

Wenn der Wald zu Globuli wird

EINFACH RAUS Als Dirk Stegner Hilfe brauchte, fand er diese weder in der Schulmedizin noch beim Psychiater, sondern im Wald. Als Natur-Coach gibt er jetzt diese Erfahrung weiter.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
OLIVER SCHMIDT

Coburg – Im Wald ist es – im wahrsten Sinne des Wortes – entspannend: Vögel zwitschern, Schmetterlinge tanzen im Wind und auf dem Boden krabbelt ein Käfer. Auf einem Baumstumpf sitzt Dirk Stegner, ganz ruhig und gelassen. Er lässt die Natur auf sich wirken. Das tut ihm gut, das gibt ihm Kraft. Er ist mit sich und der Welt im Reinen. Das war allerdings nicht immer so.

Rückblende, Mitte der 1990er Jahre: Dirk Stegner hatte nach seinem Studium einen verantwortungsvollen Job bekommen. Diese Herausforderung nahm er gerne an – auch wenn das häufig 85-Stunden-Wochen bedeutete.

„Ich wollte es allen zeigen“

„Das hält man schon eine Zeit lang durch“, erinnert er sich, „man ist ja jung und dynamisch und will es allen zeigen.“ Doch irgendwann wurden die Belastung und der Druck zu groß. „Ich bekam Panikattacken und hatte bei Präsentationen oft einen Kloß im Hals.“ Dirk Stegner spricht sehr offen über diese schwierige Zeit. Zu dieser Offenheit gehört auch, dass er die Schuld daran nicht seinem damaligen Chef gibt: „Den meisten Druck habe ich mir selbst gemacht. Ich habe mir hohe Ziele gesetzt und war dann frustriert, wenn ich sie nicht erreicht habe. Dadurch entsteht Stress.“

Dirk Stegner zog damals die Reißleine: Er kündigte und machte sich als IT-Berater selbstständig. Eine Dauerlösung war das aber nicht: „Eine Zeit lang ging es mir besser, aber dann kam wieder Druck – zwar ein anderer als vorher, aber es war wieder Druck.“ Irgendwie musste nochmal eine Reißleine her. Die Ärzte empfahlen Beta-blocker und Beruhigungspillen – doch das wollte er nicht. Beim Psychiater legte er sich auf die Couch – das brachte auch nichts.

Eine Frau verändert das Leben

Dann lernte er 2002 seine heutige Lebensgefährtin Kerstin kennen, eine Heilpraktikerin. Da prallten Welten aufeinander: „Ich war Wissenschaftler durch und durch“, sagt Dirk Stegner und schmunzelt: „Sie erzählte mir etwas von Globuli, aber ich nahm weiter meine Aspirin.“

Doch irgendwann merkte Dirk Stegner, dass der Wald und die Natur eine besondere Wir-

„Wenn ich in den Wald gehe, begegne ich mir selbst. Hier erwartet niemand etwas von mir – hier kann ich ich sein.“

Dirk Stegner
Natur-Coach

kung auf ihn haben. „Immer, wenn es mir schlecht ging, wollte ich einfach raus.“ Und das half. Die Natur tat ihm gut, der Wald wurde seinen persönlichen Globuli. Dirk Stegner begann, Bücher zu wälzen und tiefer in die Materie einzutauchen. Er absolvierte nebenbei diverse Ausbildungen – etwa zum psychologischen Berater – und plötzlich war die zweite Reißleine gefunden: Er beschloss, mit seiner Firma keine neuen Aufträge mehr anzunehmen und sich stattdessen mit dem Natur-Coaching ein neues Standbein zu schaffen. Wenn ihm der Wald guttut, so seine Überlegung, dann muss der Wald doch auch bei anderen eine solche Wirkung haben.

Barfuß übers Moos laufen

Wichtig ist ihm in seinen Einzel- oder Gruppenkursen, weder als Oberlehrer noch als Alleinunterhalter aufzutreten. „Ich möchte die Menschen anleiten, und sie müssen auch aktiv mitarbeiten.“

Nach einem Vorgespräch in der Praxis in Creidlitz geht's hinaus. Wohin genau? „Das hängt von der individuellen Situation ab“, erklärt Dirk Stegner. Wenn sich ein Klient zum Beispiel im Leben verzettelt und den Überblick verloren hat, dann wäre es kontraproduktiv, auch noch in den tiefsten Wald zu gehen. „Dann ist es besser, einen Wald auszusuchen, der an einigen Stellen gute Ausblicke bietet.“ Mit Menschen, die Dinge wieder „in Fluss“ bekommen wollen, sucht Dirk Stegner gerne Waldstücke mit einem Bachlauf aus. Wer wieder „geerdet“ werden muss, mit dem unternimmt der Natur-Coach schon mal einen Barfuß-Spaziergang auf moosigem Waldboden.



Der tägliche Kurzurlaub im Wald: Dirk Stegner hat die Natur für sich entdeckt.

Foto: Oliver Schmidt

Wichtig sind für Dirk Stegner die ersten paar Hundert Meter, die im Wald zurückgelegt werden. „Das ist wie eine Schleuse“, erklärt er, „und ich sage gerne: Stellen Sie sich vor, sie tragen einen schweren Rucksack, der mit Sand gefüllt ist. Während wir in den Wald hineinlaufen, rieselt der Sand langsam heraus.“ Nicht selten spüren die Klienten auf einmal tatsächlich eine Befreiung. Plötzlich wird der Blick wieder frei für Schmetterlinge und Käfer.

Dirk Stegner spricht aus Erfahrung: „Für viele Menschen ist es eine echte Herausforderung, sich 15 Minuten lang einfach mal auf einen Baumstumpf zu setzen und nichts zu tun und nichts zu denken.“ Er führt das auf den enormen Druck zurück, der heute überall herrsche, oft schon bei Kindern in der Schule.

Die meisten Kunden von Dirk Stegner sind beruflich stark belastet und haben – ähnlich wie er selbst vor vielen Jahren – Versagensängste. Sein Rat ist: „Ängste sinnvoll nutzen!“ Denn: „Ängste sind dazu da, um uns in eine nächste Runde zu katapultieren.“ Oder mit anderen Worten: „Ängste bringen uns in Si-

tuationen, handeln zu müssen.“ Beim Waldspaziergang bedeutet das, an einer Weggabelung den Mut zu haben, nach links abzubiegen statt immer geradeaus zu laufen. Bezogen aufs Berufsleben bedeutet das, auch mal die Reißleine zu ziehen.

„Ich möchte Menschen animieren, wieder rauszugehen“, sagt Dirk Stegner und empfiehlt, das lieber alleine zu tun. „Wenn man zu zweit unterwegs ist, wird immer irgendwann ge-

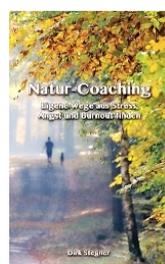
redet“, weiß der Natur-Coach aus eigener Erfahrung, „wer alleine läuft, hat einen anderen Fokus und geht bewusster, ja fast andächtig.“

Für Dirk Stegner steht fest: „Wenn ich in den Wald gehe, begegne ich mir selbst. Hier erwartet niemand etwas von mir – hier kann ich ich sein.“ Deshalb ist er auch jeden Tag draußen, bei Wind und Wetter. „Ein bis zwei Stunden müssen sein, das ist wie ein Kurzurlaub!“

Vom Controller zum Buchautor

Der Natur-Coach Der heute 45 Jahre alte Dirk Stegner stammt aus einer Unternehmerfamilie: Bis 1993 führte sein Großvater in Creidlitz die Kinderwagenfirma Stegner. Nach seinem Abitur 1991 am Gymnasium Ernestinum studierte Dirk Stegner Wirtschaftsinformatik. Anschließend arbeitete er bei einer Coburger Firma im Controlling; nebenbei schrieb er seine Diplomarbeit. Dann machte er sich als IT-Berater selbstständig. Seit 2015 fokussiert er sich auf Natur-Coaching.

Das Buch „Natur-Coaching – Eigene Wege aus Stress, Angst und Burnout finden“; erschienen bei



ISBN: 978-3-7431-8029-1; 18,99 Euro. Infos unter www.der-natur-coach.de.

Books on Demand, bestellbar auch über den Buchhandel;