

Alexa Willems

DER WALD
weist Dir
DEN WEG

**7 Fragen, die Dich zum Sinn
in Deinem Leben führen**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Wo stehst Du?	14
Ganz da.....	15
Der Standort macht's.....	24
In Bewegung kommen.....	31
Was trägst Du?	36
Ein Rucksack zum Glück.....	37
Anschauen, was ist.....	46
Du musst aus einer Trauerweide keine Eiche machen.....	52
Auch aus Steinen, die einem in den Weg	54
Was gibt Dir Halt?	62
Wer wachsen will, braucht Wurzeln.....	63
Wie ein Baum in den Himmel streben.....	71
Halt im Glauben.....	76
Kraftorte.....	80
Mit Humor ›geht‹ alles besser.....	84
Wann ruhst Du?	88
Ich leiste, also bin ich?.....	89
Erdung und Ruhe gehören zusammen.....	92
Lehrmeisterin der Stille.....	99
Rituale sind Felsen in der Brandung des Alltags.....	106
Mit Rhythmus lebt sich's besser.....	110
Worauf schaut Du?	118
Den Blick weiten.....	119
Mit einem Ast auf Du und Du.....	124
Dankbarkeit macht glücklich.....	142

Wohin führt Dein Weg?	146
Unterwegs mit einem Ziel.....	147
Wegweiser zum Sinn.....	152
Dem Sinn entgegenleben.....	158
Was gibst Du?	166
Deine Lebensaufgabe.....	168
Aus Einzelteilen wird ein Ganzes.....	172
Du machst den Unterschied.....	176
Vom Warum zum Wozu.....	178
Am Ende des Weges: das Ganze sehen	180
Symbole sind wichtig.....	183
Der Wald weist Dir den Weg!.....	184
Dank	186
Anmerkungen	188
Bildnachweis	189
Vita	191

In diesem Buch erzähle ich viele Geschichten von Menschen, die ich im Laufe der Jahre begleiten durfte. Namen und Lebensumstände habe ich verändert, um Privatsphäre zu schützen. Die Geschichten stehen beispielhaft für viele andere.

A black and white photograph of a forest path lined with large trees. The path is paved and leads into the distance, flanked by tall, mature trees with thick trunks. Sunlight filters through the dense canopy, creating dappled shadows on the ground. The overall atmosphere is serene and natural. The word "Einleitung" is written in a white, elegant cursive script across the upper left portion of the image.

Einleitung



»Ich arbeite so viel wie nie und weiß immer weniger, wofür!« Dieser Satz von Markus, den ich vor einiger Zeit begleiten durfte, ist mir in guter Erinnerung. Das Bedürfnis nach Sinn, das sich darin ausdrückt, ist riesig. Alte tragende Strukturen lösen sich auf, die gefühlte Sicherheit nimmt ab und die Geschwindigkeit und Menge all der Informationen, die täglich auf uns niederprasseln, haben sich vervielfacht, ohne dass ein Ende in Sicht wäre. Existenzielle Sorgen um unsere Zukunft und unsere Gesundheit belasten uns. Die Klimakrise bedroht unsere Lebensgrundlage, politische Verwerfungen auf der ganzen Welt und vor unserer Haustür stellen das Leben, wie wir es in den letzten Jahrzehnten selbstverständlich geführt haben, bedrohlich infrage.

Was trägt in diesen Zeiten? Was gibt uns Kraft, Hoffnung und Inspiration? Das fragen sich viele.

Die Natur ist ein Rückzugs- und Kraftort. Sie ermöglicht uns, wieder zu uns selbst zu kommen. Wenn wir in die Natur gehen, kommen wir Schritt für Schritt bei uns selber an. Wir haben einen großen Schatz direkt vor unserer Haustür!

Noch ist kaum bekannt, welch vielfältige negative Auswirkungen eine dauerhafte Naturentfremdung mit sich bringt. Zwar ist die *Naturdefizitstörung* keine medizinische Diagnose, doch beschreibt der Begriff treffend, wie sehr ein gutes Leben die Natur braucht. Denn Naturaufenthalte wirken sich positiv und stabilisierend auf Körper, Seele und Geist aus. Im Grünen zu sein, fördert unsere Gesundheit und schenkt not-wendende Auszeiten von den alltäglichen Belastungen. In der Natur können wir

ausloten, was wirklich wichtig ist und wohin unsere Lebensreise gehen soll.

Dass ausgerechnet ich einmal ein Buch über die Sinnsuche in und mit der Natur schreibe, ist für mich so unglaublich wie die Tatsache, dass ich heute als Therapeutin für sinnzentrierte Psychologie mit Menschen in der Natur arbeite. Warum?

Bis ich mit 32 Jahren an einer Essstörung erkrankte, arbeitete ich im mittleren Management einer großen Bank. Ich hatte Karriere gemacht und lebte ein Leben auf der Überholspur – bis mein Körper mir die Rote Karte zeigte. In dieser existenziellen Krise haben mich drei Wieder- bzw. Neuentdeckungen aufgefangen: mein Glaube an Gott, die Natur und das Studium der Logotherapie und Existenzanalyse (mehr dazu erzähle ich im zweiten Kapitel).

Meinen Glauben, der mir als Jugendliche sehr wichtig war, hatte ich nie ganz vergessen. Aber Gott hatte in meinem schnellen Leben einfach keinen Platz mehr. Am tiefsten Punkt meines Lebens aber durfte ich die Erfahrung machen, dass Gott unverbrüchlich zu mir steht. Dass mir diese Erfahrung möglich war, habe ich der Natur und ihren sinnhaften Zeichen zu verdanken.

Die Logotherapie und Existenzanalyse, begründet von Viktor E. Frankl, wird häufig die »dritte Wiener Schule der Psychotherapie« genannt (neben der Psychoanalyse von Sigmund Freud und der Individualpsychologie von Alfred Adler) und auch als sinnzentrierte Psychologie bezeichnet. Mit anderen Worten: Sie bestärkt Menschen darin, ihr Leben sinn- und wertvoll zu gestalten.

Ihr Konzept beruht auf der Erkenntnis, dass der Mensch zutiefst danach strebt, sein Leben in einem Sinnzusammenhang zu verstehen. Gelingt ihm dies nicht, fällt er leicht in eine »exis-

tenzielle Frustration«, die zum gefährlichen Nährboden werden kann für seelische Störungen aller Art wie z. B. Neurosen, Depressionen, Kriminalität oder Suchtkrankheiten.

Man könnte Viktor Frankl auch den Vater der Resilienzfor- schung nennen. Denn mit seiner Logotherapie beweist er, wie trotz widriger Umstände das Leben gemeistert werden kann, und zeigt, aus welchen Quellen wir Kraft schöpfen können. Er bestätigte den unmittelbaren Zusammenhang zwischen der Resilienzfähigkeit eines Menschen und der Sinnerfüllung, die er erlebt.

Viktor Frankl entwickelte die Logotherapie und Existenz- analyse auch auf Basis einer persönlichen Krisenerfahrung. Wegen seiner jüdischen Herkunft war er während des Zweiten Weltkriegs in vier verschiedenen Konzentrationslagern inhaf- tiert. Er verlor dort seine Frau, seine Eltern und seinen Bruder.

Und dennoch verlor Viktor Frankl nicht seinen Lebensmut. Die *selbst gewählte* Aufgabe, anderen Mut zuzusprechen, trug maßgeblich dazu bei, dass er die Zeit im Lager ertragen und überleben konnte. Seine Eindrücke und Erfahrungen verarbei- tete er in seinem Buch ... *trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*.

»Es gibt nichts auf der Welt was einen Menschen so sehr befä- higte, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu über- winden, als: das Bewusstsein eine Aufgabe im Leben zu haben.«¹ So kündigte Viktor Frankl im Konzentrationslager seine Vorträge den Mitgefangenen an. Er referierte unter diesen besonderen Be- dingungen über seelische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit. Seine Vorträge gaben den Mitinsassen Hoffnung.

Die von ihm entwickelte Logotherapie misst dem Bewusst- sein für eine Aufgabe im Leben eine besondere Bedeutung zu. Im Wort Aufgabe steckt Gabe. Aus der uns gegebenen Gabe erwächst eine Aufgabe, die es zu erfüllen gilt. Und ja, auch wir

haben die Chance, unsere kleinen und größeren Krisen zu überwinden und daraus sogar Kraft zu schöpfen.

Ich bin keine Schamanin, keine Druidin, keine Esoterikerin – ich bin als ehemalige Bankerin eine Frau, die mit beiden Beinen im Leben steht. Weder trommle ich noch zünde ich Räucherstäbchen an (beides ist sicherlich gut, aber es gehört nicht zu meinem Weg). Aber ich kann vollkommen auf die positive Wirkung der Natur vertrauen. Dank meiner Kenntnisse bringe ich Menschen zurück in die direkte Verbindung mit der Natur und vor allem mit sich selbst. Ich bin eine Art Fährtenleserin, die verschiedene Wege vorschlägt, um Menschen in einer herausfordernden Lebenssituation zu helfen, positive Naturerfahrungen zu machen, an manchen Stellen tiefer zu sehen. Ich bin eine wohlmeinende Begleiterin, die Fragen stellt und Impulse gibt, die Antworten auslösen können. Antworten, die sich dann meist wie von selbst entwickeln, weil sich Menschen auf den Weg machen – aus dem tiefen Erleben und im Einklang mit der Natur.

In meinem Rucksack habe ich das »Handwerkszeug« aus meinem Studium der Logotherapie und Existenzanalyse dabei. Damit wandert die Sinnorientierung immer mit. Natur und Logotherapie sind eine wahrlich sinnvolle Kombination, denn beide – Natur und Sinnfragen – haben Aufforderungscharakter. Sie fordern uns auf, unser Leben sinnvoll zu gestalten.

Ich berate und begleite Menschen nur noch in Ausnahmefällen in meinem Coachingraum. Stattdessen habe ich die Natur als meine Co-Therapeutin entdeckt. Seit meine Klient*innen zu Mitwander*innen geworden sind, hat sich viel verändert, denn vieles geht einfacher in Wanderschuhen.

Wenn wir miteinander unterwegs sind, dann geht keine*r voraus. Zusammen erwarten wir, was da kommen mag. Die

Mitwander*innen gehen, erkennen und deuten selbst. Diese Handlungsfähigkeit trägt viel Gesundes in sich. In der Psychotherapie gibt es allzu oft eine einseitige Problemorientierung, die eher kontraproduktiv ist. Wenn Rat suchende Menschen selbst erkennen können, handlungsfähig bleiben und das Leben wieder unter dem Aspekt des Gelingens erleben, werden die seelische und körperliche Kraft mobilisiert. Weg von der Ohnmacht hin zu dem Weg, den ich selbst zu wählen habe und den ich gestalten kann.

Auch Dich lade ich ein, mit mir auf Entdeckungsreise zu gehen. Mit diesem Buch möchte ich Dich als Logotherapeutin und Naturcoach bei Deiner Sinnsuche und Persönlichkeitsentfaltung in und mit der Natur begleiten. Es führt Dich zu wichtigsten Themen Deines Lebens.

Die Natur ist, wie kaum ein anderer Ort, voller Sinnbilder. Wenn wir draußen unterwegs sind, kommen wir fast automatisch wieder mit unserer Ursprünglichkeit in Kontakt. Die äußere Natur spiegelt verblüffend oft unsere innere Natur wider. Dies zu erkennen und sich darauf einzulassen, führt zu mehr Klarheit und bereichert das Leben. Mit diesem Buch kannst Du lernen, diese Zeichen zu erkennen und für Dich zu übersetzen.

Jedes Kapitel ist mit einer Frage überschrieben. Sie ist das Kernthema der dann folgenden Seiten. Neben Impulsen aus der Logotherapie und Erfahrungen aus meiner praktischen Arbeit findest Du in jedem Kapitel erprobte Übungen, die Dir helfen, das Thema ganz konkret für Dich persönlich zu beleuchten.

Du kannst mit dem Buch direkt loswandern, die einzelnen Kapitel in der Natur vor Deiner Haustür lesen und Dich dort auf die Übungen einlassen. Oder Du liest das Buch gemütlich auf dem Sofa oder in der Straßenbahn, lässt Dich inspirieren



und brichst dann möglicherweise irgendwann später in die Natur auf. Beides ist möglich!

Ich empfehle Dir allerdings, bei der Reihenfolge der Kapitel zu bleiben, da die Geschichten und die Übungen aufeinander aufbauen. Zudem ist es gut, während der Lektüre oder unterwegs Wesentliches aufzuschreiben, zu sammeln und festzuhalten: Gedanken, Bilder oder Naturmaterialien, die für Dich eine besondere Bedeutung bekommen haben. Der Alltag wirkt allzu oft wie ein Radiergummi, deshalb brauchen wir Erinnerungshilfen. Und auch Belastendes verliert an Macht, wenn wir es niedergeschrieben haben. Gehen wir in die Natur, kommen wir auf andere Gedanken. Sie sind es wert, festgehalten zu werden.

So wird das Gedächtnis gestärkt, die Problem- und Lösungskompetenz erhöht sich und Klarheit stellt sich ein.

Dieses Buch kann Dir ein steter Begleiter und Wegweiser sein. Wenn es eines Tages in Deinem Rucksack mit vielen Notizen und dem ein oder anderen Eselsohr zu finden ist, hat es seinen Dienst erfüllt und ist vom reinen Lesebuch zum wertvollen, persönlichen Begleiter geworden.

Bis bald – im Wald

Deine Alexa





Wo stehst Du?

Ganz da

Du kennst sicher die Hinweistafeln, die oft auf Wanderparkplätzen zu finden sind. Ein Punkt oder Pfeil kennzeichnet darauf den Standpunkt derer, die sich gleich auf den Weg machen werden. Diese Verortung ist unverzichtbar. Denn was nützt uns die beste Karte, wenn wir nicht wissen, wo wir stehen? Genau darum soll es in diesem ersten Kapitel gehen: Ich lade Dich ein, wahrzunehmen, wo Du stehst, und bei Dir selbst anzukommen.

Mit Lissi hatte ich mich bei unserem ersten Treffen auf einem Wanderparkplatz verabredet. Bis dahin kannten wir uns nur vom Telefon, wo wir uns kurz unterhalten und über Lissis Beweggrund gesprochen hatten, zu mir in die Beratung zu kommen. Ich hatte schon einige Minuten am vereinbarten Treffpunkt gewartet, als Lissi mit einem roten Flitzer deutlich zu schnell auf den Parkplatz gefahren kam. Sie sprang aus dem Auto, griff nach ihrem Rucksack und eilte mit großen Schritten auf mich zu.

Nun stand sie in Wanderkleidung vor mir, bestens ausgerüstet und voller Tatendrang. Nachdem wir uns kurz begrüßt hatten, meinte sie, sie wolle direkt loslegen, um keine Zeit zu verlieren. Welchen Weg wir denn gehen würden, fragte sie mich auffordernd, schloss währenddessen noch schnell ihr Auto ab und verstaute den Schlüssel kniend in der Seitentasche ihres Rucksacks. Als sie sich wieder aufrichtete, trafen sich unsere Blicke. Ruhig und ohne auch nur im Geringsten an Aufbruch

zu denken, schaute ich sie an und sagte: »Eine Wanderung beginnt schon vor dem ersten Schritt. Sie beginnt mit dem Ankommen.« Lissi schaute mich verdutzt an – verstand aber sofort: Sie war zwar anwesend, aber nicht richtig da. Sie atmete hörbar aus und es schien, als würde sie damit viel von dem, was sie ursprünglich antrieb, zurücklassen. Dann beförderte sie ihr Smartphone in den Flugmodus und verstaute es in ihrem Rucksack. Jetzt war sie offensichtlich bereit, sich auf den Moment, auf das Hier und Jetzt einzulassen.

Um zu wissen, wo wir stehen, müssen wir erst einmal tatsächlich da ankommen, wo wir gerade sind. Es braucht Zeit, bis die Seele nachkommt. Doch wie oft sind wir gedanklich schon bei der nächsten Aktivität oder der nächsten Aufgabe unserer endlosen To-do-Liste? Wir wollen möglichst effizient und produktiv sein, denn »Zeit ist Geld«.

Nie waren wir vernetzter als heute und nie war es einfacher, sich von sich selbst zu entfremden. Wir sind dauernd »on«, erreichbar für jeden – nur für uns selbst nicht. Wir werden überschwemmt von einem nie abbreißenden Strom aus Informationen, die unsere Sinne überfluten und uns rastlos zurücklassen, überarbeitet und unbefriedigt, zwar eingeloggt, aber ausgebrannt. Die Digitalisierung mit ihren zahllosen Ablenkungen hat in jeden Winkel unseres Lebens Einzug gehalten.

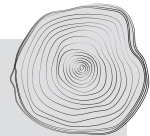
Um dem digitalen Strom zu entkommen und sich vom Alltagsgeschehen zu lösen, ist ein Tapetenwechsel hilfreich. Wenn wir die Lebensbereiche Arbeit und Freizeit bewusst trennen und unsere Verpflichtungen zurücklassen, entsteht der nötige Freiraum, um bei uns anzukommen. Durch den Abstand zu den sonstigen Pflichten stellt sich zudem Erholung leichter ein.

Die tatsächliche Distanz zwischen zwei Orten spielt dabei keine Rolle. Es geht nur um das Gefühl, entfernt vom Alltag zu

sein. Die Natur hilft uns dabei. Sie vermag es, uns automatisch in einen anderen Modus zu bringen, der uns in die Entspannung führt. Jedoch nur dann, wenn wir den Off-Knopf unseres Handys finden.

Es ist hilfreich, den Übergang zu Deiner (R)auszeit bewusst zu gestalten. Ein bewusster Moment des Innehaltens signalisiert Dir: Jetzt bin ich wirklich da. Jetzt ist meine Zeit.

Zu diesem entscheidenden Moment lud ich auch Lissi ein, nachdem sie nicht nur körperlich, sondern auch mit ihrer Aufmerksamkeit am Treffpunkt angekommen war. Wir fanden einen auf dem Waldboden liegenden Ast, der uns als sichtbares Zeichen des Übergangs in die Natur diente. Nach ein paar tiefen Atemzügen stiegen wir über diesen Ast wie über eine Schwelle und traten so bewusst in den Wald ein, der uns mit seinen beruhigenden Grüntönen empfing.



ÜBUNG: WAS DEIN HERZ AUSSPÜLT

Halte Ausschau nach einem sichtbaren Zeichen des Übergangs. Zum Beispiel nach der Stelle, an der der Schotterweg in Waldboden übergeht. Gehe bewusst über diese Schwelle und lege die Wegstrecke schweigend zurück. Finde beim Laufen einen guten Rhythmus. Was passt zu Deiner derzeitigen Gemütslage und Verfassung? So, wie wir gehen, geht es uns.

Widme Deine volle Aufmerksamkeit der Natur: Wie fühlt sich der Untergrund an? Was siehst Du? Welche Farben dominieren? Was riechst Du? Welche Naturgeräusche kannst Du wahrnehmen? Diese Art, beim Gehen nur die eigenen Empfindungen und die Natur wahrzunehmen, wird auch Mönchsgang genannt. In Klöstern wird er praktiziert, um zur Ruhe zu kommen. Suche Dir dann einen Ort, an dem Du einige Zeit verweilen kannst. Finde einen festen Stand auf beiden Füßen und schließe Deine Augen. Lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deine Füße. Wo sind die Berührungspunkte zum Boden? Fühlst Du trotz Schuhwerk den Untergrund, auf dem Du stehst?

Achte auf Deinen Atem. Mit jedem Einatmen nimmst Du Sauerstoff und Energie auf, mit jedem Ausatmen gibst Du Verbrauchtes und Hinderliches ab.

Erlaube Deinem Kopf, zur Ruhe zu kommen.

Nimm Dein Herz als Sitz Deiner Zuversicht und Intuition wahr. Vertraue, dass Deine Gedanken in die richtige Richtung gelenkt werden. Beobachte, welche Antwort auf die folgende Frage Dir als Erstes in den Sinn kommt: Was ist meine Sehnsucht?

Gönne Dir Zeit, damit Deine Gedanken sich formen können. Komme langsam mit einigen ruhigen Atemzügen zurück, öffne die Augen. Notiere alle Gedanken, die Dir kamen, in Dein Notizbuch.

Je bewusster ich den Übergang zelebriere und mich auf diese Schwelle einlasse, desto bedeutsamer sind die anschließenden Erfahrungen.



Ubuntu, oder: Ankommen für Fortgeschrittene

Kennst Du die afrikanische Lebensphilosophie Ubuntu? Sie wird auch als »Lebensphilosophie vom Wir« bezeichnet. Das Ubuntu-Prinzip besagt, dass wir Teil eines Ganzen sind und unser Wohlergehen immer untrennbar mit den anderen verbunden ist. Wörtlich übersetzt heißt »Ubuntu«: »Ich bin, weil wir sind.« Desmond Tutu, der für seinen Einsatz für die Menschenrechte mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet wurde, hat festgehalten, dass ein Mensch, der im Sinne von Ubuntu lebt, grundsätzlich offen für die Person und die Meinung anderer ist. Dass er sich in seinem eigenen Handeln von ihnen bestätigt und nicht bedroht fühlt, auch weil er um deren Fähigkeiten weiß und auf ihre Güte setzt.

Ich bin durch ein sehr überraschendes Erlebnis zu Ubuntu gekommen. Vor einigen Jahren lernte ich Lisha kennen, die ursprünglich aus Afrika kommt und schon einige Zeit in Deutschland lebt. Zu Beginn unserer gemeinsamen Wanderung sagte sie: »Alexa, ich muss vorher noch kurz Danke sagen.« Als ich sie erstaunt anschaute, fragte sie: »Darf ich dich dazu einladen?« Lisha erklärte, sie wolle Danke sagen, dass ich für sie da bin und dass die Natur uns den Raum schenkt. Außerdem bitte sie um Führung.

Lisha legte ihren Zeigefinger auf ihre Lippen, um mir zu signalisieren, leise zu sein. Dann hielt sie langsam nach allen Seiten Ausschau. Anschließend sammelte sie geradezu meditativ von jeder Seite langsam verschiedene Naturutensilien ein. Jedes Fundstück hielt sie in beiden Händen, betrachtete es kurz und nickte mit dem Kopf. Mir fiel auf, wie nah sie sich dabei der Erde zuwandte und mit ihr in Kontakt trat. Mit all den Dingen, die sie eingesammelt hatte, schmückte sie nun die Stelle, die wir als unseren Übergangsort in die Natur ausgewählt hatten.

Wir stellten uns einander gegenüber an die Linie, die nun festlich geschmückt wirkte. Sie faltete ihre Hände und verneigte sich vor mir und sagte: »Ubuntu.« Ich tat es ihr gleich. Es hatte etwas Königliches, ein sehr besonderes Gefühl von Gesehenwerden und Ansehen-Schenken. Es tat gut, sich dafür Zeit zu lassen.

Anschließend leitete sie mich an, mich auch vor der Natur zu verneigen. Wir taten es gemeinsam in alle vier Himmelsrichtungen. Dann begann Lisha, in einer mir fremden Sprache zu singen. Mir stiegen Tränen in die Augen. Obwohl ich nichts verstand, berührte mich diese Zeremonie in meinem tiefsten Inneren. Während mir die Tränen über die Wangen kullerten, traten wir Hand in Hand über die Schwelle. Wir blickten noch kurz zurück und begannen dann unsere gemeinsame Wanderung.

Mich hat diese Ubuntu-Erfahrung tief beeindruckt. Auch wenn ich nicht so wundervoll singen kann, ist es für mich ein heilsames Ritual bei jeder Wanderung geworden.

Das Gefühl, ganz da zu sein, sich ganz dem Augenblick hinzugeben, diesen zu würdigen und zu zelebrieren, ist das Besondere an dieser Erfahrung. Ubuntu lehrt mich den achtsamen Umgang mit mir selbst, mit meinem Gegenüber und mit allem, was uns umgibt.

Du kannst nicht zwei Gedanken gleichzeitig denken

Insbesondere dann, wenn wir auf ein bestimmtes Thema fokussiert oder im Tunnel unserer Herausforderungen und Nöte gefangen sind, ist unsere Wahrnehmung eingeschränkt. Wir sehen sprichwörtlich vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. Ein Naturaufenthalt führt weg von dieser einseitigen Sichtweise. Der Wind pustet Frische in unsere eingeschränkte Gedan-

kenwelt. Möglichkeiten tauchen auf. Fernab vom Gewohnten können wir uns leichter auf Neues einlassen.

Wie fühlt sich der Wind an? Spürst Du die Sonne, die Dein Gesicht wärmt? Welche Gerüche verströmt der Waldboden und wie schmecken die Brombeeren am Wegesrand? Wenn wir uns mit allen Sinnen auf die Natur konzentrieren, führt sie uns direkt ins Jetzt.

Das ist der Hintergrund jeder Achtsamkeitsübung: Du kannst keine zwei Gedanken gleichzeitig denken. Wenn Du also Deine volle Konzentration auf Naturwahrnehmungen lenkst, nehmen sie den Platz ein, an dem die ewige, vielleicht auch negative Gedankenschleife sich breitgemacht hatte.

Wir steigen für einen Moment aus. Vergessen unsere To-do-Listen aus Sorgen und Anforderungen des Alltags. Wenn die äußere Ruhe auch zur inneren Ruhe wird, sinkt das Stresshormon Cortisol. Eine Wohltat für unseren Körper und unsere Seele.

Viele Meditationsformen sollen die Meditierenden dahin führen, innerlich »leer« zu werden. Mantras oder Silben, die fortwährend wiederholt werden, sollen bewirken, dass es einen Moment des Nichts, der gedanklichen Leere gibt.

Bei Naturmeditationen geht es jedoch um das Gegenteil. Sie sind Gedankenspaziergänge, um »voll« zu werden. Voll von den lebensbejahenden und stärkenden Eindrücken der Natur, die uns umgibt. Von den Gesetzmäßigkeiten, die sich in der Natur schnell finden lassen.

Wir sehen und spüren, dass die Natur sich im stetigen Wandel befindet und dennoch einen verlässlichen, tragenden Boden bietet. Wenn wir Geduld haben, nehmen wir den ewigen Kreislauf des Werdens, Wachsens und Vergehens wahr. Alles ist geprägt von einem natürlichen Rhythmus und alles ist voneinander abhängig.

Was passiert im Gehirn, wenn wir uns bewusst in der Natur aufhalten? In der Natur zu sein, unterstützt uns dabei, neben der reinen Betawellenfrequenz, die für das logische Denken zuständig ist, auch die Alphawellen zu aktivieren. Diese Gehirnaktivität fördert den Zugang zu Visionen, Tagträumen und hilfreichen Bildern. Denn diese Bilder benötigen einen entspannten Geisteszustand, um sich herausbilden zu können. An dieser Stelle noch ein Hinweis: Wir dürfen den ersten Impulsen und Bildern, die uns in den Sinn kommen, durchaus Vertrauen schenken und sollten sie nicht mit unserer Stimme der Vernunft überstimmen.

Wenn wir uns zu einer Naturmeditation zurückziehen, öffnet uns das für unser in uns wohnendes kreatives Potenzial. Am besten gelingt das an einem ungestörten Ort inmitten der Natur. Vielleicht im Schatten eines großen Baumes abseits der viel begangenen Wege oder auf einer einsamen Waldlichtung. Mit ein wenig Übung kannst Du aber auch bei Dir zu Hause eine Naturmeditation machen. Ein Bild betrachten, oder einen Gegenstand, der Dich an etwas erinnert – ein Blatt, einen Blütenzweig, eine Schale mit weichem Moos –, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Letztlich ist es vor allem eine Frage, ob es Dir gelingt, Deine Gedanken zu fokussieren. Auf Seite 191 findest Du einen Link, der Dich zu einer Naturmeditation führt, die Dir zu einer Auszeit verhilft.



Das Geheimnis der Zufriedenheit

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Mönch.

»Meister«, fragte einer von ihnen, »was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Ich wäre auch gerne so glücklich wie du.«

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: »Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich, und wenn ich esse, dann esse ich.«

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: »Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?«

Es kam die gleiche Antwort: »Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich, und wenn ich esse, dann esse ich.«

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden betrachtend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu: »Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht, und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet. So sind eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst euch auf diesen Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.«



Der Standort macht's

Der richtige Standort ist für alle Pflanzen die Grundlage für Stabilität und Widerstandsfähigkeit. Die Qualität des Bodens, die Niederschlagsmenge, die Höhenlage, die Windverhältnisse – all das hat Einfluss darauf, ob sich eine Pflanze am ausgewählten Standort wohlfühlt.

Buchen zum Beispiel »kümmern« sich sogar um perfekte Standortbedingungen für ihren Nachwuchs: Die »Mutterbäume«, die oft in Gruppen stehen, spenden dem Nachwuchs Schatten. So gedeiht er über die Jahrzehnte. Gleichzeitig bewirkt der Schatten, dass kaum ein anderes Gewächs sich dort hin verirrt, welches den Nachwuchs störend überwuchern könnte. Der Boden bleibt bis auf die Blätter, die herabfallen, frei. Das macht Buchenwälder für Rehe und Hirsche uninteressant, was zur Folge hat, dass die jungen Buchenkinder und deren Knospen selten angeknabbert werden. Die erwachsenen Buchen kühlen den Wald im Sommer um zehn Grad runter und schaffen damit für ihre Sprösslinge ein angenehmes Klima. Unterirdisch versorgen sie durch Wurzelverbindungen den Nachwuchs mit Zucker. Mehr Fürsorge ist kaum vorstellbar.

Auch wir Menschen brauchen förderliche Lebensbedingungen, damit es uns gut geht. Unsere Umgebung, die Menschen, mit denen wir leben, unser Arbeitsumfeld – all das beeinflusst unsere Zufriedenheit und unser Wohlbefinden. Anders als bei der Buche oder Birke allerdings können sich unsere »Standortansprüche« im Laufe unseres Lebens verändern. Wir verlassen die Orte, an denen wir groß geworden sind, um eine Ausbildung zu beginnen oder zu studieren. Oder wir lernen jemanden kennen und lieben, dem wir folgen. Später merken wir: Etwas, was uns viele Jahre Freude gemacht hat, erfüllt uns nicht

mehr. Und wir wechseln den Ort, um etwas Neues zu beginnen oder Abstand vom Alten zu gewinnen. Auch das Bedürfnis, Ballast abzulegen, uns von belastendem Besitz zu trennen, kann Ausdruck veränderter Bedürfnisse sein.

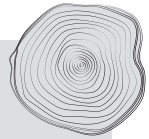
Wenn unser Standort nicht mehr stimmt, ist eine Veränderung notwendig, damit wir weiterhin glücklich sein, innerlich wachsen und uns entfalten können. Manchmal ist es ein tiefer Einschnitt, der unser Leben verändert. Ein anderes Mal genügt ein klärendes Gespräch oder eine Ausmistaktion.

Von Zeit zu Zeit innezuhalten und zu prüfen, wie es uns mit unseren »Standortfaktoren« geht, trägt in jedem Fall dazu bei, dass wir uns langfristig wohl- und bei uns selbst zu Hause fühlen.

Bei der folgenden Übung geht es darum, sich in der Natur ansprechen zu lassen. Sich dem Phänomen zu öffnen, dass sich uns etwas zeigt, was in einem Zusammenhang mit unserer gesamten Lebenssituation steht.

Regelmäßig – und nicht erst in der Krise – auf das eigene Leben zu schauen und sich immer wieder neu auszurichten, ist wesentlich für Deine Lebenszufriedenheit. Dann fällt auf, was sonst im Alltagsgewimmel untergeht. Wie lebe ich eigentlich? Bin ich zufrieden oder gibt es Dinge, die ich verändern möchte, könnte oder sollte? Wenn etwas nicht stimmig ist, kannst Du immer wieder kleine Kurskorrekturen vornehmen, extreme Wendemanöver werden vermutlich gar nicht nötig sein. Die Zeit, die Du für die regelmäßige Reflexion brauchst, ist gut investiert. Sie ist die Grundlage für mehr Klarheit, Zufriedenheit, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl – Selbstbewusstsein und intrinsische Motivation.

Aber eine Standortbestimmung kann noch mehr auslösen. Oft entdecken Menschen dabei völlig Unerwartetes. Dem einen werden verborgene Bedürfnisse bewusst, die andere findet für sich neue Ziele, Projekte und Visionen. All das hat positive Folgen für die gefühlte Lebenszufriedenheit.



ÜBUNG: WO STEHE ICH?

Gehe in die Natur und lass Dich von Deiner Intuition an einen Platz leiten, an dem Du Dich wohlfühlst.

Schau Dich um und nimm wahr, wo Du gerade stehst. Welche Bäume sind in Deiner Nähe? Buchen, Eichen, Fichten, Birken? Wo ist deren Wetterseite, wo wächst das meiste Moos? Und wie ist der Boden beschaffen? Was fällt Dir auf? Wenn etwas Deine Aufmerksamkeit in besonderer Weise auf sich gezogen hat, dann wende Dich ihm intensiver zu. Betrachte die Details, berühre die Oberfläche, schnupper daran. Was spricht Dich besonders an, was berührt Dich? Und was hat das mit Dir und Deiner Lebenssituation zu tun?

- Wo stehe ich in meinem Leben? Was umgibt mich? Was tue ich? Wie handle ich? Was kann ich besonders gut?
- Wovon bin ich überzeugt? Woran glaube ich?
- Was macht mir Freude? Was gelingt mir? Was erfüllt mich mit Stolz?
- Was ist ungelöst?
- Was will ich neu ausprobieren?
- Woran möchte ich festhalten?
- Von was möchte ich mich verabschieden?
- Wonach sehne ich mich?

Vervollständige für Dich folgenden Satz:

Wenn ich keine Angst hätte, würde ich ...

Mein Tipp: Nimm Dein Notizbuch zur Hand und schreibe auf, was Dich beschäftigt. Dann kannst Du später daran anknüpfen.

Mutig in die Freiheit hineinleben

Es gibt allerdings auch vieles, was uns von einer Standortbestimmung abhalten kann. Vor allem die Angst ist sehr mächtig. Was wäre, wenn ich entdecke, dass ich an meinen eigentlichen Wünschen, Talenten und Bedürfnissen vorbeilebe? Was passiert, wenn die aufkommenden Gefühle schmerzhaft sind? Wenn mir diese Vorboten der notwendigen Veränderung Angst machen?

Aber wo steht eigentlich geschrieben, dass man sich von seinen Ängsten von etwas abhalten lassen muss? Dass wir nicht etwas sogar mit Angst oder trotz Angst tun können – und vielleicht sogar unbedingt machen sollten –, einfach, weil es dran ist?

Als Trostmacht des Geistes bezeichnet Viktor Frankl die Fähigkeit, trotz schwieriger äußerer Umstände oder innerer Befindlichkeiten sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Er stellte sich seinen Ängsten und wuchs dabei innerlich. Immer wieder betonte er, dass die Bequemlichkeit nach einem Ausgleich verlangt. Viktor Frankl probierte sein logotherapeutisches Mut-Konzept, das davon ausgeht, dass wir auch trotz oder mit Angst etwas tun können, gerne am eigenen Leib aus. Obwohl er an Höhenangst litt, ging er in die Berge, um zu klettern. Er betrachtete es als Parabel für das Leben, denn beim Klettern wird der Mensch mit seinen Ängsten konfrontiert, überwindet innere und äußere Hindernisse, trainiert Körper und Willen. Und er lernt, den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen. Abwechslung und Herausforderung führen zu Vitalität, zu einer positiven, dynamischen Spannung.

Wir können Vergangenes zurücklassen und neue Wege gehen – auch wenn es hin und wieder Überwindung kostet.

Das Zitat »Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen« beschreibt pointiert die Trostmacht des Geistes, zu der

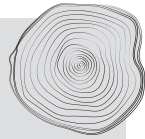
ein jeder imstande ist. Was ist damit gemeint? Kurz und etwas fidel gesagt: Wir können mit etwas Trotz mutig in unsere Freiheit hineinleben. Trotzig können wir gegen unsere destruktiven Gedanken, Glaubenssätze und alles, was uns zurückhält, rebellieren und uns von sinnvollen Entscheidungen und Handlungen nicht abhalten lassen. Jede Situation hat doch mindestens zwei Seiten und kann aus positiven und negativen Blickwinkeln betrachtet werden. Das Überraschende daran ist, dass das Vorzeichen der Betrachtungsweise auf die Situation übergeht. Denn die Dinge sind nicht so, wie sie sind, sondern wie wir sie betrachten. Worauf also lenke ich meinen Blick?

Fest steht: Das, worauf ich schaue, wird sich vergrößern. Also, warum nicht einen guten Gegenpol zu den sich aufdrängenden Gedanken von Angst und Sorge aufbauen und bewusst andere, ermutigende und erfrischende Gedanken zulassen und die damit einhergehenden Gefühle intensivieren?

Sie werden Dich stärken, um Deinen eigenen Weg zu gehen. Das Potenzial dazu ist in uns verankert und steht jedem von uns zur Verfügung.

Trotz widriger äußerer Umstände oder innerer Bedrängnis über sich hinauszuwachsen, gelingt, sobald ein Mensch einen tieferen Sinn in seinem Tun wahrnimmt, sich nach etwas ausrichtet, was größer ist als er selbst.

Viktor Frankl beschreibt diese Erfahrung so: »Nehme ich einen Menschen so, wie er ist, dann mache ich ihn schlechter. Nehme ich einen Menschen aber so, wie er sein kann, und schließe seinen Willen zum Sinn in dieses Bild ein, dann wird er zu dem, was er werden kann, dann mobilisiert er sein ganzes Potenzial.«²



ÜBUNG: DEIN LEBENSKREIS (TEIL I)

Eine sehr effektive und berührende Übung in der Natur ist das Legen oder Zeichnen eines Lebenskreises. Dies ist eine gute Momentaufnahme Deiner derzeitigen Lebenssituation, eine weitere Form der Standortbestimmung. Mit dieser Übung kannst Du Deine einzelnen Lebensbereiche (Beruf, Partnerschaft usw.) mit Deinen Talenten, Fähigkeiten und Werten verknüpfen und diese sichtbar machen.

Bereits der erste Teil der Übung, der nachstehend beschrieben wird, führt schnell zu einer Klarheit darüber, welches Thema für Dich jetzt gerade dran ist. Den zweiten Teil der Übung findest Du im Kapitel »Wohin führt Dein Weg?«.

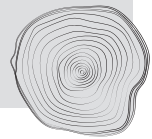
Suche Dir einen geeigneten Platz in der Natur, wo Du einen großen Kreis auf den Untergrund ziehen oder mit kleinen Steinen o.Ä. legen kannst. Dieser Kreis stellt Dein Lebensrad dar – ein Bild für all das, was Dein Leben ausmacht: Partnerschaft, Familie, Freunde, Deine Arbeit, ggf. die berufliche Karriere, Deine Wohnsituation, Gesundheit, Sport, Spiritualität, Besitz, Kreativität, Zeit für Dich selbst usw.

Wähle in einem ersten Schritt bitte die Lebensbereiche aus, die für Dich besonders wichtig sind. Schreibe die Begriffe auf Kärtchen, die Du in den entsprechenden Kreisabschnitt legst, und verwende dabei Deine eigenen Worte. Oder suche in der Natur jeweils einen Gegenstand, der diesen Lebensbereich für Dich symbolisiert.

Überlege Dir, wie viel Energie momentan in jeden Lebensbereich fließt, und mache dies ggf. auch in irgendeiner Form sichtbar, entweder indem Du die Begriffe auf den Kärtchen unterschiedlich groß darstellst oder mit kleinen Steinen markierst.

Wenn Du fertig bist, nimm Dir bitte Zeit für die Betrachtung Deines Lebensrades.

- Wie fühlst Du Dich, wenn Du Dir alles ansiehst?
Was fällt Dir auf? Was überrascht Dich?
- In welchen Bereichen bist Du rundum zufrieden?
Wie ist es dazu gekommen?
- In welchen Bereichen bist Du unzufrieden?
Und warum?
- Gibt es Lebensbereiche, die momentan zu kurz kommen? Wenn ja, warum?



In Bewegung kommen

Wenn wir einen Standort gefunden haben, der uns entspricht, wenn unsere Lebensumstände so sind, dass sie unsere Entwicklung fördern, dann fällt es uns leicht, in Bewegung und ins Handeln zu kommen. Dann haben wir die Kraft dazu und können unsere Energie dafür einsetzen, zu wirken und uns zu entfalten.

Die ursprünglichste Form der Bewegung ist das Gehen. Die Art, wie wir gehen, drückt viel über unsere Befindlichkeit aus. »Wandern ist eine Tätigkeit der Beine und ein Zustand der Seele«, beschreibt Josef Hofmiller diesen Zusammenhang. Und es gibt in unserer Sprache noch viele weitere Hinweise, welche zentrale Bedeutung das Gehen für uns hat.

»Willst du mit mir gehen?« Unzählige Liebeleien zwischen Teenagern nahmen vermutlich mit dieser Frage ihren Anfang. In der Redewendung »Ich gehe völlig konform mit dir« bestätigt man, dass man einer Meinung ist. Der gemeinsame Gehrhythmus ist für ein harmonisches Miteinander von besonderer Bedeutung. Zu Beginn schwingt man sich aufeinander ein, man stimmt sich ab und findet dann ein gemeinsames Tempo. Vielleicht ist es am Anfang noch ungewohnt, doch meist stellt sich schnell eine gewisse Routine ein. Man einigt sich, wann eine Etappe durch eine Erfrischungspause unterbrochen wird und wann man wieder aufbricht. Wenn es »gut läuft«, erreicht man gemeinsam das gewünschte Ziel.

Wenn ich mit Gruppen arbeite, setze ich gerne eine interessante und für die Teilnehmer*innen überraschende Übung ein. Sie beginnt mit der Aufforderung: »Geht einmal so, wie es euch gerade in den Sinn kommt – ohne darüber nachzudenken, was andere von euch denken könnten. Was dir als Erstes einfällt, ist

das Richtige.« Welche Sprünge und welches Jauchzen ich da schon gesehen und gehört habe – einfach herrlich! Es ist befreiend, einmal alles Konformistische und Angepasste abzulegen und seinem Ich freien *Lauf* zu lassen!



Es geht bei dieser Übung darum, wahrzunehmen, was gerade ist, und einen Ausdruck dafür zu finden. »Ah, es geht um das ›Was geht ab – in mir‹«, sagte humorvoll eine noch sehr junge Mitwanderin zu mir. Ja, genau, darum geht es!

Und nicht nur um das Was, sondern auch um das Wie. Wie gehe ich?

Bin ich eigentlich in dem für mich passenden Tempo unterwegs? Sollte ich vielleicht eine andere Ge(h)schwindigkeit ausprobieren? Gehe ich aufrecht oder gebeugt? Wie ist meine Haltung?

Die Aufforderung, langsam zu gehen, grenzt für manche meiner Mitwander*innen schon fast an eine Zumutung. Es ist gar nicht so einfach, wenn man gerade noch im Hamsterrad des Alltags unterwegs war, sich auf jeden einzelnen Schritt einzulassen, die Geschwindigkeit zu drosseln und sich Zeit für sich zu nehmen.

Auch ich muss mich immer wieder »runterdrosseln«, wenn ich für mich allein in der Natur unterwegs bin. Was mir in der Begleitung mit Menschen gut gelingt, ist für mich allein manchmal schwer umzusetzen. Wenn ich mir nach einem vollen Arbeits- und Familientag mit Kindern, Mann und Hund am späten Nachmittag meine Naturauszeit nehme, bin ich manchmal diejenige, die selbst auf schönsten Naturwegen im Stechschritt gedankenverloren ihre Runde abreißt. Dann plane ich in Gedanken den nächsten Kindergeburtstag, gehe die Wochenaufgaben durch und denke an den längst überfälligen Anruf bei Tante Ilse.

Was bringt das eigentlich? Wenn ich ehrlich bin: nichts! Offen gestanden: Ich bekomme in einem solchen Zustand gar nichts mit von meiner Umgebung, weil ich in meinen scheinbar wichtigeren Welten versunken bin. Das ist dann ungefähr so, als würde man zur Tankstelle fahren, weil der Tank leer ist, aber

man tankt nicht. Ziemlich sinnlos, oder? Ich gehe zur Natur-tankstelle und tanke nicht auf. Nach solchen Tagen bin ich am Abend nur noch erschöpft und missmutig.

Auch ich darf mich immer wieder üben, das Gehen nicht als Bewegungsmöglichkeit, sondern als Wert, als Ritual, als hilfreichen Rhythmus zu verstehen, um Geist, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Ich darf mir herausnehmen, langsam zu sein.

Im Alltag legen wir in Autos, Zügen und Flugzeugen immer größere Entfernungen zurück, aber wir gehen immer weniger zu Fuß. Dabei können wir so viel entdecken, wenn wir uns langsam in der Natur bewegen.

Es ist keine neue Erkenntnis, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen einem gleichmäßigen, rhythmischen Gehen und der Klarheit und Aktivität unserer Gedankenwelt. Aristoteles begründete die Schule der Peripatetiker, die ihren philosophischen Unterricht in sogenannten Wandelhallen durchführten. Die Gelehrten diskutierten und philosophierten angeregt mit ihren Schülern, während sie gemeinsam ihre Runden zogen.

Wir können uns bei unseren Naturaufenthalten darin üben, eine aufrechte, entspannte und achtsame Haltung einzunehmen, die geprägt ist von vitaler Aufmerksamkeit. Dies wird sich auch in unseren Gedanken widerspiegeln.



ÜBUNG: GEHMEDITATION FÜR ZWISCHENDURCH

Unser Gehen ist uns oft wenig bewusst, es geschieht automatisch und wir sind währenddessen mit vielen anderen Dingen beschäftigt. Wir sind in Gedanken schon beim nächsten Termin oder planen den bevorstehenden Einkauf. Du kannst Dir für Deinen nächsten Weg vornehmen, die Zeit des Gehens als *Deine* Zeit zu nutzen.

Versuche, jeden Deiner Schritte bewusst wahrzunehmen. Konzentriere Dich nur auf Deinen Gehrhythmus. Finde Dein Tempo. Nimm wahr, wie die Füße abwechselnd den Boden berühren. Bewerte nicht, sondern beobachte Dich still und interessiert. Schicke einen tiefen Atem durch Deinen Körper und lass die verbrauchte Luft während des Gehens in drei Zügen wieder heraus. Gerne kannst Du diese Atemtechnik einige Male wiederholen. Wenn doch Gedanken auftauchen, konzentriere Dich wieder auf Deine Füße und nimm die Bewegung Deines Körpers wahr.

Du kommst Schritt für Schritt mehr in die Ruhe und Gelassenheit dieses Augenblicks. Vielleicht gelingt es Dir, für einen Moment in diesen inneren Raum einzutreten und in Deine Mitte zu gelangen. Mit dieser Mini-Geh-Auszeit schenkst Du Dir wert- und sinnvolle Momente der Regeneration und Ruhe.