

ZEIT ZU ERNTEN



**SYSTEMISCHE PROZESSGESTALTUNG IN DER NATUR
ABSCHLUSSARBEIT VON JULIA LYSS**



ABSCHLUSSARBEIT FÜR DIE ZUSATZAUSBILDUNG „SYSTEMISCHE PROZESSGESTALTUNG IN DER NATUR“

EINGEREICHT VON JULIA LYSS

Ausbildungszeitraum: März 2013 bis April 2017
Ausbildungsinstitut: Ozorio – Institut für Wandel
durch Naturerfahrung und systemische Prozessgestaltung
Begleitende*r Lehrtrainer*in war Claudia Fantz und Christian Braun
In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule,
Fachbereich Berufliche Bildung unter der Leitung von Wilfried Burger

ÜBER MICH

Ich entschied mich für ein geisteswissenschaftliches Studium (Musikwissenschaft, Bibliothekswissenschaft und Soziologie) in Berlin und zog dann der Arbeit wegen nach Köln. Hier war (und bin) ich im Kulturbetrieb tätig, stellte Menschen das in Datenbanken abgelegte Wissen zur Verfügung und lauschte erlesenen Klängen.

Doch nach und nach machte sich bei mir der fehlende Kontakt zur Natur bemerkbar – es zog mich nach draußen –, weshalb ich eine naturpädagogische Weiterbildung absolvierte. Man könnte jetzt meinen, regelmäßige Reisen in mehr oder weniger entlegene Orte oder eine Parzelle in der Kleingartenanlage könnten da weit unkomplizierter Abhilfe schaffen als die Verpflichtung, die mit einer Weiterbildung einhergeht. Doch mir ging es nicht allein um das Draußen-Sein, sondern auch darum, das Alltägliche mit neuen Augen zu sehen, einen Perspektivwechsel vorzunehmen. Ich lernte bereits bekannte Bäume (anders) kennen und unterscheiden, Speisen mit Wildkräutern zuzubereiten, Feuer mit dem Feuerbogen zu machen und vieles andere mehr. Während dieser Weiterbildung ging es vor allem um die Vermittlung des Guts „Natur“, also darum, wie man Menschen an die Natur heranführen kann und wie man den Wert der Natur schon von klein auf spielerisch zu schätzen lernt. Ich sammelte erste Erfahrungen im Umgang mit Gruppen von Kindern und Erwachsenen und habe versucht dieses Wissen weiterzugeben. Mir fiel allerdings auf, dass mir der Zugang zur Natur über die Naturpädagogik weniger elementar, sondern eher fast schon schulisch erschien, es ging häufig genug um die spielerische Vermittlung von Wissen über die Natur. Was ich aber in diesen anderthalb Jahren aufs Neue entdeckte, war, wie heilsam und erfrischend es sein kann, viel Zeit in der Natur zu verbringen.

Und genau hier setzten meine weiteren Überlegungen an, denn für mich wurde im Laufe der Fortbildung immer deutlicher, dass es mir auch um die persönliche Weiterentwicklung ging, darum, seinen Frieden mit sich selbst zu schließen und dass dabei die Natur unterstützend einwirken kann. Mit dieser Erkenntnis machte ich mich erneut auf die Suche nach einer geeigneten Weiterbildung und bin auf die zur Systemischen Prozessgestalterin gestoßen. Nun, weitere vier Jahre später, schaue ich auf die Zeit zurück, die ich in und mit der Natur verbracht habe und bin beeindruckt von der Fülle, die sich mir dargeboten hat. Von der Fülle der Natur, aber auch von der Fülle, die mir in dieser Weiterbildung zuteilwurde. Ich habe eine Vielfalt an Methoden kennengelernt, durfte Einblicke in Menschen und Gefühlswelten bekommen und war immer wieder begeistert von sich vollziehendem Wandel – in mir, in anderen und in der Natur.

Und damit schließt sich ein Kreis für mich: Es war mir während meines Studiums wichtig (und ist es auf meiner Arbeit noch immer), Informationen bereitzustellen und zu vermitteln. Nun möchte ich darüber hinaus Wissen bereitstellen, das es Menschen ermöglicht, sich mit sich selbst zu beschäftigen, eine Innenschau zu betreiben und vielleicht sogar Wandlungsprozesse anzustoßen.



OBWOHL ICH MITTEN IN BERLIN AUFGEWACHSEN BIN, HABE ICH SEIT MEINER KINDHEIT EINEN STARKEN BEZUG ZUR NATUR GEHABT: MIT MEINER FAMILIE VERBRACHTE ICH LANGE, HEISSE SOMMER IN DER BRANDENBURGISCHEN HEIDE ODER IN DEN BERGEN UND WÄLDERN VON RUMÄNIEN ODER FRANKREICH – ES KONNTE KAUM ABGESCHIEDEN GENUG SEIN.

„WAS IST SYSTEMISCHE PROZESSGESTALTUNG IN DER NATUR?“

werde ich oft gefragt, wenn mich Menschen auf meine Weiterbildung ansprechen. Und zugegeben, der etwas sperrige Begriff macht es Nicht-Eingeweihten nicht leicht, sich etwas darunter vorzustellen. Auch der alternative Begriff der „Systemischen Erlebnispädagogik“ führt mitunter – leider – auf die falsche Fährte. Allzu schnell denkt man dabei an Menschen, die sich an einem Seil über den Abgrund schwingen oder an Gruppen, denen eine Team-Building-Maßnahme auferlegt wurde. Dabei liefern erlebnispädagogische Angebote in der Tat eine wunderbare Möglichkeit, ganzheitliche Erfahrungen zu machen, mit Kopf, Körper und Herz zu lernen, wie man am besten mit Problemen umgehen kann. Sie müssen aber gar nicht zwangsläufig sportlich-aktiv ausgerichtet sein.

reduzieren. Denn wie so oft gilt auch hier: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.

Und was ist nun Systemische Prozessgestaltung in der Natur? Nach meinem Verständnis ist es im Wesentlichen die wertschätzende und unterstützende Begleitung einer Person, die sich den auftauchenden Themen und Wagnissen ihres Lebens stellen möchte. Der beste Raum, in dem das passieren kann, ist die Natur.

Begleitung deshalb, weil die Systemische Prozessgestaltung davon ausgeht, dass der Schlüssel zur Veränderung immer in der betreffenden Person selbst liegt, also nicht von außen „erzwungen“ werden kann. Es ist etwa wie der gut gemeinte Rat einer Mutter, den das Kind mit höflichem Nicken nicht befolgt.

DIE WERTSCHÄTZENDE UND UNTERSTÜTZENDE BEGLEITUNG EINER PERSON, DIE SICH DEN AUFTAUCHENDEN THEMEN UND WAGNISSEN IHRES LEBENS STELLEN MÖCHTE

Schaut man sich die einzelnen Bestandteile des Begriffs „Systemische Prozessgestaltung in der Natur“ an, bekommt man zwar eine Vorstellung von der Grundidee, nämlich, dass man (Wandlungs-)Prozesse bei Menschen initiiert und dabei eine systemische Grundhaltung innehat. Systemisch meint, dass jeder Mensch in Bezug zu anderen existiert und sich auch nicht generell von diesen Bezügen oder Beziehungen lösen kann. Man kann zwar Beziehungen beenden, aber mit anderen Menschen geht man wieder neue Beziehungen ein. Diese Beziehungsgeflechte werden als Systeme angesehen. Ähnlich wie bei einem Mobile ändern sich bei der Veränderung einer Komponente auch die anderen im System befindlichen Komponenten. Dennoch sind Erklärungen, die Aufschluss über das geben können, was dort in der Praxis passiert, nicht immer leicht zu finden, schließlich möchte man die wertvollen Geschenke, die einem dadurch zuteilwerden können, nicht auf ein paar Banalitäten (Feuermachen, draußen schlafen, Naturmaterialien sammeln)

Wenn der Schlüssel zur Veränderung in der Person selbst liegt, die diesen Wunsch verspürt, bedeutet das nicht nur, dass man Veränderungen anderen nicht in bester Absicht „angedeihen“ lassen kann, sondern auch, dass der Weg zur Veränderung nicht von anderen Menschen gefunden werden kann. Darum kann die Systemische Prozessgestaltung „nur“ eine Begleitung auf dem Weg zur Veränderung sein.

Es ist aber – und das ist wichtig – eine wertschätzende und unterstützende Begleitung. **Wertschätzend**, weil wir davon ausgehen, dass auch unangenehme Situationen und Verhaltensweisen, in denen wir verhaftet sind, ihren Sinn erfüllen oder zumindest ihren Sinn erfüllt haben. Wertschätzend auch, weil wir in jedem Verhalten Ressourcen und Fähigkeiten erkennen, die uns auf der Suche nach einem Lösungsansatz weiterhelfen können. Doch nicht allein die wertschätzende Haltung macht die Begleitung in den unterschiedlichen Prozessen aus. Durch die Anwendung eines breitgefächerten Methodenrepertoires wollen





wir Menschen **unterstützen**, neue Blickwinkel einzunehmen und aus den gewohnten Verhaltensmustern auszubrechen um eine unverstellte Sicht auf die Dinge zu bekommen.

Die Natur ist dabei eine unerlässliche Partnerin. Sie hat den Langmut, Dinge und Menschen zu nehmen wie sie sind. Sie bildet sich kein Urteil über uns und unsere Nöte und lässt unsere Entfaltung in Raum und Zeit zu. Sie zeigt, dass Lösungen nicht immer vorhersehbar, aber doch zu finden sind, wie der Fluss, der sich seinen Weg durchs Gelände sucht.

Um Menschen aus ihrer alltäglichen Umgebung und ihren gewohnten Handlungsmustern herauszulösen und einen Perspektivwechsel zu ermöglichen, greift die Systemische Prozessgestaltung auf Methoden aus vier Feldern zurück. Das abgestimmte Zusammenspiel der Methoden schafft ein Umfeld, in dem das Potential der Menschen eine Gelegenheit zur Entfaltung und Betrachtung findet. Dadurch erfahren sich die Teilnehmenden als handelnd und als selbst gestaltende Wesen, die nicht nur darauf angewiesen sind zu reagieren. Damit kommen sie ihrem Wunsch nach Veränderung häufig schon einen wesentlichen Schritt näher.

Die Naturerfahrung, das erste Methodenfeld, kann als Basis der Systemischen Prozessgestaltung verstanden werden: Hier findet die direkte Auseinandersetzung mit sich ebenso wie mit der Gruppe statt. Durch die gemeinsam draußen verlebte Zeit erkennen wir die unterschiedlichen Seiten der Natur, das Schöne wie das Erschreckende, das Kleine wie das Monumentale, und finden uns darin wieder. Zurückgeworfen auf die basalen Dinge wie Feuerholz suchen, Essen zubereiten oder einen sicheren Schlafplatz herrichten, kommen wir mit einem Rhythmus in Verbindung, der im Alltag allzu häufig von Aktion überdeckt ist und den wir oftmals erst wieder für uns entdecken müssen. Die Natur fördert die gegenseitige Unterstützung beim Verrichten alltäglicher Dinge und fordert uns immer wieder heraus, sei es durch das Wetter, die Art des Geländes oder einfach nur durch ihre permanente Allgegenwärtigkeit.

Die Kreativtechnik ist das zweite Methodenfeld in der Systemischen Prozessgestaltung und greift auf die reichhaltigen Schätze der Natur zurück. In der Natur vorhandene Materialien werden genutzt, um bewusst Räume zu gestalten, selbst kreativ tätig zu werden und eigene Werke zu erschaffen. Dabei können die eingesetzten Materialien einem selbst bisher verborgene Strukturen verdeutlichen und das Gesamtwerk liefert Aufschluss über die persönlichen Beziehungsgeflechte und Fragen zur eigenen Biografie.

Das dritte Methodenfeld, das Szenische Arbeiten, versucht mithilfe von Perspektivwechseln und durch das Einfinden in verschiedene Rollen, den gewohnten Standpunkt zu verlassen und dadurch Lösungsansätze zu finden. Dabei können Strukturen innerhalb von Beziehungen verdeutlicht, das eigenen Befinden veranschaulicht und bisher unbekannte Verhaltensweisen ausprobiert werden. Erreicht werden können diese Wechsel des Blickwinkels z.B. durch Rollenspiele oder Aufstellungsarbeit.

Das vierte und letzte Methodenfeld wird bewusst nur sehr sparsam eingesetzt. Bei der **Rituellen Prozessgestaltung** geht es vor allem darum, auftauchenden Themen einen Raum der Würdigung zu geben. Neuanfänge, Abschiede, Übergänge in neue Lebensabschnitte können in diesem Rahmen betrachtet und angenommen werden. Es gilt dabei, das Aktuelle liebevoll in den Blick zu nehmen und sich auf das Neue einzulassen. Die Handlungen, die in diesem Zusammenhang ausgeführt werden, sind klar strukturiert und werden feierlich ausgestaltet.

In einem Umfeld der Wertschätzung und mit Beachtung dessen, was die einzelnen Menschen mitbringen und unter Einbeziehung von Methoden aus den genannten vier Feldern will die Systemische Prozessgestaltung einen Rahmen geben, der Menschen ermutigt, einen Blick auf ihr Leben und wiederkehrende Themen zu werfen, und dazu anregt, neue Sicht- und Verhaltensweisen auszuprobieren und einzuüben. Damit möchte ich die Menschen begleiten.

RÄUME IN DER SYSTEMISCHEN PROZESSGESTALTUNG

Neben dem Wissen um Methoden aus diesen vier Feldern gibt es in der Systemischen Prozessgestaltung noch eine weitere Komponente, die für die Entfaltung der vollen Wirkkraft der angewandten Methoden wesentlich ist. Was ich meine, ist das Wissen um die Wirkung von Räumen. Jeder kennt solche Situationen: man kommt in einen Raum und fühlt sich sofort wohl, man fühlt sich unbehaglich, wenn man in den dunklen, mit Spinnenweben verhangenen Keller geht und betritt man eine Kirche, dämpft man automatisch Stimme, Bewegungen und nimmt die andächtige Stimmung wahr. Räume üben eine Wirkung auf uns aus und diese Wirkung kann gesteuert werden. Nicht umsonst werben Innenarchitekten für das gemütliche Heim oder schaffen es Architekten Repräsentanzbauten angemessen imposant wirken zu lassen. Doch was hat das mit der Systemischen Prozessgestaltung zu tun? Wer aufmerksam beobachtet, findet auch draußen Orte, die eine bestimmte Wirkung erzielen, wie beispielsweise der „finstere“ Wald, eine geschützte Lichtung oder ein erhabener Platz mit Blick auf einen Berggipfel. Diese Orte lassen sich wunderbar für die Systemische Prozessgestaltung nutzen und je nach Aufgabenstellung und Thema gezielt einsetzen. Häufig handelt es sich hier um Gebiete, die einen bestimmten Charakter aufweisen und durch eine leichte Ritualisierung in ihrer Wirkung verstärkt werden.

Typische Räume, die in der Systemischen Prozessgestaltung wegen ihr Wirkkraft eingesetzt werden, sind Flusslandschaften, Meere und ihre Küsten, Wälder und Berge.

Flusslandschaften sind äußerst vielseitig, gibt es doch Flüsse unterschiedlicher Größe und Strömung, vom kleinen Bach über Wasserfälle und breite Ströme bis hin zum großen See. Und obwohl sie miteinander verbunden sind und auseinander hervorgehen, entwickeln sie doch ihre jeweils eigene Anziehungskraft. Während sprudelnden Quellen der Zauber des Ursprungs, des Anfangs innewohnt, kann man bei reißenden Bächen die Kraft des Wassers spüren und dessen Anzeichen ringsum erkennen. Wasserfälle versetzen den Betrachter in Erstaunen angesichts

der Massen, die sich in die Tiefen hinabstürzen, und Seen laden zum Entspannen und Erholen ein. Allen ist gemein, dass sie uns den ewigen Kreislauf von Vergänglichkeit und Erneuerung unablässig vor Augen führen und mit ihrer steten Veränderung dazu einladen, sich selbst und die eigenen Prinzipien infrage zu stellen.

Meere und Küsten dagegen zeigen ganz andere Kräfte. Das Meer mit seiner unbekannten, gnadenlosen Tiefe auf der einen Seite und mit seiner wiegenden und tragenden Kraft auf der anderen Seite. Hier spielen sich die Gegensätze den Ball zu: Heimweh und Fernweh, Ebbe und Flut, ein ewiges Kommen und Gehen, Geben und Nehmen. Wer sich auf dem Meer aufhält, kann aufgrund der Bewegtheit der Umgebung und sich selbst, mit seinen Emotionen konfrontiert werden. Dabei werden auch längst vergessene Gefühle und Eindrücke heraufbeschworen. Wer dem Verlauf der Küste folgt, kann die sich stetig verändernde Küstenlinie beobachten und daran die Notwendigkeit des Loslassen-Könnens erkennen.

Wälder mit ihren Schatten und dem verstellten Blick auf Horizont und Himmel werden auch heute noch als überaus zwiespältig wahrgenommen. Einerseits bilden sie den Grundstock für Märchen, Mythen und Gruselgeschichten und sind andererseits voller pulsierendem Leben. Wer sich in den Wald hineintraut, wird (den eigenen) Monstern begegnen und sich ihnen stellen müssen. Hier ringen nicht nur ambivalente Gefühle miteinander, wie der Wunsch nach Komfort und Abenteuerlust, hier zeigen sich auch verdrängte Aspekte der eigenen Persönlichkeit, die es wieder zu integrieren gilt. Wem dies gelingt, der kann die paradiesische Fülle des Waldes genießen.

Die Berge gliedern sich auf in die Alp-Regionen und die Berggipfel. **Die Alp**, als der Raum zwischen oben und unten zu verstehen, zeigt die Grenze von Bekanntem und Unbekanntem auf. Das Thema Grenzziehung steht hier in allem im Vordergrund, da nicht nur die Grenze zwischen dem lebendigen Sozialraum (unten) und dem Totraum (oben) sichtbar zutage tritt, sondern der Beobachter auch darauf angewiesen ist, die eigenen Grenzen zu erkennen, zu respektieren und gut für sich zu sorgen. **Berggipfel** schaffen einen Wechsel von Identifikation mit sich selbst und die Einbettung der eigenen Identität in einen größeren, übergeordneten Kontext. Der beschwerliche und körperlich mitunter herausfordernde Aufstieg wirft einen auf sich selbst zurück. Der eigene Atem, der Pulsschlag, die schmerzenden

Beine, alles ist überdeutlich zu spüren und rückt in den Fokus, während die Landschaft ringsum immer mehr aus dem Blickfeld gerät. Oben angekommen, liegt einem die Welt zu Füßen, wird man der unendlichen Weite gewahr und spürt die damit verbundene Freiheit, aber auch die

eigene Bedeutungslosigkeit angesichts dessen.

Nun gibt es ebendie Räume, die von sich aus schon eine bestimmte Wirkung erzielen und die für Arbeit mit speziellen Anliegen geeignet sind. Daneben kommen in der Systemische Prozessgestaltung aber auch immer wieder Räume zum Einsatz, die keiner eindeutigen Funktion zugeordnet sind, sich aber oft mit nur wenigen Handgriffen selbst gestalten lassen. Da es in der Natur zumeist nicht klar abgegrenzte Räume gibt, sondern die einzelnen erkennbaren Räume fließend ineinander übergehen, bedarf es mitunter einer deutlichen Zuweisung der Räume um „Ordnung zu schaffen“. Dies ermöglicht eine Auseinandersetzung mit Räumen im Speziellen und der Frage danach, wie ein bestimmter Bereich geschaffen sein muss, um darin gut zu wir-

ken. Sinnvoll ist es etwa, soziale Räume von Arbeitsräumen zu trennen und so eine bekannte und nachvollziehbare Struktur zu schaffen.

So sollte es beispielsweise, wenn die Gegebenheiten es zulassen, einen festen Platz zum Kochen und Zubereiten von Speisen geben, der sich von anderen Bereichen abgrenzt. Ein Schlafplatz sollte möglichst geschützt gewählt werden und kann auch speziellen Fragestellungen nachgehen: Ist der Platz zum Schlafen nicht nur eben und äußerlich sicher, sondern auch so gelegen, dass er nicht unheimlich wirkt? Ist er so ausgerichtet, dass die Teilnehmenden gut zur Ruhe kommen können? Wie können die Teilnehmenden selbst für ausreichend Schutz sorgen? Wie sieht der „perfekte“ Schlafplatz im Freien aus? Neben Räumen zum Schlafen und Kochen/Essen sollte es auch deutlich erkennbare Arbeitsräume geben, in denen sich die Teilnehmenden versammeln und konzentriert arbeiten können. Räume dieser Funktion haben meist ein Zentrum, ein kleines Feuer oder auch eine Verzierung aus Naturmaterialien, die den Mittelpunkt markieren. Darüber hinaus können sich die einzelnen Teilnehmenden natürlich für ihr individuelles Arbeiten freie Plätze ringsum suchen, die den eigenen Vorstellungen entsprechen und im Einklang mit ihren Gefühlen und Vorstellungen stehen. In all diesen beschriebenen Räumen wird durch die bewusste Gestaltung der direkten Umgebung die Fokussierung auf das jeweils Wesentliche ermöglicht. Diese scheinbar banalen Zuweisungen, die Reduzierung auf so basale Tätigkeiten wie einen sicheren Schlafplatz zu suchen, Feuer zu machen und darauf zu kochen, hat bereits eine beachtliche Wirkung auf Menschen, da sie die Notwendigkeit des eigenen Tuns deutlich vor Augen geführt bekommen.

DIE NATUR MUSS GEFÜHLT WERDEN. ALEXANDER VON HUMBOLDT



ZEIT ZU ERNTEN

Der letzte Teil meiner Ausbildung zur Systemischen Prozessgestalterin sah vor, ein mehrtägiges Abschlussprojekt durchzuführen, das im Freien stattfinden sollte und in dem wir unser bereits erworbenes Wissen anwenden konnten.

Nachdem wir im Sommer während unseres letzten gemeinsamen Ausbildungsseminars von unserer Lehrtrainerin den Auftrag zur eigenständigen Durchführung eines Projekts bekommen hatten, war für mich schnell klar, dass mein Projekt noch im Herbst stattfinden sollte. Der Herbst bietet mit seiner Reichhaltigkeit an Früchten eine wunderbare Vorlage, um sich inspirieren zu lassen und auch bei sich selbst nach Fülle zu suchen und Ressourcen (neu) zu entdecken.

Doch zunächst musste ein angemessener Ort gefunden und Werbung für das Projekt gemacht werden.

Schließlich folgten vier Menschen meiner Ausschreibung ins Bergische Land um gemeinsam mit mir und meiner Begleitung den Herbst zu erleben.

ZEIT ZU ERNTEN – DAS PROJEKT

Am ersten Tag sollte sich die Gruppe nachmittags am vereinbarten Treffpunkt an einer vielbefahrenen Landstraße im Bergischen Land mit allem Gepäck einfinden. Die Teilnehmenden hatten sich in Selbstorganisation vorab in Köln zum gemeinsamen Einkaufen der benötigten Lebensmittel getroffen und kamen mit einiger Verspätung am Treffpunkt an. Da aber alle Teilnehmenden zusammen angereist sind, konnte eine längere Vorstellungsrunde der einzelnen Teilnehmenden entfallen und wir haben uns gleich auf den Weg gemacht. Ich bat die Gruppe den Weg schweigend zurückzulegen und unterwegs einen Blick auf den Herbst zu werfen: Wie riecht er? Wie zeigt er sich? Wie hört er sich an? Und welche Qualitäten hat er? Zunächst ging es von der Landstraße ab auf einen leicht ansteigenden Weg, danach führte ein kleinerer Weg in den Wald hinein. An einem Rastplatz mit Weidendom, Waldsofa und Schnitzplatz, der im Sommer von Kindergruppen genutzt wird, sollte die Gruppe halten, das Gepäck ablegen und sich einen Platz suchen um von dort aus den Herbst nicht nur zu beobachten, sondern auch den Geräuschen ringsum zu lauschen. Wie klingt der Herbstwald? Was klingt in mir?

Rasch wurde der letzte Rest des Weges zurückgelegt und es folgte die Ankunft an „unserem“ Platz. Es handelte sich dabei um ein kleines lichtetes Mischwaldstück am Rande einer Weidefläche. Nach einer kurzen Stärkung sollte die Gruppe sich einen Platz für ihre Unterkunft suchen und an geeigneter Stelle ihre Planen aufbauen. Nach kurzem Prüfen war der Platz schnell gefunden und es folgten die ersten Überlegungen zum Aufbau einer gemütlichen (das war wichtig!) Unterkunft. In der Zwischenzeit bauten meine Begleitung und ich das Gruppentarp unweit des Schlafplatzes auf und zogen uns dann zurück um die weiteren Vorbereitungen nicht zu stören. Wir kehrten nach der vereinbarten Zeit zurück und begutachteten mit der Gruppe die Schlafplätze. Die Teilnehmenden hatten bewusst auf einen völlig sicheren Regenschutz verzichtet um aus den Planen einen besseren Windschutz zu bauen. Da sich alle einig waren, ließen wir es dabei bewenden und wollten uns um die nächsten Programmpunkte (Feuermachen und Kochen des Abendessens)

kümmern. Doch auch hier zeigte sich die Gruppe äußerst effizient und dynamisch: das Feuer brannte bereits und die Vorbereitungen für das Abendessen liefen auf Hochtouren. So blieb uns nichts weiter, als auf das Essen zu warten. Gegen sieben, kurz nach Einbruch der Dunkelheit saßen wir am Lagerfeuer und aßen eine köstliche warme Mahlzeit. Als alle satt und gestärkt waren, haben wir uns für eine Runde am Lagerfeuer getroffen. Die Teilnehmenden sollten erzählen, was sie sich von diesem Wochenende erhofften und was sie bewegt hat, an diesem Projekt teilzunehmen. Die Antworten fielen unterschiedlich aus: eine Teilnehmerin wollte einfach ihren Kontakt zur Natur stärken und bewusst Zeit draußen verbringen, eine andere verspürte den Wunsch, sich Zeit zu nehmen für einen ordnenden Rückblick auf das vergangene Jahr und ein dritter Teilnehmer war einfach gespannt, was dieses „Abenteuer“ ihm für neue Einblicke in seine Innenwelt bringen würde. Die vierte Teilnehmerin hatte keine konkreten Erwartungen an das Wochenende. Nachdem wir uns über die verschiedenen Motivationen einen Überblick verschafft haben, verließen wir die Gruppe mit der Bitte, am nächsten Morgen um acht Uhr das Frühstück vorbereitet zu haben und wünschten eine gute erste Nacht draußen.

Am späten Abend zogen dann Wolken auf und es begann in der Nacht zu regnen. Der Regen hielt sich bis in den Morgen hinein und mit gemischten Gefühlen trafen meine Begleitung und ich den Weg zu unserer Gruppe an. Sind sie über Nacht vom Regen überrascht worden? Konnten sie ein Feuer entfachen? Aber als wir an unserem Platz ankamen brannte das Feuer, war das Frühstück fast vollständig vorbereiten und die Gruppe noch nicht am Rande der Verzweiflung angelangt. Ganz im Gegenteil – zwar war die Stimmung ob des Regens gedämpft, aber alle hatten die Nacht offensichtlich wohlbehalten überstanden. Nach dem Frühstück traf sich die Gruppe zu einem Open Space, wo alle Gelegenheit hatten, sich zu ihrem aktuellen Befinden und zu ihrem Erleben der ersten Nacht im Freien zu äußern. Wie schon vermutet, hatten alle ihre Nacht mit mehr oder weniger Schlaf aber allesamt „gemütlich“ und damit zufriedenstellend verbracht und waren gespannt, was der neue Tag bringen würde.





Im Anschluss lud ich die Gruppe ein, einen Blick auf das vergangene Jahr zu werfen. Die Teilnehmenden waren eingeladen, alle wesentlichen Ereignisse des letzten Jahres, die positiven wie die negativen, als Linie aus Naturmaterialien an einem für sie passenden Ort in der näheren Umgebung darzustellen. Die so geschaffenen Versinnbildlichungen wurden der Reihe nach vorgestellt und besprochen. Nach dieser Aufgabe war es Zeit für eine Stärkung, die Gruppe machte sich daran das Mittagessen vorzubereiten und langsam lichtete sich auch das Wetter und die Sonne kam wieder raus. Eine der Teilnehmenden kam auf mich zu und berichtete, dass sie auf der Hinfahrt einen wichtigen Anruf bekommen hat, der sie nun zwang, an diesem Tag wieder nach Hause zu fahren. Etwas überrascht fragte ich sie, ob es möglich wäre, noch bis zum Nachmittag zu bleiben, damit sie mit einem einigermaßen

zu unserem Rastplatz vom Vortag, stellten uns einander gegenüber auf und jede*r der Teilnehmenden konnte ihr noch etwas mit auf den Weg geben. Um sich auf die neue Situation einzustellen, wurde nach der Verabschiedung die verschobene Pause auf der Wiese und im Sonnenschein nachgeholt. Danach sollten die anderen Teilnehmenden zurück zu ihren Eigenschaften gehen und sich diejenige raussuchen, auf die sie im kommenden Jahr verstärkt ihr Augenmerk richten wollten. Das entsprechende Naturmaterial sollten sie mitbringen und aufbewahren. Der Abend rückte näher und mit ihm die Vorbereitungen für das Essen, doch wieder dunkelte es bereits früh und wir saßen im Mondschein beim Abendessen und anschließendem vergnüglichen Gespräch. Gut genährt verabschiedeten sich meine Begleitung und ich uns von der Gruppe und ließen sie am Lagerfeuer zurück.

IN DER NATUR FÜHLEN WIR UNS SO WOHL, WEIL SIE KEIN URTEIL ÜBER UNS HAT. FRIEDRICH NIETZSCHE

runden Abschluss abreisen könnte. Die Teilnehmerin ließ sich darauf ein und so machten wir uns nach dem Mittagessen ohne Pause gleich an die nächste Aufgabe: Jede*r sollte in sich gehen und fünf positive Eigenschaften zusammentragen, die er oder sie im letzten Jahr an sich beobachten konnte. Dabei war es unwichtig, wie stark ausgeprägt diese Eigenschaften waren, alles war gleich wichtig. Jede der Eigenschaften sollte mit einem Naturmaterial dargestellt und an einem anderen Platz abgelegt werden als wo zuvor gearbeitet wurde. In der anschließenden Vorstellungsrunde kam die Rückmeldung, dass sich diese Aufgabe für die Teilnehmenden schwierig gestaltete. Warum sollten es denn gleich fünf Eigenschaften sein? Dennoch hatten alle im vergangenen Jahr letztlich fünf positive Eigenschaften an sich entdecken können und stellten diese dann auch ausführlich vor. Die Teilnehmerin, die die Gruppe verlassen musste, durfte sich noch eine ihrer Eigenschaften aussuchen, die sie auf ihrem weiteren Weg begleiten sollte und wurde dann von den anderen Teilnehmenden verabschiedet. Wir brachten sie gemeinsam bis

Am nächsten Morgen erwartete uns der malerisch aus den Wiesen aufsteigende Nebel und ein herrlicher Sonnenaufgang – von unserer Gruppe aber war nichts zu sehen. Da wir uns am Vorabend nicht mit der genauen Angabe zum Frühstückszeitpunkt verabschiedet hatten, ließen sich die Teilnehmenden das unausgesprochene Angebot Auszuschlafen nicht entgehen und lagen noch in den Betten. Meine Begleitung und ich bereiteten dann das Frühstück zu und nach und nach schälten sich alle aus den Federn. Beim morgendlichen Open Space konnten sie den vorigen Tag noch einmal Revue passieren lassen und erneut dem Raum geben, was gesagt werden wollte. Danach sollte die Gruppe ein größeres in vier Felder unterteiltes Quadrat auf der Wiese auslegen. Als sich alle wieder eingefunden hatten, bat ich sie zu überlegen, welchen Elementen wir uns in den letzten Tagen ausgesetzt hatten. Nach der Klärung, um welche Elemente es sich in unserem Zusammenhang handelte (Feuer, Erde, Luft und Wasser) und nachdem jedes Element einem Feld auf dem Boden zugeordnet wurde, sollten die Teilnehmenden Assoziationen zu

den einzelnen Elementen bilden und diese im jeweiligen Feld benennen. Dann sollten sich allen nacheinander und im eigenen Tempo nochmal in die Felder stellen und dem zugewiesenen Element nachspüren. In einem dritten Schritt lud ich die Gruppe ein, ihre positiven Eigenschaften, auf die sie im kommenden Jahr ihr Aufmerksamkeit lenken wollten, einem der Elemente zuzuordnen. Im Anschluss fragte ich eine Teilnehmende, ob sie sich vorstellen könne, eine themenbezogene Aufstellung mitzumachen. Sie willigte ein und wurde von mir noch gebeten, ihre positive Eigenschaft mitzunehmen. Danach wollten wir einen Blick auf das Element werfen, dem sie ihre Eigenschaft zugeordnet hatte. In sich hineinspürend sollte die Teilnehmerin eine Person aus der Gruppe (meine Begleitung hatte sich dankenswerterweise ebenfalls zur Verfügung gestellt) auswählen, die dieses Element verkörpern sollte. Es folgte die Zuordnung der anderen Elemente zu den verbleibenden Personen (plus einem Baumstamm, der wie ein Stummer Diener ebenfalls für ein Element hinzugezogen wurde). In mehreren Schritten erarbeiteten wir, wie die einzelnen Elemente aus ihrer Sicht um sie herum verteilt waren und wie sie noch stärker ihr Augenmerk auf das der Eigenschaft zugeordnete Element richten konnte ohne, dass dabei die anderen Elemente zu stark aus dem Blick gerieten. Letzteres stellte sich als gar nicht so einfach heraus, aber schließlich gab es eine Position, mit der sie einverstanden war.

Ich fragte die Teilnehmenden, ob sie eine Pause benötigten, aber sie waren noch voller Tatendrang und so lud ich sie ein, ein letztes Mal zusammenzuarbeiten. Wir gingen zu unserem früheren Rastplatz, an dem wir bereits eine Ankunft und einen Abschied gemeinsam erlebt hatten. Da auch bald der Abschied der gesamten Gruppe nahte, sollte es für die Teilnehmenden nochmal die Gelegenheit geben, intensiv zusammenzuarbeiten und dabei doch ausreichend Raum für sich selbst zu haben. Ich bat sie, sich gemeinsam einen Platz zu suchen und diesen anhand weniger Vorgaben nach ihren Vorstellungen zu gestalten. Die Gruppe sollte einen „Kreis der Fülle“ schaffen, etwas, das die Überlegungen des Wochenendes aufgreifen und nochmal versinnbildlichen sollte. Dabei sollten sie sich aber nicht mit

Worten austauschen, sondern im Stillen arbeiten, zusammen und doch jede*r für sich. Schweigend machten sich alle an die Umsetzung der Aufgabe.

Nach dieser konzentrierten Arbeit musste erstmal eine Stärkung her. Während die Gruppe ihre Sachen zusammenpacken sollte, machten sich meine Begleitung und ich an die Zubereitung des letzten gemeinsamen Essens, das wir uns bei schönstem Sonnenschein auf der Wiese schmecken ließen. Nach einer Pause, in der die letzten Handgriffe getan, unser Lagerplatz wieder in Wald und Wiese zurückverwandelt wurden, setzten wir uns ein letztes Mal im herbstlichen Sonnenschein zusammen. Ich fragte: Wie ist es der Gruppe an diesem letzten Tag ergangen? Was gab es noch zum Wochenende zu sagen? Gab es Gedanken oder Gefühle, die mit allen geteilt werden wollten?

Nach dieser Abschlussrunde hieß es tatsächlich Abschied nehmen. Wir gingen gemeinsam mit der Gruppe zurück zum bekannten Rastplatz und meine Begleitung und ich nahmen das üppige Kunstwerk der Fülle in Augenschein. Dann bat ich die Teilnehmenden, sich die Zeit zu nehmen und sich am Kreis vom hier Erlebten zu verabschieden und das, was an diesem Wochenende an Neuem zum Vorschein kam, willkommen zu heißen und in Gedanken mit in den Alltag zu nehmen.



VERWENDETE LITERATUR

Gambino, Maria:

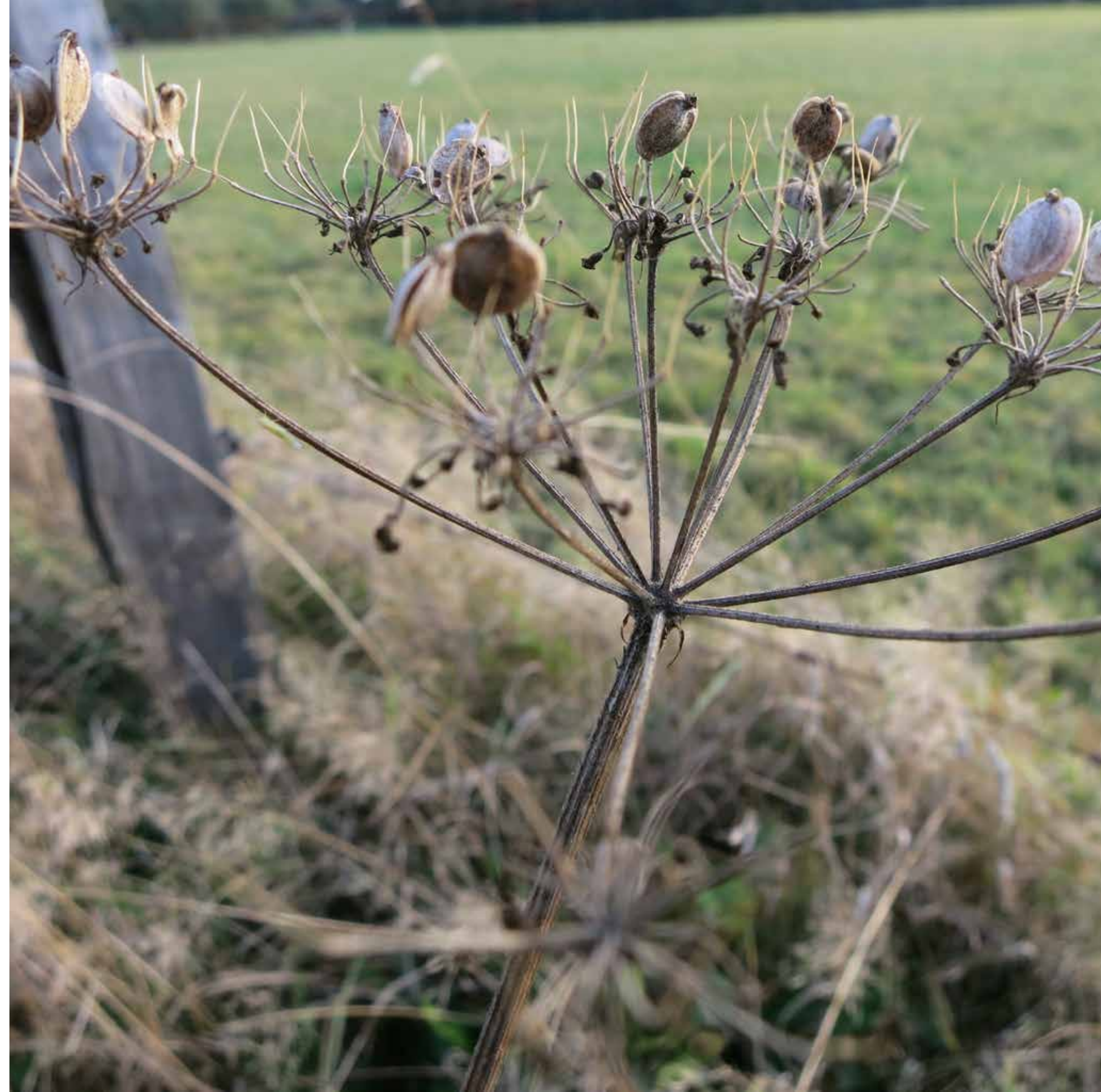
„Aus dem Erlebnis entsteht Bildung.“ Interview mit Janne Fengler in: Universalis.
Das Alanus Magazin, Ausg. 8, Nov. 2016

Kreszmeier, Astrid Habiba:

„Systemische Naturtherapie“,
Heidelberg, Carl-Auer Verlag, 2012

Kreszmeier, Astrid Habiba und Hufenus, Hans-Peter:

„Wagnisse des Lernens: aus der Praxis der kreativ-rituellen Prozessgestaltung“,
Bern, Haupt, 2000



Danke, Sebastian!
Danke, Steffi!

