

The background of the cover is a photograph of a forest path in autumn. The path is covered in fallen leaves and leads into the distance. On the right side, there are trees with vibrant yellow and green leaves. In the background, a person is walking away from the camera on the path. The overall atmosphere is peaceful and natural.

# Natur-Coaching

Eigene Wege aus Stress,  
Angst und Burnout finden

Dirk Stegner

# **Natur-Coaching**

Ich möchte dieses Buch gerne all jenen widmen, die bereit sind in ihrem Leben etwas zu verändern, um Ihren eigenen, ganz persönlichen Weg gehen zu können. Es ist oft nicht leicht, den Mut und die Kraft für diesen ersten Schritt aufzubringen, aber es lohnt sich jeden Tag aufs Neue.

Machen Sie sich auf den Weg!

Dirk Stegner

# Natur-Coaching

Eigene Wege aus Stress,  
Angst und Burnout finden.

Dieses Buch soll über die Methodik des Natur-Coachings informieren und gibt in diesem Zusammenhang auch Anleitung zur Selbsthilfe. Dies soll und kann jedoch im Zweifelsfalle oder bei schwerwiegender Erkrankung eine fachkundige, medizinische Diagnose und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker keinesfalls ersetzen.

Seitens des Autors und des Verlags wird daher eine Haftung für eventuelle Schäden jedweder Art ausdrücklich ausgeschlossen.

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

*2. Auflage August 2019  
© 2017 Dirk Stegner*

*Illustration: Dirk Stegner – [www.der-natur-coach.de](http://www.der-natur-coach.de)  
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt*

*ISBN: 978-3-7431-8029-1*



## **Inhalt**

Vorwort	7
Was ist Natur-Coaching?	10
Eintauchen in die Natur	15
Retro Style: altes Wissen neu belebt	23
Filterlose Selbstwahrnehmung	29
Der erste Schritt:	
Auch ein Gefängnis gibt Sicherheit ...	35
Welche Rolle spielt der Wald?	40

Erkenntnis ist alles	46
Der Stein kommt ins Rollen	50
In welchen Fällen hilft die „grüne Couch“?	55
Auswirkungen auf unseren Körper	65
Eigene Kraftplätze finden	73
Die wahre Natur der Angst	82
Walkabout	88
Drei kleine Helferlein	94
(Ur)Vertrauen	107
Ausblicke	113
Über den Autor	115
Danksagung	116
Stichwortverzeichnis	117
Quellenangaben	119



## **Vorwort**

An schönen Herbsttagen wie heute ist es sehr einfach, die Kräfte der Natur zu spüren. Die letzten wärmenden Sonnenstrahlen des Jahres lassen den Wald in einem besonders intensiven Licht erstrahlen. Die kräftigen Farben des herbstlich verfärbten Laubs ziehen selbst den hartgesottensten Stubenhocker auf magische Weise zu einem Waldspaziergang hinaus. Körper, Geist und Seele können tief durchatmen, und man spürt förmlich, wie der Stress und die Sorgen des Alltags mit jedem Schritt auf kunterbunten Blätterteppichen aus dem Organismus weichen. Die spielerische Leichtigkeit der Kindheit ist plötzlich wieder präsent, man fühlt sich unbeschwert und leicht. Die Luft ist frisch, riecht aromatisch, und alle Zellen des Körpers schreien „ja, bitte mehr davon“.



Von dieser bezaubernden und sich im positivsten Sinne verschwenderisch gebenden Natur inspiriert, setze ich mich in der Stille des Waldes auf einen alten Baumstumpf direkt an einer kleinen Lichtung. Ich lasse mir die Sonne ins Gesicht scheinen, spüre tiefe innere Ruhe und Zufriedenheit. Die angenehme Wärme auf der Haut und das wohlige Gefühl in meinem Herzen geben mir die hundertprozentige Gewissheit, Teil dieser wundervollen Schöpfung zu sein. Ich fühle mich zu Hause. Ich bin glücklich, ohne Wenn und Aber. Ich genieße den Augenblick, der zeitlos zu sein scheint. Vor dem inneren Auge lasse ich die letzten beiden Jahrzehnte Revue passieren und stelle fest, dass es längst nicht immer so war. Mein Leben war geprägt vom Druck, es allen recht machen zu wollen. Deshalb mussten die gesteckten Ziele unbedingt erreicht werden, auch wenn ich mir gar nicht wirklich im Klaren darüber war, ob ich überhaupt in diese Richtung wollte. Bin ich im Nachhinein ehrlich zu mir selbst, so war eigentlich nur mein Kopf der Meinung, dorthin zu müssen. Das Herz war schon immer anderer Ansicht gewesen, traute sich aber nicht, offen zu rebellieren. Lange Jahre ließ ich es zu, dass Angst und Beklemmung mein Leben regierten. Es waren sicher keine leichten Zeiten, doch eines war auch damals bereits der Fels in der Brandung gewesen. Ein Zufluchtsort, wenn die Panik mich mal wieder durchschüttelte oder mir einfach alles zu viel wurde: Der Wald!

Obwohl ich eigentlich gar nicht wusste warum, ging ich, wie von einem unsichtbaren Faden gezogen, schnurstracks hinaus in die Natur und fühlte mich dabei gleich etwas besser. Die Probleme und Ängste waren nicht einfach weg, jedoch rückten sie draußen irgendwie in den Hintergrund. Es schien, als wäre am Eingang des Waldes ein großer Dimmer angebracht, mit dem man die Intensität der eigenen negativen Empfindungen etwas herunterregeln konnte. Zumindest soweit, um wieder Luft zu bekommen und klare Gedanken fassen zu können. Heute erscheint es mir unfassbar, dass ich diesen simplen

Zusammenhang zwischen Naturerlebnis und positivem körperlichen Befinden nicht erkennen konnte. Ich war eben ein Kopfmensch und der gab sich schon mit einer viel banaleren Erklärung zufrieden. Mein Verstand war sich sicher, dass in Verbindung mit den Angst- und Panikattacken die Abwesenheit von Enge und anderen Menschen der Auslöser für die teilweise Entspannung war und nicht der Wald oder die Natur als solche. Erst Jahre später und insbesondere an so wunderschönen Herbsttagen wie heute, sollte mir im wahrsten Sinne des Wortes Schritt für Schritt bewusst werden, was für eine kraftvolle Heilerin, allwissende Lehrerin und grenzenlose Versorgerin die Natur im Allgemeinen und der Wald im Speziellen für uns sind. Mein Ansatz des Natur-Coachings, eines begleiteten Renaturierungsprozesses für den Menschen, war geboren und nahm auch dort Form und Struktur an. Alle Abläufe, Einzelschritte und Erkenntnisübungen, die in diesem Buch erläutert werden, sind so ganz natürlich gewachsen und um sinnvolle, etablierte Methoden aus den Bereichen Meditation, EMDR und NLP ergänzt worden.

Begleiten Sie mich nun in den folgenden Kapiteln auf eine spannende Reise in die Natur und finden Sie durch diese auch die Ihre eigenen ursprünglichen Wurzeln wieder. Ich wünsche viel Spaß beim Lesen.

Niederfüllbach, im Herbst 2015.



## **Was ist Natur-Coaching?**

Seit dem Beginn der Industrialisierung haben wir die Annehmlichkeiten der Technik in vielen Bereichen für unser tägliches Leben entdeckt. Wir müssen nicht mehr aufwendig die Wäsche einweichen und diese stundenlang auf einem Waschbrett schrubben, wenn wir ein sauberes Hemd tragen möchten. Stattdessen benutzen wir hierfür eine moderne Waschmaschine, die das ganz bequem und ohne großen Zeitaufwand für uns erledigt. Wir müssen auch keine langen Briefe mehr schreiben und Wochen auf Antwort warten, wenn wir wissen wollen, wie es unserer Verwandtschaft am anderen Ende der Republik geht. Ein Mausklick genügt und wir unterhalten uns live via Internet. Für fast alles im heutigen Leben gibt es moderne Helferlein, die uns den Alltag so angenehm wie nur irgend möglich gestalten, ganz ohne, dass

wir hierfür auf Unterstützung von außen angewiesen wären. Wir fühlen uns dadurch frei und unabhängig, sind nicht mehr wie früher von den Launen der Natur und den Mitmenschen abhängig, sondern können ganz alleine bestimmen, was wir mit unserer Lebenszeit anfangen möchten. Eigentlich alles wunderbar sollte man meinen. Aber die Anzahl derer, die trotz dieser technischen Hilfen immer unzufriedener und infolgedessen sogar krank werden, steigt leider täglich weiter. Psychische Erkrankungen, ausgelöst durch Überlastung, Reizüberflutung und ein Leben wider die eigene Natur, nahmen in den letzten Jahren rapide zu. Aber woran liegt das? Warum fühlen wir uns immer unglücklicher, obwohl es uns doch materiell und medizinisch kaum an irgendetwas mangelt?

Lassen Sie mich diese Frage vielleicht kurz mit einem Vergleich aus der Natur versinnbildlichen und Ihnen damit gleichzeitig einen kleinen Vorgeschmack darauf geben, wie das Natur-Coaching Zusammenhänge begreif- und erkennbar macht. Wenn Sie einen gesunden Baum von der Wurzel bis zur Spitze betrachten könnten, so würde Ihnen auffallen, dass dieser fast spiegelsymmetrisch vom Boden aus nach unten oder oben verläuft. Das für uns unsichtbare Wurzelgeflecht ist ähnlich verzweigt wie die Krone des Baumes. Wenn Sie nun seine Äste extrem beschneiden (wie dies ganz häufig aus Sicherheitsgründen entlang der Alleen und Straßen geschieht), sterben infolge des Zurechtstutzens immer auch Teile des Wurzelgewebes ab. Der Baum kann weniger Wasser und Nährstoffe aus dem Boden ziehen und verliert über die Jahre beständig an Kraft. Oftmals realisieren wir das kaum, da dieser Prozess ja über lange Zeit hinweg stattfindet. Irgendwann erkennen wir den ursächlichen Zusammenhang zwischen dem Beschneiden und der Kraftlosigkeit nicht mehr, da er aus unserem menschlichen Zeithorizont gerutscht ist. Der Baum beginnt zu kränkeln, seine Äste werden morsch und er wird

schließlich von den Mitarbeitern des Grünflächen- oder Straßenbauamts fachgerecht entsorgt.

Was ich mit diesem Beispiel aufzeigen möchte, ist, dass es uns modernen Menschen ganz ähnlich ergeht. Durch die zunehmende Digitalisierung der Lebensabläufe sterben schrittweise auch immer mehr unserer natürlichen Wurzeln ab. Durch meine langjährige Tätigkeit als Wirtschaftsinformatiker fiel mir dies selbst zunächst gar nicht auf. Es war für mich normal, Prozesse in vereinfachter Form digital abzubilden. Dass dabei aber ebenfalls eine große Menge an „Informationsverschnitt“ entsteht, der den Menschen immer weiter von den eigenen Wurzeln entfernt, wurde mir erst später klar. Es ergeht uns mittlerweile buchstäblich wie den Bäumen aus meinem kleinen Beispiel: Wir verlieren fortwährend an Kraft. Wir erleben uns selbst nicht mehr als Teil der Natur, der wir vertrauen können, sondern nehmen diese uns gegenüber oft schon feindlich wahr. Die Devise lautet sie zu zähmen und unseren Bedürfnissen anzupassen, statt mit ihr zu leben. Mit anderen Worten: Wir haben es durch den ständigen Umgang und die Einbettung in eine von technischen und wirtschaftlichen Belangen geprägte Welt schlicht verlernt, auf unsere innere Stimme zu hören. Uns selbst wieder vollständig wahrzunehmen und den Zusammenhang zwischen einem für uns „ungünstigen“ Lebenswandel und der Unzufriedenheit, dem Stress und den Ängsten zu bemerken. Genau hier setzt der Natur-Coaching-Prozess an. Es geht um das Erkennen und die Entwicklung der eigenen Potenziale in einem durch die Natur unterstützten Rahmen. So sähe wohl eine sachliche Beschreibung aus. Weniger technisch ausgedrückt, hilft Ihnen das Coaching im Wald, sich wieder ganz klar als der Mensch wahrzunehmen, der Sie in Wirklichkeit, jenseits aller gesellschaftlicher Normen und Zwänge, nun einmal sind. Dass Sie Ihre wahren (Natur)Kräfte und Fähigkeiten wiederentdecken, richtig einschätzen und sinnvoller einsetzen können. Kurz gesagt, dass Sie Methoden und Werkzeuge

kennenlernen, die Ihnen dabei helfen, in die Ruhe zu kommen, zu entspannen, neue Lebenswege, Mut und Kraft zu finden, sowie ein glücklicheres und zufriedeneres Leben ohne Einschränkungen führen zu können.

Der Natur-Coach ist dabei kein allwissender Lehrer, der Ihnen sagt, wie Sie dies oder das tun sollen. Seine Aufgabe besteht vielmehr darin, durch gezielte Hilfestellung beim Eintauchen in die Natur wieder den Zugang zu sich selbst zu ermöglichen. Schließlich weiß niemand besser als Sie, was Ihnen wirklich guttut. Er hilft weiterhin dabei, belastende Dinge schrittweise zu erkennen und intuitiv passende Lösungen hierfür zu finden. Gleichmaßen unterstützt er Sie in dem Prozess, Ihr eigenes Bauchgefühl wiederzubeleben, das Ihnen sicher den Weg durch auch noch so ausweglos erscheinende Lebenssituationen aufzeigt. Dies sorgt wiederum für ein tiefes, echtes Selbstvertrauen und reduziert negative äußere Einflüsse wie Stress und Leistungsdruck. Das Natur-Coaching ist somit ein geführter Renaturierungsprozess, der Sie Ihren eigenen natürlichen Lebensweg finden und erkennen lässt. Aber hierzu später mehr.

Bevor wir uns jetzt in die Tiefen der Materie stürzen, kurz noch eine gedankliche Abgrenzung vorweg. Der Begriff Natur-Coaching setzt sich augenscheinlich aus zwei Wörtern zusammen, der Natur und dem Coaching. Im Rahmen des Coachings dienen Feld und Wald im weitesten Sinne als „grüner Behandlungsraum“ für seine Durchführung. Es gibt meiner Meinung nach keinen besseren Ort, um sich selbst klarer, zentrierter und lebendiger wahrzunehmen, als draußen in der Natur. Wie wir im Folgenden noch sehen werden, bietet sie zudem eine Reihe gewichtiger Vorteile, die moderne Behandlungsräume in Gebäuden meist nicht vorweisen können. Welcher Ort genau, also ob mitten im Wald oder auf einer Lichtung, ob am Fluss oder am Strand, ob auf dem Berg oder im Tal, hängt dabei in erster Linie von den greifbaren

Möglichkeiten und dem individuellen Coaching-Ziel ab. Mit Natur ist in diesem Zusammenhang also ein Ort abseits von menschlichem Trubel, Lärm und sonstigen Ablenkungen gemeint, der einem das Gefühl von Ruhe, Frieden und Geborgenheit vermitteln kann.

Der zweite Teil, das Wort „Coach“, stammt aus dem englischen und bedeutet im eigentlichen Sinne „Kutsche“<sup>1</sup>. Bereits seit Ende des 19. Jahrhunderts ist der davon abgeleitete Ausdruck „coaching“ in England und den USA vor allem im studentischen und sportlichen Bereich gebräuchlich. Ähnlich wie die Beförderung in einer Kutsche hilft der Coach dem sogenannten Coachee – also dem der gecoacht wird – dabei, sein spezifisches Wissen, seine Fähigkeiten und Potenziale bezüglich einer bestimmten Aufgabenstellung zu erkennen und besser einzusetzen<sup>2</sup>. Um beim Vergleichsthema Sport zu bleiben, gibt es feine aber wichtige Unterschiede zwischen einem Trainer (Berater) und einem Coach. Während der Trainer eher fachliche Aspekte einer Sportart vermittelt, geht es dem Coach darum, die dem Coachee eigenen, ganz persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen herauszustellen und gezielt zu fördern. So zum Beispiel übt der Fußballtrainer mit seinem Spieler den perfekten Elfmeter. Der Coach dagegen, hilft ihm dabei, sein mentales Durchhaltevermögen zu verbessern oder das Lampenfieber beim alles entscheidenden „Elfer“ vor einem Millionenpublikum in den Griff zu bekommen.

Gerüstet mit diesem Vorwissen, können wir nun weiter in den Natur-Coaching-Prozess, seine Hintergründe, sowie die Erläuterung sinnvoller, ergänzender Techniken einsteigen.

[...]





## **Filterlose Selbstwahrnehmung**

Die meisten Menschen sind geneigt, zu glauben, dass das geistige und körperliche Wohlbefinden in erster Linie von den situativen Umständen abhängt. Haben wir uns beispielsweise verletzt, so empfinden wir natürlich Schmerz, denn die Stelle tut weh oder brennt. Soweit stimmen Sie mir sicherlich sofort zu. Wie sehr die Wunde allerdings schmerzt, hängt neben dem persönlichen Schmerzempfinden aber davon ab, ob und wie wir die Verletzung wahrnehmen. Ein kleines Beispiel:

Als Zwölfjährigen schickten mich meine Eltern bei einem Grillfest zurück ins Haus, um noch ein paar Flaschen Getränke für die Gäste zu holen. Weil es schon spät und dunkel war, fand ich den Lichtschalter im Keller nicht auf Anhieb. Da ich zu faul war lange zu suchen, beschloss ich, es müsse auch ohne gehen. Dabei rutschte mir beim Hinausgehen dummerweise

eine Limoflasche aus dem Getränkekorb und zersprang am Boden mit lautem Knall. Ich spürte lediglich, dass mein rechtes Bein wohl von der Limonade aus der Flasche nass geworden war. Ich stieg über den Scherbenhaufen und lief einfach weiter in den Garten, stellte den Korb dort ab und setzte mich wieder zu den Gästen. Erst einige Minuten später fiel meinem Vater auf, dass ich am Bein stark blutete. Wie sich jetzt im Schein der Gartenbeleuchtung herausstellte, war eine Scherbe durch den Druck in der Flasche so heftig an mein Schienbein geschleudert worden, dass dort eine klaffende Fleischwunde entstanden war. Diese musste anschließend im Krankenhaus mit einigen Stichen genäht werden. Das Interessante daran: Erst ab dem Zeitpunkt, als ich das viele Blut und die Wunde sehen konnte, spürte ich auch den intensiven Schmerz. Vorher war da nur ein leichtes, klebriges Ziehen, dem ich abgelenkt durch die Feier keine wirkliche Beachtung schenkte.

Was ich mit diesem kleinen Beispiel verdeutlichen möchte, ist, dass das Schmerzempfinden in höchstem Maße davon abhängt, wie ich die aktuelle Situation wahrnehme. Nicht das objektive Ausmaß einer Verletzung ist für das Gehirn maßgebend, sondern das, was es aufgrund eigener Erfahrungen, und im Laufe unseres Lebens erworbener Prägungen, dann daraus ableitet. Dies verdeutlicht auch eine Versuchsreihe des Hirnforschers Arvid Guterstam<sup>9</sup> und seiner Kollegen, veröffentlicht 2011 im Fachjournal „PLOS ONE“. Guterstam führte mit 154 Probanden einen ganz einfachen Versuch mit einem Gummiaarm durch. Er legte diesen neben den echten rechten Arm und deckte beide mit einem Tuch so ab, dass der Testkandidat nur noch zwei Hände sehen konnte. Dadurch, dass nun jeweils derselbe Finger von Gummihand und echter Hand mit einem Pinsel möglichst simultan stimuliert wurden, sollte dem Gehirn vorgegaukelt werden, dass auch das Gummipendant Teil des eigenen Körpers sei. Im Hirn entstand dabei ein Konflikt. Es konnte sich nicht

entscheiden, welcher Körperteil denn nun der Echte war. Es entschied daraufhin einfach pragmatisch und beschloss, beide Hände als körpereigen einzustufen. In einem weiteren Versuchsschritt wurden nun die beiden Hände mit einem Messer „bedroht“. Das erstaunliche Ergebnis: Das gemessene Stresspotential war bei beiden identisch. Das Gehirn machte also keinen Unterschied zwischen echter und künstlicher Hand.

Diese Versuche belegen deutlich, welch gigantisches Potenzial der eigenen Wahrnehmung innewohnt, und zwar im Positiven wie im Negativen. Das bedeutet, dass wir nicht hilflos der Umwelt ausgeliefert sind, sondern durch die bewusste Fokussierung entscheiden können, ob eine Situation für uns entspannend oder beängstigend ist. Ob wir Freude oder Leid empfinden, ob wir Opfer der Umstände oder Schöpfer unserer eigenen Welt(anschauung) sind. Was so pathetisch klingen mag, hat einen ganz profanen Hintergrund. Wenn wir es zum Beispiel schaffen, unser Stressniveau deutlich zu senken, macht dies nicht nur das Leben angenehmer, sondern es bringt natürlich auch eine gesundheitsfördernde Wirkung mit sich. Wir werden uns in einem späteren Kapitel des Buches noch im Detail damit beschäftigen, wie genau die eigene Wahrnehmung sich auf Zellebene ganz konkret auf unseren Organismus auswirkt.

Okay. Wir wissen nun, dass es so etwas wie eine objektive Wahrheit in Bezug auf die persönliche Wahrnehmung nicht gibt. Jeder Mensch hat also seine „eigene Wahrheit“ und einen eigenen Blickwinkel auf sein Leben. Dieser entscheidet letzten Endes darüber, wie sich jener Erdenbewohner in bestimmten Situationen fühlt und natürlich auch entsprechend verhält. Die Frage ist nun, ob die aktuell empfundene Lage tatsächlich der eigenen wahren Natur dieses Menschen entspricht, oder ob sie nicht ein verzerrtes, von außen beeinflusstes Bild seiner Persönlichkeit wiedergibt. Um sich besser vorstellen zu

können, was ich damit meine, vielleicht wieder ein bildhafter Vergleich.

Insbesondere, wenn Sie Brillen- oder Kontaktlinsenträger(in) sind, können Sie sich sicherlich an den letzten Besuch bei Ihrem Optiker oder Augenarzt erinnern. Um den Grad Ihrer Kurz- beziehungsweise Weitsichtigkeit zu messen, nimmt man dort auf einen Stuhl Platz und versucht, die unterschiedlich großen Buchstaben auf einer einige Meter entfernten Tafel durch eine Art Messgerät, zu erkennen. Es ist wie eine überdimensionale Brille, bei der nach und nach eines um das andere Brillenglas eingeschoben wird, bis man auch die Buchstaben in der untersten und kleinsten Reihe scharf erkennen kann. Stellen Sie sich nun bitte vor, dass Sie bereits einhundert Prozent Sehfähigkeit besitzen, also gar keine Brille brauchen. Da Sie schon ohne jedes Brillenglas klar sehen, das heißt, im übertragenen Sinne Ihre eigene Wahrheit unverzerrt erkennen können, wirkt ein weiteres Glas, das zusätzlich eingeschoben wird, verzerrend. Würden Sie beispielsweise mit einer solch falsch justierten Brille Autofahren, so könnte es sein, dass Sie Ihr gewünschtes Ziel nicht oder nur mithilfe anderer erreichen könnten, da Sie die Weg- und Hinweisschilder auf der Autobahn nicht rechtzeitig erkennen würden. Durch die verschwommene Sicht könnten Sie auch beim plötzlichen Auftauchen von Mitmenschen oder Tieren auf der Straße überzogen ängstlich, ja sogar erschrocken reagieren und damit die tatsächliche Situation falsch einschätzen.

Der kleine Vergleich zeigt die Problematik recht anschaulich. Auch bei uns wirken im Laufe unseres Lebens viele „Optiker“ mit, die uns das eine oder andere Brillenglas „aufs Auge drücken“. Es ist dabei zunächst belanglos, ob dies absichtlich oder eher unbewusst geschieht. Das Ergebnis bleibt stets das gleiche: Wir schauen buchstäblich mit der Brille eines Unbeteiligten auf das eigene Leben. Da sich damit, wie

eingangs bereits erläutert, die individuelle natürliche Wahrnehmung verzerrt, verändert sich auch unsere Empfindung der Situation. Sind wir beispielsweise durch eine ängstliche übermäßig fürsorgliche Mutter geprägt, so kann es sein, dass wir deren Sicht ganz unbewusst auf das eigene Leben anwenden, obwohl wir von Natur aus gar nicht der furchtsame Typ sind. Die verzerrende Wirkung dieses „Brillenglases“ könnte zum Beispiel dazu führen, dass wir uns dann auch im Erwachsenenalter die übertriebene Vorsicht zu eigen machen und uns dadurch der Erlebnisse berauben, die wir eigentlich gerne erfahren möchten. Statt die lebensbejahende Gefühlsexplosion einer Achterbahnfahrt auf dem Volksfest zu genießen, macht uns alleine schon die Vorstellung Angst. Anstelle von Glücksgefühl und Zufriedenheit treten dann Furcht und Frustration, denn tief in uns brennt ja die Sehnsucht nach dieser, für einen selbst eigentlich positiven Erfahrung. Durch die übernommene Sichtweise eines anderen Menschen auf unser eigenes Leben und die sich daraus abgeleitete Lebensweise, verwehrt man sich unter Umständen genau das, wonach man in der Tiefe seines Herzens strebt.

An dieser Stelle möchte ich erwähnen, dass derartige Prägungen übrigens nicht nur während der Kindheit geschehen. Sie finden alltäglich auch im Erwachsenenalter fortwährend statt. Wir sind dabei speziell in unserer modernen Gesellschaft einer Vielzahl von prägenden Einflüssen ausgesetzt. Politik, Medien, Werbung, gut gemeinte Ratschläge von Freunden, die sendungsbewusste Nachbarin, die alles über Fengshui-Gartengestaltung weiß und viele mehr, die uns täglich mit neuen Vorstellungen versorgen, wie ein veganes, sicherheitsbewusstes, politisch und ethisch korrektes Gutmenschenleben so am besten funktioniert. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch, es geht mir nicht darum, andere oder deren individuelle Lebensweise an den Pranger zu stellen. Ich möchte mit dieser pointierten Darstellungsweise vielmehr aufzuzeigen, wie leicht man in unserer von Facebook & Co.

dominierten Welt, häufig aus reiner Bequemlichkeit, die Sichtweise der anderen übernimmt. Ohne, dass man sich je darüber Gedanken gemacht hat, ob sie für einen selbst tatsächlich auch stimmig und praktikabel ist. Leider Gottes, haben die meisten von uns aber immer weniger Zeit, zur Ruhe zu kommen und sich die Frage zu stellen was sie eigentlich, also jenseits aller äußeren Vorgaben, mit ihrer Lebenszeit gerne anfangen wollen. Was treibt sie wirklich an? Was gibt ihrem Leben tatsächlich Sinn? Was würden sie am liebsten tun, wenn die kleine Stimme in ihrem Kopf mal nicht sagen würde „mach dies oder das“? Genau das ist damit gemeint, wenn von einer „filterlosen“ Selbstwahrnehmung die Rede ist. Es geht darum, sich selbst schrittweise näherzukommen und die eigene unverfälschte Sichtweise wieder zu erlangen.

[...]



## **Erkenntnis ist alles**

Gehen wir nun gedanklich wieder zurück zu unserem kleinen Coaching-Beispiel aus dem vorletzten Kapitel. Ausgelöst durch den munter umherschwirrenden Zitronenfalter, hatte Alex seine Antwort auf die von ihm gestellte Frage erhalten. Die Natur lieferte durch das „Drumherum“ den Rahmen und war die eine von zwei wichtigen Komponenten im Coaching-Prozess, auf die ich im letzten Kapitel näher eingegangen bin. Nun möchte ich gerne den zweiten Punkt unter die Lupe nehmen: die (Selbst-)Erkenntnis. Warum ist gerade sie denn so wichtig?

Hierzu ein kleiner bildlicher Vergleich, der mir hilft den Erkenntniseffekt modellhaft darzustellen. Mit ungefähr elf Jahren ergab es sich, dass mein Bruder und ich jeweils ein eigenes Zimmer bekamen. Durch den Tod der Urgroßmutter



war im oberen Stockwerk unseres Hauses mehr Platz geworden und die Räume wurden nach und nach um- und ausgebaut. Mein neues Kinderzimmer war zuerst an der Reihe, da ich der älteste Sohn war und der Schulbeginn am Gymnasium direkt vor der Tür stand. Ich konnte es kaum erwarten, bis es endlich fertig war. Es fühlte sich nach mehr Erwachsensein an und ich war mächtig stolz. Als die erste Nacht in meinem neuen Zimmer anbrach, war ich noch guter Dinge. Alles war neu und aufregend, bis zu dem Zeitpunkt, als ich dann zum Einschlafen das Licht ausschaltete. Es war so ungewohnt und irgendwie war der Rest der Familie im Erdgeschoss plötzlich auch so weit weg. Jede Menge unbekannte Geräusche. Ein Knarren der Dielen, das vom Dachboden zu kommen schien, hörte sich so an, als ob dort oben jemand umherlief. Durch das gekippte Fenster vernahm ich merkwürdige Laute, die wohl von der Dachkonstruktion des Hausanbaus kamen. Meine Fantasie ging mit mir durch und malte sich die angsteinflößendsten Geschichten aus. Klar, als elfjähriger will man auch nicht zugeben, dass man sich vor irgendetwas fürchtet und schon gar nicht vor dem Alleinsein im Dunklen. Ich beschloss wieder das Licht anzumachen und den unheimlichen Geräuschen auf den Grund zu gehen, was natürlich nicht wirklich klappte. Zur Ablenkung begann ich ein Buch zu lesen, worüber ich dann vermutlich irgendwann so gegen zwei oder drei Uhr vor lauter Müdigkeit einschliefe. Am nächsten Tag vertraute ich mich doch meinem Vater an und wir gingen die Geräusche und deren Quellen im Einzelnen durch. So gewappnet konnte die darauffolgende Nacht im neuen Zimmer kommen. Mir war zwar immer noch etwas mulmig zumute, da ich aber jetzt wusste, wie die auftretenden Geräusche zustande kamen, war die Angst verfliegen und ich konnte in Ruhe einschlafen.

Auf ganz ähnliche Weise funktioniert auch der Erkenntnisprozess. Solange wir nicht wissen, wie und warum etwas geschieht, lässt diese Frage den Geist, und damit letzten Endes ebenfalls unseren Körper, nicht wirklich zur Ruhe

kommen. Er kramt fortwährend in der Kiste seiner alten Erfahrungsschätze nach möglichen Erklärungsmodellen, bis er schließlich meint, etwas Passendes gefunden zu haben. Im Falle von neuen Szenarien, die auf uns einprasseln und für die wir bislang noch keine „Bedienungsanleitung“ parat haben, kann er uns allerdings manchmal auch gewaltig in die Irre führen. Wie in meinem eben beschriebenen Kindheitserlebnis werden für die unbekanntenen Geräusche alle möglichen, angsteinflößenden Ursachen aus der Erfahrungsdatenbank gezaubert. Durch die Fehlinterpretation beziehungsweise die Unfähigkeit des Gehirns das Szenario der Realität entsprechend bewerten zu können, entsteht Anspannung und ein angstvolles Verharren in der Situation. Erst die Erkenntnis darüber, was tatsächlich Auslöser der merkwürdigen Geräusche war, ermöglichte mir damals einen ruhigen und gesunden Schlaf. Die Angst und damit auch die blockierende Wirkung, die diese zur Folge hatte, wurden durch die Erkenntnis aufgelöst oder zumindest auf ein erträgliches Maß reduziert. Das Gehirn legt einen neuen Eintrag in seiner Erfahrungsdatenbank an und stuft die ursprüngliche Gefahrensituation jetzt als unbedenklich ein. Dies wiederum bewirkt, dass der Weg, der uns bislang versperrt war, nun frei wird und wir wieder, unserer eigenen Natur folgend, weitergehen können.

Auch wenn der Erkenntnisprozess hier etwas vereinfacht dargestellt ist, ist er meiner Meinung nach *die* Grundlage für die Erreichung des beim Coaching angestrebten Ziels. Erkenne ich die Dinge, wie sie tatsächlich sind, machen sie mir selbst in den dunkelsten Abschnitten des Lebens keine Angst mehr. Wenn ich weiß, warum sich Menschen mir gegenüber auf die eine oder andere unschöne Weise verhalten, fällt es mir leichter, Ihnen zu verzeihen, und ich löse damit vor allem den Knoten, der mich an diese Situation bindet. Beim Blick hinter die Kulissen meines Lebens, erkenne ich vielleicht sogar, dass ich sie höchstpersönlich und meist auch mit tatkräftiger

Unterstützung anderer errichtet, und mich damit selbst in die Irre geführt habe. Die Erkenntnis wirkt wie der Lichtkegel einer Taschenlampe, der den Blick auf den vorher im Dunkeln verborgenen, eigenen Weg ermöglicht. Ich kann gefahrlos weitergehen.

Lassen Sie mich am Ende dieses Kapitels also nochmal kurz die wichtigsten Aspekte zusammenfassen:

Für den erfolgreichen Verlauf des Natur-Coachings sind neben einem erfahrenen Coach im wesentlichen zwei zentrale Faktoren verantwortlich: Das „heilende“ Umfeld des Waldes und der dadurch angeregte und vereinfachte Erkenntnisprozess, der letzten Endes die geistige Blockade löst oder zumindest soweit lockert, dass ein Weitergehen und die Fokussierung auf den eigenen Weg (wieder) möglich werden.

Der Wald beziehungsweise die natürliche Umgebung dienen dabei als Katalysator, in dem sie die folgenden Basisfaktoren und Vorteile gegenüber dem Coaching in von Menschenhand geschaffener Sphären und Räumen bieten:

- *Äußere Ruhe und Abwesenheit von störenden Umwelteinflüssen menschlicher sowie technischer Natur*
- *Reduktion stress- und angstauslösender Faktoren durch den Effekt der natürlichen Umgebung auf das menschliche Gehirn*
- *gesundheitsfördernde Wirkung von chemischen Botenstoffen der Pflanzen (sogenannte Phytonzide) auf den menschlichen Organismus*
- *Naturfaszination regeneriert die geistige Leistungsfähigkeit und hilft bei der Fokussierung und dem „Blick nach innen“*

[...]

# Reif für den Wald?

Es liegt immer an uns, welchen Weg wir einschlagen und welche Entscheidungen wir für uns selbst treffen. Die Natur hilft uns dabei auf ganz eigene Weise zu erkennen, dass unsere aktuelle Lebenssituation - egal ob Krise oder Krankheit - immer das Ergebnis dieser bisherigen Wegentscheidungen unseres Lebens ist. Sie hilft uns einzusehen, dass wir selbst diesen Weg bislang so gewählt haben und dass kein anderer, den wir gerne dafür verantwortlich machen möchten, die Schuld an unserem derzeitigen Zustand trägt.

Diese Erkenntnis, so schmerzhaft sie auf den ersten Blick vielleicht sein mag, eröffnet uns aber auch die Möglichkeit dies nun zu ändern und von hier an mutig neue Wege zu gehen. Wege, die für uns besser geeignet sind und an deren Rändern ganz automatisch genau das parat steht, was uns gut tut. In der Klarheit und Kraft dieses Ein- und Ausblicks liegt das eigentliche Geschenk, das uns die Natur in jeder Lebenslage macht. Innere Ruhe statt Anspannung, neue Perspektive statt Ausweglosigkeit und Zufriedenheit statt Frustration.

Welche hilfreiche Rolle das Natur-Coaching in diesem Prozess des Wandels spielt, beschreibt Autor Dirk Stegner sehr anschaulich anhand vieler Fallbeispiele. Auch für den Laien verständlich, erläutert er die Methodik und die dahinterstehenden wissenschaftlichen Zusammenhänge auf eindrucksvolle Weise.



9 783743 180291

18,99 EUR [D]

**BoD**<sup>™</sup>  
BOOKS ON DEMAND