

WAGNIS WANDEL

Ich lade sie ein, mir gedanklich auf eine Reise zu folgen, die es Ihnen ermöglichen soll, einigen Grundlagen der systemischen Naturraumarbeit nachzugehen:

Eine Gruppe von Mädchen und jungen Frauen hat sich bei mir zum Seminar *Wagnis Wandel* angemeldet. Während dieses Seminars ziehen wir wie eine Karawane mit Kanus auf einem Fluss von Ort zu Ort und leben dabei ganz ursprünglich mit den Elementen. Innerhalb dieser Reise verbringt jede Teilnehmerin eine dreitägige „Auszeit“ mit sich, allein in der Natur.

Vielleicht war es eine Frage oder ein Bild, über das die eine oder andere in der Ausschreibung gestolpert ist. Vielleicht gab es da etwas, das mit der Stimme ihres Herzens korrespondierte. Jener flüsternden Stimme, die sucht und gelegentlich eindringlich ruft, die zuweilen schweigt, weil nicht mehr hingehört wird, um dann, irgendwann, wieder mit voller Kraft hervorzubrechen, mit diesem ahnungsvollen Suchen nach dem, was nicht benannt werden kann.

Was auch immer jede einzelne Teilnehmerin angezogen oder dazu bewogen hat, sich bei dieser Unternehmung anzumelden, sie ist diesem Anlass gefolgt.

Bereits während der Vorbereitung haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, diesem Beweggrund genauer nachzugehen. Ich rege sie an, bis zum Beginn des Seminars eine Art „äußeren Großputz“ vorzunehmen, in dessen Folge sie dann innerlich geklärt ihre persönliche Entdeckungsreise antreten können. Und so werden in der Vorlaufzeit Projekte in der Schule, an der Universität oder auf der Arbeit zu Ende gebracht. Unerledigtes wird angegangen und bisher unausgesprochen Belastendes Empfängern mitgeteilt.

Zu Seminarbeginn finden wir uns wieder zusammen. Manche haben ihre „offenen Baustellen“ beendet, sind „innerlich aufgeräumt“ und offen für Neues. Manche sind gestresst, „randvoll“ und bereit, Ballast loszuwerden. Wiederum andere bewegen sich irgendwo dazwischen.

Eine Teilnehmerin formuliert den Grund sich anzumelden folgendermaßen: *„Bevor ich mich entschloss mitzufahren, hatte ich viel Stress. Das Gefühl, jedem und allen es Recht machen zu wollen, mich für einfach alles rechtfertigen zu müssen, hatte mich voll im Griff. Alles wuchs mir über den Kopf und ich konnte nur noch kapitulieren. Ich hatte einfach keine Kraft mehr und dachte ständig „einfach alles Hinschmeißen und abhauen“ Andererseits war ich skeptisch, weil ich mir dachte, ich könne doch meine Kollegen nicht im Stich lassen! Wer soll denn dann Einspringen, wenn jemand krank wird?! Wer soll denn dann der Freundin helfen, die umziehen wollte? Doch eigentlich war es genau das, was ich wollte. Einfach alles stehen lassen, einfach mal tief Luft holen und für mich selbst da sein.“*

Lassen Sie uns die Reise fortsetzen.

Irgendwann, nach Stunden des sanften Unterwegsseins, lassen wir uns in einem kleinen Waldstück nieder, das uns vorläufig Heimat sein wird. Dieser Wald grenzt auf einer Seite an jenen Weg, der uns hierher brachte und auf der anderen Seite an den Fluss, der uns bald zu neuen Ufern führen soll. Hinter uns liegt die vertraute, sichere Zivilisation vor uns der Ausblick ins Ungewisse. Und genau dort, in diesem „Zwischen-Raum“, lassen wir uns nieder. Am Ufer treffen Land und Fluss, Enge und Weite sowie Dunkel und Licht aufeinander. An dieser Landkante, die den Fluss säumt, ist es wie in jedem Zwischen-Reich: nichts ist so, wie es scheint.

Nebenbei sei erwähnt, dass an solchen Orten, der doppelgesichtige Gott Janus, der Hüter des Anfangs, der Türen und Tore, zu Hause sein soll.

Die Reisenden laden ihr Gepäck und die Kanus ab, spannen Planen, richten Küche und Seminarraum ein. Wenn auch nicht im herkömmlichen, so doch im räumlichen Sinne.

Eine weitere Teilnehmerin beschreibt ihr Ankommen so:

„Angekommen war ich total überwältigt von der Schönheit der gesamten Natur, die uns umgab! Felsen, Bäume, Moos, blühendes Heidekraut und dieser herrliche klare See mit seinen vielen blühenden Seerosen. Ich fühlte mich sofort geborgen und zufrieden und konnte mich schon beim Spannen der Plane auf die Umgebung einlassen.“

Weiter beschreibt sie:

„Dennoch blieben für mich einige Dinge zu Beginn noch etwas suspekt, z.B. wusste ich nicht recht, warum man auch in der Natur Räume bestimmen und gestalten soll. Auch die klare Trennung unserer Räume und der bewusste Sinn eines Raumes, waren mir anfangs unklar.“

Und führt an:

„Besonders gut fand ich deshalb, dass in unserem Seminarraum Platz für solche Anliegen war. Der Treffpunkt, bei dem wir immer um ein warmes Feuer saßen, wurde nach und nach zu einem sicheren Schutzraum, in dem Platz für viele Gedanken und Gefühle war“.

Lassen sie uns auch hier ein weiteres Stück des Weges gemeinsam gehen.

Im Seminarraum, rund um die Feuerstelle, finden wir uns ein. Jede Teilnehmerin formuliert, mit welchem Motiv sie ihre persönliche Reise antritt.

In diesem Moment passiert etwas Magisches, es ist, als verbinde sich die Sehnsucht, die sie hierher führt, mit der Magnetwirkung des eigenen Ziels und Wandlungskraft der Natur zu einer geheimnisvollen und brisanten Mischung. Dabei schlägt das formulierte Ziel wie die Nadel eines innerlich ausgerichteten Kompasses aus. Jede Teilnehmerin folgt nun dieser Zugkraft, und - ohne es zu merken - ihrer eigenen Heldinnen-Geschichte.

An diesem Wegabschnitt zwischen Raum und Zeit möchte ich mit Ihnen nun ein wenig pausieren und Ihnen anhand eines Anliegens einer Teilnehmerin exemplarisch einen sich ergebenden Prozess beschreiben:

Valerie erzählt, dass es ihr schwer fällt, sich Hilfsbedürftigen gegenüber abzugrenzen. Wenn ihr dies im seltenen Falle einmal gelinge, sei sie infolgedessen von immensen Schuldgefühlen geplagt. Sie erklärt, dass sie trotz Vorhabens, im Kontakt mit Hilfsbedürftigen einfach nicht bei sich bleiben kann und dadurch meist ihre Anliegen hinten anstellt. Dieses Verhalten zeigt sich nun auch in dieser Gruppe, und sie weiß nicht, was sie machen soll. Sie wolle eine Antwort für sich und ihren Umgang mit anderen finden. Der Suche nach einer Antwort möchte sie nun hier auf dieser Reise nachgehen.

Den Abend und die Nacht verbringt jede Teilnehmerin alleine mit sich und einer elementaren Übung: nämlich für sich einen „Wohlfühl-Ort“ zum Schlafen zu finden. Beim Einrichten ihrer „zwei Wände“ sollen zudem „unterstützende Kräfte“ eingeladen werden. Unabhängig davon, was auch immer jene fördernden Instanzen für jede darstellen, soll diesen zu Ehren ein Platz mit Naturmaterialien gestaltet werden.

Als Valerie am Morgen am Feuer erscheint, ist sie völlig aufgewühlt von einem nächtlichen Erlebnis und berichtet: Sie hatte ihren perfekten Platz gefunden, mit Leichtigkeit ihre Plane gespannt und sich ein behagliches Zuhause eingerichtet. Dann schmückte sie, in einer ihr endlos vorkommenden Zeit, den Eingang ihres Heims mit Naturmaterialien und dachte dabei an alle guten Kräfte, die ihr so in den Sinn kamen. Sie war mit diesem Tun wie in eine andere Welt getaucht und beendete ihr kreatives Schaffen erst mit dem Schlafen gehen. Sie schlief tief und fest, als sie mitten in der Nacht direkt vor ihrem Schlafplatz ein immer wiederkehrendes Hufgetrampel wahrnimmt. Als das Tier zu röhren beginnt, wird sie schlagartig wach und von aktivierenden Überlebenskräften mobilisiert. Sie befürchtet, dass das Tier sie und ihre Domizil niedertrampeln würde. Sie kriecht aus ihrem Schlafsack und baut sich vor dem nächtlichen Besucher auf. Der nun deutlich erkennbare Elch tut seinesgleichen, stellt sich auf die Hinterbeine und streckt seine Vorderbeine in die Luft. Das mit seinem eindrucksvollen Geweih riesenhaft wirkende röhrende Tier erzeugt in Valerie entsetzliche Angst. Dennoch hält sie dem Elch mit festem Blick stand, bis er sich abwendet und in die Dunkelheit verschwindet.

Diese Erfahrung greife ich auf und setze sie in Bezug zu dem Ziel, mit dem sie unterwegs ist. Auf die Frage, was der Elch in diesem Kontext für sie bedeutet, bringt sie es auf den Punkt: Der Elch symbolisiert für sie Macht.

Nachdem der große Schreck von ihr gewichen ist, wird ihr auf einmal klar, dass sie es ja war, die die unterstützenden Instanzen gerufen hatte und nun tatsächlich eine Kraft zu ihr gekommen ist! Zudem hatte sie mit ihrem Anliegen, wie sie sich Hilfesuchenden gegenüber abgrenzen kann, um eine Antwort gebeten - und diese auch prompt erhalten. Sichtbar irritiert und immer wieder kopfschüttelnd setzt sie die Reise mit ihrem empfangenen Thema „Eigen-Macht“ fort.

Nun könnte dieser Bericht zu dem Missverständnis führen, dass solche Wandlungsprozesse immer in lauter und spektakulärer Art und Weise stattfinden und bei Teilnehmenden eine Art schicksalhafte Erschütterung mit sich bringen. Dem ist nicht so. Denn trotz dieser eindrücklichen Begegnung mit dem Elch sind es im weiteren Verlauf die kleinen Begebenheiten, von denen Valerie berichtet. Momente wachen Spürens, auch in der Begegnung mit Unterstützungssuchenden, in denen es ihr gelingt, bei sich zu bleiben. Während ihres dreitägigen Allein-Seins, ihrer „Aus-Zeit“, fühlt sie sich sowohl frei, als auch zugehörig. Genährt durch meine Erfahrungen folge ich deshalb der Annahme, dass Wandlung eher auf leisen Sohlen daherkommt.

Dennoch, nach Valeries Aussage, scheint die Vehemenz der Begegnung mit dem Elch sie nicht nur in der Nacht, sondern allgemein geweckt zu haben. Ihre zerstreute Halbanwesenheit ist einer neuen Wachheit gewichen.

Diese Erfahrung wurde zum Wendepunkt ihrer Reise. Valerie ging durch eine Phase der Angst und Irritation dazu über, die nächtliche Begegnung als „Prozess-Geschenk“ zu verstehen, entwickelte dadurch ein Gefühl und das Bewusstsein für ihre eigene Macht, der sie unmittelbar auf dieser Reise in verschiedenen Situationen nachging. Diese in der Natur gewonnene Ausrichtung fing an, ihre Lebensgestaltung zu beeinflussen. Und dass sie dies nach wie vor tut, hat mit ihrer bewussten Zielsetzung zu tun, der Spur des einmal Erlebten weiterhin zu folgen.

An dieser Stelle möchte ich Valerie nochmals zitieren, die ihre Wagnis-Wandel-Reise so reflektiert:

„Auf dieser Reise wurde mir klar, dass ich nur glücklich und bei mir selbst sein kann, wenn ich das höre, was mir mein Herz, meine Intuition sagt. Und es war immer wieder erstaunlich zu erkennen, wie viel das Herz weiß und wie gut man sich darauf einlassen kann.“

Und so fährt sie fort:

Jetzt, viele Tage nach der Reise, angekommen im Alltag, im bekannten Umfeld, ist es nicht einfach, diese wertvollen Schätze an Gedanken und Erfahrungen mit einzubringen – dennoch, sie sind da, sie sind bei mir und gehören zu mir! Ich bin glücklich, das Gefühl der Freiheit zu kennen und es gespürt zu haben. Und ich weiß, es gibt nicht nur an diesem Fluss, in diesem Wald, nicht nur auf dieser Insel einen Platz für mich! Ich weiß, dass es überall einen Platz, einen Felsen gibt, den ich besuchen kann, der MIR gehört – überall.“

Hier endet unsere gemeinsame Reise, mit der ich Ihnen lediglich einen kleinen Auszug aus der systemischen Erlebnis- und Naturtherapie präsentiert habe.

Ich bedanke mich, dass Sie mich auf dieser Reise begleitet haben.

Claudia Fantz, Bremen 11. Oktober 2006