

Ariane Ritter

Natur erleben im Counseling

Counseling mit Anregungen
und Materialien aus der Natur

IHP Manuskript 2302 G * ISSN 0721 7870



Ariane Ritter

Natur erleben im Counseling

Counseling mit Anregungen und Materialien aus der Natur



Gliederung:

1. Einleitung
2. Counseling mit Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie
3. Naturerleben als Inspiration für kreatives Gestalten und eigenes Wachstum
 - 3.1 Die Natur als wichtiger Teil des Counselingprozesses
 - 3.2 Natur als Metapher
 - 3.3 Naturstudien und Kontemplation zur Selbsterfahrung und Lösung von Problemen
 - 3.4 Die Natur bietet zahlreiche Ressourcen, die im Counseling genutzt werden können
 - 3.5 Übungen in der Natur
 - 3.6 Natur Coaching ist eine spezielle Art des Coachings
4. Beispiele aus der Praxis
 - 4.1 Studie 1
 - 4.2 Studie 2
 - 4.3 Studie 3
 - 4.4 Studie 4
5. Haltung im Counseling
6. Schlussgedanken
7. Literatur

1. Einleitung

Schon als Kind habe ich meine Erlebnisse gezeichnet und gemalt und meiner Mutter meine Erlebnisse geschildert. Nach meiner Schulzeit habe ich Kunst und Grafikdesign studiert, um dieser Fähigkeit professioneller nachgehen zu können. Eines Tages kam ich mit der Kunsttherapie in einem Seminar bei Ingrid Riedel in Berührung und entdeckte die vielfältigen Methoden sich aus seinem Innersten auszudrücken kennen. Mit der Weiterbildung beim IHP konnte ich mich nun ausprobieren und entwickeln.

2. Counseling mit Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie

Counseling mit Kunst ist eine Methode, die Elemente des Coachings und der Kunsttherapie miteinander vereinbart. Dabei werden kreative Prozesse und Kunstmedien genutzt, um den Counseling-Prozess zu unterstützen und die KlientInnen bei der persönlichen Entwicklung, Zielfokussierung und Problemlösung zu begleiten.

Im Counseling mit Kunst kann die KlientIn verschiedene Kunstmaterialien und Techniken verwenden, wie Malerei, Zeichnung, Collage oder Skulptur oder auch Fotografie und neue Medien. Das kreative Schaffen dient als Ausdrucksform und ermöglicht es dem Klienten, seine Gedanken, Gefühle und Ideen auf eine non-verbale Weise zu erforschen und zu verarbeiten.

Der Counselor unterstützt die KlientInnen dabei, das geschaffene Kunstwerk zu betrachten, Fragen zu stellen und Bedeutungen zu erforschen. Dabei liegt der Fokus auf der Entwicklung von Selbstreflexion, Erkenntnis und Handlungsfähigkeiten. Das Kunstwerk kann als Metapher oder visuelles Symbol dienen, um den Counseling-Prozess zu vertiefen und neue Perspektiven zu eröffnen.

Durch die kreative Auseinandersetzung mit Kunst können verschiedene Ziele verfolgt werden, wie die Klärung von Werten und Zielen, die Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbsta Ausdruck, die Förderung von Kreativität und Innovation, die Bewältigung von Hindernissen und die Entwicklung von Lösungsstrategien.

Counseling mit Kunst kann in verschiedenen Kontexten eingesetzt werden, im persönlichen Coaching, beruflichem Coaching, Team-Coaching und Organisationsentwicklung. Es bietet eine alternative Herangehensweise, die den kreativen Ausdruck und die ästhetische Dimension in den Fokus rückt.

*Immer wieder werde ich die Kunst benutzen, um bei mir selbst anzukommen.
(Anais Nin)*

3. Naturerleben als Inspiration für kreatives Gestalten und eigenes Wachstum

In dieser Arbeit stelle ich meine Arbeitsweise im Counseling vor, die ich im Laufe der Weiterbildung zum Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie entwickelt habe.

Von der anfänglichen, im Praxisfeld erprobten individuellen „Erlebnispädagogik“ mit Vertiefung der Erkenntnis hin zu einem Naturerleben mit anschließender kreativer Umsetzung der Gefühle, Gedanken, Erkenntnisse und Lösungsideen.

Anregungen zu meinem Tun finde ich in den Schriften von Dagmar und Klaus Lumma, Brigitte Michels und Ingrid Riedel.

In der Weiterbildung zum Counselor Kunst- und Gestaltungstherapie habe ich selbst erfahren, wie intensiv ein Naturerlebnis sein kann und wie ich dieses Erleben und die daraus erstehenden Erkenntnisse kreativ gestalten kann.

Die Natur kann eine wertvolle Ressource für das Counseling sein, da sie eine Vielzahl von Möglichkeiten bietet, um die Wahrnehmung, das Wohlbefinden und die Entwicklung des Klienten zu unterstützen.

3.1 Die Natur als wichtiger Teil des Counselingprozesses

Die Natur kann ein wichtiger Teil des Counselingprozesses sein, da sie eine ruhige, sichere und heilsame Umgebung bietet, in der Menschen ihre Gedanken sortieren, ihre Emotionen regulieren und ihre kreativen Fähigkeiten stimulieren können. Auch kann die Natur inspirieren und erfrischend wirken.

Als Counselor begleite ich die KlientInnen in die Natur und rege sie zu Übungen an, die auf die Natur bezogen sind, z.B. bestimmte Aspekte der Natur zu beobachten und zu beschreiben, sich mit der Natur zu verbinden oder Naturmaterialien zu sammeln, um damit kreativ gestalten zu können.

Solche Übungen können meiner Erfahrung nach dazu beitragen, das Bewusstsein der KlientInnen zu erhöhen, ihre Wahrnehmung zu schärfen und dabei zu helfen, ihre Gedanken und Emotionen zu ordnen und zu reflektieren.

3.2 Natur als Metapher

Darüber hinaus kann die Natur als Metapher dienen (*sprachliche oder bildliche Ausdrücke, die eine Verbindung zwischen zwei unterschiedlichen Konzepten herstellen, um etwas zu veranschaulichen oder zu erklären*) oder als Analogie (*ein Sichentsprechen*) für bestimmte Themen oder Probleme dienen, die die KlientInnen im Counseling betrachten möchten.

Zum Beispiel würde ich einer KlientIn, die sich gestresst fühlt und Schwierigkeiten hat, sich zu entspannen, anregen, sich vorzustellen, dass sie wie ein Bambus fest verwurzelt ist und sich vom Wind biegen lässt, anstatt zu brechen.

Diese Metapher kann der KlientIn helfen, sich zu entspannen und sich besser selbst wahrzunehmen.

In der Natur lassen sich zahlreiche Metaphern finden, die uns helfen, bestimmte Aspekte des Lebens oder der menschlichen Erfahrung zu verstehen. Hier sind einige Beispiele:

Der Fluss des Lebens: Der Fluss ist eine häufig verwendete Metapher, um den kontinuierlichen Verlauf des Lebens darzustellen. Wie ein Fluss fließt das Leben ständig voran, mit Höhen und Tiefen, Veränderungen und Herausforderungen. Wir können lernen, uns dem Fluss hinzugeben, mit den Strömungen zu schwimmen und Hindernisse zu umgehen.

Die Blütezeit: Die Metapher der Blütezeit bezieht sich auf den Höhepunkt oder die beste Phase eines Organismus oder einer Situation. Ähnlich wie eine Pflanze, die in voller Blüte steht, können wir in unserem Leben Zeiten haben, in denen wir unser volles Potenzial entfalten und gedeihen.

Die Wurzeln: Wurzeln sind eine Metapher für unsere familiäre oder kulturelle Herkunft. Wie Bäume, die fest in der Erde verwurzelt sind, können wir uns auf unsere Wurzeln besinnen und uns mit unseren Ursprüngen und Werten verbinden, um uns zu stärken und zu wachsen.

Die Schmetterlingsmetapher: Die Metamorphose einer Raupe zum Schmetterling wird oft als Metapher für persönliche Veränderung und Transformation verwendet. Ähnlich wie eine Raupe, die sich in einen wunderschönen Schmetterling verwandelt, können wir in unserem Leben durch Veränderungen und Herausforderungen persönliches Wachstum und neue Möglichkeiten erfahren.

Das Gleichgewicht der Natur: Die Natur selbst dient oft als Metapher für das Gleichgewicht und die Harmonie im Leben. Wie in der Natur können auch wir nach einem Gleichgewicht zwischen Arbeit und Ruhe, Anstrengung und Entspannung, Geben und Nehmen suchen, um ein erfülltes und ausgeglichenes Leben zu führen.

Diese Metaphern aus der Natur können uns helfen, komplexe Konzepte zu verstehen, uns mit unserer Umwelt zu verbinden und neue Perspektiven auf unser eigenes Leben zu gewinnen.

Indem wir die Sprache der Natur nutzen, können wir metaphorische Einsichten gewinnen und unsere Erfahrungen besser einordnen.

3.3 Naturstudien und Kontemplation zur Selbsterfahrung und Lösung von Problemen

Die Natur hat die Menschen schon immer inspiriert.

Seit frühester Zeit haben Künstler und Dichter ihre Gefühle der Ehrfurcht und des Staunens über die Natur zum Ausdruck gebracht. Sie finden Katharsis, Erleuchtung und Heilung im Betrachten der Natur. Es ermöglicht ihnen, dem Chaos ihres Alltags zu entfliehen und eine Perspektive für sich selbst zu gewinnen. Auch Philosophen haben es als wertvoll empfunden, Zeit in der Natur zu verbringen; Sokrates ging in den Wald, um seine Gedanken von seinem Bewusstsein zu lösen.

Künstler und Schriftsteller finden neue Ideen und Inspiration in der Betrachtung der Natur. Sie sehen Naturphänomene als Anregung für ihre kreativen Arbeiten. Studien zeigen auch, dass Menschen, die Zeit damit verbringen, natürliche Objekte zu betrachten, sich mehr mit der natürlichen Welt verbunden fühlen. Sie haben ein besseres Zugehörigkeitsgefühl zur Welt, anstatt in ihrem Kopf allein zu sein. Auf diese Weise hilft das Sehen der Natur den Menschen, sich mehr mit der Menschheit als Ganzen verbunden zu fühlen.

Viele Menschen stellen fest, dass sie verbesserte Qualitäten haben, nachdem sie Zeit in der Natur verbracht haben. Sie gewinnen eine neue Perspektive auf sich und das Leben im Allgemeinen. Dies erleichtert es ihnen, Entscheidungen darüber zu treffen, was als nächstes zu tun ist.

Es kann kathartisch sein, vergangene Fehler loszulassen und wieder die Kontrolle über ihr Leben zu übernehmen. Die Menschen stellen auch fest, dass sie geduldiger und weniger aggressiv sind, wenn sie in der Natur sind. Sie können ihre Emotionen besser regulieren, wodurch sie mehr Frieden mit sich selbst finden.

Durch den Abstand zum täglichen Leben erkennen die Menschen, dass sie Teil einer größeren Einheit sind: der natürlichen Welt um sie herum. Dieses riesige System funktioniert als lebender Organismus – mit seinen eigenen Bedürfnissen, Emotionen und Wünschen.

Sie sind Teil eines komplexen Netzes, in dem jeder Teil eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung des gesamten Systems spielt. Jeder Teil profitiert von der Teilnahme an diesem System; das gleiche gilt für Raubtiere und Beute gleichermaßen.

Als Menschen müssen wir dieses System respektieren, weil wir für unser Überleben davon abhängig sind. Wir müssen dieses System verstehen, damit wir mit ihm arbeiten können.

Das ist besser als dagegen anzugehen.

3.4 Die Natur bietet zahlreiche Ressourcen, die im Counseling genutzt werden können

Hier sind einige Beispiele:

1. Inspirationsquelle

Indem die KlientIn in der Natur Zeit verbringt, kann sie ihre Gedanken und Gefühle reflektieren, um neue Ideen und Lösungen zu entdecken.

2. Entspannung und Stressabbau

Die Natur bietet eine natürliche Umgebung, die beruhigend auf den Geist und den Körper wirken kann.

3. Verbesserung der körperlichen Gesundheit

Die Natur bietet zahlreiche Möglichkeiten zur Verbesserung der körperlichen Gesundheit, wie zum Beispiel Spaziergänge oder Wanderungen. Indem die KlientIn sich körperlich betätigt, kann sie ihr Wohlbefinden steigern.

4. Entwicklung von Achtsamkeit

Indem die KlientIn sich auf die Natur um sie herum konzentriert, kann sie lernen, im Moment zu leben und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

5. Erhöhung der Kreativität

Die Natur kann eine stimulierende Umgebung sein, die zu neuen Ideen anregt und in der die KlientIn Lösungen für sich entdeckt.

3.5 Übungen in der Natur

Insgesamt bietet die Natur zahlreiche Ressourcen, die im Counseling genutzt werden können. Es gibt verschiedene Übungen, die im Rahmen des Naturcounselings durchgeführt werden können, um der KlientIn dabei zu helfen, ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster zu reflektieren und zu verändern.

Einige Beispiele für Übungen beim Naturcounseling sind:

1. Naturwahrnehmung:

Die KlientIn wird dazu angeleitet, ihre Aufmerksamkeit auf die Umgebung zu richten und bestimmte Dinge zu beobachten, wie zum Beispiel Geräusche, Farben, Formen, Texturen und Gerüche und ihre Wahrnehmungen zu beschreiben, zu interpretieren und daraus Erkenntnisse über ihre Gedanken und Emotionen zu gewinnen.

2. Sinnesübung:

Die KlientIn wird dazu angeleitet, einen bestimmten Sinn zu nutzen, um die Natur um sie herum wahrzunehmen. Zum Beispiel die Augen zu schließen und nur auf die Geräusche der Natur zu hören oder sich auf die verschiedenen Texturen von Baumrinden oder Steinen zu konzentrieren. Diese Übung kann dem Klienten helfen, seine Sinne zu schärfen und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

3. Naturrituale:

Die KlientIn wird dazu angeleitet, ein einfaches Naturritual durchzuführen, wie zum Beispiel einen Baum umarmen oder einen Stein ins Wasser zu werfen.

Diese Übung kann dazu beitragen, die Verbindung des Klienten zur Natur zu vertiefen und ihm ein Gefühl von Ruhe und Geborgenheit zu vermitteln und Emotionen zu spüren.

4. Naturmetaphern:

Die Natur als Metapher oder Analogie nutzen, um bestimmte Themen oder Probleme der KlientInnen zu veranschaulichen.

Zum Beispiel die Vorstellung, wie ein Fluss Hindernisse überwinden und trotzdem weiter zu fließen. Diese Übung kann dazu beitragen, der KlientIn eine neue Perspektive auf ihre Situation zu geben und ihr zu helfen, neue Lösungen und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

5. Naturkunst:

Die KlientIn wird dazu angeleitet, Naturmaterialien wie Blätter, Zweige oder Steine zu sammeln und daraus eine Kunstinstallation zu gestalten. Diese Übung kann dazu beitragen, die Kreativität der Klient:in zu stimulieren und ihr dabei helfen, ihre Gedanken und Emotionen auf eine kreative Art und Weise auszudrücken.

Diese Übungen können je nach Bedarf und Zielsetzung der KlientIn angepasst und variiert werden. Auch wäre es möglich andere Übungen und Methoden aus verschiedenen Counselingansätzen zu integrieren, um eine individuelle Erfahrung zu schaffen.

3.6 Natur Coaching ist eine spezielle Art des Coachings

Natur Coaching ist eine spezielle Art des Coachings, die die Natur als heilsame und inspirierende Umgebung nutzt, um die KlientInnen bei der persönlichen und beruflichen Entwicklung zu unterstützen.

Es ist eine kreative und effektive Methode, um KlientInnen dabei zu helfen, Stress abzubauen, das Selbstbewusstsein zu stärken, die Kreativität zu stimulieren und neue Perspektiven zu entdecken, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln, indem sie die heilsame Kraft der Natur nutzen.

Beim Natur Coaching arbeitet der Counselor mit den KlientInnen direkt in der Natur und nutzt die natürliche Umgebung als Werkzeug, um ganz bestimmte Ziele zu erreichen.

Die KlientIn wird dazu ermutigt, ihre Wahrnehmungen zu schärfen, ihre Gedanken und Emotionen zu reflektieren und ihre Verhaltensmuster zu verändern. Der Counselor kann verschiedene Methoden und Übungen einsetzen, wie zum Beispiel Naturbeobachtungen, Sinnesübungen, Naturmetaphern oder Naturrituale, um den Klienten dabei zu unterstützen, seine Ziele zu erreichen.

Das Ziel des Natur Coachings ist es, KlientInnen dabei zu helfen, ein tieferes Verständnis für sich selbst und ihre Umwelt zu entwickeln und neue Perspektiven zu entdecken.

Es kann auch dazu beitragen, die Verbindung der KlientIn zur Natur zu stärken und ihr ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit zu vermitteln.

Natur Coaching kann in verschiedenen Umgebungen durchgeführt werden, wie zum Beispiel in Parks, Wäldern, Bergen, am Meer oder auf dem Land.

Es kann als Einzel- oder Gruppensitzung stattfinden und ist für Menschen jeden Alters und Hintergrunds geeignet.

4. Beispiele aus der Praxis

Für die Vorstellung meiner Arbeitsweise habe ich einige KlientInnen und ihre Arbeiten ausgesucht.

Nach der Kontaktaufnahme der KlientInnen und dem Erfragen der Grundproblematik, überlege ich mir jeweils etwas Spezielles für die jeweilige KlientIn, suche einen passenden Ort für die Exkursion und Übung aus, und teste vorher die Methodik an diesem Ort.

4.1 Studie 1

Antonia, 36, verlor vor einiger Zeit ihre Mutter durch eine Krebserkrankung. Seitdem lebt sie sehr zurückgezogen und ängstlich.

Mit ihr mache ich einen Spaziergang im nahen Park und bitte sie sich einen großen Baum zu suchen, der sie anspricht und mit dem sie Kontakt aufnimmt, die Hände an den Stamm legt und ihn eventuell auch umarmt. Das tut sie, und bei der sehr langen Umarmung kann sie von Herzen weinen und ihren verkrusteten Schmerz herauslassen.

Nach einer geraumen Weile bitte ich sie, sich tröstliche Worte für den Baum und sich selbst zu finden und dem Trost nachzuspüren.

Danach findet sie für sich heraus, dass sie wieder Beziehungen und Freunde haben möchte. Ich bitte sie, das zu gestalten. Sie nimmt sich die kleine Leinwand und malt mit Acrylfarben kleine Striche in bunten Farben, wie eine bunte Sommerblumenwiese.

Zu ihrem Bild sagt sie, das sie sich wieder mit anderen verbunden fühlen will und glücklicher und leicht in Beziehungen sein möchte.



Bild 1: *Wieder mehr Beziehungen und Freunde finden*

Zum Ende des Counselings bitte ich sie eine Erlaubnis für sich zu geben.

Sie findet folgende Sätze für sich:

Ich darf wissen, wer ich bin.

Ich darf glücklich sein.

Ich darf erforschen.

Dazu gestaltet sie ihre Erlaubnisse noch in einer Herzform mit vielen kleinen Herzen, die sich um das große Herz ranken.



Bild 2: *Erlaubnisse*

4.2 Studie 2

Claudia, 39, IT-Kauffrau, möchte sich beruflich verändern

Mit ihr mache ich einen Spaziergang im Wald und suche eine große Weggabelung auf, an der sich einige Wege kreuzen.

Nun bitte ich sie, die Wege zu betrachten, sich einen auszusuchen und auch zu gehen, und dabei darauf zu achten, wie es sich anfühlt, welche Sinneseindrücke sie erlebt und ihnen nachzuspüren.

Sie wählt einen Weg, den sie auch selbst geht, und nach kurzem kommen wir an eine große Lichtung mit einer blühenden Frühlingswiese. Sie erzählt, dass es ganz leichtgefallen sei und sie voller Freude nun einen „neuen Weg“ einschlagen möchte.

In der Gestaltung malt sie mit recht kräftigen Pinselstrichen bunte ansprechende Farbstriche, die für die Blumen und ihre eigene Lebendigkeit stehen.

Als Erlaubnis findet sie folgendes für sich:

Ich darf mir vertrauen.

Ich darf experimentieren.



Bild 3: *Die Leichtigkeit des Seins und Entscheidens*

4.3 Studie 3

Stefanie, 46 Personalfachfrau, fühlt sich zunehmend von der Arbeit gestresst.

Mit ihr gehe ich durch Felder und zu einem sehr großen Spielplatz.

Dort setzen wir uns auf die Wippe, wippen und bald entspinnt sich ein Gespräch vom Gleichgewicht in Beziehungen und work-live-balance und Wertschätzung, die sie zunehmend vermisst.

Ich bitte sie, sich an ein Ereignis zu erinnern, in dem Zeitraum zwischen 6-12 Jahren, welches ihr besonders gelungen ist, und beim Erzählen im Präsenz zu berichten.

Beim Visualisieren sprechen wir über ihre Eigenschaften, die damals nützlich gewesen sind und ich frage sie, welche der Eigenschaften ihr heute noch nützlich sind oder sie schon das ganze Leben begleiten.

Zum Ende des Counselings bitte ich sie, eine Erlaubnis für sich zu geben.

Sie findet folgende Sätze für sich:

Ich darf glücklich sein.

Ich darf Bedürfnisse haben.



Bild 4: *Gleichgewicht und Leichtigkeit*



Bild 5: *Ich darf stark sein*

4.4 Studie 4

Hanspaul, 57, Werbekaufmann, arbeitet bis zur Erschöpfung und möchte sich verändern

Mit ihm mache ich einen Spaziergang im Wald und an einer großen Wiese, die sich weit über Hügel erstreckt und eine große Weite aufweist.

Nun bitte ich ihn, die Wiese und die Landschaft zu betrachten, und dabei darauf zu achten, wie es sich anfühlt, welche Sinneseindrücke er erlebt. Er soll ihnen nachspüren.

In der Gestaltung malt er mit recht kräftigem Pinselstrich den steinigen Weg, den er erschöpft geht; und in der weiterführenden Gestaltung bunte ansprechende Farbstriche, die für die Blumen und seine eigene Lebendigkeit stehen, die sich auch beim weiteren Spaziergang zeigt.

Als Erlaubnis findet er Folgendes für sich:

Ich darf sein.

Ich darf mir vertrauen.

Ich darf glücklich sein.

Text von Hanspaul

Ein Spaziergang bei schönem Wetter, mit der Anregung von Ariane, auf dem Weg achtsam die Natur wahrzunehmen, einfach offen zu sein für die Eindrücke was ich höre, sehe, fühle.

Darauf kann ich mich gut einlassen, mehr wäre heute nicht drin gewesen, weil ich ziemlich erschöpft bin. Diese Erschöpfung dann auch beim Spaziergang sehr im Vordergrund steht, ich diese Erschöpfung durch den Kontakt mit der Natur und die Bewegung des Körpers erst noch richtig spüre.

Dann unterhalten wir uns über meine Wahrnehmungen auf dem Weg, insbesondere die Farben im nun deutlich ausbrechenden Frühling, das frische Grün in seinen vielen Varianten, die verschiedenen Wiesenblumen, die wir uns auch näher anschauen und auch behutsam anfassen.

Mit der Zeit fühle ich mich dann wieder etwas wacher und kräftiger, und ich denke darüber nach und spreche es dann auch aus, wie ich den Spaziergang heute erlebe:

Als einen Raum, in dem ich durch das bewusste Erleben und Wahrnehmen der Eindrücke von außen wieder mehr mit mir selbst in Kontakt komme, mich besser spüre, auch erst einmal die Anstrengung der Vortage richtig spüre, und dann auch wieder eine Neugier entsteht, etwas zu entdecken.

Ariane hört aufmerksam zu und reichert meine Gedanken an, z. B. mit der Überlegung, dass das Einlassen auf die Natur die Kanäle wieder öffnet für andere, kreative Gedanken. Ich denke, dass das wirklich der große Wert dabei ist, aus dem Trott der eigenen festgefahrenen Gedanken und Empfindungen herauszukommen, weil die Natur dafür starke Impulse gibt, die einen Ausstieg ermöglichen.



Bild 6: *Der steinige Wegz*



Bild 7: *Die Natur gibt mir Kraft*

5. Haltung im Counseling

Als Counselor ist meine Haltung von entscheidender Bedeutung für die Beziehung zu meinen KlientInnen und für den Erfolg der Entwicklung der KlientIn.

Zum Beispiel Empathie zeigen, mich in die Lage der KlientIn hineinzusetzen und ihre Gefühle, Bedürfnisse und Perspektiven zu verstehen. Ebenso echtes Interesse an den Herausforderungen und Zielen des/der KlientInnen zu zeigen und wertzuschätzen.

Ich akzeptiere meine KlientIn und wertschätze sie als individuelle Person mit einzigartigen Stärken und Erfahrungen, aber auch ihren belastenden Erfahrungen und Gefühlen,

diese da sein zu lassen und nicht gleich ändern zu wollen. Diese Haltung schafft eine sichere und unterstützende Umgebung, in der sich meine KlientInnen öffnen und wachsen können.

Meine KlientInnen betrachte ich als gleichwertige Partner in der Counseling-Beziehung. Sie tragen die Ressourcen und Lösungen bereits in sich, ich bin ein Begleiter und Unterstützer auf ihrem eigenen Weg.

Meinen KlientInnen gebe ich das Vertrauen, dass sie ihre Herausforderungen bewältigen können.

Urteile und Vorurteile lasse ich beiseite.

Ehrlich und transparent zeige ich mich und schaffe dadurch eine Verbindung auf einer menschlichen Ebene.

Meine KlientInnen unterstütze ich dabei, selbstreflexiv zu sein und neue Perspektiven einzunehmen.

Aufmerksam bin ich im Kontakt, höre aktiv zu, stelle Fragen und gebe Impulse, um den Prozess der Entwicklung zu unterstützen. Ich bin präsent und konzentriert, um die Bedürfnisse und Fortschritte meiner KlientInnen wahrzunehmen.

Das schafft ein unterstützendes Umfeld, in dem meine KlientInnen vertrauen, sich entfalten und ihre persönlichen Ziele erreichen können.

6. Schlussgedanken

Die Natur bietet vielfältige Möglichkeiten für das Counseling.

Trotz Erschöpfung und Krise ist es meist möglich Impulse für sich zu erhalten, um sich zu sortieren und neue Ideen und Lösungen zu entwickeln. Oft fühlt sich der Mensch nach einem Aufenthalt in der Natur gestärkt, getröstet und erfrischt.

Ich selbst nutze für mich oft diese Möglichkeit, um kreativ zu werden.

Diese Methode des Counselings, die ich so passend für mich finde und die so effektiv ist, werde ich hoffentlich vielen Menschen vermitteln können.

Vielen Dank an das Team vom IHP, Dagmar und Klaus Lumma, meinen Lehrtrainerinnen und Lehrcounseloren für die Möglichkeit meinen eigenen Weg zu finden.

7. Literatur

LUMMA, Klaus, MICHELS, Brigitte, LUMMA, Dagmar: Quellen der Gestaltungskraft, Hamburg (*Windmühle*) 2009.

RIEDEL, Ingrid: Bilder: In Psychotherapie, Kunst und Religion. Ein Schlüssel zur Interpretation, Freiburg (*Kreuz*) 2005.

Zusammenfassung

Die Natur kann ein wichtiger Teil des Counselingprozesses sein, da sie eine ruhige, sichere und heilsame Umgebung bieten kann, in der Menschen ihre Gedanken sortieren, ihre Emotionen regulieren und ihre kreativen Fähigkeiten stimulieren können.

Dabei werden kreative Prozesse und Kunstmedien genutzt, um den Counseling-Prozess zu unterstützen und die Klient:innen bei der persönlichen Entwicklung, Zielfokussierung und die Entwicklung von Lösungsstrategien zu begleiten.

Biografische Notiz

Name:	Ariane Ritter
Wohnort:	Nürnberg
Berufsbezeichnung:	Freischaffende Künstlerin und Grafikdesignerin
Fachrichtung:	Kunst- & Gestaltungstherapie
LehrCounselor:	Eva Maria Haußner-Stauch, Ursula Beck
LehrTrainer:	Ulrike Winter, Astrid-Brehmer-Kreis, Brigitte Michels, Andrea Hauf, Irene Treutlein



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2302 G * ISSN 0721 7870
2023

