

## **Gehen Sie doch mal ins Freie!**

### **Coaching und Selbstklärung in der Natur**

Nicht erst seit Corona entdecken viele Menschen das wohltuende Sein in der Natur. Wir finden Entspannung, erfrischen den Geist und balancieren unsere Gefühle. Wir genießen die Klänge der Natur, tauchen in eine lebendige Stille ein, erschnuppern die vielfältigen Gerüche und atmen auf, spüren den Wind in unseren Haaren oder die Wärme auf der Haut, lassen unseren Blick in die Ferne schweifen oder vertiefen uns in die bezaubernde Struktur einer kleinen Blüte. Natur tut gut – in Zeiten von Homeoffice und sozialer Distanz haben viele Menschen die Liebe zur Natur (wieder-)entdeckt.

Im Wald zu baden ist entspannend und wohltuend – und schon das ist ein Türöffner für gute (Selbst-) Klärungsprozesse. Allerdings macht uns die Natur noch weitere Geschenke.

Als Coach arbeite ich gerne in und mit der Natur. Allein schon durch die Bewegung beim Walk-Talk kommen mit dem Körper auch Gefühle und Gedanken in Bewegung.

Im Coachingprozess können wir uns von der Weite des Ausblicks, von der Erhabenheit der Bäume, von dem Zusammenspiel der Lebewesen oder von dem Verlauf eines Flussbetts inspirieren lassen. Manchmal konfrontiert uns das, was wir in der Natur erleben: Vergänglichkeit, Begrenzung, Zerstörung sind ebenso wegweisende Einblicke in unsere innere Verfasstheit, wie die unendliche Schönheit und Harmonie, die wir da draußen vorfinden.

Die Natur ist eine facettenreiche Projektionsfläche: was immer wir in der Natur wahrnehmen, ist eine Projektion unseres Inneren und hat etwas mit uns zu tun. Diese Projektionsfläche können wir in Coachingprozessen nutzen. Wir lassen uns von Weggabelungen, Anhöhen, Felsgrotten, Quellen und dem Wuchs alter Bäume dazu inspirieren, das Bewusstsein für die eigene Situation zu schärfen. Was uns umgibt, dient uns als Anregung. Wir sehen die Schönheit, die Kreativität, die Gelassenheit, die Weite, das Verborgene, die Kraft, die Sanftheit, die Wildnis, die Notwendigkeit der Zerstörung, den Abschied ebenso wie den Neubeginn – und erarbeiten daraus nächste Schritte und Lösungswege.

Die Natur lädt uns ein, unsere Sinne zu öffnen. Wir können uns den Farben, Formen und sich wandelnden Perspektiven kaum verschließen. Der würzige Geruch der Baumharze, das Klopfen eines Spechtes, der Luftzug, der Kühlung bringt: im Gewahrsein dessen vertiefen wir unsere Wahrnehmung.

Wahrnehmung ist eine bedeutsame Zutat für (Selbst-)Klärungsprozesse. In der Natur können wir lernen wahrzunehmen ohne zu bewerten. Wir können hineinlauschen in das, was uns umgibt, ohne es benennen und einordnen zu müssen. Es gilt Zeuge zu sein von dem was ist, von dem was sich zeigt – im Außen wie im Inneren.

Aus der Tiefe der Wahrnehmung erwächst Bewusstheit, die uns die Verbindung zu allem Lebendigen erfahren lässt. Wir nehmen uns als Teil des Ganzen wahr. Wir nehmen wahr, dass wir nicht getrennt, nicht isoliert sind.

Diese Wahrnehmung gibt Sicherheit - Sicherheit die in uns Geborgenheit und Wohlgefühl auslöst. Im Bewusstsein der Verbundenheit fällt es leichter, unseren Geist zu öffnen, Klarheit, Inspiration und Fülle einzuladen. Damit unterstützen wir unsere Such- und Klärungsprozesse.

Die geöffneten Sinnen stärken den Zugang zu unserer Intuition. Auf der Suche nach (Selbst-)Klärung ist Intuition eine wirkungsvolle Quelle und eine sinnvolle Ergänzung zur eher logisch-analytischen Herangehensweisen des Alltags. Die Philosophin Natalie Knapp beschreibt, wie unsere Intuition uns hilft, Menschen und Situationen ganzheitlich einzuschätzen und das eigene Problemverständnis zu vervollständigen. Durch unsere Intuition wird die Entwicklung von Lösungen möglich, zu denen wir mit der rein analytischen Vorgehensweise keinen Zugang gefunden hätten.

Indem wir unsere Sinne öffnen und wahrnehmen, können wir die Natur als einen nährenden Resonanzraum erfahren. Wir stehen in Verbindung, mit dem was uns umgibt. Und so geschieht es, dass uns etwas im Innersten berührt und wir darauf mit Gefühlen, Gedanken und Handlungen antworten. Für den Soziologen Hartmut Rosa geht Resonanz dabei über ein einfaches Echo hinaus. Er beschreibt sie als eine lebendige Beziehung zur Welt.

Die Natur, so Hartmut Rosa, tritt uns als lebendiges Gegenüber entgegen, das in uns etwas zum Schwingen bringt. Damit ist Natur mehr als eine attraktive Kulisse. Wir sind ein Teil der Natur. Wir können nicht nur in sondern vielmehr mit der Natur sein. Wer achtsam ist, sich auf seine innere Frage ausrichtet, sich der natürlichen Welt anvertraut und in die Natur hineinlauscht, erhält Antworten, erfährt Zeichen und Hinweise. Und oft genug geschieht es, dass die Lösung gleichsam vom Himmel fällt - und in unserer Tiefe ankommt. Als Coach weiß ich um die Nachhaltigkeit solcher Erfahrungen.

So gesehen gibt es kaum einen wirksameren Raum für die Suche nach Orientierung als die Natur – im Bewusstsein dessen, dass wir ein Teil des Ganzen sind.

Wenn es Ihnen also in Ihrem beruflichen und privaten Leben zu eng wird, Sie nach der Erweiterung Ihrer Handlungsmöglichkeiten suchen: Gehen Sie doch mal ins Freie! Ich begleite Sie gerne auf diesem Weg.

#### Literatur:

Hartmut Rosa: Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Suhrkamp 2016

Natalie Knapp: Der Quantensprung des Denkens. Rowohlt 2011

Fritz Habekuss: Was uns nach draußen zieht. Die Zeit, 7. Mai 2020