

THERAPEUTISCHES ARBEITEN IN UND MIT DER NATUR AUF DEM HINTERGRUND DER EXISTENZANALYSE

Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in Existenzanalyse
zur Erlangung des akademischen Grades MSc.

Juni 2008

eingereicht von: Mag. Werner Kapferer

eingereicht bei: DDr. Alfried Längle
Dr. Silvia Längle

<p>THERAPEUTISCHES ARBEITEN IN UND MIT DER NATUR AUF DEM HINTERGRUND DER EXISTENZANALYSE</p> <p>Zusammenfassung:</p> <p>Die Natur als therapeutischer Arbeitsraum bietet anregende Herausforderungen, aber auch eine Vielzahl von Einschränkungen und Risiken. Anhand von bestehenden Konzepten wird ein Überblick über das therapeutische Arbeiten in und mit der Natur vorgestellt. Die Existenzanalyse mit ihrer phänomenologisch-dialogischen Ausrichtung und der Fokussierung auf das Erleben als Voraussetzung für die Existenz, signalisiert damit ein Naheverhältnis zum erlebensorientierten therapeutischen Arbeiten in und mit der Natur.</p> <p>Die befruchtende Verbindung zentraler existenzanalytischer Inhalte mit der naturtherapeutischen Arbeit wird in Praxisberichten dargestellt. Dabei wird auch auf die Einschränkungen, Kontraindikationen und Voraussetzungen eingegangen.</p>	<p>THERAPEUTIC WORK IN AND WITH NATURE AGAINST THE BACKGROUND OF EXISTENTIAL ANALYSIS</p> <p>Summary:</p> <p>Nature as a therapeutic workroom offers stimulating challenges but also a number of restrictions and risks. An overall summary of existing concepts of therapeutic work in and with nature is presented. Existential Analysis, with its phenomenological-dialogical orientation, and the focus on experience as a prerequisite for existence, indicates a close connection to experience-orientated therapeutic work in and with nature.</p> <p>The fruitful connection between the central existential-analytical concepts and therapeutic work in nature, is demonstrated in reports of practical experience. In these examples attention is also drawn to the restrictions, contraindications and prerequisites.</p>
<p>Schlüsselworte:</p> <p>Naturtherapie, Erleben, Person, Phänomenologie, Personale Existenzanalyse</p>	<p>Keywords:</p> <p>nature-therapy, experience, person, phenomenology, personal existential analysis</p>

INHALT

1. EINLEITUNG	5
1.1. Hypothesenbildung.....	7
2. NATUR ALS THERAPEUTISCHER RAUM	8
2.1. Natur als Konstrukt und als Erfahrungsraum.....	9
2.2. Natur als potentiell heilsamer Ort.....	11
2.2.1. Heilsame Potentiale.....	12
2.2.2. Naturbeziehung.....	13
2.2.3. „Natur tut gut“	16
2.3. Argumente gegen den Einsatz von Naturräumen im therapeutischen Setting.....	17
2.4. Konzepte therapeutischen Arbeitens in der Natur.....	18
2.4.1. Adventure Therapy.....	21
Adventure Based Councelling	
Wilderness Therapy	
2.4.2. Naturtherapie.....	26
Übungen in und mit der Natur	
Freie Naturerfahrung	
Rituale des Übergangs und der Heilung	
3. ERLEBEN ALS ZENTRALE MODALITÄT DER EXISTENZ	
3.1. Die Radikalität des subjektiven Erlebens in der Existenzanalyse.....	33
3.2. Erleben als Ausdruck der Person.....	36
3.3. Naturerleben.....	37
3.4. Phänomenologische Orientierung als Grundhaltung.....	40

4. EXISTENZANALYTISCHES ARBEITEN IN UND MIT DER NATUR IN DEN BEREICHEN SELBSTERFAHRUNG UND THERAPIE

4.1. Unterscheidung zwischen Therapie und therapeutisch	45
4.2. Naturtherapeutische Selbsterfahrung auf dem Hintergrund der Existenzanalyse.....	47
4.2.1. Praxisbeispiel „Freie Naturerfahrung“.....	50
Präsenz: Studium der Dunkelheit	
Erdung: Körper einpacken	
Freie Naturerfahrung: Treiben lassen	
4.2.2. Visionssuche als existenzieller Übergangsritus.....	57
4.3. Psychotherapeutische Anwendungsbeispiele.....	63
4.3.1. Existenzanalytische Diagnostik im Kontext Natur.....	63
Platz suchen	
Baummetapher	
4.3.2. Psychotherapeutische Intervention im Bereich Klettern.....	66
4.3.3. Psychotherapeutische Intervention „Bachbett“	70
Platzsuche und Platzgestaltung	
Wahrnehmungsangebot „Innewerden“	
Sozialer Kosmos	
4.3.4. Psychotherapeutische Intervention „Schlucht“	76

5. RAHMENBEDINGUNGEN UND GRENZEN FÜR DAS THERAPEUTISCHE ARBEITEN IN UND MIT DER NATUR

5.1. Die Rolle des Therapeuten.....	80
5.2. Grenzerfahrungen als Teil des therapeutischen Konzepts.....	84
5.3. Einsatzbereiche und Begrenzungen.....	87

6. ABSCHLUSSGEDANKEN UND AUSBLICK

6.1. Schlussfolgerungen bezogen auf die Hypothesenbildung.....	91
6.2. Reflexion und Ausblick.....	92

7. LITERATURLISTE.....	94
-------------------------------	-----------

1. EINLEITUNG

Vor knapp 20 Jahren begann ich in meiner damaligen Tätigkeit als Sozialpädagoge mit fremduntergebrachten Jugendlichen abenteuerliche Kurzzeitmaßnahmen in Kleingruppen oder mit Einzelnen durchzuführen. Wir übernachteten an Bergseen oder in einem Hochwald mit einfachsten Mitteln, also meist ohne Zelt. Beim abendlichen Lagerfeuer hatten wir oftmals lange und tiefe Gespräche, die im Alltag der Wohngemeinschaft nicht möglich waren. In diesen Nächten und den erlebten Aktivitäten, zeigten die Jugendlichen Aspekte ihrer Person, die einen neuen Zugang in der sozialpädagogischen Betreuung eröffneten.

Diese Erfahrungen waren für mich prägend und ich entwickelte anfangs der 90er Jahre meine ersten erlebnispädagogischen Projekte. In dieser Zeit etablierte sich langsam in Österreich eine erlebnispädagogische Szene im Umkreis der Einrichtung „Zentrum Spattstraße“ in Linz. Meine Erfahrungen durch die ersten Projekte haben mir die Chance eröffnet, die Erlebnispädagogik bei SOS-Kinderdorf Österreich flächendeckend zu verankern und zu koordinieren und über die nächsten Jahre Projekte im In- und Ausland zu leiten. Die Abrechnung erfolgte über die zuständigen Jugendämter.

Die intensive Arbeit mit Jugendlichen in den für sie herausfordernden Naturräumen, zeigte mir das Potential, das solch ein Setting beinhaltet. Relativ rasch sind Persönlichkeitsstrukturen und Verhaltensmuster zu erkennen, die mehr als einer pädagogischen Begleitung bedürfen. Meine Ausbildungen in Erlebnispädagogik und einer Basisqualifikation in Naturtherapie waren jedoch nicht ausreichend geeignet, an manch notwendigen Stellen therapeutisch zu intervenieren. Dies war neben meinem allgemeinen Interesse für Existenzanalyse ein Anlasspunkt mich therapeutisch zu vertiefen.

Der phänomenologisch-dialogische Therapieansatz der Existenzanalyse ist von seiner Grundhaltung und inhaltlichen Ausprägung passend und hilfreich in der erlebensorientierten therapeutischen Arbeit in und mit der Natur. Naturtherapie ist dadurch gekennzeichnet, dass das Erlebensfeld Natur therapeutisch genutzt wird. Hier gibt es befruchtende Schnittstellen mit der Existenzanalyse in mehrfacher

Hinsicht. Zum einen ist ein guter Zugang zum Erleben in der Existenzanalyse eine Voraussetzung für die Existenz. Zum anderen stellt das Erlebensfeld Natur als Außenwelt „Material“ für die Innenwelt „zur Verfügung“ - das Erleben, als die affektive Resonanz darauf, ist dann die je spezifische und individuelle Verarbeitungsweise der Person.

Die Arbeit versucht vorerst die beiden Stränge Natur und Erleben in ihrer Potentialität zu erfassen und als interagierende Bereiche im therapeutischen Kontext zu beschreiben. Das schließt auch die Darstellung vorhandener Konzepte therapeutischen Arbeitens in der Natur mit ein, um einen groben Überblick über den derzeitigen Stand zu erhalten. Auf der Seite der Existenzanalyse werden jene zentralen Aspekte beleuchtet, die für die naturtherapeutische Arbeit besonders relevant sind. Dazu zählt vor allem der phänomenologisch-dialogische Ansatz, das Erleben als Wahrnehmungsphänomen und als Ausdruck der Person, sowie die Bedeutung des Erlebens in der Personalen Existenzanalyse.

Anschließend wird anhand praktischer Anwendungsbeispiele im Feld der Selbsterfahrung und Psychotherapie aufgezeigt, wie existenzanalytisches Arbeiten in und mit der Natur ablaufen kann. Dabei ist erkennbar, dass trotz sachlicher Bemühung zwischen den Bereichen Selbsterfahrung und Therapie zu unterscheiden, nicht immer eine klare Trennung in der naturtherapeutischen Arbeit erreicht wird.

Die Arbeit schließt mit Überlegungen zu den Rahmenbedingungen und Grenzen, die für diese Arbeitsform wesentlich sind. Klient und Therapeut lassen sich in ungewohnte und nicht voll steuerbare Prozesse ein, die viel therapeutischen Ertrag versprechen, aber auch mit Risiken verbunden sind. Dieses Spannungsfeld stellt ein Wagnis dar – aber dieses „Wagnis wird nicht von einer Todessehnsucht bestimmt, sondern von einer Lebenssehnsucht, die einen Sinngrund sucht“ (WARWITZ 2001, 324).

Wegen der leichteren Lesbarkeit wurde durchgängig die männliche Schreibweise gewählt. Gemeint sind jeweils beide Geschlechter

1.1. HYPOTHESENBUILDUNG

Die Arbeit beschäftigt sich mit der Annahme, dass neben dem traditionellen psychotherapeutischen Setting - Therapieraum, strenge zeitliche Struktur usw. - das Arbeiten in und mit der Natur eine effiziente Ergänzung darstellt. Weiters wird angenommen, dass Natur als potentiell heilsamer Ort Erfahrungsräume bietet, die Selbsterfahrungsprozesse und psychotherapeutische Behandlung durch die verdichteten Herausforderungen intensivieren können. Dazu sind Rahmenbedingungen und Voraussetzungen inhaltlicher und personaler Art zu erfüllen.

2. NATUR ALS THERAPEUTISCHER RAUM

Abgesehen von spezifischen Interventionen in der Verhaltenstherapie, bei denen außerhalb der Praxisräume therapeutisch gearbeitet wird, ist es üblicherweise eher ungewöhnlich, den für Klient und Therapeut vertrauten Raum zu verlassen. Dies ist nicht nur einleuchtend, sondern hat gute Gründe in unserer heutigen hochzivilisierten Gesellschaft. Die pragmatischen Überlegungen reichen von optimaler Erreichbarkeit, Terminplanung, ökonomischen Überlegungen bis hin zu Sicherheitsaspekten für den Klienten. Dazu kommt, dass das vorwiegende Psychotherapieverständnis fast ausschließlich auf die Wirkkraft der Sprache als therapeutisches Medium beruht. Aus dieser Perspektive bietet der schützende Therapieraum einen optimalen Arbeitsrahmen. Dies gilt auch für Therapieformen, die neben dem sprachlichen Zugang verstärkt andere Interaktionserfahrungen – z. B. gestalttherapeutische und körperorientierte Verfahren – verwenden.

Dieses moderne Verständnis von Psychotherapie, (Sprachdominanz, klimatisierte Räume, 50 Minuten-Intervall) entwickelte sich fast gleichzeitig mit der fortschreitenden Entfremdung von der Natur am Beginn des 20. Jahrhunderts und parallel zur verstärkten Industrialisierung in der westlichen Welt. Die lange Tradition der Seelenheilkunst in den verschiedenen Kulturen veränderte ihr Bild am Ende des 19. Jahrhunderts mit den Arbeiten von Freud und Breuer und mit dieser Veränderung ist auch der zunehmende Verlust am Naturbezug beobachtbar. Ungefähr zur gleichen Zeit der beginnenden allgemeinen Naturentfremdung ist auch ein verstrickter Zusammenhang mit der zunehmenden Entfremdung zur eigenen Arbeit erkennbar.

Auf die Gegenwart bezogen entwickeln sich daraus mehrere Fragestellungen, wenn geprüft werden soll, ob die Natur als therapeutischer Raum für heutige Verhältnisse ein brauchbares Konzept darstellt und wenn ja, wo die Chancen und Grenzen liegen. Weiters gilt zu prüfen, welche Erfahrungen schon vorliegen und inwieweit die Ergebnisse daraus für die psychotherapeutische Praxis relevant sind. Vorerst soll aber die Frage erörtert werden, was überhaupt mit Natur gemeint ist.

2.1. NATUR ALS KONSTRUKT UND ALS ERFAHRUNGSRaum

Erkenntnistheoretisch können zwei Zugänge zum Thema Natur unterschieden werden. „Es existiert eine Natur außerhalb unserer Wahrnehmung, unserer Interpretationsmuster – oder: Natur ist immer nur Beziehung zum Menschen und damit zu Geist und Kultur denkbar, Natur ist eine Konstruktion des Geistes“ (SCHÖRGHUBER 1992, zit. nach AMESBERGER 1992, 80).

Im zweiten Zugang konstruieren wir also unsere Wirklichkeit. BATESON (1981) verweist auf unser meist unbewusstes Unterscheiden und Auswählen bei der Schaffung der subjektiven Wirklichkeiten. Er schreibt (ebd., 617): „In der Natur gibt es in gewissem Sinne keine Tatsachen; oder, wenn Sie so wollen, es gibt in der Natur eine unendliche Anzahl von potentiellen Tatsachen, unter denen das Urteil einige auswählt, die durch den Akt der Auswahl zu wirklichen Tatsachen werden.“

In der ersten Annahme, die Natur existiere außerhalb unserer Wahrnehmung, liegen mehrere Gefahren verborgen. Zum einen wird damit eine Spaltung erzeugt, die im 18. und 19. Jahrhundert den Natur/Kultur-Diskurs in der Philosophie und Kunst anheizte. Viele Vertreter wie Rousseau, Thoreau, Schelling, Marx, Spitzweg u.a. stellten sich gegen Denaturierung und die naturschädigenden Zivilisationsentwicklungen. Die Kultur als das Andere, das der Natur gegenüberstehende. So schreibt ROUSSEAU (1970, 107) im ersten Satz von Emile: „Alles, was aus den Händen des Schöpfers kommt, ist gut; alles entartet unter den Händen des Menschen.“ Zum anderen impliziert diese Annahme, dass es nur eine Natur draußen gäbe, ohne das Selbst-Naturesein des Betrachters mit zu reflektieren. Dieser doppelte Dualismus – Natur vs. Kultur und Natur draußen vs. Beobachter – erschafft eine anthropozentrische Haltung, die die Grundlage menschlicher Entfremdung vom ursprünglichen Eingebundensein manifestiert.

Die zweite Annahme geht davon aus, dass der Naturbegriff ein Produkt kulturabhängiger Konstruktion ist. Diese „Bewusstseinswirklichkeit“ braucht aber Referenzpunkte, die der kulturell konstruierten Welt Bodenhaftung verleihen. SACHON (1999, 15) spricht dabei von „Seinswirklichkeiten“ und verbindet damit beide Positionen: „Natur ist eine Metapher; es gibt kein Lebewesen, kein Ding, von

dem wir sagen könnten: das ist die Natur. Es gibt Gräser und Insekten, Wolken, Sonne und Sterne, das Pochen unseres Herzens, unser Spüren, Fühlen und Denken – doch was davon ist Natur, was nicht? Natur ist eine Metapher für Seinsqualitäten, die einem Gegebenen entstammen, etwas, das da ist und wirkt – ganz unabhängig vom Wollen und Handeln des Menschen.“ Diese Seinsqualitäten, die den schöpferischen Prozess des Lebens, von dem wir ein Teil sind, repräsentieren, zeigen sich nach SACHON (ebd. 15 ff.) in der materiellen (Materie als Ursprung aller Dinge), der pflanzlichen, der instinktiven (Tierwelt) und der ichbewussten Seinsweise.

Die menschliche Fähigkeit des Ich-Bewusstseins ist die Basis der Trennung zwischen Ich und Nicht-Ich und somit auch der Beginn der Betrachtung der Welt auf ichhafte Weise mit allen daraus sich ergebenden Konsequenzen möglicher Distanzierung von den anderen Seinsweisen. Dazu nochmals SACHON (ebd. 20): „Die *Fähigkeit zur ichbewussten Seinsweise* ist *natürlich* in dem Sinn, dass sie vom Leben selbst hervorgebracht wurde, sie ist kein Werk der menschlichen Anstrengung. Die *Inhalte* dieses Bewusstseins sind jedoch Menschenwerk, unterliegen also dem Irrtum und der Ferne vom Gegebenen.“ Die Überbetonung reflexiver Bewusstseinsinhalte zu Lasten des unmittelbaren Seins erhöht die Ferne von den anderen Seinsweisen und vergrößert dadurch die Möglichkeit des Irrtums (vgl. ebd. 20).

Die Überwindung des anthropozentrischen Menschenbildes kann aus ökophilosophischer und dialogischer Sichtweise dann gelingen, wenn neben der individuellen Ganzheit, als körperlich-seelisch-geistige Einheit, auch die umfassenden Beziehungen, in denen der Mensch steht, für die menschliche Ganzheit konstituierend sind. Bezogen auf Buber, wird die menschliche Ganzheit erst durch das Ich *und* Du im Beziehungsprozess. Um diese gegenseitige Bedingtheit noch zu unterstreichen schreibt SACHON (ebd. 21): „Er (der Mensch, Anm. d. Verf.) *hat* nicht nur Beziehungen als etwas von ihm separat Gedachtes, sondern existiert in und durch seine Beziehungen.“ Hier ist also das existentielle Bedürfnis nach Eingebundensein in haltgebende Kontexte wesentlich, wie immer auch diese Bezogenheiten sich zeigen mögen. „Die Grundlage aller Zugehörigkeiten bildet jedoch immer die Zugehörigkeit des Menschen zur Natur, zur Lebensgemeinschaft Erde“ (ebd. 23).

Abschließen möchte ich diese Überlegungen mit der paradoxen Feststellung von MAASSEN (1994, 41): „Der Mensch ist und ist nicht Natur.“ Er bezieht sich dabei auf das schon oben erwähnte Ich-Bewusstsein – also seiner spezifischen Seinsweise, die dem Menschen jene Eigenentwicklung ermöglicht hat, die eng mit dem Freiheitsbegriff korreliert und irreversibel ist.

2.2. NATUR ALS POTENTIELL HEILSAMER ORT

Ausgehend von eigenen Erfahrungen, in denen wir in unserer Freizeit in zum Teil unberührten Landschaftsräumen Entspannung oder Aktivitäten suchen, können viele von uns bestätigen, dass die Begegnung mit der Natur meist als bereichernd und heilsam wahrgenommen wird. Dies war historisch gesehen nicht immer so, wenn man Berichte über die Eroberung von Naturräumen liest. Die Wildnis wurde als bedrohlich und feindlich angesehen und einige Haltungen in unserer Zeit erinnern noch stark an die kolonialistischen Naturbeherrschungsszenarien – angefangen von der wirtschaftlichen Nutzung von Regenwäldern bis hin zu dubiosen Erschließungsverfahren unter dem Primat des Kapitals.

Abgesehen von den Heilern, die weit in die Menschheitsgeschichte zurück schon immer ihre Heilkunst im Kontext mit der Natur durchführten, erlebte Europa und anschließend die restliche westliche Welt eine der Renaissance und Aufklärung entgegengesetzte Bewegung. Der Vernunft, als die zentrale Kraft im Rationalismus, wurde vermehrt das Gefühl entgegengesetzt. Jean-Jacques Rousseau, der mit seinem 1762 erschienenen Erziehungsroman „Emile“ der „natürlichen“ Erziehung das Wort redete, befruchtete in der Folge vor allem die Sturm und Drang-Periode und die Romantik in Deutschland. Malerei und Dichtkunst verehrten die Natur, die dadurch einen veränderten Stellenwert erlangte. Dieses Denken beeinflusste auch Henry David Thoreau, Ralph Waldo Emerson und weitere Vertreter des Neuengland-Transzendentalismus. So schreibt THOREAU 1851 in sein Tagebuch (1996, 79): „Wie wichtig ist der ständige Umgang mit der Natur und die Betrachtung der natürlichen Phänomene für die Erhaltung der moralischen und geistigen

Gesundheit!“ Und bezogen auf den heutigen Umgang mit unseren Klienten könnten wir mitnehmen (ebd. 79): „Für das Studium des Menschen ist es von großem Vorteil, wenn man an das Studium der Natur gewöhnt ist.“

Nochmals kurz zurück zu J. J. Rousseau, der in vielen Beispielen die förderliche Kraft der Natur im Erziehungsprozess beschrieb. Der Kernsatz, bezogen auf seine Vorstellung zur “natürlichen“ und indirekten Erziehung, lautet: „Diese Erziehung erhalten wir durch die Natur, durch die Menschen oder die Dinge.“ (ROUSSEAU 1922, 190) Übertragen auf das therapeutische Arbeiten wird die Interaktionskonstellation Therapeut-Klient auf zwei weitere Interaktionsräume erweitert, wenngleich diese qualitativ unterschiedlich sind und das gewonnene Erleben in der Regel noch sprachlich im Dialog mit dem Therapeuten eingebettet d.h. integriert wird. Welche therapeutischen und personalen (Klient und Therapeut) Bedingungen notwendig sind, um damit arbeiten zu können, werden später (Kap. 5) erörtert.

2.2.1. Heilsame Potentiale

Was kann heute von den heilsamen Kräften der Natur abseits verklärter Idealisierungen und esoterischem Zauber erwartet werden? Die folgenden Aspekte beschreiben Alltagserfahrungen, die vermutlich von vielen Menschen belegt werden können.

- Die Natur ermöglicht uns ein *Gefühl der Entspannung und Ausgeglichenheit*, das mit dem Loslassen vom Bedürfnis nach Kontrolle zusammenhängt. Da menschliche Kontrolle hier unangebracht und sinnlos ist, können wir davon ablassen und dies ermöglicht paradoxerweise eine intensivere Wahrnehmung von uns selbst und unserer Umgebung.
- Die Natur gibt uns die *Möglichkeit des kontemplativen und spirituellen Erlebens*. Wir müssen nur wahrnehmen und tun, was situativ notwendig ist, um zurechtzukommen und sicher zu sein, im Gegensatz zu Alltagssituationen, die oft unüberschaubar sind und uns mit gegensätzlichen Informationen und Anforderungen belasten und anspannen.

- Die Natur bietet einen guten Lernraum, denn die *Anforderungen sind konkret, klar erkennbar und einfach strukturiert* und wir erhalten eine direkte Rückmeldung über Erfolg oder Misserfolg.
- Die Natur erlaubt uns die *Möglichkeit lustvoller Bewegung*. Am Beispiel Laufen oder Klettern erfahren wir Qualitäten, die im „Flow-Erlebnis“ (CSIKSZENTMIHALYI, 1993) zum Ausdruck kommen und deren heilsame Bedeutung nachgewiesen wurde.
- Die Natur legt uns die *Existenz einer sinnvollen Ordnung der Dinge* nahe. Der größere Zusammenhang und die erahnte Sinnhaftigkeit verleiht der Natur in Anlehnung an C.G. Jung eine archetypische Qualität, die uns sowohl unsere Begrenztheit als auch die Möglichkeit der Veränderung und des Wachstums spüren lässt.
(vgl. MILES 1993, zit. nach GILSDORF, 2004, 128 ff.)

Die große Vielfalt der heilsamen Potentiale werden dann ihre Wirkkraft ausbreiten können, wenn die aufgesuchten Orte Betroffenheit und damit eine persönliche Bedeutungszuschreibung auslösen. Dieses Angesprochenensein gilt es zu bergen und in den je situativ passenden Kontext des Klienten zu integrieren. Der methodische Ansatz für diese Integrationsarbeit ist abhängig

- vom therapeutischen Ziel
- von der Strukturähnlichkeit der Metapher (je isomorpher die Metapher, desto treffsicherer die Wirkung und desto geringer ist die Notwendigkeit der Nachbearbeitung)
- von der Diagnose und der Persönlichkeitsstruktur
- vom derzeitigen Stand des Therapieverlaufes.

2.2.2. Naturbeziehung

Nach den Überlegungen zum Naturbegriff, in denen der Beziehungsaspekt als konstituierende Bedingung schon erwähnt wurde, soll die Relevanz der Beziehung zur Natur für den Menschen ansatzweise geprüft werden. Grundlage der Überlegungen ist das Beziehungsverständnis in der Existenzanalyse. Zum einen „bezeichnet Beziehung eine *Verbundenheit* des Subjekts mit *wahrgenommenen*

Objekten der Welt“ (LÄNGLE, 2000, 6) und zum anderen wird die emotionale Qualität betont, wenn es heißt: „Grundlage der Beziehung ist das emotionale Berührtsein durch die Erfahrung einer wahrgenommenen Nähe, wodurch sich Beziehung zwingend einstellt“ (ebd.).

Welche wahrgenommene Nähe und welches Berührtsein empfinden beispielsweise junge Menschen (12- 16 Jahre), wenn sie auf ihre Beziehung zur Natur angesprochen werden? Der Natursoziologe Rainer Brämer von der Universität Marburg hat empirische Befunde zum jugendlichen Naturverhältnis erhoben und berichtet von scheinbar sich widersprechenden Aussagen. Einige Ergebnisse seiner Studien (2003) beschreiben diese Polaritäten:

einerseits

- 90 % der Jugendlichen glauben ohne Natur nicht auszukommen
- 70 % meinen „Was natürlich ist, ist gut.“
- Natur rangiert im Wertehorizont noch vor Wohlstand, Arbeit und Glaube,

andererseits

- das Interesse an Pflanzen hat sich seit 1997 von 40 % auf 20 % reduziert
- das Interesse an Tieren, Naturlehrpfaden und Wanderungen nimmt mit dem Alter (12. LJ – 16. LJ) stark ab
- nur mehr 60% (anstatt 80 % 1997) feiern gerne in der Natur
- es herrscht ein „rosarotes überzogenes Bild von Natur“ („Bambi-Syndrom“); sie selbst begreifen sich nicht als Naturwesen... (vgl. BRÄMER 2004, 5 ff.)

Die empirischen Belege bezüglich Wissen, Erfahrungen und Vorstellungen über Natur bestätigen eine stete Naturentfremdung bei der untersuchten Population und Brämer resümiert angesichts dieser Fehlentwicklung mit der Bemerkung: „Der Slogan ‚jedes Kind ans Internet‘ geht mit Sicherheit in die falsche Richtung, ‚jedem Kind ein Stück Natur‘ wäre da schon richtiger“ (BRÄMER, 2003, 20).

Die Ergebnisse können auch in die Richtung interpretiert werden, dass sehr wohl ein Beziehungswunsch hin zur Natur durchgängig feststellbar war, aber die Lebensform, die Sozialisationsbedingungen und der gesellschaftliche Umgang mit Natur als Vorbildhaltung erschwert es vielen jungen Menschen, Erfahrungen von Naturnähe

kontinuierlich machen zu können. Einige Gegenbewegungen sind jedoch schon im Bereich der Pädagogik (z. B. Waldkindergärten) und im Freizeitverhalten (z. B. Natursportarten) erkennbar und es scheint die folgende These nicht ganz abwegig zu sein: „Ganz tief in unserem Wesen sind offensichtlich feste Naturbeziehungen angelegt, die es wieder freizulegen bzw. zu remobilisieren gilt“ (BRÄMER 2004, 7). Das sind jedoch keine neuen Gedanken, wenn man die lange Tradition der pädagogischen Forderung nach Naturbeziehung, also das Berührtsein des Subjekts gegenüber den wahrgenommenen Objekten der Natur, mitreflektiert.

Ab dem 18. Jh. wurde im pädagogischen Bereich die Wichtigkeit der Naturbeziehung für die Persönlichkeitsbildung und aus didaktischen Gründen (z. B. in der Kindergartenpädagogik durch Fröbel, 1782 – 1852) von führenden PädagogInnen umfassend betont. Exemplarisch dazu möchte ich zwei Repräsentanten kurz zitieren, die beide von Rousseau (1712 – 1778) befruchtet wurden. PESTALOZZI (1746 – 1827) schreibt: „Im freien Hörsaal der ganzen Natur... im Berg und Tal wirst du ihn lehren... aber in diesen Stunden der Freiheit sei die Natur mehr Lehrer als du“ (1983, 14). Mit einem ähnlichen philosophischen Hintergrund schreibt Ellen Key (1849 – 1926) fast 100 Jahre später: „Ruhig und langsam die Natur sich selbst helfen lassen und nur sehen, dass die umgebenden Verhältnisse die Arbeit der Natur unterstützen, das ist Erziehung“ (KEY zit. n. NASSER, 1993, 30). Erweitert man die Sichtweise hinein in die Philosophie und in die Kunst (Literatur und Malerei), so können weitere Zeugnisse für die Kraft der Naturbeziehung gefunden werden.

Was im Kontext „Naturbeziehung“ für die Pädagogik gilt, hat grundsätzlich auch für das psychotherapeutische Arbeiten eine - wenn auch abgeänderte – Relevanz, sofern Persönlichkeitsentwicklung und Heilungsverläufe nicht nur als intra- und interpsychische Prozesse verstanden werden. Die Erweiterung der förderlichen Interaktionen auf die Ding- und Tierwelt – also die Beziehung zur Natur im weitesten Sinne – erschließt einen ganzheitlicheren Erfahrungs- und Erkenntnisraum.

2.2.3. „Natur tut gut“

In seinen theoretischen Überlegungen hat Kalff Aspekte herausgearbeitet, die Natur als heilsamen Ort beschreiben. Dabei verweist er auch auf die schon unter 2.2.2. abgehandelte These, dass „Natur an sich“ keine pädagogische oder therapeutische Wirkung hat. Erst durch die Beziehungsaufnahme - also das Herstellen eines Zugangs - können sich Wirkfelder entwickeln. Einige dieser Zugänge, die KALFF thesenhaft formuliert, werden im Folgenden für das therapeutische Arbeiten herausgefiltert (vgl. 1994, 41 ff):

- *Wahrnehmung für lebendige Prozesse*

Viele innerseelische und zwischenmenschliche Prozesse verlaufen analog zu den Vorgängen in der Natur (sprachliche Analogien z. B. Aufblühen, Reifen, Fließen). Die Wahrnehmung von Naturprozessen kann helfen, sich über die Vorgänge in der eigenen Seele bewusster zu werden.

- *Natur als Spiegel der Seele*

Die Natur bietet eine ideale Projektionsfläche für innerpsychische Inhalte und Prozesse, die, abhängig von der therapeutischen Absicht, unterschiedlich – z. B. Spiegeln, Deuten, phänomenologisch-hermeneutisches Verstehen - bearbeitet werden können.

- *Seinserfahrung*

Durch die Zivilisation sind wir von der Unberechenbarkeit und der Unerbittlichkeit der Natur weitestgehend entlastet. Dadurch sind bestimmte existentielle Erfahrungen verloren gegangen, die von manchen Menschen – vor allem Jugendlichen – neu gesucht werden. Durch die Schaffung von Extremsituationen werden oft „ungesunde“ Risikofelder geschaffen. Der Wunsch nach Spannung und Wagnissen sei nach BUCHKREMER (1990) anthropologisch betrachtet ein Bedürfnis, das genetisch fixiert sei. Aus dieser Perspektive bietet die Natur ein großes Feld von Seinserfahrungen.

- *Leben und Tod*

In der Natur ist die Endlichkeit allgegenwärtig und somit kann auch die Unausweichlichkeit des eigenen Todes bewusst werden. Diese Tatsache relativiert die Wichtigkeit der eigenen Existenz einerseits und andererseits hilft sie die Prioritäten im eigenen Leben zu überdenken. Diese Erkenntnisse können den Lebensvollzug qualitativ steigern, denn „der Tod ist die Bedingung, die es für uns möglich macht, das Leben auf authentische Art und Weise zu leben“ (YALOM 2005, 45).

- *Geborgenheit im Sein*

Die bewusste Erfahrung, selbst Teil der Natur zu sein, von ihr hervorgebracht und getragen zu sein, kann ein tiefes schützendes Gefühl von Eingebettetsein hervorrufen. Wir müssen unser Dasein nicht erst verdienen, sondern sind von Anfang an angenommen und können da sein. Naturerfahrungen in dieser Tiefe können heilsame korrigierende Erfahrungen im Bereich des Vertrauens zur Welt und zu den zugrunde liegenden Strukturen auslösen.

Die gemachten Überlegungen und Argumentationen, die den Naturraum als potentiell heilsamen Ort für therapeutische Prozesse ausweisen, mögen in ihrer allgemeinen Aussage zutreffen. Die Tatsache, dass Psychotherapie mehrheitlich jedoch nicht in einem Natursetting abläuft, hat nicht nur pragmatische Gründe, die weiter oben grob genannt wurden. Es gibt noch weitere fachliche Argumente, die im Anschluss bedacht werden.

2.3. ARGUMENTE GEGEN DEN EINSATZ VON NATURRÄUMEN IM THERAPEUTISCHEN SETTING

Vorerst noch einige pragmatische Hindernisse, die dagegen sprechen, Naturräume im therapeutischen Prozess zu nutzen:

* Wetter und jahreszeitliche Einschränkungen:

Obwohl ich bei Regenwetter - unter einer aufgespannten Plane sitzend -

schon stimmungsvolle und dichte Stunden mit Klienten im Wald verbrachte und überraschenderweise meistens die besondere Atmosphäre als eine positive Erfahrung rückgemeldet bekommen habe, so kann dies nur bestimmten Klienten zugemutet werden. Das bedeutet also, dass in vielen Fällen aus Gründen der Wetterlage oder der vorherrschenden Kälte im Winter, das psychotherapeutische Arbeiten in einem Raum stattfinden muss. Nässe und Kälte fixieren den Klienten und auch den Therapeuten zu stark auf die körperlichen Grundbedürfnisse und beeinträchtigen somit den Prozess.

* Logistische Probleme:

Abhängig von der Lage der Praxis kann es mitunter kompliziert werden, wenn z. B. der Wald weiter entfernt ist. Auch kann es aus privaten Gründen für manchen Therapeuten unangenehm sein, den mit dem öffentlichen Verkehrsmittel angereisten Klienten, mit dem eigenen PKW mitzunehmen.

* Haftungsüberlegungen:

Wer haftet, wenn der Klient im unwegsamen Gelände stürzt und sich verletzt, da er meiner Wegwahl gefolgt ist, die er im Nachhinein als Überforderung bezeichnet?

* Verrechnungsmodalität:

Für eine Einheit von 50 Minuten ist dieser Ansatz kaum brauchbar. Was verrechne ich aber bei 4 Einheiten oder bei einer Biwaknacht? Wie verrechne ich die Anfahrtszeit? Wenn ich z. B. mit einem Klienten eine Biwaknacht verbringe, verrechne ich auch die Schlafzeit anteilig? Hier stoßen wir auf Grenzen, wenn wir nicht andere Motive als die genaue Abrechnung im Kopf haben. Mit Kleingruppen ist hier schon leichter eine finanzielle Abdeckung denkbar, wenngleich es auch hier kaum möglich ist, den „normalen“ Stundentarif voll zu verrechnen.

Weitere Gründe aus fachlicher Sicht können hemmend wirken:

* Diagnostische und persönlichkeitsrelevante Einschränkungen:

Therapeutische Interventionen in Natursettings können auch destabilisierend sein und bezogen auf die Psychopathologie eine Kontraindikation darstellen. So werden Klienten mit z. B. psychotischen Störungen, Manie mit oder ohne psychotischen

Symptomen, Panikstörungen, schwere Zwangsstörungen und einige spezifische Persönlichkeitsstörungen in der Regel nicht für diese Interventionsform geeignet sein. Auch bei anderen Krankheitsbildern ist es ratsam, erst nach guter Abklärung und sicherer Einschätzung des Klienten diesen Schritt anzubieten.

* Angst und Überforderung:

Hier ist nicht die „gesunde“ Angst beim Einlassen auf Neues gemeint, wie z. B. bei einer Übernachtung im Wald ohne Zelt, sondern die Angst, die eine Verfestigung erfährt, aufgrund der Überforderung. Ich denke hier z. B. an Frauen und Mädchen mit Missbrauchserfahrungen, die im dunklen Wald bei ungünstiger Vorbereitung und Begleitung eine Retraumatisierung erleben können. Weiters gibt es Szenarien der Überforderung, die im Vorfeld bei achtsamer Indikationsklärung diese Interventionsform für nicht ratsam erscheinen lässt.

* Raum als Schutz und „Verdichtungsnotwendigkeit“:

Manche Klienten empfinden tiefgehende Gespräche in der offenen Landschaft unangenehm, als ob Inhalte in der Grenzenlosigkeit des Naturraumes „wegrinnen“ würden und sie schutzlos ausgesetzt seien. Der begrenzte Raum hingegen gibt Halt und erzeugt für diese Menschen mehr Dichte und Sicherheit.

* Eigener Erfahrungshintergrund des Therapeuten:

Nur wer sich selbst in diesem Setting wohl fühlt und Vertrautheit ausstrahlt, kann den Klienten glaubhaft für dieses Medium gewinnen. Das methodische Werkzeug ist für die inhaltliche Gestaltung hilfreich, aber nur sekundär von Bedeutung.

Die Auflistung lässt erkennen, dass selbst bei starker Überzeugung für die Qualität naturtherapeutischer Settings, eine nicht unerhebliche Anzahl von bremsenden Bedingungen die Umsetzung im psychotherapeutischen Alltag für viele Therapeuten stark einschränkt.

Trotzdem gibt es praktikable Ansätze; einige davon sollen anschließend vorgestellt werden.

2.4. KONZEPTE THERAPEUTISCHEN ARBEITENS IN DER NATUR

Ausgehend vom reformpädagogischen Konzept der Erlebnistherapie, das Kurt Hahn 8 Jahre nach seiner Vertreibung aus Deutschland im Jahre 1941 in Wales mit der Gründung der „Outward Bound“-Bewegung umsetzte, folgten besonders in den angloamerikanischen Ländern klinisch-therapeutische Konzeptionen, die auf der Basis von abenteuer- und erfahrungsorientiertem Lernen beruhen. Abhängig davon, welcher Interventionsschwerpunkt - z. B. Persönlichkeitsentwicklung, Pädagogik, Therapie - vorliegt, sind mehr pädagogische oder mehr psychotherapeutische Inhalte anzutreffen. Für das therapeutische Feld, haben sich Begriffe wie *Adventure-Based Therapy*, *Wilderness Therapy*, *Outdoor Therapy*, *Experiential Therapy*, *Naturtherapie* und andere etabliert.

Bei diesen sich mehr oder weniger unterscheidenden Therapieformen handelt es sich um eine Kombination aus Natur-, Gruppen- und Icherfahrungen, die als eigenständige Ansätze, die Wirkkräfte therapeutisch nutzen. Der psychotherapeutische Theoried Hintergrund ist dabei nur von sekundärer Bedeutung. Dies ist die eine Sichtweise der Fachdiskussion.

Die andere Position meint im Gegensatz dazu, dass innerhalb einer anerkannten und fundierten Psychotherapierichtung diese Therapieformen eine methodisch effektive Erweiterung im Sinne von Ergänzungsverfahren sind. Die vorherrschende Meinung in dieser Diskussion wird von GASS (1993, zit. nach GILSDORF, 2004, 35) folgend beschrieben: „ It is important to note that in most cases, adventure therapy is not used to replace other therapeutic interventions and practices; instead, it is used to enhance established treatment objectives and to provide a richer environment for change so that therapy is more successful.”

Diese Haltung spiegelt auch mein Verständnis, das an anderer Stelle noch belegt werden wird. Zum besseren inhaltlichen Verständnis sollen stellvertretend zwei Therapieformen erläutert werden, die auch für meine Arbeit zum Großteil von Bedeutung sind und im Kapitel 4 durch Praxisbeispiele noch konkreter dargestellt werden.

2.4.1. Adventure Therapy (AT)

AT steht für einen Sammelbegriff von verschiedenen Outdoor-Programmen mit therapeutischem Focus. Die Bandbreite verläuft von kurzen (1 – 2 Stunden) modulartigen „Abenteuer-bezogenen“ Kurssequenzen (Adventure Based Counselling – ABC) bis hin zu mehrwöchigen Wildnisexpeditionen (einige Wilderness Therapy Programme). Simon CRISP (1997) hat versucht, einen Bogen über die verschiedenen Ansätze von AT zu spannen und definiert AT folgend:

„Wilderness and/or Adventure methods are utilized in the service of therapeutic practice. Therapeutic practice involves:

- a) the identification of a problem the client presents with,
- b) application of a theoretical framework based on a theory of personality, behavioural and psychological problems and process of change that explains the origin and nature of the problem,
- c) selection of strategies of client management and methods of intervention which logically relate to b)
- d) strategies and methods are routinely reviewed and modified according to client need.”

Bevor die zwei kontrastierenden Programmtypen ABC und Wilderness Therapy näher beschrieben werden, möchte ich einige grundsätzliche Überlegungen zu Adventure Therapy voranstellen, die im deutschsprachigen Raum auch als Erlebnistherapie (GILSDORF) bezeichnet wird.

Der Begriff Abenteuer im Bereich von Therapie und Pädagogik löst als Erstreaktion - vor allem beim Westeuropäer - vermutlich Widerstand aus, da Abenteuer per se nicht planbar und der Ausgang sich einer therapeutischen Kontrolle weitgehend entzieht. Abenteuer als reine Kategorie des äußeren Erlebens greift als therapeutisches Medium zu kurz. „Abenteuer, verstanden als Kategorie inneren Erlebens, als gemeinschaftlicher Prozess und als Metapher für einen Schritt menschlicher Entwicklung“ (GILSDORF, 2004, 57) kann die therapeutische Arbeit jedoch stark bereichern. Beim zweiten Hinschauen auf den Begriff ist erkennbar, dass diese

grundsätzliche Offenheit des Ausgangs Spannung erzeugt und Aufmerksamkeit und Handlungsbereitschaft verlangt. Es fordert unsere Präsenz, unser ganzes „Dasein“. Personale und soziale Ressourcen werden stimuliert, wenn ernstzunehmende Notwendigkeiten es erfordern. Dazu zählen persönliche Grenzerfahrungen, Ernstcharakter, die Herausforderung Bekanntes zu verlassen und die Dynamik einer unfertigen Situation. Dazu einige Bemerkungen:

Nach MASLOW (1985, 111) können Grenzerfahrungen folgende Nachwirkung zeigen:

- „Grenzerfahrungen können die Sicht, die man in Bezug auf sich selbst hat, in eine gesunde Richtung ändern.
- Sie können größere Kreativität, Spontaneität, Expressivität ... auslösen.
- ... Leben selbst wird bestätigt, Selbstmord und Todeswunsch müssen weniger wahrscheinlich erscheinen.“

Das Erleben der eigenen physischen, psychischen oder sozialen Grenzen kann die Qualität eines „Auslösers korrigierender und erweiterter Erfahrungen“ (FÜRST, 1992, 70) haben, wenn durch Mut anstelle von lähmender Angst Entwicklung stattfindet. Dieser Grenzbereich zwischen Bekanntem und Unbekanntem, Sicherem und Unsicherem ist bei jedem Individuum unterschiedlich. Das Hinauswagen aus der mir bekannten und vertrauten Komfortzone, hin in eine Zone des Risikos, in der Lernen aber auch Angst und Hilflosigkeit zu Hause sind, findet eine Anlehnung an das Konzept der Weiterentwicklung durch Erfahrung des Ungleichgewichtes, das Piaget (1988) bei der kognitiven Entwicklung ausführlich beschrieb. Psychisches Ungleichgewicht in diesem Sinne sieht GILSDORF positiv im therapeutischen Prozess: „Herausforderungen, zu deren Bewältigung KlientInnen nicht auf ihre bewährten, aber eben in mancherlei Hinsicht auch dysfunktionalen Muster zurückgreifen können, werden als Voraussetzung von Wachstum und Entwicklungsprozessen betrachtet“ (2004, 61). Der dazu notwendige Mut, Wagnisse einzugehen, zeigt sich dabei als „Lebenskraft, die stark macht und inneren Halt gibt und es ermöglicht, auf etwas in der Welt zuzugehen, das bedrohlich ist“ (LÄNGLE 2007, 54).

a) Adventure Based Counselling (ABC):

In einem amerikanischen Standardwerk "Island of Healing – Adventure Based Counselling" beschreiben die Autoren akribisch genau die einzelnen Elemente von ABC, mit dem Ziel das Selbstkonzept zu verbessern und Verhaltensänderungen zu bewirken. „A basic hypothesis of the ABC program is that a series of well designed adventurous activities which focus on success experiences will help a person to break the cycles of failure and bring about an increase in that person's ability to feel good about himself" (SCHOEL, 1988, 14). Um dies zu erreichen, werden drei zentrale Elemente menschlicher Erfahrung in einer „adventure experience“ verbunden:

Behavior (Doing)

„The physical nature of the activity-based curriculum captures the *doing* side of experience.

Affect (Feeling)

The trust building, challenge elements, and empathy provoking experiences address the *feeling* side of the experience.

Cognition(Thinking)

The goal-setting and problem-solving elements of the curriculum address the *thinking* side of experience" (ebd. 24).

Aufbauen von Vertrauen, Herausforderungen, Zielsetzung, Problemlösen sind neben den zwei weiteren Elementen Humor/Spaß und Grenzerfahrung die sechs Schlüsselemente, die bei jedem Modul vorkommen.

Inzwischen sind ABC-Programme in den USA stark verbreitet und werden in psychiatrischen Kliniken ebenso eingesetzt, wie in der Arbeit mit jungen Menschen zur Persönlichkeitsentwicklung an Schulen und spezifischen Problemstellungen des Jugendalters (Drogenmissbrauch, Essstörungen, Störungen des Sozialverhaltens, usw.).

b) Wilderness Therapy:

Im Gegensatz zu ABC findet Wilderness Therapy (WT) über mehrere Tage in einem abgelegenen „outdoor setting“ statt, in dem der Therapeut und der/die Klient(en) rund um die Uhr zusammen leben, sofern nicht bestimmte Inhalte (z. B. Solobiwak) das Zusammensein unterbrechen. „Wilderness Therapy greift ausgiebig auf die Wirkung der Natur als Lernfeld zurück und setzt in der Regel auf eine intensive Gruppenerfahrung in bewusstem Kontrast zu den Gewohnheiten und Ressourcen der alltäglichen Umgebung“ (GILSDORF, 2004,126).

Der von FÜRST (1992, 34 f) geprägte Begriff der „Dynamik der unfertigen Situation“ weist auf die Wichtigkeit der äußeren Rahmenbedingungen hin, die einerseits als Grobstruktur schon vorhanden sind (z. B. Waldlichtung, Bachlauf) und andererseits noch viel Unfertiges und Gestaltbares bieten. WT betont diesen Aspekt des wenig Vertrauten, denn dieser Kontrast zum Alltag ermuntert zu alternativem Fühlen, Denken und Handeln, auch wenn nach kurzer Zeit wieder die gewohnten Denk- und Verhaltensmuster durchbrechen werden. Auf dem Hintergrund des Fremden und fern der Alltagskomplexität, können diese bekannten Muster besser erkannt und verstehbar gemacht werden. Die Merkmale Neuartigkeit, Überschaubarkeit, minimale Strukturierung und die weiteren oben genannten Aspekte werden bei WT allein schon durch das Setting ideal verwirklicht. Abhängig von der Schwerpunktsetzung sind in der WT die Inhalte wie „archaische Lebensform“, „Teamarbeit“, „gruppentherapeutische Gespräche“, „Einzelgespräche“, „Wahrnehmungsübungen“, „Expedition“, „Solobiwak“ usw. unterschiedlich stark ausgeprägt.

Eine spezifische Konzeption ist das Verständnis von WT als ein Ritual des Überganges. „Therapie wird dabei explizit in einen entwicklungspsychologischen Kontext gestellt und die Probleme, mit denen sie sich beschäftigt, werden unter dem Blickwinkel von Krisen betrachtet, die Übergangszeiten im Leben eines Menschen mit sich bringen“ (GILSDORF, 2004, 87). Übergangszeiten sind Zeiten des Wandels in unserem Lebensprozess, die von Reifungskrisen (z. B. Übergang vom Jugend- zum Erwachsenenalter), Veränderungskrisen mit zum Teil dramatischen Abläufen (Verlust von Arbeit, Partner, sozialen Sicherheiten usw.) und Krisen, die die psychische oder noetische Dimension beinhalten, betroffen sind. Das Fehlen von

Ritualen, mit Hilfe derer der Übergang erleichtert werden könnte, ist in unserer Kultur offensichtlich. Jugendliche schaffen anstelle von nicht vorhandenen zeitgemäßen Ritualen eigene, oft sozial und körperlich schädigende Rituale und kompensieren damit das Fehlende. Eine Möglichkeit von Übergang und Initiation bietet die Visionssuche, die im Kapitel 4 unter „Visionssuche als existentieller Übergangsritus“ genauer erläutert und mit einem Praxisbeispiel belegt wird.

Auch wenn in der Anthropologie der Begriff des Rituals von zentraler Bedeutung ist, so erweckt er in der Psychologie und Psychotherapie eher kritische Stimmen. Ein deutlicher Unterschied zur Therapie besteht nach SACHON (1999b, 31) in der Wirkweise eines Übergangsritus: „Sie beruht auf dem Vollzug, nicht auf dem Bearbeiten einer Problematik. In der symbolischen Gebärde des Ritus schließen wir etwas ab, würdigen und anerkennen was ist.“ Der Fokus liegt also bei der Handlung und nicht beim Reden, das zu einem Zerreden der Erfahrung führen kann. In diese Richtung argumentiert auch SCHWIERSCH (1996, 403), der in Bezug auf Ritualabläufe in traditionellen Gesellschaften das Reflexionsverbot zum Schutze des Rituals erwähnt: „Die Wirkung rituellen Handelns kann durch anschließendes Analysieren zerstört werden.“ Ein weiterer Aspekt, der Übergangsriten von Psychotherapie unterscheidet und damit in ein kritisches Licht rückt, ist nach GILSDORF (2004, 94) „der weitgehende Verzicht auf den Versuch, Modelle zur Erklärung oder gar zum Verlauf des Veränderungsprozess zu entwerfen“ und sich somit einer wissenschaftlichen Überprüfung entzieht.

Der Versuch, Rituale aus fremden Kulturen mit exotischen Inhalten in die psychotherapeutische Arbeit zu integrieren, kann nicht nur verunsichernd und bezugslos wirken, sondern vermittelt auch eine respektlose und kolonialistische Haltung. Diese Übertragungsversuche ohne kulturelle Einbettung zeigen sich dann kraftlos. Es gilt daher kreativ und authentisch auf die jeweilige Thematik die rituelle Gestaltung abzustimmen. Folgende Fragen sind zu überlegen:

- Was ist das Thema der Gruppe, des Einzelnen und passt die rituelle Gestaltung für die Betroffenen?
- Kann ein persönlicher Bezug hergestellt werden? (Ohne Betroffenheit kein Effekt!)

- Stimmen die räumlichen, zeitlichen und personalen (Leitungskompetenz) Voraussetzungen?

Zusammengefasste Überlegungen für den Einsatz von Ritualen:

- Rituale teilnehmerorientiert, kulturangepasst und „sparsam“ einsetzen
- „offene“ Struktur – gibt Verhaltenssicherheit, aber auch Wahlfreiheit
- Metaphern – wenn eingesetzt – so strukturähnlich wie möglich verwenden
- kein Überladen mit Bedeutungszuschreibungen und Ästhetisierungen
- Momenten der Würdigung, Dankbarkeit und Transzendenz Raum geben
- „Ein Ritual hebt vom Alltag ab und landet wieder darin.
Ein Ritual das nur abhebt und nie landet, halte ich für gefährlich.
Ein Ritual das nicht vom Alltag abhebt halte ich für sinnlos.“ (KOLLER, 2000)

Adventure Therapy in seinen verschiedenen Formen ist eng, wenn auch deutlich relativiert, mit dem Begriff Abenteuer verbunden und dies verweist laut ROSE (1993) auf eine männliche Erfahrungswelt, die sich von der weiblichen Sozialisationsgeschichte in Bezug auf Risiko, Wagnis und Sicherheitsverhalten gravierend unterscheidet. Die Abenteuerlust im weiblichen und männlichen Individuationsprozess sieht ROSE unterschiedlich repräsentiert: „Mädchen und Jungen, Frauen und Männer haben andere Entwicklungsgeschichten, andere Konflikte und andere biographische Leitfiguren. Dies lässt auch das Abenteuer grundsätzlich anders erleben“ (78). Wenn sich auch das Verhältnis der weiblichen und männlichen TeilnehmerInnen bei den Kursen in den letzten 15 Jahren stark zugunsten der Frauen veränderte, gilt es besonders bei der inhaltlichen Gestaltung auf die geschlechtsspezifische Ausrichtung zu achten. Da im deutschsprachigen Raum inzwischen ungefähr gleich viele weibliche wie männliche Leitungspersonen in der WT arbeiten, scheint dies gesichert.

2.4.2. Naturtherapie

Die Naturtherapie (NT), oder genauer das „Erlebensorientierte therapeutische Arbeiten in und mit der Natur“ ist eine spezielle Therapieform, die das Erlebensfeld

Natur therapeutisch nutzt. Der deutsche Psychotherapeut Werner P. Sachon, hat diese Konzeption ausgearbeitet und nutzt den Erlebensraum Natur in der Einzelarbeit und Gruppenarbeit für therapeutische Zwecke, d.h. Selbsterfahrung, persönliche Entwicklung, Wachstum und Heilung. NT erhebt nicht den Anspruch, eine umfassende Therapierichtung zu sein oder einen neuen Therapieansatz begründet zu haben. SACHON (2005, 4) sieht die NT eingebunden „in einen psychologischen, therapeutischen und klinischen Bezugsrahmen: in eine Persönlichkeitstheorie, eine Entwicklungstheorie, eine Theorie der therapeutischen Wirkmechanismen u.a. Im Falle des ‚Erlebnisorientierten therapeutischen Arbeitens in und mit der Natur ist es die Existentialpsychologie mit ihrem phänomenologisch-dialogischen Therapieansatz, aus dem wir unsere psychologische und therapeutische Grundorientierung entnehmen.“ Daneben ist die NT tiefenpsychologisch ausgerichtet und orientiert sich in seiner Theoriebildung unter anderem an der Selbstpsychologie von Kohut, an der Objektbeziehungstheorie (Kernberg, Mahler) und an der analytischen Psychologie von C. G. Jung.

Im Zentrum des Ansatzes steht das Erleben des Menschen. Je unmittelbarer das eigene Erleben wahrgenommen werden kann, zu empfinden, was immer wir empfinden, desto stärker kann sich ein stabiles und kontinuierliches Selbstempfinden und Selbstwertgefühl etablieren (vgl. SACHON 2008).

Was kann der Kontakt mit der Natur für das Selbstempfinden des Menschen beitragen?

Die NT geht davon aus, dass Naturerleben immer auch Selbsterleben ist. In der Natur-draußen kommen wir wieder in Kontakt – körpernah und sinnhaft – „mit den Aspekten unserer eigenen Instinktnatur, die in unserem Alltag kaum noch Lebensraum vorfindet. In der Natur-draußen tritt uns das Lebendige ganz unmittelbar und unverhüllt gegenüber. In dieser Begegnung fühlt sich die nach innen zurückgezogene und verkapselte Seele vieler Menschen angesprochen und öffnet sich auf ungeahnte Weise“ (ebd., 11). Diese Kontaktaufnahme allein, also das therapeutische Instrument allein, das vielleicht Selbstheilungsprozesse beim Klienten unterstützen kann, reicht für die Heilung nicht aus und SACHON (2005, 4) betont: „Immer auch muss dieses Erleben in den zwischenmenschlichen Dialog kommen, in eine therapeutische Beziehung, in der unsere Patienten sich auch persönlich gut

gehalten fühlen und es wagen, sich ihren Selbstheilungsprozessen wieder anzuvertrauen.“

Nach dieser grundlegenden Positionierung von NT werden einige wesentliche Instrumente, die zusammen mit dem therapeutischen Gespräch im Einzel- oder Gruppensetting zum Einsatz kommen, kurz erläutert. Im Vorfeld muss eine diagnostische Einschätzung erfolgen und Klarheit beim Therapeuten bestehen, welche möglichen Wirkungen ausgelöst werden können. Dazu bedarf es der Eigenerfahrung und der Einfühlung in die momentane psychische Verfasstheit des Patienten.

- Übungen in und mit der Natur:

Dazu zählen Übungen des Sensory Awareness, kreativ abgeänderte Übungen der Gestalttherapie, adaptierte Naturerfahrungsspiele von CORNELL und Erdungsübungen.

z. B.: Erdungsübung „Kontakt zum Waldboden - Körper einpacken“
Paarübung – sprachloses „Einpacken“ des anderen auf dem Waldboden liegenden Körpers mit verschiedensten Naturmaterialien; Achtsamkeit für den Einpackenden; Ruhephase; achtsames „Auspacken“.

Ziel: Wahrnehmung und ungewohntes Erleben im Hier und Jetzt als Grundlage für den therapeutischen Dialog; sich öffnen und einlassen.

- Freie Naturerfahrung:

Absichtslos sich auf die Begegnung mit der Natur einlassen.

Haltklammernde Vorstellungen und gewohnte Kontrollmuster sollen der Grundhaltung des „wachen Interesses, der Gelassenheit und der Präsenz“ (SACHON 1999, 72) weichen – das bedarf einer gründlichen Vorbereitung. „Wir folgen unserer Wahrnehmung, nicht unseren Vorstellungen – wir sind ganz einfach da und bleiben bei dem was ist, nicht bei dem, was war oder sein könnte oder sein sollte“ (ebd. 71). Die „Freie Naturerfahrung“ ist auch eine gute Vorbereitung für eine Visionssuche, weil uns diese Übung potentiell in

Kontakt bringt mit verdrängten Ängsten und Affekten, destruktiven Impulsen und schmerzhaften Erinnerungen. Die zurück gebrachten „Geschichten“ werden in der Kleingruppe mit viel Wertschätzung gespiegelt und bei Bedarf anschließend in Einzelgesprächen vertieft.

z. B.: 2 Std. „treiben lassen“, wohin es mich zieht.

Indikation: Wie das psychoanalytische „freie Assoziieren“ setzt es beim Patienten eine gewisse Strukturiertheit und Geerdetheit voraus. Geeignet für die Therapie der Neurosen, der Unterstützung bei Übergangsprozessen und zur Individuation.

Ziel: Bergen von unbewusstem Material, erkennen von Strukturelementen der Persönlichkeit, der Abwehrdynamik und intrapsychischen Konflikten. Die therapeutische Nacharbeit ist dementsprechend hoch. (vgl. ebd.)

- Rituale des Übergangs und der Heilung:

z. B. Vision Quest: 10-tägige Visionssuche als intensiver naturtherapeutischer Prozess in der Tradition der Vision Quest, eines Ritus des Übergangs und der existentiellen Erfahrung in der Natur. Drei Tage Vorbereitung, vier Tage alleine in der Natur – einsames Fasten, drei Tage Nacharbeit und Integration.

Übergangsrituelle Arbeit wird auch in kleineren Formaten angeboten, bei der die „Schwellenzeit“ z. B. 24 Stunden andauert.

Inhaltliche Vertiefung dazu im Kapitel 4.

Ziel: Lebensübergänge bewusst gestalten, Identitätsklärungen, Würdigung, Dank, Bekräftigung von Entscheidungen, Verabschiedung usw.

Das Arbeiten mit einem so mächtigen Medium, wie es die Natur darstellt, verlangt im Vorfeld ein genaues Hinschauen, ob für den Klienten persönliche Risiken und Kontraindikationen vorliegen. So kann eine „zivilisationsübersättigte denaturierte“ labile Persönlichkeit durchaus eine psychische Krise entwickeln oder Menschen mit gravierenden Mängeln an Realitätsbezug - ein möglicher Hinweis auf eine psychotische Grundstruktur - können im Falle einer Dekompensation in eine akute

Psychose kippen. Besonders bei längeren Aufenthalten in der Natur ist es notwendig im Vorfeld ausreichende diagnostische Informationen zu erhalten. Das kann durch ein ausführliches Gespräch, durch einen Fragebogen oder durch kleinere Übungseinheiten in der Natur im Vorfeld geschehen – optimal ist die Kombination dieser drei Möglichkeiten. Konkrete Überlegungen dazu noch unter 4.3.1. „Existenzanalytische Diagnostik im Kontext Natur“.

Was ist aber zu tun, wenn erst im Laufe der Gruppenarbeit festgestellt wird, dass Teilnehmer psychotische Strukturen zeigen? SACHON (1999, 40) empfiehlt „sie in ihrer gewohnten Abwehr zu halten und alles zu vermeiden, was diesen Schutzmechanismus in Frage stellt, d.h. wir vermeiden alle konfrontativen und destabilisierenden Interventionen und verhindern u. U. eine Gruppendynamik, indem wir die Projektionen solcher Teilnehmer auf uns ziehen.“ Als Faustregel gilt demnach: „Die präpsychotische Persönlichkeit ist nicht geeignet für die erlebensorientierte therapeutische Arbeit in und mit der Natur...“(ebd. 39).

Arbeiten mit der NT benötigt ein langsames vorbereitendes Hinführen und bedarf der Etablierung einer Grundhaltung, sodass sich der Mensch auf das Naturerleben ertragreicher einlassen kann. Diese Grundhaltung muss erarbeitet werden durch Übungen der Wahrnehmung, der Präsenz und der Erdung. Sie zeigt sich durch achtsames Schauen, Horchen, Staunen, also für ein offenes und freundliches Interesse für das was ist. „Wenn wir uns der Natur jedoch nicht offen und mit Interesse zuwenden, dann hat sie uns Menschen auch nichts zu offenbaren“(ebd. 37).

Einige Gedanken zu den Aspekten der Grundhaltung.

Wahrnehmung:

Die NT nimmt dabei Bezug auf Martin BUBER (1995, 7f), der drei Arten der Wahrnehmung unterscheidet: Das Beobachten, das Betrachten und das Innwerden durch Beziehung.

- Beim Beobachten sehe ich mit naturwissenschaftlichem Auge, beschreibe und verstehe aufgrund meines Wissens. Bezogen auf einen Baum meint BUBER:

„Ich kann ihn in eine Gattung einreihen und als Exemplar beobachten, auf Bau und Lebensweise.“

- Beim Betrachten liegt eher ein zielloses Schauen und Horchen zugrunde, weckt einen Fluss an eigenen Bildern und Assoziationen – Künstler betrachten. „Ich kann ihn als Bewegung verspüren: das flutende Geäder am haftenden und sterbenden Kern, Saugen der Wurzeln, Atmen der Blätter unendlicher Verkehr mit der Luft – und das dunkle Wachsen selber.“
- Beim Innewerden durch Beziehung lasse ich mich persönlich ansprechen und dies fordert auch eine persönliche Antwort von mir. Es ist die tiefste Anteilnahme des Menschen an der Welt. „ ... den Baum betrachtend, in die Beziehung zu ihm eingefasst werde, und nun ist er kein Es mehr“ (ebd. 8).

Diese drei Arten der Wahrnehmung fordern mich heraus, Unterschiedlichkeiten im Schauen zu erkennen und dadurch differenzierter Sehen zu können.

Präsenz:

„Ein Mensch, der da ist, der gegenwärtig ist, der in der Gegenwart verwurzelt ist, den nennen wir ‚präsent‘“ (HEIDEGGER zit. nach SACHON, 1999, 44). „Präsenz, gegenwärtiges Sein, verleiht einem Menschen Würde. Die Würde, die einfache und natürliche Menschen ausstrahlen, beruht auf ihrer Präsenz, nicht auf Status, ihrem Aussehen oder ihrer Leistung“ (SACHON, 1999, 44). Der Kontaktverlust mit der gegenwärtigen Wirklichkeit, so die gestalttherapeutische Überlegung, ist die Grundbedingung für neurotisches Verhalten. Hilfreiche Übung in der NT: „Studium der Dunkelheit“.

Erdung:

Auf den Boden bringen, Halt finden, leibhaftig Da-sein und verwurzelt sein – das fördert das Gefühl des Eingebundensein. „Wenn wir in unserer eigenen Leiblichkeit geerdet sind, dann sind wir auch wieder verbunden mit dem Leib der Natur“ (ebd. 45). Neben der schon erwähnten Übung „Körper einpacken“ bieten besonders körpertherapeutische Verfahren passende Übungen zum Thema Erdung.

Diese Grundhaltungen wirken auf den Zustand der Person. Sie haben nicht primär die Aufgabe Störungsbilder therapeutisch zu behandeln, sondern die Verfassung der

Person zu stärken, die „ein entscheidender Bedingungsfaktor bei der Aktualisierung und Aufrechterhaltung einer jeder Störung (ist)“ (ebd. 47). An dieser Stelle kristallisiert sich das Wesen naturtherapeutischen Arbeitens heraus, das am Da-sein ansetzt und Seinsferne verringern möchte; jene Seinsferne, die als Verlust von Erleben spürbar wird. Anstelle dessen versuchen Menschen diesen Verlust mit oberflächlichen Erlebnissen zu füllen, als Ausdruck einer Abwehr des Verlustes von Erleben – der Abwehr der schmerzenden Wirklichkeit.

Bei den oben vorgestellten Therapieformen hat sich das Erleben als ein verbindendes Merkmal zwischen diesen gezeigt. Diese wirkungsbestimmende Qualität soll nun im nächsten Kapitel aus existenzanalytischer Sicht genauer betrachtet werden.

3. ERLEBEN ALS ZENTRALE MODALITÄT DER EXISTENZ

3.1. DIE RADIKALITÄT DES SUBJEKTIVEN ERLEBENS IN DER EXISTENZANALYSE

Im Gegensatz zum passiven Vegetieren ist das Existieren eine aktive und entschiedene Herangehensweise dem Leben und sich selbst gegenüber. Dazu ist eine geistige Offenheit nach innen und außen notwendig, sodass diese dialogischen Begegnungen mit sich und der Welt möglich sind. Das Resultat der gelungenen dialogischen Interaktion, sofern dieses Sich-Einlassen glückt, ist das Gefühl der Ganzheit und der Erfahrung eines erfüllten Lebens. Der Dialog nach außen, also die Bezogenheit auf ein Du, beschränkt sich aber nicht nur auf den anderen Menschen, sondern schließt auch Bezogensein zur Natur, zur Tier-, Pflanzen- und Sachwelt, sowie Äußerungsformen wie Sprache, Schrift, Kunst und Technik mit ein (vgl. LÄNGLE 2003, 28).

Bei Störungen des dialogischen Austausches durch die eingeschränkte Offenheit, gleichgültig ob damit die innere oder die äußere Dialogfähigkeit primär betroffen ist, wird in der Existenzanalyse die Reaktivierung bzw. Verbesserung dieser Fähigkeit durch die Begegnungserfahrungen mit dem Therapeuten schrittweise wiedergewonnen. Das geschieht in der dialogisch ausgerichteten Psychotherapie durch das Bergen des subjektiven Erlebens. „Es eignet sich als Ausgangspunkt für den psychotherapeutischen Prozess deshalb so gut, weil es eine Wahrnehmung ist, die mit affektiver Resonanz, somit mit der subjektiv empfundenen Lebensbedeutsamkeit, verbunden ist“ (ebd. 27). Das Erleben gibt Aufschluss über die Verarbeitungsmodalität von Informationen, wie die Person damit umgeht und was diese Informationen bei der Person auslösen. Es sind die Gefühle, die dem subjektiven Erleben seine Einzigartigkeit verleiht und daher so kostbar ist für das annähernde Verstehen der Person. Gelingt es nicht oder nur teilweise den Zugang zum Erlebten zu finden bzw. liegt Ablehnung oder Abwehr vor, führt dies zum Verlust von jener Offenheit, die notwendig für eine erfüllende Gestaltung der Existenz ist. Das Erleben stellt somit die „Schnittstelle“ zwischen Innen- und Außenwelt dar und

begründet dadurch – in aller „Radikalität“– die Vernetztheit zwischen Emotion und Existenz. (vgl. ebd. 29 f)

Wie kommt es zum Erleben?

Wir können von einem Erleben sprechen, wenn wir angesprochen werden vom Da-Sein des Gegebenen durch unsere Offenheit, die das Ergriffensein erst ermöglicht und sich bei uns als Gefühl „eindrückt“. Gefühle und Sinneseindruck bilden das Wahrgenommene in uns ab und schaffen eine „affektive Repräsentation“ (ebd. 32). In der Personalen Existenzanalyse (vgl. LÄNGLE 1993,133ff) wird das unmittelbare Affiziertsein als „primäre oder ursprüngliche Emotionalität“ beschrieben, jene Kraft und Vitalität, die Impulse und Affekte mit sich bringen. Das ist die Grundlage jeden Erlebens.

Primäre Emotionen können ein starkes Betroffensein bei der Person auslösen und besonders dann, wenn spezifischen Inhalten oder Situationen subjektiv eine große Bedeutung zugeschrieben wird. „Durch das Heben dieses Gehaltes des primären Affiziertseins wird eine Tiefendimension aufgeschlossen, die dem Erleben etwas Wesentliches gibt“ (ebd. 33). Die Tiefe dieses unmittelbaren Affiziertseins kann auch bedrohliche Dimensionen des Überschwemmtwerdens beinhalten, bei der eine innere personale Antwort noch nicht möglich oder überhaupt blockiert ist. „In dieser Antwort aus der eigenen Innerlichkeit meldet sich die Person in ihrer innersten Erscheinungsform zu Wort, beginnt unter dem Eindruck des unmittelbaren Erlebens ihr intuitives und ureigenstes Spüren zu finden und dem entgegenzuhalten, was im Eindruck aufgenommen wurde. Die Person löst sich vom Eindruck“ (ebd. 33). Dies ist ein Freiheitsakt der Person, ein Wehren von der Umklammerung der Ergriffenheit, durch Aktivierung der inneren Sprache als Mittel der Distanzierung. Die Verinnerlichung des Erlebens erhält durch „das Finden der eigenen Resonanz“ (ebd. 34) und der kreativen Beantwortung durch die Autonomie der Person eine weitere Vertiefung, aber dadurch auch eine Veränderung, sozusagen einen individuellen Zuschnitt für die Verdaubarkeit der primären Emotion. Das festigt das Erlebte und macht uns aufnahmebereit für neue Eindrücke.

Der von außen stimulierte Affekt, der erst durch die Offenheit „beeindruckend“ sein konnte, wurde - wie oben ausgeführt - durch die ganz persönliche Stellungnahme zu

einem inneren Gefühl, einem „inneren Erleben“, zu einer „integrierten Emotion“, wie diese in der Personalen Existenzanalyse (PEA) genannt wird (vgl. LÄNGLE, 2000, 75). Wird dieses Erleben mit anderen Menschen ausgetauscht, kann durch das Verbalisieren der eigenen Emotionen und Hören der Empfindungen des Empfängers eine zusätzliche Vertiefung und stabilisierende Bestätigung erreicht werden.

Die beschriebenen Prozessschritte in der Verarbeitung des Erlebten wurden idealtypisch dargestellt und nicht darauf Bezug genommen, welche Folgen die Verfestigung von Erlebtem bei leidvollen, bedrohlichen und verletzenden Eindrücken haben kann. Die Darstellung der Psychopathogenese neurotischer und psychotischer Störungen unter dem Aspekt der Erlebensverarbeitung kann an dieser Stelle mit dieser Arbeit nicht geleistet werden. Für eine phänomenologisch-dialogische Psychotherapie mag grundsätzlich folgender Gedanke anwendbar sein: das zur Pathologie fixierte Erleben, kann durch den therapeutischen Dialog, bei dem die Stellungnahmen des Patienten angefragt wird, einer Bearbeitung zugeführt werden.

Kurze Verdeutlichung der Verarbeitung des Erlebten an einem Beispiel:

Sequenz einer therapeutischen Arbeit im Wald:

K. wird durch die leicht verwachsene Baumrinde einer Lärche – aufgrund der gegebenen Offenheit von K. - angezogen und betrachtet diese ein Weilchen.

1. Entstehen eines Affekts von undifferenziertem Berührtsein.

K. verweilt dort und betastet die Rinde und bricht in Tränen aus.

Wird erfasst von assoziativen Inhalten, die diese starke Betroffenheit auslöst.

2. K. beruhigt sich wieder.

Erste zarte Strukturierung der primären Emotion durch leichte Distanzierung vom übermächtigen Eindruck (assoziative Anhäufungen); durch beginnende innere Antworten wird die Ergriffenheit handhabbarer – innerer Dialog wird aktiviert.

3. K. löst sich vom Baum und geht in den äußeren Dialog mit dem Therapeuten. Erzählt die „Geschichte“, Therapeut hört empathisch zu (mit den „Ohren des Herzens“) und wählt aus zwei Wegen:

- * Heben und Bergen durch phänomenologische Analyse (therapeutischer Ansatz) oder
- * das Gehörte spiegeln (d.h. teilt mit, was er gehört hat unter Einfärbung seiner emotionalen Betroffenheit; nicht deuten und analysieren, sondern ehren und würdigen - Selbsterfahrungsansatz) und bietet dadurch Möglichkeit zur weiteren Strukturbildung für K.

3.2. ERLEBEN ALS AUSDRUCK DER PERSON

Die obige Überschrift kann irreführend und in zwei Richtungen gelesen werden. Einerseits ist das Erleben selbst nicht Ausdruck, sondern Eindrucksverarbeitung der Person. Erst im weiteren Schritt, nachdem Zusammenhänge durch die innere Stellungnahme stimmig und fassbar gemacht wurden, kann das Erlebte ausgedrückt werden. Der andere Blickwinkel betrachtet den Erlebensprozess an sich als einen genuin personalen Ausdruck des Individuums.

Der Personbegriff hat in der Existenzanalyse eine zentrale Bedeutung. Mit Person ist die geistige Dimension, das Wesen des Menschen, also der existentielle Kern gemeint. In der existentiellen Anthropologie betont Frankl die Fähigkeit der Person zur Stellungnahme gegenüber dem Psychophysikum. Die „Trotzmacht des Geistes“, wie FRANKL (1991) die geistige Kraft der Freiheit gegenüber der „mächtigen Psychophysis“ nannte, hat die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung und zur Selbsttranszendenz – zwei Grundausstattungen der Person. Die Person setzt sich mit sich selbst auseinander (Selbstdistanzierung) und ist bezogen auf etwas oder auf andere (Selbsttranszendenz); beide Fähigkeiten verwirklichen die wesensmäßige Offenheit der Person durch das doppelte Bezogensein - der Umgang mit sich selbst und mit der Welt. Die PEA (LÄNGLE, 2000b) beschreibt diese personale Potenz der Begegnungsfähigkeit in drei Schritten:

- Ansprechbarkeit (Beeindruckbarkeit)
- Stellungnahmen (Verstehen)
- Antwort geben (Ausdruckvermögen)

Dieses Personkonzept ist die Grundlage für die psychotherapeutische Arbeit in der Personalen Existenzanalyse, in der das subjektive Erleben und die Emotionen in den Mittelpunkt rücken. Noch umfassender ausgedrückt, geht es in der PEA „vor allem darum, die Person in ihrer authentischen Art aufzufinden und ihr im Rahmen ihrer Existenz zum Durchbruch zu verhelfen. Ziel ist die Offenheit für die Welt und ein personaler Austausch mit ihr“ (LÄNGLE, 1993, 134).

Einen anderen Aspekt des Erlebens als Ausdruck der Person wird bei FRANKL (1991) herausgearbeitet. Für die Erfüllung des Lebens mit Sinn ist die Verwirklichung vor allem von personalen Werten entscheidend. Entsprechend diesen Werten führen „drei Hauptstraßen zum Sinn“, das sind die „schöpferischen Werte“, „Einstellungswerte“ und „Erlebnismwerte“. Erlebnismwerte, die im Erleben, Begegnen und Lieben verwirklicht werden, bereichern den Menschen innerlich, wenn er dadurch subjektiv Wertvolles von der Welt aufgenommen hat.

Beide Zugänge zum Erleben zielen auf eine Erfüllung der Existenz ab. Die Existenzanalyse wie sie Frankl versteht, im Unterschied zur PEA, peilt primär den „sinnvollen“ Existenzvollzug an, während die PEA mehr auf den vorangestellten Prozess fokussiert ist, um das Personale in der Existenz zu bergen.

Die Erweiterung der Motivationstheorie von Frankl („Wille zum Sinn“) durch die „personal-existentiellen Grundmotivationen“, die Längle 1993 einführte (vgl. LÄNGLE, 2000b), hat das existentielle Erleben mit seinen zentralen Fragen (Seinsfrage, Wertfrage, Rechtfertigungsfrage) als Grundbedingungen in den Vordergrund gerückt. Daraus ergibt sich auch der unterschiedliche Stellenwert des Erlebens, in den beiden Zugängen.

3.3. NATURERLEBEN

Der Begriff „Naturerleben“ setzt sich aus den Wörtern Natur und Erleben zusammen – zwei theoretisch hoch belastete Begriffe, die weiter oben zu beschreiben versucht wurden. Aus diesen Überlegungen heraus, umfasst der Begriff „Naturerleben“

sowohl den subjektiven Pol (Erleben), als auch den objektiven Pol (Natur). Die These des objektiven Pols ist auch aus konstruktivistischer Sicht haltbar, wenn sich Natur als das aus der Beziehung geschaffene Gegenüber darstellt.

MAASSEN (1994, 5) versucht in seiner Arbeit die These „Naturerleben ist eine pädagogische Antwort auf die ökologische Krise“ zu belegen und bezieht sich dabei primär auf pädagogische, anthropologische, philosophische und gesellschaftlich-politische Kategorien. Die Beschäftigung mit dieser Konzeption ist für das naturtherapeutische Arbeiten aus existenzanalytischer Sicht wertvoll, wie in der Darstellung der folgenden Sichtweisen von Naturerleben erkennbar sein wird.

Bei der Erfassung einiger Merkmale zur Beschreibung von Naturerleben, nennt MAASSEN unter anderem: „Naturerleben setzt eine lebendige innere Natur voraus“ und weiter „Lebendige Beziehungen heißt, dass man sich für seine Umwelt öffnet: für Pflanzen, Tiere, Menschen oder Teile davon. Man lässt sich faszinieren, tritt in Kommunikation mit ihnen ein, schaut und wird angeschaut, spürt die Ausstrahlung, die Lebenskraft, die Atmosphäre, die Aura und strahlt selbst aus“(58). Im Gegensatz dazu stehen Interesselosigkeit, Verpanzerungen und Gefühle von Leblosigkeit. Eine „lebendige innere Natur“ zu spüren, bedeutet, umgesetzt für das therapeutische Arbeiten, eine Verfassung vorzufinden, die Ansprechbarkeit, Berührtsein, Vitalität und Beeindruckbarkeit ermöglicht.

Bei der Überlegung, ob Naturerleben in der pädagogischen Nutzung zwangsläufig zu naturwissenschaftlichen Erkenntnissen oder zu praktischer Nutzung führe, kommt MAASSEN zum Schluss, dass das „eigentliche Naturerleben individuell, nicht pädagogisierbar“ sei und sich auf sehr verschiedenen Weisen entwickeln könne (vgl. ebd. 216). Dies sei ein Wesenskern des Naturerlebens und weist – jedoch nicht explizit beschrieben - auf die personale Stellungnahme des Individuums hin, die sich einem pädagogischen Verwertungswahn entzieht.

„Naturerleben will für den Wert der Natur sensibilisieren“ (ebd. 171). Hier liegt, wenn auch aus dem ökologischen Moralverständnis gut nachvollziehbar, ein pädagogisches Richtziel vor, das, wie jedes andere Ziel, von der Art der Umsetzung abhängig ist. Aus der Sicht der Existenzanalyse liegt dann ein Wert vor, wenn eine

gefühlsmäßige Beziehung zu etwas – hier die Natur – entsteht, wenn ich davon angezogen werde. Wenn kein Gefühl für die Natur entstehen kann und kein Angerührtsein in mir vernehmbar wird, ist eine emotionale Sensibilisierung für den Wert der Natur nicht anzunehmen. Es fehlt der „Kostbarkeitscharakter“ (Frankl). Eine naturwissenschaftliche Orientierung oder ein handwerklich orientiertes Interesse (z. B. Verarbeitung von Naturprodukten), die thematisch bezogen auch einen Wert darstellen können, ist als spezifische (z. B. kognitive) Sensibilisierung jedoch gut vorstellbar. Naturerleben kann daher nicht verordnet werden, sondern ist Ergebnis einer Annäherung, ein Empfinden von Nähe und Betroffenheit.

Noch ein letzter Aspekt von Naturerleben - „Sinne – Sinn“ – soll hier angeführt werden, weil „Sinn“ ein zentrales Thema in der Existenzanalyse ist. Die Sinne im Rahmen von Naturerleben zu aktivieren, schafft im wahrsten Sinne einen Sinn (vgl. ebd. 177). MAASSEN macht auf die etymologische Wurzel (sinnan) aufmerksam, dass „das Wort Sinn ursprünglich auf die Tätigkeiten gehen, reisen, fahren, den Ort wechseln“ (ebd.) zurückgeht. „Das Subjekt muss sich bewegen, aktiv sein, um zum Sinn zu gelangen“ (ebd.) und fährt pointiert fort: „Auf der Reise, die den Namen noch verdient, entsteht Sinn“ (ebd. 178). An diesen zwei Stellen kann existenzanalytisch gut angeknüpft werden.

Die erste Annahme, dass Sinne zu aktivieren Sinn macht, deckt sich insoweit mit dem existenzanalytischen Denken, dass Sinnerfassung stark wahrnehmungsgelitet mittels Schauen und Hören, aber auch Spüren und Handeln verknüpft ist. Dies wird in den einzelnen Schritten der Sinnerfassungsmethode (LÄNGLE 1988) verdeutlicht, die hier nur kurz angerissen wird:

1. Wahrnehmen der Situation – Hinschauen, Hinhören
2. Wahrnehmen der Möglichkeiten, Hinfühlen, Werten – genaueres Hinschauen
3. Stellungnahmen, Entscheiden, Wählen – Hinspüren
4. Verwirklichen, Wahrmachen – Handeln

Existenzanalyse aktiviert und leitet an zum Schauen, um zu Sehen, zum Hören, zur Wahrnehmung der Wirklichkeit, um vor dem Hintergrund der Wirklichkeit,

Sinnmöglichkeiten zu entdecken. Sinn liegt also vor und muss nicht erfunden, sondern er muss wahrgenommen und gefunden werden.

Auf die metaphorische Frage „Welche Reise verdient diesen Namen?“ kann geantwortet werden: Jenes Unterwegs-Sein auf etwas hin, das nicht wieder der Mensch selbst ist. Im Naturerleben ist es die Natur, auf die sich der Mensch hin bewegt und die er zu seiner Sache macht.

3.4. PHÄNOMENOLOGISCHE ORIENTIERUNG ALS GRUNDHALTUNG

Das therapeutische Arbeiten in und mit der Natur, das sich am Erleben des Menschen orientiert, ist phänomenologisch ausgerichtet. Dabei ist „Ausrichtung“ in diesem Zusammenhang in doppelter Hinsicht zu verstehen.

Zum einen als psychotherapeutische Haltung, in dem das, was sich zeigt, so wie es sich zeigt, in seiner Eigenart belassen wird. Dadurch eröffnet sich die Möglichkeit, dem ansichtig zu werden, was das Wesentliche der Person ist. Durch diese Wesensschau, in der die Beschaffenheit des Daseins über das Verstehen der Phänomene angepeilt wird, soll nicht bewiesen werden, ob es das gibt, sondern es interessiert „vielmehr die Frage, wie sich sein Inhalt uns zeigt, und was er uns sagt“ (LÄNGLE, 2007, 65). In dieser therapeutischen Haltung geht es also um das „Erfassen des Eigentlichen“(ebd.), so wie der Mensch die Welt versteht.

Die andere phänomenologische Ausrichtung ist die Haltung des Klienten in seiner bewussten Wahrnehmungsarbeit gegenüber der Dingwelt (Natur), auf die er sich als Übender mit Offenheit einlässt, um das Eigentliche, das Wesen dessen (z. B. des Baumes, des Käfers) zu erfassen. Das phänomenologische Schauen des Klienten ähnelt strukturell dem des Therapeuten, auch wenn hier kein interpersonales Feld vorliegt.

Beide Perspektiven wollen Erkenntnisgewinn durch die Haltung des geistigen Schauens, das nach SCHELER (zit. nach KHINAST, 2000) durch „liebende

Hingabe“, „Vorurteilslosigkeit“ und „ehrliches Hinnehmen des unmittelbar Gegebenen“ gekennzeichnet ist. Beide durchlaufen einen Prozess beim Schauen und müssen Voraussetzungen erfüllen, um wirklich offen schauen zu können. Der dialogische Charakter zwischen Klient und Therapeut und zwischen Klient und Dingwelt unterscheidet sich durch den Prozessverlauf, da die personale Intersubjektivität in der Dingwelt fehlt.

Phänomenologie ist also eine Erkenntnishaltung, die sich durch „Offenheit und Voraussetzungslosigkeit“ (ebd. 77) zeigt; dies geschieht durch das Ablassen von den eigenen Vor-Urteilen, Wissen und Vorstellungen und dem Einlassen auf die Phänomene. Das Einklammern der Störfelder (z. B. Vor-Urteile), mit dem Ziel, die Aufmerksamkeit für die Wesensschau zu erhöhen, wird bei Heidegger und Husserl „Epoche“ genannt. Offenheit gibt Raum für das Immer-auch-anders-sein-Können und ist bereit, sich überraschen zu lassen. Stark verkürzt dargestellt, beschreibt Husserl den Vorgang der Einklammerung als

- Loslösung vom Wissen für die Dauer der Schau – ich weiß nichts!
- Loslösung von allen Absichten – ich will nichts!
- Beeindrucken lassen, um das zu sehen, worum es geht. (vgl. ebd.)

Dazu braucht es für beide Formen der Ausrichtung einige Voraussetzungen, um wirklich offen schauen zu können, was sich da zeigt:

- Entscheidung – sich einlassen wollen
- Hinwendung – ganzheitlich zuwenden
- Offenheit – sich treffen lassen können, einwirken lassen, sich dem hingeben was passiert
- Mut – Bekanntes verlassen, Neues zulassen
- Vertrauen – Grundvertrauen, es aushalten zu können
- Geduld – Gelassenheit bezüglich Zeit und dem eigenen Wollen
- Demut – das was kommt hat Raum (vgl. ebd. 77)

Ein Beispiel phänomenologischen Schauens im Kontext „Naturerleben“, zeigt die Phänomenologie als Erkenntnisweg, bei der die oben genannten Voraussetzungen

mehr oder weniger implizit erkennbar sind. MAASSEN (1994, 174) beschreibt dabei die Begegnung mit einer Blume, die seine Haltung ausdrückt: „In einer Art phänomenologischer Schau betrachte ich sie nicht mit den Augen des Botanikers, Holzarbeiters, Imkers oder eines Menschen, der einem lieben Mitmenschen Blumen schenken möchte. Ich schaue die Blume als Blume. Dabei ignoriere ich alles, was jenseits meiner unmittelbaren Erfahrung liegt und gelange so zu dem ‚reinen Phänomen‘. ... Ich beschäftige mich auch mit der aktuellen Befindlichkeit meiner Blume: In welchem Zustand befinden sich die Blätter, der Stengel, und wie ist die Bodenbeschaffenheit und –feuchtigkeit? Was hält mich eigentlich davon ab, mit ihr in einen Dialog zu treten, der ja nicht unbedingt verbaler Art zu sein braucht? Also nicht vorgegebener Sinn, der leicht in Starr- und Stumpfsinn umschlägt, ist gefragt, sondern der offene Blick. Es geht um den Aufbau eines einzigartigen, personalen Verhältnisses.“

Diese Art der Betrachtung und das Erfassen der Tiefenstruktur erinnert an das „Innewerden durch Beziehung“ bei Buber (vgl. 2.4.2) und an einen passenden Aphorismus von einem englischen Dichter, dessen Name mir unbekannt ist: „Ich spüre Beziehung zur Natur, wenn ich die Augen meiner Augen öffne.“

Nachdem der Klient seine phänomenologische Schau abgeschlossen hat und anschließend - oder zu einem späteren Zeitpunkt - in den Dialog mit dem Therapeuten kommt, kann auf der Grundlage von der PEA das Erleben des Klienten in der Natur in klassischer Weise (Deskription, Eindruck, Stellungnahme) geborgen werden. Beim ersten Schritt seiner Schilderung der „Geschichte“, die er von der Naturbegegnung mitbringt, hören wir nicht nur den Inhalt der Geschichte, sondern auch wie er sie beschreibt und was sich an ihm zeigt. Der Fokus des Therapeuten liegt bei der Wahrnehmung des jetzt Erscheinenden. Dieser Schritt wird in der Phänomenologie als Reduktion bezeichnet. Im zweiten Schritt wird der phänomenale Gehalt des Erlebens betrachtet. Was wurde wie erlebt, welche Gefühle macht das? Das Gezeigte wird ohne Interpretation angefragt. Ist das so? Was sagt mir das? Durch diese Tiefenschau kann sich erstes Verstehen zeigen, das sich dann durch Stellungnahmen und erneutem Infragestellen „Ist das so?“ zu einem tieferen Verständnis mit entsprechenden Sinnzusammenhängen entwickelt.

Das phänomenologische Vorgehen im Therapieverlauf beansprucht vom Therapeuten eine Offenheit sich selbst gegenüber. Erst dann ist er befähigt, ein hilfreiches Gegenüber im Dialog zu sein und die eigenen Gegenübertragungen bearbeiten zu können. Konkret bedeutet dies im therapeutischen Vorgehen:

- offen sein für das, was der Klient bringt
- sich treffen lassen können
- sich von der eigenen Betroffenheit wieder lösen
- kein Urteil treffen, sondern teilen, wie das bei mir ankommt
- ich spreche nur von dem, was sich zeigt, wie es bei mir ankommt und erstelle das Erkannte immer wieder in Frage („Ist es so“?)
- Mut zur Subjektivität „Wesentliches lässt sich nur durch das eigene Wesen erfassen. Der Therapeut ist wertempfindend mit dabei.“
- Selbstreflexion und die Kenntnis der eigenen wahrnehmungsbeeinflussenden Anteile (vgl. LÄNGLE, 2007, 79 f)

Die Phänomenologie als Grundhaltung in der naturtherapeutischen Arbeit auf dem Hintergrund der Existenzanalyse ist als Haltung „wesentlich“. In der Anwendung als Methode bedarf es zumindest zu realisieren, dass die Verabsolutierung einer Methode eine Gefahr darstellt. Allein aus dem Grunde, dass jede Methode der Erkenntnisgewinnung immer nur Teilaspekte der Wirklichkeit abbildet, sind die psychotherapeutisch relevanten anderen Erkenntnismethoden in dem Sinne mitzureflectieren, da diese in bestimmten Abschnitten der Therapie auch innerhalb der Existenzanalyse von Bedeutung sein können. PIERINGER (1993, vgl. 119 ff) hat im Zusammenhang mit der Thematik „Methodenstreit in der Psychotherapie“ vier zentrale Erkenntnismethoden, ob ihrer Verwendbarkeit in Psychotherapie und Medizin, durchleuchtet. Diese sollen hier nur kurz erwähnt werden:

- Die Phänomenologische Methode
- Die Dialektische Methode
- Die Empirisch-analytische Methode
- Die Hermeneutische Methode

Auch wenn bei den einzelnen Psychotherapierichtungen in ihren Grundausrägungen und mit ihren jeweiligen spezifischen Anthropologien handlungsleitende Methoden schwerpunktmäßig erkennbar sind, so haben sie mit der Zeit, aufgrund ihrer inhaltlichen Ausdifferenzierung, auch die Methoden der Erkenntnisgewinnung erweitert. Die Weiterentwicklung der klassischen Therapierichtungen (z. B. Psychoanalyse und Verhaltenstherapie) ermöglichte die Integration von weiteren methodischen Ansätzen, die nun auch ein breiteres Menschenbild zulassen und die Gräben zwischen den einzelnen Schulen dadurch überbrückbarer werden.

4. EXISTENZANALYTISCHES ARBEITEN IN UND MIT DER NATUR IN DEN BEREICHEN SELBSTERFAHRUNG UND THERAPIE

4.1. UNTERSCHIEDUNG ZWISCHEN THERAPIE UND THERAPEUTISCH

Wenn im Kapitel 4 zwischen „Psychotherapeutischen Anwendungsbeispielen“ (4.3.) und „Naturtherapeutischer Selbsterfahrung auf dem Hintergrund der Existenzanalyse“ (4.2.) unterschieden wird, so beruht dies auf dem Versuch „Psychotherapie“ als Heilverfahren von „therapeutisch“, im Sinne von heilenden Erfahrungen, zu differenzieren. Dies mag eine Klarheit suggerieren, die in der Praxis der naturtherapeutischen Arbeit oft nicht so eindeutig gegeben ist. Trotzdem ist das Ansinnen, die beiden Bereiche zu erfassen und zu differenzieren, aus fachlicher Sicht hilfreich und auch notwendig.

Allgemein versteht man unter Psychotherapie „die Behandlung von psychisch bedingten Leidenszuständen und Verhaltensabweichungen mit psychologisch-wissenschaftlichen Methoden. Ziel der Psychotherapie ist es, die Symptome zu beseitigen oder zu mildern und / oder eine günstige Reifung und Entwicklung der Persönlichkeit zu fördern“ (KONECNY, LEITNER 2000, 209). Die medizinische Ausrichtung dieser Definition ist erkennbar und verweist auf die historischen Wurzeln der Gründerzeit (Freud, Adler, Jung usw.). Noch stärker betont die deutsche gesetzliche Definition (§ 1 PsychThG) den medizinischen Blickwinkel, wenn Psychotherapie als „jede mittels wissenschaftlich anerkannter psychotherapeutischer Verfahren vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Störungen mit Krankheitswert“ beschrieben wird. Gegen diese auf Heilung und Linderung von krankhaften Störungen reduzierte Definition stellt sich SACHON (1999, 36) und verweist darauf, dass Psychotherapie sich auch auf „blockierte Wandlungs-, Übergangs- und Entwicklungsprozesse und gestörte Individuationsprozesse“ richtet, die nicht zwangsläufig mit krankhaften Störungen einher gehen müssen.

Bezogen auf die Existenzanalyse, die der Person zu einem freien Erleben und zu authentischen Stellungnahmen verhelfen will, ist Psychotherapie vor allem dann

angezeigt, wenn „in der Wahrnehmung, im Erleben, in der Stellungnahme oder im Verhalten ein gehemmter oder einseitig fixierter Austausch der Person mit ihrer Welt vorliegt“ (LÄNGLE 2001, 33). Hier wird Krankheit als eine Fixierung verstanden, die den offenen Austausch mit der Welt und sich selbst hemmt. (vgl. ebd.)

Existenzanalytische Psychotherapie im Einzelsetting aufgrund einer schon gestellten Diagnose - bzw. zum Zwecke der Diagnosefindung – ist der eine Bereich, der durch Beispiele psychotherapeutischen Arbeitens in und mit der Natur unter Punkt 4.3. aufgezeigt wird. Dabei werden gezielte Interventionen und Methoden eingesetzt, um die spezifische Störung des Individuums bearbeiten zu können.

Naturtherapeutische Selbsterfahrung auf dem Hintergrund der Existenzanalyse in der Gruppe oder im Einzelsetting, bei der nicht eine Diagnose das handlungsleitende Motiv für den Einsatz bestimmter Inhalte ist, sondern Angebote, die Entwicklung und Individuation fördern können, ist der andere Bereich. Dieser Ansatz existenzanalytischen Arbeitens verspricht therapeutische bzw. prophylaktische und persönlichkeitsstärkende Effekte.

In naturtherapeutischen Programmen mit dem Schwerpunkt „Existenzanalytische Selbsterfahrung“, die über mehrere Tage ablaufen können, kann zeitweise und anlassgebunden auch eine Verschiebung des Fokus, von der Selbsterfahrung hin zu einer psychotherapeutischen Intervention, bei einem Teilnehmer vorkommen. Der dynamische Verlauf im naturtherapeutischen Arbeiten erfordert viel Flexibilität und Gespür vom Therapeuten, um entscheiden zu können, ob die Bedingungen und die aktuelle Situation die Fokusveränderung erlauben. Sollte diese erfolgen, ist es wichtig, den Wechsel klar zu erkennen und zu benennen. Zu dem ist sicher zu stellen, dass die Intervention von den Einzelnen und den anderen Gruppenteilnehmern, sofern diese Sequenz innerhalb der Gruppe geschieht, gewünscht wird.

4.2. NATURTHERAPEUTISCHE SELBSTERFAHRUNG AUF DEM HINTERGRUND DER EXISTENZANALYSE

Selbsterfahrung auf dem Hintergrund der Existenzanalyse bedarf einiger Vorbemerkungen. Anfang der 90-er Jahre wurde das Thema innerhalb der Existenzanalyse kontroversiell diskutiert, da Frankl, vor allem aus anthropologischen und erkenntnistheoretischen Gründen, die Selbsterfahrung ablehnte. Die zentralen Kritikpunkte von Frankl hat LÄNGLE (1992, 1996) folgend zusammengefasst:

1. „Vom Menschenbild her sind es vor allem zwei Eigenschaften der Person, die Selbsterfahrung als kontraproduktiv erscheinen lassen: die Definition der geistigen Person und ihre grundlegende Fähigkeit zur Selbst-Transzendenz“ (1996, 196).
2. Das primäre Streben des gesunden Menschen, das in der Sinnlehre („Wille zum Sinn“) ausgeführt wird, ist auf Sinn ausgerichtet und kann nicht darin bestehen, sich selbst zu beobachten.
3. Aus erkenntnistheoretischen Gründen ist Selbsterfahrung nicht möglich, da sich die Person selbst nicht sehen kann. (vgl. ebd. 197)

Die theoretische Weiterentwicklung der Existenzanalyse durch die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) in Wien und die Praxiserfahrungen in Therapie und Supervision hat eine verstärkte Selbsterfahrung in der Ausbildung notwendig gemacht. Dieses Erfordernis deckt sich auch mit dem Psychotherapiegesetz in Österreich, das ungefähr zeitgleich mit der Kontroverse eingeführt wurde. Die damaligen Themenschwerpunkte der drei Ausgaben „Bulletin der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse“ 1 – 3/1992 beschäftigten sich mit Selbsterfahrung und belegen damit die Wichtigkeit der Auseinandersetzung zu dieser Zeit. Bezogen auf die oben genannten Kritikbereiche von Frankl wurden vielfältige Stellungnahmen publiziert, von denen einige wenige hier verkürzt dargestellt werden sollen, um eine inhaltliche Begründung für Selbsterfahrung nachvollziehen zu können und den Begriff aus existentieller Sicht besser fassen zu können.

ad 1. Personbegriff:

Neben dem Aspekt des Freiseins der Person, das in seinem Wesen nicht primär bei sich verweilen, sondern über sich hinaus in die Welt wirken will, fokussiert LÄNGLE in seinem Personverständnis hinsichtlich Selbsterfahrung mehr den Aspekt der Verantwortung, in der die Person in erster Linie als jene Instanz im Menschen beschrieben wird, „in der sich der Mensch als sich selbst gegenüber erfährt“ (1996, 198). Die Fähigkeit des sich „Gegenüber-Habens“ ist die eine Begegnungsrichtung; die andere ist das „Ausgerichtetsein“ (ebd.) auf die Welt. Diese dialogische Natur der Person zeichnet sich also durch ein doppeltes Bezogensein aus - die Beziehung zu sich und zur Welt. Die intentionale Hingabe der Person an eine Sache bzw. an einen Menschen (Selbst-Transzendenz) ist eine Entscheidung, bei der die Beweggründe für das jeweilige Tun für den reflektierten Menschen von Interesse sein sollen. Selbsterfahrung kann dazu beitragen, diese Motive, Einstellungen und Haltungen zu erkennen und zu differenzieren, sodass therapiehinderliche Dynamiken reduziert oder besser unterbunden werden können.

Die von Frankl befürchtete Eindämmung von Selbst-Transzendenz und Selbst-Distanzierung durch die Selbsterfahrung, kann LÄNGLE nicht bestätigen. Im Gegenteil - Selbsterfahrung setzt diese beiden anthropologischen Grundfunktionen voraus und sie werden für den Prozess eingesetzt. „Da, wo es in der Selbsterfahrung (im Einzelgespräch oder in der Gruppe) um das Beleuchten des Umgangs mit sich selber geht, bewirkt dies gerade eine kritisch-wohlwollende, verstehende Distanznahme zu sich selbst und somit eine Ablöse von einem unkritisch-unbeurteilten, eventuell sogar dissonanten Verhalten und Selbsterleben, zu dem noch nicht Stellung bezogen wurde. Und dort, wo es in der Selbsterfahrung um den Umgang mit anderen geht, geht es um das kritische Beleuchten der personal-existentialen Fähigkeiten auf andere einzugehen, sie in ihren Beweggründen zu verstehen, offen zu sein etc. Darin wird Selbst-Transzendenz realisiert“ (1992, 5).

ad 2. Existenzverständnis:

Ein Existenzverständnis, das mehr den Wahlcharakter der Existenz betont, impliziert, dass Existieren immer auch bedeutet, vor die Wahl gestellt zu sein und entscheiden zu müssen, sich selbst zu sein oder sich selbst zu verfehlen (vgl. LLERAS, LÄNGLE 1996, 199). Dazu braucht es Beziehung zu sich und Erfahrung von sich, um zu erkennen, ob sich der Mensch verfehlt hat oder nicht. Selbsterfahrung ist aus diesem Blickwinkel nach LLERAS (1992, 9) „nichts anderes als eine eigens unternommene Erhellung des Sichverhaltens zur eigenen Existenz und zwar von der Seite der existenziellen Möglichkeiten....als ausdrücklicher Vollzug von Existenzverständnis“. Damit wird FRANKLS (1991 b) Begriff von Existenz als „fakultatives Sein“, als eine menschliche Seinsweise, die auch immer anders werden kann, nicht untergraben, sondern durch die personale Freiheit immer neu ermöglicht.

ad 3. Phänomenologischer Ansatz:

Sich selbst nicht sehen können, beruht auf einer Subjekt-Objekt-Spaltung, die durch die phänomenologische Haltung aufgehoben werden kann. LÄNGLE (1996, 199) bezieht sich auf Espinosa (1992), wenn er schreibt, dass Selbsterfahrung nicht nur Selbstreflexion ist, sondern in Anlehnung an den ursprünglichen Sinn des Begriffs „Erfahrung“ erlebbar wird, wie wir uns den Dingen und den anderen öffnen, wie wir antworten und wie wir uns selber begegnen. „Zur Übung in der phänomenologischen Haltung gehört dann auch die Reflexion der Wahrnehmung und der in ihr enthaltenen Eigenanteile, ihrer Biografie, der Motivationen und Motive...“(LÄNGLE 1996, 200).

Existenzanalytische Selbsterfahrung ist daher nicht endlose Selbstbetrachtung unter Verzicht von Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz, sondern eine Notwendigkeit den eigenen „blinden Fleck“ in der Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung zu minimieren. Der Therapeut wird aufgrund dieser Erfahrungen ein Experte der eigenen Persönlichkeit und der Wirkweise dieser in der Begegnung mit anderen und verbessert damit sein zentrales therapeutisches Instrument.

Selbsterfahrung als Mittel zur Verbesserung der eigenen Klarheit ist „Schulung im Sehen, im erspürenden Zugang zur Welt und in der Öffnung auf das eigene Fühlen im Umgang mit den existentiellen Anfragen“ (LÄNGLE 1992, 6).

4.2.1. Praxisbeispiel „Freie Naturerfahrung“

Unter 2.4.2. wurde die „Freie Naturerfahrung“ als ein Instrument in der Naturtherapie vorgestellt. Dieses Instrument kann sowohl für das therapeutische Arbeiten, als auch für Selbsterfahrung angewandt werden. Die folgenden Praxisbeispiele stammen von der Arbeit mit Selbsterfahrungsgruppen im Bereich Sozialpädagogik und Erlebnispädagogik.

Zur Vorbereitung auf die „Freie Naturerfahrung“ ist es ratsam, die schon erläuterte Grundhaltung durch Übungen der Wahrnehmung, der Präsenz und der Erdung aufzubauen. Einführende Überlegungen dazu wurden ebenfalls unter 2.4.2. erörtert. Zu Präsenz und Erdung wird je ein Beispiel angeführt:

a) Präsenz: Studium der Dunkelheit.

Die Selbsterfahrungsgruppe (6 Personen) hat ein einfaches Lager auf 1.500m mit Einzelplanen aufgesellt und verbringt 3 Tage an diesem abgelegenen Ort. Abends am Lagerfeuer wird Präsenz als ein Teil der Grundhaltung für die „Freie Naturerfahrung“ theoretisch erläutert und auch partiell existenzphilosophisch (Heidegger) unterlegt. Bei einbrechender Dunkelheit bekommen die TeilnehmerInnen neben sicherheitsrelevanten Instruktionen folgende Anregungen:

Gehe alleine in den umliegenden Wald und verbringe eine Stunde in der Dunkelheit des Waldes. Denke daran, dass nachts der Wald den nichtmenschlichen Lebewesen gehört. Du bist Gast! Störe so wenig wie möglich, sei respektvoll und achtsam. Suche dir einen Platz, wo du dich wohl fühlst, werde eins mit deiner Umgebung und beginne zu Horchen und zu Lauschen. Studiere die Natur in der Dunkelheit, die Dunkelheit in der Natur, dein Erleben in der Dunkelheit.

Lade die Dunkelheit zu dir ein.

Deine Imagination verbindet sich mit den unklaren Umrissen deiner Umgebung und lässt eine andere Welt entstehen wie bei Tageslicht. Nimm wahr, wie sich Innenwelt und Außenwelt in der Dunkelheit verbinden. Du kannst möglicherweise nicht mehr klar unterscheiden, was äußere und was deine Phantasiegebilde und Projektionen sind. Abgrenzungen verschwimmen, alles beginnt lebendig zu werden um dich herum.

Wie verändert sich die Art deiner Wahrnehmung der natürlichen Welt in der Dunkelheit? Wenn wir weniger sehen, hören wir besser. Lausche in das Dunkel hinein. Folge deinem Geruchssinn, welche Gerüche kannst du unterscheiden. Wenn du dich bewegst, taste dich langsam voran zwischen den Bäumen, berühre ihre Zweige. Bist du in Kontakt mit ihnen, oder schiebst du sie bloß weg? Nur im Notfall verwendest du deine Taschenlampe. Öffne deine Sinne in der Dunkelheit, dann kannst du die ganze Fülle und Differenziertheit der nächtlichen Natur wahrnehmen. Die Dunkelheit führt unsere Wahrnehmung nach innen, sie ist Projektionsfläche für innere Bilder und Gefühle.

Horche das Pochen des Herzens, die Geräusche deines Atems.

Spüre dich körperlich – erde dich immer wieder in deinem körperlichen Erleben.

Erlaube dem ständigen Strom der Bilder des Inneren zu fließen.

Bleibe auch in Kontakt mit deinem Erleben der Angst, sofern du diese wahrnimmst.

Nimm wahr, mit welchen Bildern und Vorstellungen du Angst erlebst.

Wenn du willst, dann lass deine Stimme kommen – vielleicht mit einem leisen Lied oder einem Summen. Wie verändert sich dabei dein Zustand?

Die Dunkelheit weckt unsere Intuition.

Was weckt die Dunkelheit in dir? (vgl. SACHON, unveröffentlichtes Skript)

Nach einem vereinbarten Trommelgeräusch kommen die TeilnehmerInnen zum Lagerfeuer zurück und die einzelnen TN berichten.

Frau, 22 Jahre:

L: Welche Bedeutung hat die Dunkelheit für dich?

TN: Ich ging mit einem unguuten Gefühl hinaus in die fast dunkle Nacht und habe mir einen Platz gesucht, der nach hinten steil aufstieg. Ich setzte mich in eine Geländemulde, die knapp neben einer starken Fichte war. Seitlich nach oben sah ich

den immer heller werdenden nächtlichen Himmel mit vielen Sternen. Es war eine andere Art von Dunkelheit, als die, die ich im Kopf hatte und daher hat sich auch die Bedeutung von Dunkelheit für mich heute nacht verändert.

L: Ist sie heute eher bedrohend oder mehr bergend von dir empfunden worden?

TN: Ich war über mich überrascht, wie gut ich mich anfreunden konnte und wie wenig oft Angstmomente aufkamen. Manchmal habe ich ein Geräusch im weiteren Umfeld gehört, das ich nicht gut zuordnen konnte. Ich krallte meine Finger in den Waldboden, achtete auf meinen Atem und hörte mein Herz pochen. Ich wurde wieder ruhiger und blickte lange nach oben auf die hohen starken Äste, die sich zu eigenartigen Gebilden formten. Ich genoss die Ruhe und die Zeit verging viel schneller als ich vermutet habe. Der schützende Ort hat mir ein Gefühl von Geborgenheit gegeben, sodass ich es gut im dunklen Wald ausgehalten habe.

...

Im weiteren Dialog haben wir über den qualitativen Unterschied zwischen dem Aushalten-können vs. Annehmen-können der Situation im dunklen Wald erörtert und im nächsten Schritt Analogien zu anderen herausfordernden Alltagssituationen hergestellt. Was bedeutet Schutz und Geborgenheit für mich – hier im nächtlichen Wald und auch im Alltag? Was sind meine Copingstrategien, wenn mein Dasein, meine Existenz, bedroht ist? ... Das wärmende Lagerfeuer im nächtlichen Wald, die Gruppengemeinschaft und die frisch gemachten Erfahrungen sind die passenden Elemente, um eine einladende Atmosphäre für intensive Gespräche zu kreieren.

b) Erdung: „Körper einpacken“

Eine weitere Vorbereitung zur Verbesserung der Grundhaltung für die „Freie Naturerfahrung“ ist die schon oben kurz dargestellte Erdungsübung.

Diese Übung kann zu zweit oder zu dritt gemacht werden mit anschließendem Wechsel. Bei der Anleitung muss auf folgende Punkte hingewiesen werden:

- kein sprachlicher Austausch – auch nicht beim Wechsel
- Beachtung der Bodenbeschaffenheit, Kleintiere, Haare, ... da keine Unterlage verwendet werden sollte (Kontaktbeeinträchtigung)

- Verantwortung für die mit geschlossenen Augen daliegende Person betonen
- Langsames und achtsames Einpacken mit Naturmaterialien
- 5 - 10 min liegen lassen
- langsames und behutsames Auspacken
- Wechsel und erst am Schluss Austausch in der Kleingruppe

Neben den schon oben (2.4.2.) beschriebenen Zielen können aus existenzanalytischer Sicht Erfahrungen im Bereich

- des Halts (Strukturen - wie der Waldboden und sogar das zum Teil gewichtig aufliegende Material - geben mir Halt, tragen mich, bieten Kontakt),
- des Vertrauens (mit geschlossenen Augen, ohne Bewegungsmöglichkeit mich einzulassen und mich dem anderen Menschen zu überlassen) und
- des Mutes (sich den möglichen Gefahren – Kleintiere, Platzangst, Panikgefühle – stellen und gewachsen zu fühlen)

-

gemacht werden.

Falldarstellung: Mann, 42 Jahre

Der 42-jährige Erich war eher angespannt am Beginn dieser Übung, aber sagte nichts Konkretes über seine Anspannung. Seine Partnerin hat ihn sehr umfangreich und mit teils gewichtigen Ästen und Steinen belegt und über das Gesicht eine Anorakkapuze gelegt, um ihn vor Moose und anderem Material zu schützen. Im anschließenden Erfahrungsaustausch und in der vertieften Besprechung mit der Gesamtgruppe schilderte Erich den erlebten Verlauf der Übung. Durch die geschlossenen Augen, der immer kompakter werdenden Auflage von Naturmaterialien und besonders durch die eingeschränkte Luftzufuhr wegen des Synthetikmaterials, hat er zeitweise starke Engegefühle bekommen. Die ganze Begebenheit hat ihn stark an seine Lawinenverschüttung erinnert – ein Trauma, das die verständliche Anspannung auslöste. Seine Übungspartnerin und die restliche Gruppe wussten nichts von seiner Lawinenverschüttung und waren im nachhinein erstaunt, welche Erfahrungen er für sich aus dieser Übung, die das Potential einer Retraumatisierung hatte, gewinnen konnte. Erich bezog seine ganze Kraft nicht in

Panik auszubrechen primär aus dem schon vorher aufgebauten Vertrauen in seine Partnerin, die ihm die ganze Zeit über das Gefühl gab, voll auf seine Sicherheit zu achten und durch ihre feinfühlig und achtsame Art, wie sie das Material auflegte, ihm das tiefe Einlassen und Vertrauen ermöglichte. Das langsame und umsorgte Entfernen des Materials berührte Erich sichtlich und er berichtete, wie wertvoll diese Erfahrung für ihn war. Die Gruppe gab der erzählten Geschichte den nötigen Raum, zeigte sich empathisch und würdigte das Vertrauen, das Erich seiner Partnerin entgegenbrachte.

Diese Falldarstellung zeigte, wie Übungen zur Selbsterfahrung in das therapeutische Feld ableiten können, selbst wenn keine therapeutische Intention vorlag und nur geringfügige therapeutische Interventionen im Anschluss erfolgten.

c) „Freie Naturerfahrung“: Treiben lassen

Die Übungen der Präsenz, der Erdung und der Wahrnehmung dienen der Vorbereitung für die „Freie Naturerfahrung“, die zwischen 1 – ca. 24 Stunden angelegt sein kann. In der unmittelbaren Vorbereitung werden in Anlehnung an die Wahrnehmungsübungen nochmals jene Schwierigkeiten thematisiert, die durch Vorstellungen und Konzepte entstehen können und damit schwer erlauben, Kontrolle und Misstrauen aufzugeben und uns hinzugeben auf das, was da ist und uns unmittelbar anspricht. Das kann Unsicherheiten und Ängste auslösen und projektive Phantasien, Rationalisierungen und andere Abwehrmechanismen fördern. Gelingt es aber sich von dem Außen, der Natur, ansprechen zu lassen und sich auf einen Dialog einzulassen, dann erfährt sich der Mensch als Angesprochener und Angefragter. Ein solches Einlassen und Hingeben an eine Sache evoziert eine personale Antwort des Angefragten und trägt damit partiell zur existentiellen Erfüllung bei.

Die abschließende Anleitung für das Angebot „Freie Naturerfahrung“ könnte wie folgt lauten: „Geht hinaus in die Natur und lasst euch treiben. Es gibt nichts zu tun, kein spezielles Ziel und keine Aufgabe. Bleibt einfach nur wach und präsent, für das was da ist, was euch begegnet, was euch anspricht und achtet auf die inneren

Empfindungen, die seelischen Bewegungen. Vielleicht gibt es bestimmte Plätze in der Natur, die euch besonders anziehen, verweilt dort und spürt nach, welche Qualitäten da sind, euch anrühren, eure Seele lebendig werden lassen. Wenn euch Gedanken kommen, seht sie euch an, wie die Wolken am Himmel. Bleibt einfach wach und präsent bei dem, was im Augenblick da ist“ (SCHLEHUFER 2003, 7).

Um den Übergang weg von der Gruppe und hinein in den Erfahrungsraum der „Freien Naturerfahrung“ zu erleichtern und zu verdeutlichen, hilft die Schwelle als Grenzmarkierung. Diese Schwelle kann materiell durch Naturmaterialien gestaltet sein, sie kann symbolisch z. B. als Wurzel gegeben sein oder vom Teilnehmer gedanklich konstruiert werden. Am Ende der vorbestimmten Erfahrungszeit, schließt erneut eine Schwelle den Prozess ab. Nach der Rückkehr werden die Geschichten durch das Spiegeln gewürdigt. Spiegeln heißt nach PLOTKIN (2005) eine Geschichte zu empfangen, zu umarmen und zu ehren als den Bericht von einer Reise in die innere und in die äußere Wildnis. Eines der schönsten Geschenke, die wir geben können – meint Plotkin – ist diese Geschichte tatsächlich zu hören, ihre Resonanz in uns zu spüren und diese mit dem Erzähler zu teilen.

Die (verkürzte) Geschichte eines Mannes, 43 Jahre alt, die er vom „Wald“ mitbringt:

„Ich durchstreifte unruhig den Wald und kam gleich am Anfang meiner Wanderung an eine Stelle, wo eine mittelgroße Fichte erst kürzlich gefällt wurde. Alle Äste, ob dick oder dünn, waren abgesägt und lagen noch an der Stelle, wo sie unmittelbar vom Stamm abgetrennt wurden. Vom Wurzelstock aus betrachtet, wirkte dieses Bild wie eine Hinrichtung auf mich. Ich verließ diesen Platz und streifte umher. Nichts hat mich richtig angesprochen, während ich herumzog oder mich auf den Waldboden setzte und die nahe Umgebung anschaute. Das irritierte mich, weil ich mich im Wald grundsätzlich wohl fühle und normalerweise vielfach angeregt werde. Ich streifte weiter und weiter und kam ungewollt wieder bei diesem gefällten Baum vorbei. Ich betrachtete die Jahresringe des Baumstumpfes, berührte das grobe Sägemehl und umrundete mehrmals langsam den zersägten Baum. Traurigkeit kam auf und plötzlich dachte ich stark an meine Frau und die Kinder. Der entastete Stamm bewirkte in mir viel Einsamkeit und die knapp daneben liegenden abgetrennten Äste lösten ein inneres Gespräch aus, das meine Einsamkeit noch verstärkte.“

Ich spiegelte ihm seine Geschichte, ließ ihn Anteil nehmen an meiner Betroffenheit und er begann anschließend der Gruppe zu erzählen, dass seine Ehe ziemlich wankt und er sich unsicher ist, ob und wie es weiter gehen wird. Die Begegnung mit diesem Baum hat ihn tief getroffen und die Symbolkraft erschüttert, da er trotz der naheliegenden, aber doch getrennten, Äste soviel Einsamkeit spürte. Die empathische Kleingruppe bildete einen schützenden Raum und eine förderliche Struktur, sodass dieser Mann sich gehört und gehalten fühlen konnte. Eine therapeutische Vertiefung war an dieser Stelle weder gewünscht noch angebracht.

So wie in diesem Beispiel, bietet das freie Naturerleben oft sehr brauchbare Gleichnisse zur derzeitigen Lebenssituation und dieser verdichtete Blick auf das Leben und auf sich selbst kann durch ein förderliches Setting und eine kompetente Begleitung noch verstärkt werden.

Worin liegt nun das spezifisch existenzanalytische Herangehen? An welchen Stellen ist der existenzanalytische Hintergrund leitend?

* In den Übungen „Präsenz“ und „Erdung“ zur Vorbereitung für die „Freie Naturerfahrung“ sind folgende existenzanalytische Aspekte erkennbar:

- Thematisierung von Sein-können in seinen zwei Ausprägungen:
 - a) die Kraft zu haben - und diese zu spüren - die Situation der Dunkelheit, der potentiellen Bedrohung, aushalten zu können
 - b) die Fähigkeit, die Situation annehmen zu können – die Erfahrung der Annahme von Ausgesetztsein in der Dunkelheit kräftigt und stärkt die Gelassenheit.
- Thematisierung von Schutz und Geborgenheit
Annahme von den äußeren Bedingungen und die Erfahrung von Angenommensein vom nächtlichen Wald und von den dort beheimateten Tieren bedeutet Schutz und erzeugt das Gefühl von Geborgenheit.
- Thematisierung von Halt, Vertrauen und Mut bei der Erdungsübung

* Bei der konkreten Anleitung und Einstimmung in die „Freie Naturerfahrung“ wird an folgenden Textstellen der existentielle Hintergrund betont:

- ... treiben lassen ...

Treiben lassen (nicht getrieben sein) braucht ein Offensein für die Welt der Natur, um angesprochen und daraufhin in eine dialogische Beziehung „verführt“ zu werden.

- ... präsent, für das was ist ...

Verweis auf eine Erkenntnishaltung, die sich durch die Phänomenologie erschließt.

- ... achtet auf die seelischen Bewegungen...

Die subjektive Erlebensverarbeitung in der Existenzanalyse bietet mittels der PEA ein taugliches Erklärungsmodell für das Verstehen von seelischen Bewegungen. (3.1.)

* Im dritten Schritt - Bergen und Integration des Erlebten – wird neben der existenzanalytischen Grundhaltung (z. B. phänomenologisches Empfangen seiner mitgebrachten Geschichte) der existentielle Vollzug beachtet, d.h. was und wie diese Person auf die erlebte Situation antwortet.

4.2.2. Visionssuche als existenzieller Übergangsritus

Übergangs- und Initiationsriten sind spezielle Formen des therapeutischen Arbeitens in und mit der Natur. Die reine Übernahme von Ritualen aus vergangener Zeit in die Gegenwart ist wenig sinnvoll und in der Regel wirkungslos. Weitere Erörterungen dazu siehe 2.4.1.

Steven Forster und Meredith Little haben diese traditionellen Übergangsriten wieder aufgegriffen und diese auf die heutige Zeit übersetzt. Die Visionssuche (Vision Quest) mit ihrer archetypischen Grundstruktur - Trennungsphase, Schwellenphase und der Phase der Inkorporation oder Wiederangliederung – widmet sich in seiner modernen Ausprägung thematisch der Sinnsuche und Selbstheilung in der Natur.

Der klassische Anwendungsbereich von Visionssuche ist das ganze Spektrum von Lebensübergängen, der Vollzug eines Abschlusses und die Markierung eines Neubeginnes. Der Kern ist nicht die Entscheidungsfindung – eher ist die Visionssuche dafür geeignet, am Ende des Prozesses der Entscheidungsfindung die getroffene Entscheidung zu bekräftigen, zu würdigen und zu bejahen. (vgl. SACHON, 1999a, 12)

Im Vorfeld sind die Voraussetzungen für die Teilnahme zu klären. Dazu ist es notwendig, ein umfassendes Bild vom körperlichen, geistigen und psychischen Zustand der Teilnehmer zu bekommen, um die Risiken zu minimieren. Dabei gilt es, besonders auf die Belastungsfähigkeit der psychischen Struktur zu achten, die neben dem diagnostischen Gespräch vor allem in den Übungen der Vorbereitungsphase erkennbar wird. Ausschlusskriterien sind nach SACHON (1999a, 12) gegeben, bei Vorliegen von „akuter und latenter Suizidalität, bei präpsychotischen Persönlichkeiten, d. h. einer strukturellen Neigung, psychotisch zu dekompensieren, bei paranoiden Reaktionen, mangelnder Impulskontrolle (z.B. Selbstschädigungstendenzen) und schwerer depressiver Symptomatik“. Auch ist die Teilnahme bei dissoziativen Tendenzen abzuraten (Kontaktschwäche oder kein Kontakt zu den eigenen Emotionen, Ängsten und Schattenseiten) (ebd. 12).

Das einsame 4-tägige Fasten (Schwellenzeit) in den Bergen oder in der Wüste, ausgerüstet nur mit Wasser und dem Allernötigsten, erfordert nicht nur eine psychische und sicherheitsrelevante Vorbereitung, sondern auch die geistige Einstellung und Klarheit, wozu diese Visionssuche gemacht wird. Was sind meine Motive und Ziele? Was will ich abschließen, würdigen oder bekräftigen? Neben den Vorbereitungstagen gemeinsam mit der Gruppe, in denen unter anderem Übungen ähnlich der „Freien Naturerfahrung“ gemacht werden, ist viele Wochen vorher zur Einstimmung und individuellen Abklärung der sogenannte „Medicine Walk“ ein wichtiges hinführendes Instrument. Die derzeitigen Fragestellungen und Lebensthemen bekommen darin Raum und die Motive für die Visionssuche können sich klarer zeigen.

Gedanklich angeregt von Steven FORSTER, Meredith LITTLE und Werner SACHON bekommen die Teilnehmer die folgenden Zeilen als Einladung und Anregung für ihren "Medicine Walk" im Vorfeld zugeschickt:

„Im Vorfeld informiere aus Sicherheitsgründen eine vertraute Person über deine eintägige Wanderung. Starte in der Morgendämmerung an einem schönen sommerlichen Tag, sodass du den Sonnenaufgang erleben kannst. Du gehst alleine, deine Uhr hast du zu Hause gelassen, du fastest und stellst sicher, dass du genügend zum Trinken bekommst. Gehe in ein Gebiet mit wenigen Menschen, denn an diesem Tag nimmst du keinen Kontakt mit anderen Menschen auf. Gehe ohne festgelegtes Ziel los, lass dich in die Natur hineintreiben, absichtslos und der Intuition folgend. Stecke deine Nase in alles, was dein Interesse weckt, was dich anzieht. Wenn du den Impuls verspürst, unentwegt zu gehen, dann gehe wohin es dich treibt. Wie ist es für dich, unterwegs zu sein, ohne festes Ziel? Wenn dir zum Verweilen zumute ist, verweile und leg dich hin, wenn dir danach ist, denn es geht nicht darum, sportlich eine lange Wegstrecke zurückzulegen. Öffne vielmehr deine Sinne: Horche, schaue, spüre, taste, rieche und schmecke. Trete ein in ein Zwiegespräch mit den Pflanzen, Tieren und den Elementen, stelle ihnen Fragen, wenn dir danach ist und horch auf die Antworten, horch wirklich hin und lege ihnen nicht die gewohnten Antworten in den Mund. Lass deine Gedanken treiben wie die Wolken am Himmel – die kommen und gehen. Wenn dich ein Problem beschäftigt, dann lasse es zu und beobachte, wie dein Nachdenken und Vorstellen dich aus dem Kontakt reißt, mit dem, was hier und jetzt ist. Sei präsent, sei einfach da und nimm Anteil an all dem Leben um dich herum. Es gibt kein Programm zu bewältigen, es gibt keine Aufgabe zu erfüllen.

Während du umherwanderst mögen vielleicht bestimmte Menschen und darauf bezogene Gefühle auftauchen. Bei welchen spürst du, dass ihre Präsenz in deinem Inneren dir Kraft gibt? Bei welchen spürst du eher Unerledigtes und Verstrickung? Ruhe dich dort aus, wo du dich willkommen fühlst; schlafe, wenn du willst. Vielleicht hast du einen bedeutsamen Traum.

Bei Sonnenuntergang kehre wieder zurück in die hinten gelassene Welt deines Alltags. Wenn du willst, kannst du jetzt essen oder du setzt das Fasten einen ganzen 24 Stunden Zyklus fort. Nutze den Abend – wenn du willst – dein Erleben (nicht deine Interpretationen!) dieses Tages aufzuschreiben.

Stelle dich darauf ein, deine Geschichte mit jenen zu teilen, mit denen du dann in der Gruppe bist.

Ich gebe dir auf deiner Reise der Achtsamkeit und Bewusstheit die Gedanken von T.S. Elliot als ‚Reiseproviand‘ mit:

‚Um anzukommen du-weißt-nicht-wo,
geh einen Weg, der heißt Unwissenheit‘.“

Trennung – Übergang (Schwellenzeit) – Wiedereingliederung: (siehe auch 2.4.2.)

a) Trennung:

Die Trennung von zu Hause, von den zivilisatorischen Sicherheiten und letztendlich auch die Trennung von der Gruppe mit der Perspektive der Ausgesetztheit und Einsamkeit, ohne Nahrung und viel Unsicherheit, lässt Angst und Phantasien entstehen. Dem entgegen zu wirken lernen die Initianten genug Werkzeuge kennen, um die Schwellenzeit nicht nur gut zu überstehen, sondern bereichert zurückzukehren. Die Phase der Trennung bereitet die Menschen vor, die Wahrnehmung, das Geerdetsein und die Präsenz zu stärken, sodass die Teilnehmer auch mit einem außergewöhnlichen Erleben umzugehen wissen und nicht davon überschwemmt zu werden. Das Erlernen von sicherheitsrelevanten Fertigkeiten, Umgang in Notsituationen und das Verhalten bei gefährlichen Wetterlagen ist ebenfalls ein Teil der Vorbereitung.

b) Übergang:

Bei Sonnenaufgang werden die Teilnehmer einzeln aus dem am Vortag gebauten Steinkreis mit einem Trennungsritus verabschiedet. Mit dem Überschreiten der Schwelle beginnt der eigentliche Übergang. In der Schwellenphase, die in der Ethnologie auch „liminal world“, Grenz-Welt, genannt wird, sind wir beraubt von den Alltagsgewohnheiten, Rhythmen und Sicherheiten. Selbst die üblichsten Strukturen – die Bewegung der Hand zum Mund für die Nahrungsaufnahme, der Blick auf den Arm, um die Zeit feststellen zu können, der Einsatz von Sprache als Dialoginstrument usw. – brechen weg und bieten keinen Halt mehr. Wir stoßen auf „Grenzen unserer

Wahrnehmung, die Grenzen zwischen Ich und Welt, die Grenzen unseres Erlebenshorizontes“(SACHON 1999b, 29).

Die vierte Nacht durchwacht der „Quester“ in seinem „Kreis der Bestimmung“, den er auf seine Thematik vorbereitet hat. Viele Wege gibt es, den Kreis zu nutzen. Immer soll es aber darum gehen, sich mit seinem Thema, seinem Anliegen, von einem Kardinalpunkt des Kreises zum anderen zu bewegen und sich mit dem symbolischen Aspekt in Verbindung zu setzen. Die Gesamtsymbolik der durchwachten Nacht steht für das Sterben und der Anbruch des Tages für die Wiedergeburt. Sterben heißt: „Wir sind am Ende dessen angekommen, was wir tun können als Mensch – jetzt gilt es, sich wieder der Kraft des Seins anzuvertrauen. Es ist die Kraft, die uns auch ins Leben getragen hat“ (ebd. 30).

Das deckt sich – als kurzer existenzanalytischer Exkurs - auch mit der in der Existenzphilosophie durchzogenen Interdependenz von Leben und Tod. In diesem Zusammenhang verweist YALOM (2005, 44) auf Heidegger, der der Frage nachging, wie die Idee des Todes den Menschen retten kann und er „gelangte zu der wichtigen Einsicht, dass die Bewusstheit von unserem eigenen Tod als Ansporn für den Wechsel von einem Modus der Existenz zu einem höheren dient“. Dieser „höhere“ Modus des Existierens, sei der „Zustand des Bewusstseins des Seins“, in dem man nicht mehr darüber rätselt, „wie Dinge sind, sondern dass sie sind“ (ebd. 45). Yalom bezieht sich in diesem Kontext auch auf Jaspers „Grenz“-Situationen und zitiert ihn: „Der Tod ist die Bedingung, die es für uns möglich macht, das Leben auf authentische Art und Weise zu leben.“

c) Wiedereingliederung:

Die letzte Phase der Inkorporation, der Wiedereingliederung, ist die schwierigste. Die am Morgen nach der vierten Nacht heimkehrenden Teilnehmer steigen wieder über eine Schwelle hinein in den Steinkreis, von dem aus die Reise begann. Die Leiter empfangen jeden einzeln im Kreis, die Gruppe wächst und zelebriert das Wiedersehen. Eine vorbereitete dünne Suppe bricht das Fasten. Ankommen, reinigen, entspannen und ein Fest am Abend unterstreicht das Ende der Schwellenzeit. In den letzten drei Tagen wird viel Zeit für die einzelnen mitgebrachten

Geschichten verwendet, die alle wertschätzend hören, würdigen und dadurch in ihrer Realität stärken. Die Gruppenleiter spiegeln den Gehalt der Schwellenerfahrung, gefiltert durch das eigene Betroffensein, in Verbindung mit der Ausgangssituation, die in der Vorbereitungsphase von allen gehört wurde. Die folgende kurze Geschichte erzählte eine Teilnehmerin einer Visionssuchegruppe, die von Irmtraut SCHÄFER (1997, 224) geleitet wurde:

„Nichts, aber auch nichts war, wie ich es mir vorgestellt hatte! Schlimmer als dieser lausige Regen war der Nordwind. Gewütet hab ich gegen ihn. Aber dieser Kerl hat's immer noch dicker kommen lassen! Dauernd hat er mich gezwungen, etwas zu tun: Plane halten, Sachen umschichten ... Abbrechen wollt' ich! Aber irgendwann hab ich mich nicht mehr gewehrt, bin ich selber eine große Katze geworden, hab mich mit den Tatzen in den Boden gekrallt und mit dem Sturm um die Wette gebrüllt. Ja, und dann war meine Kehle endlich frei. Und dann kam das Singen in der letzten Nacht einfach so aus mir heraus. Vision? Amen sagen zu dem, was ist. Ganz einfach!“

Das ist eine schöne Geschichte des Sein-Könnens, beginnend mit der Bedrohung wegen der äußeren Bedingungen und der scheinbar fehlenden Widerstandskraft aufgeben zu wollen, über das allmähliche Aushalten bis hin zum Annehmen der Bedingungen.

Das Aus-halten hat sich gezeigt im

- Feststellen, dass der stürmische Regen bedrohlich ist und der die Frau zum Kämpfen zwingt, um heil davon zu kommen
 - Spüren, dass Kraft vorhanden ist
 - Entschluss, nicht vom Platz zu weichen und ins Lager zurück zu gehen.
- „Da ist eine ‚Treue zum Dasein‘ enthalten“ (LÄNGLE, 2007, 21).

Das An-nehmen hat sich gezeigt:

- Die Realität des Wetters wird angenommen (... mit dem Sturm um die Wette gebrüllt) – Gegebenes ist Realität.
- Die Situation als das nehmen, was sie ist = Demut. „Amen sagen zu dem was ist.“

Aus-halten und An-nehmen sind Formen des „Sein-Lassens“ und ermöglichen dadurch das „Sein-Können“ (vgl. ebd. 21).

Der letzte schwierige Akt ist die Rückkehr nach Hause in die vertraute soziale Mitwelt, die in der Regel keine Erfahrung im Umgang mit Rückkehrern aus dem „Schwellenland“ haben. Auch wenn die Teilnehmer Anregungen erhalten, wie sie ihr Ankommen zu Hause gestalten können, ist es nicht leicht, das Erleben der Schwellenzeit zu schützen und zu nähren, sodass die Wurzeln gedeihen können.

4.3. PSYCHOTHERAPEUTISCHE ANWENDUNGSBEISPIELE

Die drei folgenden Fallbeispiele sollten Möglichkeiten und Schwierigkeiten des therapeutischen Arbeitens in und mit der Natur auf dem Hintergrund der Existenzanalyse darlegen. Alle drei Beispiele sind Versuche, den Therapieverlauf durch die zusätzlichen Interventionen in der Natur anzuregen, prozessdiagnostisch zu bereichern und/oder zu verdichten. Diesen Beispielen vorgelagert sind Überlegungen, wie existenzanalytische Diagnostik im Kontext Natur umgesetzt werden könnte.

4.3.1. Existenzanalytische Diagnostik im Kontext Natur

Vorweg sind zwei Stränge zu differenzieren. Der eine Strang existenzanalytischer Diagnostik verwendet das Natursetting als zusätzliches diagnostisches Instrument, um effektiver und mit breiterer Gewissheit eine Diagnose erstellen zu können. Neben dem Gespräch, der Beobachtung und etwaigen psychometrischen Tests erweitert dadurch der Therapeut sein Spektrum um eine weitere Dimension. Wir erhalten dabei nicht nur ergänzende Informationen über die Handlungsstrategien des Klienten und seine Verhaltensmuster, sondern vor allem über sein Erleben und damit unweigerlich verbunden über seine Person. Das Ziel ist also den diagnostischen Blick zu erweitern und durch eine phänomenologische Haltung mehr „Material“ für einen ganzheitlicheren Eindruck von der Person zu erhalten.

Der andere Zugang existenzieller Diagnostik im Kontext Natur will abklären und feststellen, ob der Aufenthalt für einen längeren Zeitraum (ca.1 – 10 Tage) für den Klienten indiziert oder kontraindiziert erscheint. Falls es sich um eine therapeutische Gruppe handelt, gilt auch abzuklären, inwieweit die Gruppenzusammensetzung aufgrund der diagnostischen Bilder vertretbar ist. Wie beim obigen Diagnoseprozedere, ist es auch hier im Vorfeld sinnvoll, einen Fragebogen ausfüllen zu lassen, der jedoch noch zusätzliche Fragen im Zusammenhang mit dem Aufenthalt in der Natur beinhaltet. Weiters werden im Zuge der vorbereitenden Sitzungen die Intentionen der Teilnehmer besprochen und es wird versucht, damit ein aussagestarkes Bild darüber zu erlangen, ob der Bewerber genügend Verantwortung für sich selbst in der Natur übernehmen kann.

Welche diagnostischen Szenarien in der Natur können nun ergänzend beitragen, dass für beide Stränge mehr Klarheit in der Diagnosefindung geschaffen und ein besserer Grad an Differenzierung erreicht wird? Die zwei folgenden Szenen sollen exemplarisch die existenzanalytische Diagnostik bereichern:

a) Platz suchen

Der Klient wird eingeladen einen Platz an einem entlegenen Ort (Wald, Klamm, Flusslandschaft...) zu suchen und diesen mit Naturmaterialien (als Möglichkeit) so zu gestalten, dass es ganz sein Platz wird, wo er sich wohl und sicher fühlt und wo er sich vorstellen kann, die Nacht dort zu verbringen. Gestaltungszeit 1-2 Stunden. Anschließend wird der Platz gemeinsam aufgesucht und der Klient zeigt und erläutert diesen gestalteten Platz.

Wohin hat es den Klienten gezogen? Mulde? Hügel? Dickicht? ...

Wie stellt er seinen Platz vor und welche Bereiche waren ihm aus welchem Grund wichtig?

Kann er sich diesen Platz als Nachtlager vorstellen, warum ja bzw. nein? ...

Diese Aufgabenstellung lenkt den Fokus besonders auf die Inhalte der ersten Grundmotivation (LÄNGLE 2003), die das Dasein-Können thematisiert und gibt Hinweise auf die Persönlichkeitsstruktur. Themen können sein:

- Wahrnehmen und annehmen des Faktischen (den Ort, die Aufgabe) vs. Ablehnung, Verunsicherung, „nicht einlassen können“
- Umgang mit dem für manche Bedrohlichen und die Art von Sorge um die eigene Sicherheit
- Grad von Ruhe und Gelassenheit auf Grund des vorhandenen bzw. zu wenig vorhandenen Vertrauens
- Ausprägung von Unsicherheit und Angst vs. „ich habe meinen Platz, meine Beheimatung, dort wo ich Schutz erfahre“

b) Baummetapher

Der Klient soll im Wald einen Baum finden, der ihn anspricht und der seine Person und seine eigenen Wurzeln symbolisiert.

Welcher Baum wurde gewählt und was ist das Wesen dieses Baumes? Wo steht er – alleine oder im Verbund? Wie sind seine Wurzeln ausgebildet? Was ist das Verbindende? Wie viel Nähe konnte zum Baum aufgenommen werden? ...

Diese Aufgabenstellung bezieht sich auf die zweite (das „Leben-Mögen“) und dritte Grundmotivation (das „Selbst-Sein-Dürfen“) mit den folgenden Themen:

- Art der Beziehungsaufnahme, Neugier, Interesse (lustvoll vs. lustlos)
- Qualität der Zuwendung (Grad des Berührtseins)
- Finden von Wertvollem, Lebendigkeit und Stärke vs. Trauer, Rückzug und Resignation
- Einzigartigkeit und Abgrenzung
- Das Gewordensein

Das phänomenologisch Erfasste wird in beiden Szenen vorwiegend auf die personalen Grundmotivationen bezogen, um einerseits die verminderten Einschränkungen personal-existentieller Voraussetzungen und andererseits die vorhandenen Fähigkeiten der Person strukturierter erfassen zu können. Der Bezug

auf die Grundmotivationen hilft demnach die strukturellen Voraussetzungen (Ressourcen/Mängel) der Person für den Existenzvollzug zu erkennen.

Liegt der Fokus auf der personalen Dynamik, die eine Person ermächtigt, das Erlebte zu verarbeiten, so hilft der Hintergrund der Personalen Existenzanalyse, um eine Einschätzung machen zu können. In der PEA „werden die Mittel erfasst, die der Person fehlen bzw. ihr zur Verfügung stehen, um im dialogischen Austausch mit der Welt (Begegnung) stehen zu können“(LUSS u.a. 1999, 7). Die Grundmotivationen und die PEA bilden daher für die existenzanalytische Diagnostik den zentralen theoretischen Bezugsrahmen, um die Motivationen (Was bewegt den Menschen?) und das Erleben fassen und zuordnen zu können.

4.3.2. Psychotherapeutische Intervention im Bereich Klettern

Ein 44-jähriger Mann, sportlich, alleinstehend und beruflich stark eingebunden (Reisender) wurde mir von einem befreundeten Psychotherapeut zu einer spezifischen Abklärung überwiesen, nachdem der Klient sechs Sitzungen bei ihm schon absolviert hatte. Diagnostisch bekam ich folgende Beschreibung:

- Anpassungsstörung mit kurzen depressiven Reaktionen (ICD10 – 43.20)
- Sonstige somatoforme Störungen (ICD 10 – 45.8)

Die weiteren Informationen vom zuweisenden Psychotherapeut über den eher introvertiert wirkenden Mann:

- stärker aufkommende Unsicherheiten im sozialen Kontext
- vermehrtes Herzklopfen
- viel Stress im Beruf; kann sich kaum entspannen
- Angst, nicht mehr die volle Kontrolle über seine Beine zu haben (Unsicherheit im Gehen)
- „etwas fehlt“ – Suche nach Neuorientierung im Leben
- leicht narzisstische Persönlichkeitsstruktur

Der Auftrag beinhaltete vor allem die körperliche Unsicherheit im Kontext seiner derzeitigen Lebenssituation mit dem Medium Klettern abzuklären. Die Intervention wurde auf 3 Stunden angesetzt.

Der Klient wurde allgemein-medizinisch (ohne Befund) und psychiatrisch (Anzeichen von Burn-Out Syndrom) untersucht. Er erhielt leicht dosierte Antidepressiva, die er unwillig akzeptierte.

Der Klient kaufte speziell für diesen Nachmittag neue Schuhe und erzählte am Weg hin zur Kletterwand, dass er im vergangenen Winter 50 (!) Schitouren gemacht und dabei den Leistungsaspekt primär vor dem Genuss platziert hatte. Bis heute hatte er noch nie mit Seil geklettert. Ich sicherte daher im Vorstieg die Route, sodass er Tope-rope (Seil kommt von der oberen Umlenkung zum Kletterer) klettern konnte und dabei volle Sicherheit und - wenn nötig – Unterstützung durch das gespannte Seil bekam. Bevor er einstieg, thematisierten wir sein eingeschränktes Sich-verlassen-Können auf die Beine, die ihm in der letzten Zeit einen unsicheren Stand und verminderte Koordination vermittelten.

Zum Eingewöhnen machten wir vorerst einige klettertechnische Übungen, um Vertrauen in das Material und auf mich aufzubauen und langsam ein Gefühl für den Fels zu bekommen. Die 25m Route hatte am Beginn der zweiten Hälfte eine schwierige Stelle und so vereinbarten wir, dass er das erste Mal nur bis dahin klettern sollte und sich dann abseilen zu lassen. Hektisch und schnell kletternd war er bei der schwierigen Stelle angekommen und ich musste regelrecht unsere Abmachung einmahnen, dass er an dem Punkt stoppt und sich abseilen lässt. Unten angekommen und freudig motiviert, startete er nach einer kurzen Pause zum zweiten Mal, mit dem Ziel, die schwierige Stelle klettern zu können. Dort angekommen, steckte er mitten in dieser Stelle und wurde immer hektischer beim Versuch, diese zu meistern. Nur mit viel Unterstützung durch Zug am Seil schaffte er die Stelle und wurde dabei ziemlich kraftlos durch sein verkrampftes „Strampeln“, sodass er froh war, wieder unten angekommen zu sein.

Während er sich langsam erholte, fokussierten wir auf die Szene an der schwierigen Stelle, wie er diese erlebt hatte. War er sich seiner motorischen Überkompensation

bei der Lösungssuche bewusst? Kannte er dieses Muster von Überreaktion bei anderen alltäglichen Stresssituationen? Ihm war dieses Verhalten nicht bewusst und wir einigten uns, beim nächsten Versuch die Wahrnehmung darauf zu konzentrieren. Wieder dort angelangt, wiederholte sich das gleiche Lösungsmuster. Auf Anweisung stoppte er und versuchte mit Anleitung ganz langsam Schrittstellen zu suchen und auf den Fußkontakt zu achten. Mehrmals kletterte er diese Stelle, indem er sich zum Rasten zwischenzeitlich ins Seil hängte, bis er seine Unsicherheit in Sicherheit umwandeln konnte und er diese Stelle und weiter bis zum Umlenkhaken bewusst und ohne Hektik klettern konnte.

Der Klient war nicht nur über das Gelingen der Route sehr erfreut, sondern dass er während der ganzen Zeit keine Unsicherheit in den Beinen und in der Balance empfunden hatte. Beim Betrachten von Situationen, in denen er diese Unsicherheiten in den Beinen verspürte, konnte er unterschiedliche Intensitäten feststellen. So erzählte der Klient von einem Begräbnis, bei dem er kürzlich durch das vorgegebene Schrittempo der Trauergemeinde die Kontrolle über seine Beine fast gänzlich verlor. Auch andere Beispiele, die er nannte, konnten einen gemeinsamen Nenner finden, nämlich den Grad der Fremdbestimmung und Freiheitseinschränkung, die er schwer aushalten konnte (Analogien zu seiner Arbeit als Reisender und sein Dasein als Single). Im weiteren Gesprächsverlauf kamen biografische Erfahrungen zutage, als er als zweitjüngstes Kind von neun Kindern in seiner Großfamilie nur wenig Raum für selbstbestimmtes Handeln vorfand. Auch konnte er die mangelhafte Anerkennung im Familiensystem ansprechen und einen Zusammenhang mit seinem Getriebensein für sich herstellen.

Zum Thema Getriebensein konnte er anschließend erleben, ob und wie sich dieses Muster zeigt, wenn er unter veränderten Bedingungen den Fels erkundet. Sich langsam mit Händen und Füßen vortastend, kletterte er mit verbundenen Augen bis zur schwierigen Stelle und beschrieb diese Wahrnehmungserfahrung als sehr bereichernd in Bezug auf seine bisherige Art der Weltaneignung.

Die Tatsache, dass die körperliche Unsicherheit beim Klettern nicht vorhanden war und er für sich nachvollziehbare Erklärungen (selbstbestimmt, erleben von Kontrollkompetenz durch erfolgreiche Griff- und Kletterschrittkombinationen) dafür

geben konnte, erleichterte ihn sehr. Ausgehend von diesen Klettererfahrungen wurden am Fuße der Kletterwand sitzend folgende Themen noch angesprochen:

- Wie schwer / leicht fällt es mir, meine eigenen Grenzen (physisch und psychisch) zu spüren?
- Wie stark bestimmte früher und bestimmt heute die Leistungsfähigkeit meine Zufriedenheit und meinen eigenen Wert?
- Wie wichtig ist für mich die Anerkennung von außen?
- Mit welcher inneren Zustimmung lebe ich?

Diese Themen hat der Klient zur weiteren Vertiefung in die nächsten Sitzungen mitgenommen. Die körperliche Unsicherheit war in den folgenden Wochen nicht mehr relevant und mein Kollege bestätigte eine angestiegene Lebendigkeit. Der Klient beabsichtige einen Kletterkurs zu besuchen und regelmäßig klettern zu wollen.

Zusammenfassend bietet Klettern die Möglichkeit, ganz real Erfahrungen im „Haltfinden“, „Stand haben“ und „Festigkeit spüren“ zu machen. Der erlebte Halt schützt vor dem Fallen und gibt daher Sicherheit, eine Sicherheit, die mir hilft mein darauf „ver-lassen“ können zu kräftigen. In Anlehnung an LÄNGLE (vgl. 2000, 36) gibt der Fels Halt und „vermittelt zugleich, dass man nicht nur auf sich allein gestellt ist, sondern durch den Bezug auf anderes etwas gewinnt. – Halt gibt auch frei.“ Frei in die Bewegung, in die Dynamik zu gehen, um neuen Halt zu finden.

Halt (Festigkeit und Verlässlichkeit des Fels) ist „das objektive Korrelat des Vertrauens“ (ebd. 47). Der Mut ist die subjektive Komponente, die den Akt des Vertrauens begründet und dem Kletterer die psychische Kraft gibt, den sicheren Stand/Halt für den nächsten Schritt verlassen zu können. Die Definition von Vertrauen in der Existenzanalyse deckt sich vorzüglich mit den Erfahrungen beim Klettern. „Vertrauen ist die Einwilligung, sich einer haltgebenden Struktur zu überlassen, um die wahrgenommene Unsicherheit (Risiko) zu überbrücken“ (ebd. 48).

4.3.3. Psychotherapeutische Intervention „Bachbett“

Die folgende Fallvignette von einem 40 Jahre alten sportlichen Mann, zeigt einerseits die Kraft, die das Medium Natur im Prozess entwickeln lässt und auf der anderen Seite die Grenzen solcher mächtigen Interventionen.

B. hatte bis zu seinem 14. Lebensjahr neun Betreuungswechsel. Der Vater ist ihm unbekannt und die Mutter beschreibt er als kühl und lieblos und vor allem psychisch instabil. Seinen Stiefvater, der kurz vor Beginn der Schulzeit das Familiensystem erweiterte, erlebte er als ruhig und eher emotionslos. B. ist nicht verheiratet und seine derzeitige Partnerschaft verläuft sehr wechselhaft. Er arbeitet meist regelmäßig im handwerklichen Bereich.

Diagnostische Überlegungen:

Die Diagnose lt. ICD 10: F60.3 Emotional instabile Persönlichkeitsstörung (PST)

Differentialdiagnostische Überprüfung:

Auch wenn die Differenzierung in die Subtypen „Impulsiver Typ F60.30“ und „Borderline-Typus F60.31“ nach ICD 10 schwierig ist und bei DSM IV überhaupt nicht erfolgt, so möchte ich aus deskriptiven Gründen versuchen, meine Beobachtungen doch in diese Richtung darzustellen.

Für den impulsiven Typus sprechen bei B. folgende Merkmale:

- * Neigung zu Wut- und Gewaltausbrüchen mit der momentanen Unfähigkeit, dieses explosive Verhalten zu kontrollieren
- * setzen von unerwarteten Handlungen ohne die Konsequenzen dabei zu berücksichtigen
- * Tendenz zu Streitereien und Konflikten mit anderen, vor allem wenn er sich ungerecht behandelt und getadelt fühlt

Diese Merkmale sind in unterschiedlicher Ausprägung und Intensität bis in die Kindheit zurück beobachtbar und waren vielfach Ursache von sozialen und persönlichen Problemen von B.

Für den Borderline-Typus sprechen folgende Merkmale:

- * heftiges Reagieren, um vermutetes oder tatsächliches Verlassenwerden zu vermeiden (Mordfantasien, exzessiver Alkoholkonsum, Objektschädigungen...)
- * selbstverletzende Handlungen (z.B.: Zigarette am Arm ausdrücken)
- * Impulsivität (Substanzmittelmissbrauch, Sexualität)
- * affektive Instabilität (kurzzeitige Stimmungsschwankungen, Wut und Leeregefühle)

Erstaunlich wenig stark ist der Bereich Entwertung/Idealisierung ausgeprägt; B. bemüht sich redlich um Differenzierung, sodass klassische Spaltungen in den Beziehungsgestaltung kaum vorkommen bzw. bis jetzt nicht beobachtbar waren.

Weiters ist eine Komorbidität mit der narzisstischen PST (F60.8) und der - wenn auch situativ bedingte - Drogenproblematik (Alkohol und Cannabisprodukte) vorhanden.

Psychopathologie und Dynamik aus existenzieller Sicht:

Ausgehend vom existenzanalytischen Strukturmodell, das die Grundbedingungen einer erfüllten Existenz beschreibt, belastet eine PST alle vier existenziellen Grundmotivationen (GM), wenngleich in unterschiedlicher Intensität und Ausprägung.

Bei B. scheint das existenzielle Grundthema im Bereich des Vertrauens zu liegen und das in mehrfacher Hinsicht. Vertrauensmanko in den primären Beziehungen durch Abbrüche, Kälte und Wechselhaftigkeit und Vertrauensmanko in Strukturen, die sich oft als wenig haltgebend gezeigt haben. Angesprochen auf seine Ressourcen, die er trotz dieser "haltlosen" Widrigkeiten mobilisieren konnte, sagte er: "Ich musste schon früh lernen, dass ich mich nur auf mich verlassen kann." Sein Vertrauen in sich und seine einzelkämpferischen, schlaunen Strategien sicherten sein Überleben vor allem bis zu seinem 10. Lebensjahr.

Basierend auf die traumatische Eintrittsstelle im Bereich der ersten GM (Erfahrungen von Defiziten bezogen auf Halt, Schutz und Vertrauen) wirkten diese Voraussetzungen denkbar ungünstig auf den gesunden Aufbau von Beziehungen, Nähe und der Ausgestaltung seiner Gefühle.

In der dritten GM zeigt sich ein relativ guter Selbstwert mit zum Teil grenzwertigen

Selbstzuschreibungen, die seinen Wert in den Bereichen Arbeitswelt und Beziehungen vielschichtig unterstreichen sollen. Werden seine Selbsteinschätzungen vom Umfeld nicht geteilt, reagiert B. leicht mit Aggression, Abwertung oder Kühle (narzisstische Tendenz).

Sein Lebensstil ist pragmatisch und gegenwartsbezogen, hedonistisch und nihilistisch. Das existenzielle Vakuum kennt B., möchte dies aber durch "Kontrolle in den Griff bekommen."

- Naturtherapeutische Interventionen im Bachbett einer Klamm:

Nach drei Monaten intensiver therapeutischer Arbeit vereinbarten wir, einen ganzen Nachmittag in einer sich verengenden und felsigen Klamm zu verbringen. Schon das gemeinsame Hineinwandern entlang des kleinen Bergbaches in die herbstlich verfärbte Klamm ließ eine veränderte Begegnungsqualität erspüren, die sich vom Praxisraum unterschied. An einem guten Platz, der mit großen Felsblöcken aufgelockert war, blieben wir stehen und ich lud ihn ein, sich ein wenig umzusehen und auch innerlich hier anzukommen.

a) Platzsuche und Platzgestaltung

Das erste Angebot an B. war, sich einen Platz zu suchen, der ihn ansprach und ihm Sicherheit gewährte. Die umliegenden Materialien könne er zur Gestaltung verwenden. Nach einer Stunde führte er mich zum Platz, der von zwei Seiten mit mächtigen Felsblöcken umgeben war. Er reinigte den Platz von Steinen und Gehölz, hatte aber ansonsten keine weiteren gestalterischen Veränderungen angebracht.

Warum ist gerade dieser Platz für B. so passend? Was schützt ihn an diesem Platz? Für B. war wichtig, dass durch die leicht überhängenden Felsblöcke eine höhlenartige Einbuchtung vorlag und somit sein Rücken „frei“ und seitlich ein natürlicher Schutzwall vorhanden war. Er sagte: „Darauf kann ich mich verlassen.“ Er saß während des Gesprächs die ganze Zeit in dieser Einbuchtung und fühlte sich dabei sichtlich wohl. Wir haben nicht viel mehr an dieser Stelle gesprochen, sondern haben den Platz einfach ein wenig wirken lassen.

b) Wahrnehmungsangebot „Innewerden“

Wir sprachen über Wahrnehmung und B. hatte die Einladung angenommen, die Wahrnehmungsqualität des „Innewerdens“(2.4.2.) zu versuchen und für 30 min. sich absichtslos treiben zu lassen und offen zu sein, von etwas angesprochen zu werden.

Ausschnitt aus seiner zurückgebrachten Geschichte:

„Ich wanderte ziellos umher und nichts hatte mich eigentlich angesprochen. Ich setzte mich auf einen Baumstumpf und beobachtete, wie bei jedem kleinen Windstoß die herbstlichen Blätter der umliegenden Buchen langsam auf den Boden fielen. Ich schaute schräg hinauf, um zu erkennen, woher die Blätter kommen. Ich wartete gespannt immer auf den nächsten Windstoß und versuchte den Fallweg einzelner Blätter zu verfolgen. Sie tanzten so fröhlich und unbefangen. Die Nachmittagssonne ließ die Blätter im leichten Gegenlicht immer in neuen Farben erstrahlen. Wenn ich so ein Blatt in seiner Fluglinie mit meinen Augen nachfolgte, kam in mir eine Leichtigkeit auf, die ich nüchtern so nicht kannte. Immer wieder hängte ich mich gedanklich an ein sinkendes Blatt. Nach einer Weile des Mitfliegens verlor ich langsam die Freude und sah nur mehr die toten Blätter am Boden und dann kam vermehrt Traurigkeit in mir auf. Ich wollte nicht mehr länger schauen und kehrte zum vereinbarten Platz zurück.“

Mittels der Personalen Existenzanalyse (PEA), die im 3. Kapitel kurz erläutert wurde, wird am Erleben der Person angesetzt und daran gearbeitet, dass ein Verständnis für das Erleben und Verhalten erreicht wird.

PEA 1:

Welche spontanen Gefühle löst diese Geschichte bei dir aus?

Was bewegt dich dabei?

Wie erlebst du das mit den Blättern – ist das angenehm oder ist es eher belastend?

Was bedeutet für dich der gesamte Ablauf der Geschichte?

Was gibt sie dir zu verstehen?

Wie geht es dir jetzt damit?

„Anfangs empfand ich Leichtigkeit und Lebensfreude, ein bisschen wie im Rauschzustand, aber am Ende kam mehr und mehr das Gefühl von Traurigkeit. Auch

Zorn kam hoch bei dem Gedanken ‚Kaum freue ich mich, kommt schon wieder die Scheiße.‘ Die ganze Geschichte spiegelt eigentlich mein Leben mit seinen vielen Auf und Abs. Volle Leben und dann wieder ganz unten“.

„Aber ich nehme auch mit, dass es immer weiter ging und weiter geht und ich auch einiges wieder auf die Reihe gebracht habe.“

Auf die Nachfrage „Was kommt jetzt für ein Gefühl, nachdem du das geschildert hast? „Eigentlich bin ich ein Versager. Ich hasse alles – mich und die anderen.“

PEA 2:

Verstehst du, warum es dir so dabei geht?

Verstehst du dich in deiner Reaktion?

Was verstehst du nicht dabei?

Was verspürst du tief im Innersten dazu?

„Wenn ich in Ruhe nachdenken kann, versteh ich schon, warum es mir so geht, wie es mir geht. Ist ja kein Wunder nach all den Erfahrungen, die ich machen musste. Und obwohl ich das verstehe, kann ich mir oft nicht helfen und manche Reaktionen wie im Sommer (wollte sich umbringen und zuvor andere rund um die Freundin ‚auslöschen‘) versteh ich nicht, was da abgeht.“

Was verspürst du tief im Innersten dazu?

„Das will ich nicht. Das bin nicht ich.“

PEA 3:

Was möchtest du in deinem Leben – in Umsetzung dieser Geschichte - anders angehen?

Wie kann dir das gelingen?

„Ich möchte versuchen, dass ich wie die anderen Blätter am Boden die Situation akzeptiere und an mich glaube, dass es weiter gehen wird. Weniger Hass und mehr innere Ruhe würden mir helfen, dass dies gelingt – und es gelingt ja jetzt schon sehr oft, aber eben nicht immer.“

B. war erstaunt, was diese kleine Geschichte in ihm auslöste und gleichzeitig berührt von den aufkommenden Gefühlen.

c) Sozialer Kosmos

Das dritte Angebot thematisierte seine reduzierte soziale Einbindung, die wir in den letzten Therapiestunden beleuchtet haben. Der „Soziale Kosmos“ ist eine Übung, bei der B. sein gesamtes Sozialsystem an einem passenden Ort mittels Naturmaterialien aufstellt. Beginnend mit einem Symbol für sich selbst, soll B. für die anderen Menschen ebenfalls Symbole finden, die er räumlich abgestimmt platzieren soll. Neben Menschen können auch andere Wichtigkeiten in seinem Leben (z. B. Tiere, Tätigkeiten, Gegenstände) Platz finden.

Welche Bedeutung hat der Ort, an dem diese Gestaltung gemacht wird?

B. baute seinen Kosmos oben auf einen 3 m hohen Felsblock, der das Bachbett überragte. Der Kosmos selbst hatte nur einen Durchmesser von ca. 80cm. Er brauche den Überblick, meinte B. mit einem vielsagenden Gesichtsausdruck und erkannte intuitiv die Metapher der exponierten Lage für seinen Kosmos, wie sich in einem späteren Gespräch herausstellte.

Was erlebst du jetzt, wenn du deinen Kosmos betrachtest?

B. ist selbst überrascht, wie Nahe er seine Freundin gesetzt hat und welches Material er dafür verwendet hat. Auch die Relationen der anderen Menschen zu seiner Person berührten B. und er konnte dazu auch einige Emotionen ausdrücken. Eine Ausdrucksmöglichkeit in Richtung Veränderung ist der Versuch, aus dem „Ist-Zustand“ einen „Soll-Zustand“ zu entwickeln.

Was würdest du gerne an deinem Kosmos verändert wissen?

Wer oder was sollte näher oder ferner rücken?

Wie wirkt es auf dich, wenn du eine oder mehrere Positionen veränderst?

Was müsste passieren, dass sich Beziehungen in diesem Kosmos verändern könnten?

Wenn diese Interventionen mehr als eine diagnostische Funktion oder Selbsterfahrungsübung sein sollen, muss sicher gestellt sein, dass das Erleben integriert wird, d. h. einverleibt wird in die personale Sphäre. Integration ist ein methodisch fundiert begleiteter Prozess (z. B. durch die PEA) der Erlebensverarbeitung. Dieser Prozess stößt jedoch häufig auf Strukturen der Abwehr,

die ein Arbeiten an den Mustern erfordert. Bei B. hat sich die Abwehr in dem Ausmaß gezeigt, dass er eine Therapiepause nach der nächsten Sitzung ankündigte. Vermutlich wurde diese naturtherapeutische Arbeit zu früh im Therapieverlauf angesetzt bzw. auf Grund seiner Persönlichkeitsstörung zu intensiv gestaltet.

4.3.4. Psychotherapeutische Intervention „Schlucht“

P. ist 28 Jahre alt, männlich und alleinstehend. Er kam im Kindergartenalter mit seinen fünf Geschwistern in ein SOS Kinderdorf. Die leibliche Mutter konnte aufgrund ihrer sozialen und psychischen Verfassung die Erziehung der sechs Kinder langfristig nicht gewährleisten, sodass das Jugendamt die Maßnahme der Fremdunterbringung einleiten musste. Die sechs Kinder haben zwei Väter, die beide ebenfalls keine Erziehungsaufgabe aufgrund ihrer eigenen Problematik übernehmen konnten. Sein Vater „sei“ schon vor vielen Jahren verstorben.

Diagnose lt. ICD 10:

Alkoholmissbrauch (F10.24),
ständiger Cannabiskonsum (F 12.25),
episodischer Gebrauch von Kokain (F 14.26)

Persönlichkeitsdiagnose und differentialdiagnostische Überlegungen:

Bezogen auf die Grundmotivationen (GM) können folgende diagnostische Beobachtungen beschrieben werden.

1. GM: leicht zwanghafte Persönlichkeitsstruktur (zeigt sich an wenigen Episoden z.B. wiederholtes Reinigen hinter dem Kasten), Veränderung von Alltagsroutinen beunruhigen den Klienten und er reagiert darauf mit Zorn und Unsicherheit.
2. GM: depressiv-ärgerliche Persönlichkeitszüge (Rückzug gepaart mit Vitalitätsverlust und gedrückter Stimmung); nach Tagen starken Missbrauchs von Alkohol und vor allem Cannabis ist P. enttäuscht und ärgerlich über sich selbst; schimpft teilweise heftig über Autoritäten oder Gruppen.

3. GM: Ansätze einer Borderlinestörung (Neigung zu einem raschen Wechsel von Idealisierung und Entwertung; Missbrauch mehrerer Substanzen; als Jugendlicher kurzzeitig geritzt; kurze, aber intensive Ärgerausbrüche) Narzisstische Aspekte (Tendenz einer grandiosen Selbsteinschätzung, teils unrealistische Erfolgsphantasien, Heraushebung seiner Besonderheit)

Nach 18 Monaten Therapie wurde im Rahmen der Biografiearbeit deutlich, dass P. inzwischen bereit ist, sich intensiver in die noch nicht geleistete Verabschiedung vom Vater einzulassen. P. war bis vor einem Jahr der Meinung, dass sein leiblicher Vater vor vielen Jahren verstorben war. Durch Informationen in der Verwandtschaft musste der Klient erfahren, dass sein Vater erst vor 2-3 Jahren verstorben war. Diese Nachricht hat ihn schwer getroffen und ihm wurde damit eine große Chance genommen. Wir einigten uns, dass nach entsprechenden Vorbereitungen die Verabschiedung vom Vater mittels eines Abschiedsrituals erfolgen sollte. Wir wählten dafür eine abgelegene Schlucht, in der wir die Nacht verbrachten.

An einem späten Nachmittag im August stiegen wir mit unserem Gepäck die enge Schlucht hinauf (ca.1 Std.). An einer geeigneten Stelle angekommen, lud ich P. ein, einen passenden Platz zu finden. P wählte einen etwas abgelegenen Platz, ca. 5 -10 m breit, zwischen Bach und aufsteigender Felswand, der mit Mischwald besetzt war. Abgesetzt vom "Arbeitsplatz" wählte P. einen erhöhten moosigen kleinen Schlafplatz am Fuße einer leicht überhängenden Felswand. Er meinte dazu: „Dieser Platz gibt mir Schutz und ich habe einen guten Überblick“. Wir thematisierten, was diese Schlafplatzwahl mit ihm zu tun habe und er unterstrich die Wichtigkeit von Schutz und Überblick; beides sei für ihn im Leben wichtig. Er könnte nicht so ausgesetzt liegen, wie mein Schlafplatz positioniert war.

In der Vorbereitung hatte P. einen Brief an seinen Vater geschrieben und wir nahmen uns genügend Zeit, den Prozess des Schreibens des Briefes – nicht den Inhalt - zu thematisieren. Er beschrieb die Stimmungen und das Umfeld und wie er es schwer fand zu beginnen. Öfters startete er neu. Wie solle er seinen Vater ansprechen? Wut und Beschuldigungen diktierten anfänglich sein Schreiben. Weitere Versuche

gestalteten sich milder und jetzt war er froh, den Brief geschrieben zu haben. Trotzdem nahm er auch Papier und Schreiber mit, im Falle, dass er noch was zu ergänzen hätte - aber er ergänzte nichts mehr. Er sagte, dass er auch mit seinem Vater in loser geistiger Verbindung sei und er manchmal mit ihm redete. P. bekam Raum, die gehörten Vatergeschichten am selbstentzündeten Lagerfeuer zu erzählen, die schlechte Beziehung zwischen seiner Mutter und dem Vater auszuführen und mit leisen Tönen mir mitzuteilen, wie er seinen Vater eigentlich immer vermisst hatte. Dazwischen legte er das vorbereitete Feuerholz nach, stichelte in den Flammen herum und die längeren Gesprächspausen fühlten sich ganz passend an. Ich war nur da, hörte ihm zu, strukturierte den Rahmen und fragte nur vorsichtig und zurückhaltend nach.

Spät am Abend in völliger Dunkelheit las er nochmals den Brief für sich. Nach einer längeren Pause legte er den Brief würdevoll in das kleine Feuer und betete kurz. Ich saß dabei ein wenig abseits, um diesen Akt nicht zu stören. Lang blickte er ins Feuer und anschließend sagte P., er sei nun mehr erleichtert, weil er ja beim Begräbnis nicht dabei war und nun für ihn diese Zeremonie seinen persönlichen Abschied darstellte. Wir schwiegen noch lange bei leichtem Feuer, bevor sich jeder in sein vorbereitetes Nachtlager zurückzog.

Am Morgen trafen wir uns wieder bei der Feuerstelle. Er erzählte seine Geschichte in der „Schwellenzeit“ am Feuer und am Nachtplatz, die ich ihm spiegelte und dadurch würdigte. P. schlief tief und träumte kaum, auch wenn die Einschlafphase etwas länger als üblich war. Auf die Frage, in welcher Verfassung er nun aus der Schlucht herausgehe, meinte er, dass er sich jetzt recht ruhig und gelassen fühlte und die nahe Zukunft optimistisch sieht. P. sagte, dass die enge Schlucht ihm gefühlsmäßig viel lieber sei, als das weite Inntal, das viel weniger Halt und Schutz biete als die Schlucht. Nach dem Frühstück verabschiedeten wir uns vom „Arbeitsplatz“ und marschierten hinunter ins offene Inntal.

In der darauf folgenden Therapiesitzung berichtete er, dass das Vaterthema nun mehr Leichtigkeit hat und die ambivalenten Gefühle von Zorn und Trauer stark abgeschwächt erscheinen. Er war froh, diese Nacht gemacht zu haben, die ihn anfänglich so beängstigte.

Zusammenfassende Gedanken zum gemachten Ritual:

- das Ritual inhaltlich gemeinsam vorbereiten
- Ort als räumliche Rahmenbedingung auf die Thematik und die Person abstimmen (Wirkkraft des rituellen Raumes beachten)
- konkrete Raumgestaltung schaffen (Arbeitsbereich, Schlafbereich)
- innere Bereitschaft sicherstellen unter Einbezug diagnostischer Erkenntnisse
- klare Ablaufstrukturen geben Halt und Sicherheit

5. RAHMENBEDINGUNGEN UND GRENZEN FÜR DAS THERAPEUTISCHE ARBEITEN IN UND MIT DER NATUR

5.1. DIE ROLLE DES THERAPEUTEN

Das naturtherapeutische Arbeiten mit seiner starken Erlebensorientierung unterstreicht die Tatsache, dass das wichtigste Instrument in der Therapie die Person des Therapeuten darstellt. Existenzanalytisches Arbeiten in und mit der Natur erfordert Zweifaches vom Therapeuten. Zum einen ist es die therapeutische Grundhaltung, die sich in therapiespezifischen Fähigkeiten der Person ausdrückt und zwar:

1. die Fähigkeit, bei einem Thema verweilen zu können;
2. die Fähigkeit, die phänomenologische Offenheit einnehmen zu können;
3. die Fähigkeit, die Beziehungsfähigkeit des Klienten mit sich und seiner Welt zu aktivieren. (vgl. LÄNGLE 1996, 200)

Zum anderen verlangt das Erlebensfeld Natur, das therapeutisch genutzt werden soll, vom Therapeut selbst eine gewachsene Vertrautheit und Sicherheit mit diesem Medium, die dadurch entstehen, dass man sich selbst eingelassen hat. Erst nachdem das eigene Erleben in diesem Kontext über längere Zeit gründlich studiert wurde, kann der Therapeut den Klienten unterstützen, sein eigenes Erleben in der Natur differenzierter wahrzunehmen. Neben dieser zentralen Eigenerfahrung als Grundqualifikation, um in diesem Bereich arbeiten zu können, verweist SACHON (vgl. 1999, 34) noch auf eine weitere Bedingung für die Arbeit in und mit der Natur und zwar die persönliche Voraussetzung, dass uns selbst das Herz aufgeht in der Natur, dass wir angesprochen und berührt werden, z. B. beim Anblick eines Dachses, der uns neugierig anschaut oder bei der Begegnung eines zarten Buschwindröschens am Waldrand. „Seelische Arbeit in und mit Natur ist immer auch poetische Arbeit, Arbeit mit poetischen Bildern und Metaphern“ (ebd.).

Um die Sicherheit der Teilnehmer, die vielleicht mehrere Tage in einem für sie

ungewohnten Umfeld verbringen und mit neuartigen Herausforderungen (Lagerbau, Kochen am Feuer, ...) konfrontiert sind, zu gewährleisten, verlangt diese Arbeit zudem ein Grundwissen und Erfahrungen im förderlichen Gestalten solcher Settings. Besonders in der gruppentherapeutischen Arbeit mit Jugendlichen in und mit der Natur ist die Therapeutenrolle mehrschichtig, weil sie gleichzeitig auch eine Leitungsfunktion in der Gruppe inne hat. FÜRST (1992) unterscheidet vier Funktionen, die die Gruppenleitung situationsabhängig wahrzunehmen hat:

- Organisator und Vertreter der Normen und Werte
Die Leitung hat die Organisation der Rahmenbedingungen vorzunehmen und inhaltliche und formale Struktur für die Aktivitäten zu schaffen. Daraus ergibt sich eine Verantwortung für die Einhaltung der vereinbarten Gruppennormen.
- Erlebnisgefährte
„Ein Erlebnisgefährte der Jugendlichen ist, wer mit ihnen das teilt und ihnen das abfordert, was beiden Partnern und der Situation angemessen ist, ohne seine alters- oder funktionsbedingte Überlegenheit auszunutzen“ (ebd. 120). Die besondere psychologische Beziehung zwischen Jugendlichen und Erwachsenen lässt Jugendliche einerseits wegen den altersgemäßen Ablösungskonflikten auf Distanz gehen und andererseits neigen sie dazu, sich mit idealisierten Anteilen zu identifizieren.
- Experte für die eingesetzten Medien
Das medienspezifische Wissen und Können des Experten darf nicht den Raum des Jugendlichen in der Weise beengen, dass entdeckendes Lernen behindert wird.
- Begleiter von Erfahrungsprozessen
„Erfahrungen können auf allen Ebenen des Gruppenlebens gemacht werden, sie können motorischer, kognitiver, emotionaler oder interaktioneller Natur sein“ (ebd. 122). Der Gruppentherapeut mit seinem prozessdiagnostischen Blick wird die Situationen aufgreifen und nutzen, um therapeutische Interventionen in der Gruppe oder mit Einzelnen zu setzen.

Die therapeutische Begleitung von Menschen in der Natur, die von der grundlegenden Haltung des Nicht-Wissens - bezogen auf die Erlebenswelten und Erfahrungsräumen des Klienten - getragen wird, erfordert unweigerlich eine dialogische Begegnungsform. Dabei ist eine Haltung des Nicht-Wissens nicht als ein Rückzug aus der therapeutischen Verantwortung zu verstehen, sondern ist Ausdruck dafür, dass der Klient der ultimative Experte für seine Erfahrungen ist (vgl. GILSDORF, 2004, 465). Aus dieser Grundhaltung ergeben sich weitere Haltungen, die in diesem Arbeitsfeld von Bedeutung sind:

- Präsenz: (vgl. auch 2.4.2.)
„Präsenz kann als therapeutisches Prinzip verstanden werden, dem eine annehmende, echte und um ein Verstehen der KlientInnen bemühte Haltung zu Grunde liegt und das sich durch eine meist eher zurückhaltende Kommunikation bei gleichzeitig hoher und spürbarer innerer Beteiligung der TherapeutInnen auszeichnet“ (ebd. 470). Präsenz zeichnet sich durch Da-sein und Dabei-sein im Erlebens- und Beziehungsprozess aus und umschreibt die Qualität des Verweilen-Könnens.
- Offenheit: (vgl. auch 3.4.)
Ausgehend von der prinzipiellen Unkontrollierbarkeit des Erlebens der Klienten und der Grundhaltung des Nicht-Wissens, ergibt sich für die Produktion von Verstehen die zwingende Notwendigkeit einer Haltung der Offenheit, um den phänomenologischen Gehalt vernehmen zu können. Gleichzeitig gilt es Abschied zu nehmen von einem Glauben an zuverlässige Techniken und Strategien. GILSDORF (ebd. 481) schlägt eine Brücke zwischen der Haltung der Offenheit und der strategischen Therapieführung vor: „Strategisches Handeln aus einer Haltung der Offenheit heraus hat einen provisorischen Charakter (...) ein solch suchender, fragender, neugieriger und vorläufiger Charakter (...) scheint das Bindeglied darzustellen.“
- Reflexivität:
Beim Erfassen des Erlebten vom Klienten, ist der Therapeut auf das eigene Erleben angewiesen. Durch die Gefahr von Gegenübertragungsanteilen,

Wahrnehmungsverzerrungen und Veränderung der eigenen inneren Welt durch das tiefe Einlassen in die Welt des Klienten können Bilder vom Klienten entstehen, die für den therapeutischen Prozess nicht hilfreich bzw. schädlich sind. Um diese mögliche Fehlentwicklung zu reduzieren, benötigt es eine Haltung vom Therapeuten, die daran interessiert ist, die möglichen Fehlerquellen durch reflexive Maßnahmen zu bekämpfen. Das Erleben und Handeln des Therapeuten können durch Reflexionsprozesse im Verbund mit anderen geschehen (Supervision, Intervision, Reflektierendes Team) oder selbstreflexiv durch bewusste Wahrnehmung möglicher Gefühle, Impulse und Einstellungen.

Die Rolle des Naturtherapeuten, der auf dem Hintergrund der Existenzanalyse therapeutisch tätig ist, benötigt, neben den oben genannten Fähigkeiten, der eigenen Naturerfahrung, der „hard skills“ (Campgestaltung, Sicherheitsvorkehrungen, ...) und den Haltungen, auch spezifische Voraussetzungen beim Einsatz der Personalen Existenzanalyse. Dazu zählt der eigene freie „Zugang zur primären Emotion in dem Themenbereich, in dem gearbeitet wird“ (LÄNGLE 2000, 32). Des weiteren braucht der Therapeut jenes Feingefühl, das den Erfordernissen der einzelnen Phasen der PEA entspricht.

- In der deskriptiven Phase (PEA 0) soll der Therapiestil „sachlich, gewährend, raumgebend, ordnend zurückhaltend, aber interessiert sein“ (ebd. 33), sodass die Fakten und Informationen strukturiert vorliegen.
- In der Phase des Hebens des subjektiven Eindrucks (PEA 1) ist eine „warme, mitfühlende, verständnisvolle, ganz auf ein sich Beeindrucken-Lassen eingestellte Haltung des Therapeuten angezeigt“ (ebd. 33), das den Klienten durch das empathische Mitschwingen des Therapeuten in ein phänomenologisches Schauen einlädt.
- Der Therapiestil in der Phase der Stellungnahme (PEA 2) ist sachlich konfrontativer und lädt zu Vergleichen und Werturteilen ein.
- In der Stufe des Ausdrucks (PEA 3) ist der Therapiestil „schützend – ermutigend“ (ebd.35) - je nach Persönlichkeitsstruktur des Klienten. Eine pragmatische und lösungsorientierte Haltung liegt hier vor.

Die anspruchvollste Phase ist das Heben des Eindrucks (PEA 1), bei der die Arbeit an der primären Emotion, das Verweilen-Können des Therapeuten, gefordert ist. Das beinhaltet

- „im Vorfeld der Primären Emotion Geduld zu üben, immer wieder das Thema aufzugreifen;
- im Auftauchen der Primären Emotion nicht nur selbst die Spannung der oft ungeheuerlichen Erfahrungen von Patienten auszuhalten, sondern diesen auch Gewicht zu verleihen und damit die Patienten im Erfassen der Primären Emotion zu unterstützen“ (DREXLER 2000, 142).

Wenn an dieser Stelle der Therapeut bei einer aufkommenden Thematik aufgrund seiner eigenen Befürchtungen und Unsicherheiten sich nicht oder nur eingeschränkt auf die Tiefenstruktur des Klienten einlassen und sich öffnen kann, hindert es den Klienten in seiner Erlebensfähigkeit und dem Auffinden der primären Emotionen. Deshalb ist es wichtig, „um die eigenen Schwächen und Probleme Bescheid zu wissen und sich von diesen auch zumindest für die Dauer des Gesprächs distanzieren zu können“ (ebd. 142).

5.2. GRENZERFAHRUNG ALS TEIL DES THERAPEUTISCHEN KONZEPTS

Grenzerfahrungen im naturtherapeutischen Setting können doppeldeutig gelesen werden. Zum einen kann der Begriff für Erfahrungen im Äußeren verwendet werden (z.B. Aufbau des Nachtlagers bei unangenehmen Witterungseinflüssen). Zum anderen kann mit Grenzerfahrung das innere Geschehen gemeint sein. Beide Aspekte können als Einzelphänomene verstanden werden, sofern sie nicht handlungsbedingt unmittelbar zusammenhängen (z. B. spüre Angst und Stress, weil mich der Aufbau des Nachtlagers bei den vorherrschenden Wetterbedingungen an die Grenze der Machbarkeit treibt).

FÜRST (1992, 70) weist im Kapitel „Grenzerlebnisse als Auslöser korrigierender und erweiternder Erfahrungen“ auf die große Bedeutung der Selbstentdeckung hin, die „in der Praxis überwiegend als Resultat des Überschreitens bisher für unüberwindbar gehaltener Leistungsgrenzen betrachtet“ wird. In Ergänzung zu dieser einseitigen Betonung auf Leistungsfähigkeit, die mit den von ihm differenzierten Grenzerlebnistypen

- „Durchbeißen – eigene Grenzen überschreiten, sich überwinden...“ und
- „Ertragen – Grenzen respektieren, sich beschränken...“

beschrieben wurde, hat Fürst ein erweitertes Verständnis von Grenzerfahrung vorgeschlagen. In dieser Erweiterung liegt der Fokus der Grenzerfahrung darauf, dass das Individuum „seine Grenzen sowohl intrapersonell als auch in seiner Beziehung zur Umwelt erfahren“ kann (ebd. 71). Er bezeichnet diese zwei Grenzerlebnistypen

- „Erforschen der Selbstbegrenzung – sich wahrnehmen... , Wie begrenze ich mich selbst?„ und
- „Gestalten von Beziehungen – sich einlassen...“ (ebd. 73).

Die therapeutische Herausforderung liegt nun in der achtsamen Begleitung des Erfahrungsprozesses von Augenblick zu Augenblick, um die verbalen und nonverbalen Signale des Klienten wahrzunehmen und somit den geeigneten Punkt für eine Intervention zu erspüren. Dieses „processing on the edge“ (Luckner und Nadler) erfordert Präsenz, die sich dadurch zeigt, dass der Therapeut jederzeit bereit ist, „voll und ganz sich dem zuzuwenden, was im Augenblick aus therapeutischen Gesichtspunkten die höchste Priorität hat“ (GILSDORF, 2004, 471). Therapeutisches Begleiten an der Grenze erfordert demnach eine phänomenologische Präsenz als Haltung, um am Erleben des Klienten verweilen zu können, mit der - aus der Perspektive des Nicht-Wissens - wiederholt gestellten Frage „Was passiert eigentlich gerade?“.

Die von Fürst beschriebenen Grenzerlebnistypen sind genau an der Stelle angesiedelt, an der das Vertraute verlassen wird und die drohende Überforderung

Reserven mobilisiert. Dieser Grenzbereich zwischen Bekanntem und Unbekanntem, Sicherem und Unsicherem liegt bei jedem Individuum anders. Daraus folgt, dass die gleiche Herausforderung beim Einzelnen unterschiedliche Bewältigungsstrategien, Ängste und Lernerfahrungen auslöst. In einem anderen Bild ausgedrückt: Die Grenze zwischen der sicheren Komfortzone und der Gefahrenzone, in der Wachstum und Lernen stattfindet und die Grenze zwischen der Gefahrenzone und der Traumazone, in der Überforderung und Zerstörung angesiedelt sind, bestimmen über Stillstand, Entwicklung oder Schädigung. Das therapeutische Konzept der Grenzerfahrung ist durch die unterschiedliche Ausgestaltung der Grenzgestaltung jedes Individuums eine Herausforderung für den Klienten und den Therapeuten, diese Grenzen der persönlichen Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensmuster zu erforschen und/oder zu verändern. Dabei sind die Handlungen, Gestaltungen und Aktivitäten im Außen nur Mittel, um Prozesse des inneren Erlebens mit hoher persönlicher Relevanz in Gang zu bringen. Dabei können sich angenommene Wirkungen auf das Erleben des Klienten durch den Einsatz bestimmter Angebote aber völlig verändern. Ein Beispiel:

Nach mehrtägiger Vorbereitung verließen die Teilnehmer bei Morgenanbruch die kleine Berghütte für ein 24 Stunden Solo. Das Wetter auf 1.500 m Seehöhe war unfreundlich und kalt (Schneefall) und so entschloss sich eine 34-jährige Frau am Nachmittag ihr Solo abubrechen. Die Enttäuschung und Unzufriedenheit wegen des Abbruchs – sie war die einzige Person, die abbrach – wandelte sich gravierend, als sie im Hinspüren auf ihre Beweggründe durch das Bergen ihrer primären Emotionen (Wie erlebst du jetzt diesen Abbruch? Wie geht es dir damit?...) und der phänomenologischen Analyse (Was bedeutet das für dich?...) mehr und mehr durch das Verstehen des Abbruchs eine Zufriedenheit in ihrem Gesicht aufkam. Sie endete mit der selbstbewussten Aussage, dass sie auf sich stolz sei, das Solo abgebrochen und zu sich gestanden zu haben. Es war für sie ein stellvertretender Aufruhr gegen die vielen, meist entmutigenden, väterlichen Ratschläge, bestimmte Dinge im Leben (Sportstudium, Einzug in eine Wohngemeinschaft, Teilnahme an dieser Outdoorwoche usw.) sein zu lassen, da dies nichts für sie sei. Oft habe sie dagegen angekämpft und bewiesen, dass sie das und jenes schaffen würde. Diesmal wieder durchzukämpfen und einen weiteren Beweis ihrer Fähigkeiten zu erbringen, erkannte sie als Falle, weil sie damit das Gefühl hatte, weiterhin gegen die väterlichen

negativen Annahmen anzukämpfen. Aber dieses Mal hatte sie durch den bewussten Abbruch ihre innere Freiheit erlebt und Verantwortung für sich übernommen.

Die Realität des Abbruchs und der Umgang damit steht für eine zukünftige Haltung in ihrem Leben und dient als weisende Metapher. Wenn es also gelingt, eine Grenzerfahrung, die „gut“ und positiv besetzt ist, mit einer bedeutenden isomorphen Metapher zu verankern, dann kann die Heil- bzw. Wirkkraft optimiert werden. Isomorph ist dann eine Metapher, wenn sie eine starke Analogie zur Lebenswirklichkeit der Person darstellt und damit eine emotionale Betroffenheit und Stimmigkeit erzeugt. Die Übertragung von Lern- und Erfahrungsinhalten aus therapeutischen Sequenzen auf das Alltagsleben wird als Transfer bezeichnet und wirkungsvoller Transfer verlangt, dass die Erfahrungen im Outdoorprojekt mit den Lebenserfahrungen der Lernenden hochgradig isomorph sind (vgl. BACON, 1998, 35).

Das Beispiel hat gezeigt, dass der Wert von Grenzerfahrungen nicht nur im Durchbeißen oder Ertragen von äußeren Bedingungen und Aufgabenstellungen liegen kann, sondern daran gemessen werden muss, inwieweit diese für das innere Erleben - bezogen auf den jeweiligen subjektiven Kontext - förderlich sind.

5.3. EINSATZMÖGLICHKEITEN UND BEGRENZUNGEN

Erlebensorientiertes naturtherapeutisches Arbeiten in der Selbsterfahrung und in der Psychotherapie, deren Einsatz im Kapitel 4 beschrieben wurde, entwickelt seine personale Wirkungen durch die Integration des Erlebten. Um das Erleben in der Natur in die personale Sphäre zu integrieren, braucht es - im therapeutischen Kontext - die menschliche Beziehung, die mehr bieten muss, als den bloßen intellektuellen Prozess der Reflexion. Auch wenn das Arbeiten in und mit der Natur für viele Menschen eine Öffnung ermöglicht und neue Zugänge zum Selbsterleben schafft, so gibt es aber gleichzeitig genügend - und vom Individuum vielfach kultivierte - Abwehrstrukturen, die das Erleben erschweren oder verunmöglichen. Dazu zählen bewährte Mechanismen wie die der Abwertung und Idealisierung, das

Erklären und Interpretieren, das Rationalisieren und Intellektualisieren.

„Integrationsarbeit ist daher häufig Arbeit mit den Mustern und Strukturen der Abwehr“ (SACHON, 1999, 56) und es gehe darum, mit dem Prozess der Abwendung mitzugehen, phänomenologisch daran zu bleiben und den Klient bei dem zu halten, „was er gerade tut und wie er es tut, d.h., was abgewehrt wird und wie abgewehrt wird“ (ebd. 56).

Das erfordert vom Therapeuten eine einfühlsame Begleitung mit dem Wissen, dass ein Erleben auch „kaputttherapiert“ (ebd. 57) werden kann, als Ausdruck „einer mangelnden Achtung vor dem Geheimnis des Lebens, dem Geheimnis, das auch wir selbst als Mensch sind“ (ebd. 57). SACHON fordert daher eine Grundhaltung der Präsenz, die wiederum Raum schafft für das Zeigen des Wesentlichen. Der Kern einer solchen Grundhaltung ist das leidenschaftliche Interesse am Erleben des Menschen, das den anderen als Person beachtet. Daraus folgert SACHON: „Beachten, bestätigen, bekräftigen (to confirm) – das sind wichtige Instrumente des integrierenden therapeutischen Arbeitens“ (ebd. 58). Integration lebt also davon, dass dem Erleben Wert und Bedeutung authentisch zugeschrieben werden.

Die Zuschreibung von Wert und Bedeutung kann von einer Gruppe noch bekräftigt und gesteigert werden und zwar nicht nur durch die gegebene Zeugenschaft, sondern auch durch die aktive Beteiligung und Bereitstellung von Anteilnahme. Ähnlich der Gruppenpsychotherapie, jedoch noch verstärkt durch die verbindenden Elemente des Settings, können die Teilnehmer in naturtherapeutischen Gruppen verdichtete Erfahrungen machen, die in einzeltherapeutischen Sitzungen in dieser Weise nicht möglich sind.

Einige Merkmale - in Anlehnung an den Tiefenpsychologen RATTNER - mögen den Einsatz der Gruppe als spezifische Arbeitsform in der Naturtherapie unterstreichen:

- Erlebnis des Angenommenwerdens
Das Angenommenwerden durch die Gruppe, aber auch durch die Natur (Waldboden als Schlafstelle, schutzgebende Bäume usw.), verstärkt die Erfahrung des Sein-Könnens. Angenommenwerden bedeutet nicht nur Geborgenheit und Schutz, sondern erleichtert auch die Selbstannahme.

- Wir-Erlebnis

In Anlehnung an Adler wandelt RATTNER aus gruppentherapeutischer Sicht die Freudsche Formel „Wo Es war, soll Ich werden“ um und meint bezogen auf das Gemeinschaftsgefühl: „Wo Ich war, soll Wir werden!“ (2001, 118) Das Wir-Gefühl in der Gruppe steht gegen Vereinsamung und Abkapselung und fördert den Gewinn von Lebendigkeit, Sicherheit und Selbstachtung.

- Wahrnehmungskorrekturen

Durch die Möglichkeit der unterschiedlichen Feedbacks bekommt der Klient die Möglichkeit, seine Wahrnehmung zu überprüfen und somit die Selbstwahrnehmung in Abstimmung zur Fremdwahrnehmung potentiell zu korrigieren. Die Gruppe ermöglicht einen hohen Realitätspegel, sodass Illusionen und wahnhaftige Verkennungen weniger Boden finden.

Weitere Einsatzmöglichkeiten neben der Gruppe wurden unter 2.4.3. angesprochen. Neben den mehr offensichtlichen Einschränkungen durch die Kontraindikation (2.3. und 2.4.3.) und dem Sicherheitsaspekt (2.3.) müssen auch jene Momente subtiler Beschränkungen mitreflektiert werden, die den Freiheitsgrad des Klienten durch systemimmanente Intentionen eindämmen können. Abhängig vom Programmtyp fließen neben den Zielvorstellungen des Therapeuten und des Klienten auch Intentionen vonseiten der Programmphilosophie (z. B. Wertevermittlung) und eventuell externer Auftraggeber mit hinein. Besonders in Programmen mit Jugendlichen sind Erwartungen und Zielvorstellungen von Personen oder Organisationen als Auftraggeber vorhanden, wie etwa Jugendämter, Eltern und Einrichtungen, die als zahlende Stellen ihre Vorstellungen formulieren. Werden diese verständlichen Erwartungen zu hoch angelegt, kann es nicht nur den Handlungsspielraum des Therapeuten einschränken, sondern es kann auch den Entwicklungsverlauf des Klienten beeinflussen. Der dialogische Prozess, als Grundlage personaler Begegnung mit dem Klienten, kann durch diese Rahmenbedingungen erschwert werden.

Aus dialogischer Perspektive mag sich hier, in Anlehnung an YONTEF (zit. nach GILSDORF, 2004, 514) sogar ein Widerspruch ergeben: „Dialogue is a special form of contact in which people are in touch with each other and share what they experience *without aiming for an outcome ...*“.

Die Befürchtung von zu direkter Vorgangsweise, durch Programminhalte und Zielvorgaben, ist die eine Seite des Kontinuums. Der andere Pol kann für den Klienten durch das Empfinden von Strukturlosigkeit eine Überforderung darstellen, da notwendige und hilfreiche Orientierungen Halt und auch Schutz bieten. Hier ist therapeutische Kompetenz erforderlich, sodass situationsadäquate Entscheidungen wachstumsfördernd für den Klienten getroffen werden können. Ähnliches gilt für Regeln und vertragliche Abmachungen im Vorfeld. Auch hier ist ein sorgfältiges Abwägen gefordert, inwieweit der gewährende Schutz, den die Regeln bieten, im Verhältnis zur Freiheitseinschränkung steht (vgl. ebd. 516 ff).

Abschließend noch einen Gedanken. Worin liegt die therapeutische Attraktivität, den Einsatz von Naturtherapie trotz anerkannter Begrenzungen zu forcieren? Naturtherapie im Vergleich zu einer „klassischen“ Psychotherapie wird erweitert durch das Faktum, dass „mehr Welt in die Therapie eindringt“ (ebd. 542). Im Modell der Themenzentrierten Interaktion von Ruth COHN (1992) bedeutet diese Hereinnahme eines dritten realen Elements (Aufgaben und Herausforderungen in der Natur) neben dem Individuum und der Gruppe, dass dadurch eine veränderte Balance im Dreieck vorliegt, die zusätzliche Stellungnahmen vom Klienten einfordern. Er wird an Stellen angefragt, die vielleicht verschüttet oder überhaupt fremd sind. Der Abbau der Fremdheit und das sich Vertraut-machen mit der Welt ist eine Voraussetzung, um sich für die Welt verantwortlich zu fühlen. Übertragen auf die Natur bedeutet dies simplifiziert: Gegen Naturferne hilft nur Naturnähe! Die postulierte Entfremdung von der Natur impliziert auch die Entfremdung von der eigenen Natur und damit von sich selbst – dies zu verändern ist eine zentrale Aufgabe in der therapeutischen Arbeit in und mit der Natur.

6. ABSCHLUSSGEDANKEN UND AUSBLICK

6.1. SCHLUSSFOLGERUNGEN BEZOGEN AUF DIE HYPOTHESENBUILDUNG

Es hat sich gezeigt, dass naturtherapeutisches Arbeiten auf der Basis der Existenzanalyse diagnostisch und therapeutisch als methodische Erweiterung gut eingesetzt werden kann, wobei eine mögliche Kontraindikation bei Klienten mit spezifischen Diagnosen bedacht werden muss.

Als erlebensinduziertes Verfahren deckt sich dieses Arbeiten sehr passend mit dem existenzanalytischen Therapieverständnis, das Störungen im Erleben als Hinderung im Existenzvollzug ansieht. Die vielfältigen Angebote der Erlebensorientierung in der Natur erlauben einen authentischen Zugang zum subjektiven Erleben, das die Grundlage für die Personale Existenzanalyse ist.

„Natur als potentiell heilsamer Ort“ ist im therapeutischen Kontext kritisch zu betrachten, da die Natur bzw. das Naturerleben aus sich selbst heraus - ohne Einbettung in einen therapeutischen Rahmen - nicht automatisch wirkt. Es braucht zur Verarbeitung des Erlebens ein personales Gegenüber, sodass Integration gelingen kann. Welche methodische Form in der Integrationsphase angewandt wird, um das Erleben in die personale Sphäre einzubinden, ist dann eine sekundäre Überlegung und ist situativ zu entscheiden.

Die Arbeit hat dargelegt, dass die zum Teil ungünstigen Rahmenbedingungen zur Durchführung naturtherapeutischer Interventionen oft hinderlich sind. Dazu zählen unter anderen Sicherheitsstandards, Zeitaufwand, innere Bereitschaft, Wetter, Abrechnungsprobleme usw. Dies erschwert sich noch mehr, je länger und aufwendiger das „Projekt“ andauert. Eine weitere Erschwernis liegt in der fehlenden Kompetenz vieler Psychotherapeuten Outdoorsettings zu gestalten und die notwendige Eigenerfahrung und Motivation mitzubringen.

In Summe ist also ein Bündel von Einschränkungen erkennbar, die diese methodische Erweiterung für den therapeutischen Alltag für viele schwer umsetzbar

macht. Zudem sind nur bestimmte Klienten bereit, sich darauf einzulassen bzw. ist erkennbar, dass Naturtherapie für deren Thematik unpassend ist.

6.2. REFLEXION UND AUSBLICK

Die Entscheidung eine Arbeit zu verfassen, die zwei geliebte „Pferde“ zu einem Gespann zusammenführt, war mit viel euphorischem Gefühl in der Vorbereitungsphase begleitet worden. Es stellte sich alsbald heraus, dass sich trotz hoher Motivation bei den Recherchen, das Herunterbrechen auf sachliche und nachvollziehbare Kapitel nicht einfach gestaltete. Zu stark drohten zeitweise subjektive Einfärbungen in den Text einzufließen, da die biografische Betroffenheit durch die eigenen Naturerfahrungen und die Erfahrungen mit Klienten in der naturtherapeutischen Arbeit Wirkung zeigen.

Es war mir wichtig, die beiden Bereiche Natur und das „Erleben“ in der Existenzanalyse im Vorfeld entsprechend auszuarbeiten und ihnen Raum zu geben. Dadurch entstanden neue Einsichten aber auch Fragestellungen, die die Thematik nicht vereinfachten. Z. B.:

Welches Naturverständnis liegt der Arbeit zugrunde?

Was verstehe ich unter Naturbeziehung, wenn der Naturbegriff breiter gefasst wird?

Erlebensorientiert arbeiten - was genau ist das „Erleben“?

Inwieweit fördert die Offenheit nach außen, auch die Öffnung nach innen bezogen auf das naturtherapeutische Arbeiten?

Durch das genauere Hinschauen auf die Prozesse, in denen ich die Klienten begleiten konnte, wurde mir mehrfach die gegenseitige Befruchtung der beiden Bereiche bewusst. Sie bedingen sich regelrecht. Schauen, Horchen, Staunen in einem passenden Natursetting lässt uns unmerklich nach außen gleiten und wir treten in Beziehung mit dieser „natürlichen“ Welt. Die gewonnenen Eindrücke lösen ihrerseits Empfindungen aus, die den Raum unseres Erlebens füllen, sodass weniger Raum für Abbilder, Konzepte und Phantasien vorhanden ist. Die Bedeutung der Herausforderung (das Klettern, das Gestalten, die Aufgabenstellung, ...) im

Outdoorsetting verändert auch die Beziehungsgestaltung zwischen Klient und Therapeut. Das Arbeiten in diesem Setting – vor allem bei längerer Dauer – ermöglicht vielfältige Formen der personalen Begegnung, deren Wirkkraft nicht unterschätzt werden sollte. Gleichzeitig bietet dieser Arbeitsraum, in dem das Verstecken hinter der professionellen Fassade schwierig ist, ein vermehrtes Zurücktreten des Therapeuten im Vertrauen auf die selbstheilenden Kräfte des Klienten, der Rahmenbedingungen und im gegebenen Falle der Stütze der Gruppe.

Kürzlich erschien die Erstauflage „Systemische Naturtherapie“, in der die Erkenntnisse und Sichtweisen der Systemischen Therapie als leitender theoretischer Hintergrund für die naturtherapeutische Arbeit angewendet wird. Dies könnte eine Anregung für eine fundierte Ausarbeitung einer existenzanalytischen Naturtherapie als methodische Bereicherung sein, mit dem Ziel, spezifische therapeutische Interventionen passgenauer auf den Klienten und auf die Diagnose abzustimmen.

Wie in den einzelnen Kapiteln gezeigt wurde, eignet sich die Existenzanalyse hervorragend in der Arbeit in und mit der Natur. Dies liegt vor allem darin begründet, da die theoretische Ausrichtung der Existenzanalyse für diese Arbeit eine förderliche Grundorientierung in den Bereichen

- Anthropologie (Menschenbild, existentielle Situation),
- dialogische Beziehung zur Welt und zu sich selbst und
- therapeutische Haltung (Phänomenologie)

zeigt. Die Umsetzung dieser zentralen existenzanalytischen Aspekte auf die therapeutische Arbeit in und mit der Natur bietet viel kreativen Freiraum in der Begleitung von persönlichen Prozessen. Eine Qualität, die ich wertschätze und nicht mehr missen möchte.

7. LITERATUR

AMESBERGER G. (1992) Persönlichkeitsentwicklung durch Outdoor-Aktivitäten?

Frankfurt am Main: Afra Verlag

BACON S. (1998) Die Macht der Metaphern. Alling: Sandmann

BATESON G. (1982) Geist und Natur. Frankfurt: Suhrkamp

BRÄMER R. (2003) Natur ein fremdes Land. In: 3D – Magazin, Denkraum für die Jugendarbeit, S 17 – 20, 2/2003

BRÄMER R. (2004) Natur zwischen Kopf und Bauch. In: 3D – Magazin, Denkraum für die Jugendarbeit, S 5 – 9, 3/2004

BUBER M. (1995) Ich und Du. Stuttgart: Reclam

BUCHKREMER H. (1990) Abenteuerlust und Sexualität. In: Zeitschrift für Erlebnispädagogik 8/9. Lüneburg

COHN R. (1992) Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Stuttgart: Klett-Cotta

CRISP S. (1997) Definition of adventure based therapy. Unpublished manuscript

CSIKSZENTMIHALYI M. (1993) Das Flow-Erlebnis. Stuttgart: Klett-Cotta

DREXLER H. (2000) Vom Bergen des Verborgenen. Das Heben der Primären Emotionalität in der therapeutischen Praxis. In: Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: GLE

FORSTER S., LITTLE M. (1991) Vision Quest – Sinnsuche und Selbstheilung in der Wildnis. Braunschweig: Aarum Verlag

- FRANKL V. E. (1991 a) Ärztliche Seelsorge. Frankfurt am Main: Fischer
Taschenbuch Verlag GmbH
- FRANKL V. E. (1991 b) Der Wille zum Sinn. München: Piper
- FÜRST W. (1992) Die Erlebnisgruppe. Freiburg: Lambertus
- GILSDORF R. (2004) Von der Erlebnispädagogik zur Erlebnistherapie. Bergisch
Gladbach: EHP
- KALFF, M. (1994) Handbuch zur Natur- und Umweltpädagogik. Tübingen: Günter
Albert Ulmer Verlag
- KONECNY E., LEITNER M. L. (2000) Psychologie. Wien: Braumüller
Universitätsverlag GmbH
- KHINAST G. (2000) Existenzanalyse und Logotherapie. Linz: Pädagogisches Institut
- KOLLER G. (2000) in: @risflecting. Grundlagen zur Rausch und Risikopädagogik
- LÄNGLE A. (1992) Selbsterfahrung im Kontext existenzanalytischer und
logotherapeutischer Ausbildung. In: Bulletin der Gesellschaft für
Logotherapie und Existenzanalyse. 9, 1, 3 - 7
- LÄNGLE A. (1993) Personale Existenzanalyse. In: Längle A. (Hg)
Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE
- LÄNGLE A. (1996) Kritik, Bedeutung und Stellenwert der Selbsterfahrung in
Logotherapie und Existenzanalyse. In: Psychotherapie Forum. Wien:
Springer Verlag
- LÄNGLE A. (2000a) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: GLE
- LÄNGLE A. (2000b) Lexikon der Existenzanalyse und Logotherapie. Wien: GLE

- LÄNGLE A. (2001) Lehrbuch der Existenzanalyse. I. Teil: Grundlagen. Wien: GLE
- LÄNGLE A. (2003) Emotion und Existenz. In: Längle A. (Hg) (2003) Emotion und Existenz. Wien: GLE
- LÄNGLE A. (2007) Existenzanalyse 1. Grundmotivation. Wien: GLE
- LLERAS F. (1992) Selbsterfahrung als Vollzug von Existenz-Verständnis. In: Bulletin der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. 9, 3, 3-9
- LUSS K., FREITAG P., LÄNGLE A., TUTSCH L., LÄNGLE S., Görtz A. (1999) Diagnostik in Existenzanalyse und Logotherapie. In: Existenzanalyse 16, 2, 4-9
- MAASSEN B. (1994) Naturerleben. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren GmbH
- MASLOW A. (1985) Psychologie des Seins. Frankfurt am Main: Fischer Verlag
- NASSER D. (1993) Erlebnispädagogik in Nordamerika. Lüneburg: Verlag edition erlebnispädagogik
- PESTALOZZI J. H. (1983) Ausgewählte Schriften. Frankfurt: Klett-Cotta
- PIAGET J. (1988) Das Weltbild des Kindes. München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH
- PIERINGER W. (1993) Zum Methodenstreit in der Psychotherapie. In: Längle A. (Hg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE
- PLOTKIN B. (2005) Soulcraft – Mysterien von Natur und Seele. Uhlstädt-Kirchhasel: Arun-Verlag

- RATTNER J. (2001) Gruppenpsychologie und Großgruppentherapie. Krummvisch:
Königsfurt Verlag
- ROSE L. (1993) Zur Bedeutung der Abenteuerlust im weiblichen und männlichen
Individuationsprozess. In: Homfeldt H.G. (Hg) Erlebnispädagogik.
Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren GmbH.
- ROUSSEAU J. J. (1922) Kulturideale. Jena: Eugen Diedrichs
- ROUSSEAU J. J. (1970) Emile. Stuttgart : Reclam
- SACHON P. W. (1999a) Vision Quest. Ein Übergangsritus in der Natur. In: e&I,
Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen. 2/99
- SACHON P. W. (1999b) Vision Quest. Ein Übergangsritus in der Natur, Teil II. In:
e&I, Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen. 3&4/99
- SACHON P. W. (2005) Vorwort zu e&I. In: e&I, Zeitschrift für
handlungsorientiertes Lernen. 6/2005
- SACHON P. W. (1999) Natur und Therapie. Hergensweiler: Informationsdienst
Erlebnispädagogik Michael Rehm
- SCHÄFER I. (1997) Das Ritual der Vision Quest als Modell für Lebensübergänge. In:
Egner H. (Hg) Leidenschaft und Rituale. Zürich, Düsseldorf: Walter
Verlag
- SCHLEHUFER A. (2003) Naturtherapie. In: e&I, Zeitschrift für handlungsorientiertes
Lernen. 3&4/2003
- SCHOEL J., PROUTY D., RADCLIFFE P. (1988) Islands of Healing. A Guide to
Adventure Based Counseling. Hamilton: Project Adventure Inc.

SCHWIERSCH M., KRAUS L. (1996) Die Sprache der Berge. Alling: Sandmann

THOREAU H. D. (1996) Aus den Tagebüchern 1837 – 1861. Oelde: Tewes
Verlagsbuchhandlung

WARWITZ S.(2001) Sinnsuche im Wagnis. Baltmannsweiler: Schneider Verlag

YALOM D. I. (2005) Existenzielle Psychotherapie. New York: Basic Book