, einem Leben in und aus den gewohnten Konzepten. Aber es gibt auch sanftere Wege, Übungswege, wie wir eine solche grundlegend veränderte Haltung etablieren können, so dass wir sie auch in unserem Alltag zur Verfügung haben. Dazu gehört auch das, was wir ‚Natur als Übung‘ nennen. Hier steht im Mittelpunkt das ‚Runterkommen‘, eine absinkende Bewegung aus der Bewusstseinsfixierung ‚oben‘ ins leibliche Da-sein ‚unten‘, auf dem festen Boden der Erde, das Flüssigwerden und Durchlässigwerden im Sinne von Empfänglichkeit und Resonanzfähigkeit. Dabei lockt die Natur den ansprechbaren Menschen oft erstaunlich schnell aus seinem gewohnten Ich-Modus heraus und in ein

[Hier eingeben]

unmittelbares Da-sein hinein, was meist eine Beruhigung und zugleich eine Vitalisierung der gesamten Person ermöglicht. Dann kann das Draußensein im Freien auch zur Erfahrung einer gesunden Wirklichkeit werden.

Um ihre Frage zu beantworten: Landschaften, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen, sind insbesondere solche, die weitgehend frei sind von den Insignien der Welt unseres Alltags und ihren unentwegten Versuchen, uns zu beeinflussen. Denn diese Welt aktualisiert ja immer unseren ichhaften Funktionsmodus, meist verbunden mit einer übermäßigen Ichspannung. Damit uns der Wechsel in eine gelasseneren, eine gesündere, eine erholsamere Seinsweise leichter gelingt, benötigen wir freie, weite Landschaften, die uns auch innerlich frei und weit werden lassen, Rückzugsbereiche, in denen wir uns auch geschützt und aufgehoben fühlen können, Gewässer, die uns auch innerlich wieder flüssiger werden lassen usf. Im Grunde wissen wir das alle und es erstaunt immer wieder, wie wenig die Landschaftsstrategen ihrer eigenen Erfahrung vertrauen.

Was ist Ihrer Meinung nach das wichtigste Erholungs- und Gesundheitspotenzial von naturnahen Landschaften?

W.S.: Psychische Regeneration und Gesundwerden ist ein höchst subjektiver Prozess, dem individuell ganz unterschiedliche Bedürfnisse zugrunde liegen. Wer Geborgenheit, Schutz und Gehaltensein benötigt, sucht in der Natur ganz andere Räume und Plätze als Menschen, die aus der Erstarrung und erdrückenden Enge ihrer Alltagspersönlichkeit ins Freie, in die Weite streben.

Gemeinsam ist jeder Regeneration jedoch, dass die natürlichen organismischen Prozesse der Selbstregulation wieder Raum bekommen sich zu entfalten, insbesondere auch hinsichtlich ihrer Tendenz zur Vollständigkeit und ihrer Tendenz zu Entwicklung und Erneuerung, nämlich neue und prägnante innere Gestalten auszubilden.

Ein wichtiges Erholungs- und Gesundheitspotenzial einer Landschaft ist ihre Offenheit und Weite, so dass sich in ihr auch selbstregulative Naturprozesse gut entfalten können. Sie sollte nicht schon vollgestellt sein und günstige Bedingungen dafür bieten, dass sich darin auch prägnante Natur-Gestalten ausbilden können.

Wenn wir mit Thoreau der Meinung sind, dass das Wilde, das aus sich selbst heraus wirkende Ungezähmte, Unberechenbare, Faszinierende, dass dieses Wilde das Mark der schaffenden Natur ist und wenn wir als Therapeuten wissen, dass die Wiederbelebung der ‚wilden‘ Instinktnatur des überzivilisierten und denaturierten Menschen für sein Gleichgewicht unerlässlich ist - dann fällt es nicht schwer, zu sagen: Unsere Landschaften brauchen mehr vernachlässigte Ecken und Nischen, wilde Bereiche – denn das sind die wirklichen Orte der Erholung von zu viel Zivilisation und Domestizierung, von zu viel Technik und Funktionieren. Nicht umsonst sprechen wir ja von ‚Zivilisationskrankheiten‘.

Das nicht-bedrohliche Wilde scheint mir ein wichtiges Erholungs- und Gesundheitspotenzial von naturnahen Landschaften zu sein. Es mobilisiert unser Interesse und unsere Entdeckerlust, Erholungsfaktoren ersten Ranges.

Wie kann Ihrer Erfahrung nach der Erholungs-/Gesundungsprozess in der Natur vom Menschen gezielt beschleunigt werden?

W.S.: Indem wir auf solche Beschleunigungs-Ziele verzichten. Vielmehr sollten wir üben, uns selbst den sanften Einflüssen der Natur hinzugeben und den inneren Bewegungen, die dadurch angeregt werden, Raum zu geben für ihre Entfaltung. Im gewohnten Funktionsmodus – und wir

[Hier eingeben]

betrachten ja auch Gesundheit inzwischen funktionell - kann die Natur ihr psychisch und psychosomatisch heilsames Potenzial nicht wirksam entfalten.

Für wie wichtig halten Sie Großschutzgebieten (z.B. Nationalparks oder Naturparke) in Bezug auf die Gesundheitsvorsorge des Menschen?

W.S.: Für unwichtig. Unter dem Blickwinkel der Gesundheitsvorsorge ist es die Natur vor unserer Haustüre, der wir eine Chance geben sollten und die wir nicht vollstopfen dürfen, auch nicht mit Technik zur Energiegewinnung. Das gehört ins Gewerbegebiet. Der nahe Naturraum ist für uns von entscheidender Bedeutung. Nur er ermöglicht, dass das In-der-Natursein Teil unseres Lebens wird, vielleicht sogar zu einer Lebenskunst. Großschutzgebiete sind aus anderen, z.B. artenschützerischen Gründen sicherlich äußerst wertvoll.

Falls Sie den Lesern meiner Arbeit (primär Fachpublikum aus dem Bereich des Naturschutzes) noch etwas mitteilen möchten, können Sie dies nun tun.

W.S.: Der Naturschutz sollte nicht bloß ökologisch-funktional denken, sondern auch die Subjektivität des Menschen, etwa seine emotionale Nähe zur Natur mit einbeziehen. Bitte verzichten Sie darauf, die Menschen auch draußen belehren und lenken zu wollen durch diverse Tafeln, ‚Naturerlebnispfade‘ u.ä. Wir werden schon genug belehrt in unserem Alltag. Unter Aspekten der Regeneration und Heilung ist es gerade das zweckfreie In-der-Natursein, der Spielraum für Selbstprozesse, für die eigenen Impulse, die f r e i e N a t u r eben, die uns so guttut.

Die therapeutische Weise des In-der-Naturseins, wie wir sie bei uns üben, ist eine hohe Kultur, man kann heute fast sagen: eine Gegen-Kultur. Sie kultiviert nicht nur eine innige Naturbeziehung, sondern auch das Humanum - uns selbst als Mensch.

© Dr. Wernher P. Sachon