

Zeit zum Spüren und Lauschen  
Natur mit allen Sinnen erfahren  
und mir begegnen

von Ruth Ortmanns  
im Mai 2019

Graduierungsarbeit  
zum Counselor grad. BVPPT  
BVPPT - Berufsverband  
für Beratung, Pädagogik und Psychotherapie

Ruth Ortmanns

# **Zeit zum Spüren und Lauschen Natur mit allen Sinnen erfahren und mir begegnen**

Achtsamkeit in der Natur

## **Gliederung**

1. Motivation	1
2. Achtsamkeit	
2.1. Was bedeutet für mich Achtsamkeit?	1
2.2. Warum Achtsamkeit in der Natur?	2
3. Innere Haltung des Begleiters	3
4. Struktur des Angebots	4
5. Erfahrungsbericht	6
6. Erfahrungen	11
7. Ausblick	12
Poesie	13
Literaturverzeichnis	14
Zusammenfassung	14

## **1. Motivation**

Die Natur begleitet mich schon seit meiner Kindheit. Sie war mir Heimat, wo ich sein konnte, und ein Ort beglückender Freiheit, an dem alles möglich war. Auch heute noch ist sie der Raum, in dem ich immer wieder bei mir ankommen und mich intensiv spüren kann, inneren Frieden, Weite, Freude, Leichtigkeit, Verbundenheit, Freiheit, Dankbarkeit, Inspiration und Klarheit erfahre. Hier begegnet mir ein sinnliches, lebendiges Leben in seiner mich immer wieder berührenden Schönheit in Form von Atmosphären, Phänomenen, Formen, Farben, Bewegungen und vielen „kleinen Wundern“. In der Natur finde ich Antworten auf Lebensfragen. In diesem Raum darf alles sein, wie es ist. Hier kann sich etwas in mir entspannen und ich fühle mich mit dem Leben jetzt und hier verbunden.

Mit dieser Arbeit kann ich meine Freude, als Integralis-Beraterin Menschen dabei zu unterstützen, immer mehr bei sich selbst anzukommen und sie selbst zu sein, und meine Liebe zur Natur miteinander verbinden. Die Achtsamkeitspraxis in der Natur ergänzt und bereichert meine beratende Tätigkeit.

## **2. Achtsamkeit**

### **2.1. Was bedeutet für mich Achtsamkeit?**

Achtsamkeit stellt für mich die Basis für eine veränderte innere Haltung im Leben dar. Achtsamkeit ist ein geistiger Zustand, in dem ich in Kontakt mit mir und meiner Umwelt bewusst den gegenwärtigen Moment erlebe und auf mich wirken lasse. In einer achtsamen Haltung bewerte ich nicht und verfolge keine Absicht, sondern nehme meine Erfahrung wach und präsent wahr. Alles darf so sein, wie es ist. In einem Zustand von Achtsamkeit öffne ich mich der momentanen spürenden Erfahrung. Ich fühle mich mit mir und dem Leben verbunden, lebendig, offen, dankbar, vertrauend, freudvoll und klar. Dieses Erleben kann man als Erfahrung von essenziellen Qualitäten beschreiben.

Achtsamkeit ist eine Tür zu meiner inneren Erfahrungswelt. Ich komme in Kontakt mit mir selbst, indem ich bewusst meine Körperempfindungen, Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken wahrnehme, sowie Sinneswahrnehmungen im Außen und Resonanz in der Begegnung in diesem Moment spüren kann.

Wenn ich mich der momentanen Erfahrung öffne, kann ich qualitative Zeit erleben. Qualitative Zeit weist auf die Besonderheit und Fülle des jetzigen Moments hin. In einem Zustand von Zeitlosigkeit bin ich ganz mit dem Sein verbunden und kann mich wie ein Kind dem nächsten Augenblick mit Staunen öffnen. In diesen Momenten können wir die Energie dieses Augenblicks leben und uns berühren lassen.

Durch die offene, bewusste und differenzierte Wahrnehmung von dem, was in diesem Moment geschieht, ist es möglich, aus gewohnten Wahrnehmungs- und Denkmustern auszusteigen, in denen ich etwas abarbeite, ohne wahrzunehmen, was gerade passiert. Achtsamkeit würzt und intensiviert meine Wahrnehmung. Das Leben wird lebendiger, bunter und reicher.

In einer achtsamen Haltung kann ich Gefühle und Gedanken als flüchtig erleben, während ich im Alltag häufig mit Ihnen identifiziert bin oder sie abwehre, wodurch ich sie unbewusst zu einem festen Bestandteil von mir selbst mache. Achtsamkeit ermöglicht mir, Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und zu beobachten, dass sie sich wie Wolken am Himmel bilden und wieder auflösen. Das kann dazu führen, dass sich innerlich in mir etwas entspannt und weitet, wodurch ich mehr mit mir selbst in einen inneren Frieden komme. Ich kann zunehmend diesen Raum, in dem alles entsteht, wahrnehmen und Weite in mir spüren. Durch die Offenheit für alle Wahrnehmungen und Gefühle komme ich in eine Akzeptanz für das, was ist. Ich muss nichts festhalten oder abwehren. Ich muss mich nicht anstrengen. Es entsteht ein Raum, in dem alles sein darf. Durch den inneren Abstand des Beobachtens gewinne ich eine innere Freiheit, in der ich mich entscheiden kann, wie ich in einer bestimmten Situation handeln will. Durch die Erweiterung meines Bewusstseins gewinne ich eine innere Freiheit, die es mir ermöglicht, mein Leben zunehmend erfüllter und zufriedener zu leben.

Achtsamkeit ist also ein vollständiges lebendiges da sein, in dem wir uns selbst und dem Leben hier und jetzt absichtslos begegnen. Achtsam können wir uns von der vielfältigen Einzigartigkeit berühren lassen und das Wunder des Lebens bewusst erfahren.

## **2.2. Warum Achtsamkeit in der Natur?**

Die Natur spricht für mich durch ihre Sinnlichkeit eine große Einladung aus, die Gedanken gehen zu lassen und mit allen Sinnen zu lauschen. Über die 5 Sinneskanäle (visuell, auditiv, taktil, olfaktorisch und gustatorisch) ist sie für mich körperlich wahrnehmbar. Ich kann mich von der Natur berühren lassen und mit dem Körper in einen fühlenden und spürenden Kontakt gehen, den ich als Integralis-Beraterin zu schätzen gelernt habe. Dadurch gelingt es leichter, in der Gegenwart anzukommen und in eine achtsame Haltung zu gelangen.

Wenn wir die Natur offen auf uns wirken lassen, kann sich etwas in uns angesprochen fühlen und zu eigenen inneren Zuständen in Beziehung treten. Ich kann etwas finden, was mit mir in Resonanz kommt, weil ich ihm Bedeutung schenke. Kreszmeier spricht in dem Zusammenhang von Phänomenen, die aufgrund einer Beziehungsdichte hervorstechen, wenn wir uns mittels einer phänomenologischen Wahrnehmung der Welt in offener Hinwendung annähern und das, was ist, in uns aufnehmen und auf uns wirken lassen. Das Wahrgenommene wird dabei auf eine neue Art verknüpft, wodurch es Bedeutungstiefe erlangt. (Kreszmeier 2012: 45-46) Dies kann z.B. das trockene Blatt auf einer weißen Schneedecke sein, das mir bei der Kontemplation über Einsamkeit begegnet. Das absichtslose Wirkenlassen dieses Blattes kann mich inspirieren und mir Einsichten schenken.

In der Natur können wir insbesondere über das Spüren spirituelle Erfahrungen machen und essenzielle Qualitäten erfahren. Wenn wir einen Baum umarmen, können wir ein tiefes Verbundensein mit allem erleben. Auch der Erfahrung von Stille und leerem Raum, aus denen alle Töne oder Objekte kommen, können wir uns gut über Achtsamkeitspraxis in der Natur annähern. Verbunden mit dem Raum kann in uns innere Weite spürbar werden. Ebenso können wir Antworten jenseits der Rationalität erhalten, wenn wir ohne Ziel auf die Resonanz im Kontakt mit der Natur lauschen und uns berühren lassen.

### **3. Innere Haltung des Begleiters**

Die Haltung von Achtsamkeit habe ich in meiner Integralis-Ausbildung immer wieder geübt. Sie stellt einen wesentlichen Pfeiler der Arbeitsweise dar. Achtsamkeit ist wichtig im Kontakt zwischen Berater und Klient, denn sie ermöglicht die Eigenwahrnehmung und verbessert die Beziehungsgestaltung. Nicht zuletzt ist sie ein wesentlicher Schlüssel für den Zugang zum spirituellen Raum. Wenn ich den spirituellen Raum mit seinen essenziellen Qualitäten mit in die Beratung einbeziehe, können für den Klienten Antworten jenseits unseres Verstandes erfahrbar werden.

Die innere Haltung von Achtsamkeit ist für mich als Begleiterin wichtig, um für den Klienten eine Orientierung zu sein. Ebenso geht es darum, einen achtsamen Raum zu halten, in dem es dem Klienten leichter fällt, selbst Momente der Achtsamkeit in der Natur zu erfahren und nicht lediglich nur eine Übung zu machen.

#### **Wesentliche Aspekte der inneren Haltung sind:**

- Der Begleiter ist offen für die individuelle Wahrnehmung des Klienten und die Vielfalt der Perspektiven. Es gibt kein Ziel, das erreicht werden soll, sondern ein Sein mit dem, was und wie es gerade ist. Die persönlichen Wahrnehmungen sind so vielfältig wie die Gegenwart vielfältig ist, und können sich in jedem Moment wandeln. Als Begleiter weiß ich nicht, welche Erfahrung für den Klienten gerade wichtig ist. Indem der Begleiter offen für die Erfahrung des Klienten ist und einen offenen Raum hält, kann sich etwas im Klienten entspannen und innerlich weiter werden. Er kann mit sich in einen wahrhaftigen Kontakt kommen. In dem Moment kann er sich für neue Erfahrungen öffnen. Diese Erfahrung ist in einer entspannten und absichtslosen Haltung möglich, in der nichts erreicht werden will.
- Der Begleiter ist wertschätzend und begegnet dem Klienten und seinen Erfahrungen mit Respekt. Wenn ich als Begleiter schwierige Erfahrungen wie Ängste, Einsamkeit oder Widerstände akzeptieren kann, kann dies beim Klienten zu einer Entspannung und Gelassenheit führen. Dadurch kann sich bei ihm innerlich etwas weiten, wodurch sich die Wahrnehmung auf die Gegenwart ausdehnen kann. In der Gegenwart herrscht meistens keine Bedrohung und wir können Dinge, die wir ablehnen, aus eine andere Perspektiven betrachten. Wir gewinnen mehr innere Freiheit. Dadurch, dass wir unsere Aufmerksamkeit mit dieser Haltung sowohl den beglückenden als auch den schwierigen Seiten schenken, können wir Aspekte des Lebens wertschätzender betrachten.
- Der Begleiter ist präsent, d.h. er ist gegenwärtig, mit seiner ganzen Aufmerksamkeit unabgelenkt und zugewendet im Kontakt. Dadurch ist er ein gutes Beispiel, an dem sich der Klient orientieren kann. Wenn der Begleiter präsent ist, kann diese Atmosphäre ausstrahlen. Für sich selbst betrachtet geht es für den Begleiter auch noch darum, sich von eigenen Themen, die in Resonanz mit dem Klienten entstehen, in dieser Situation zu lösen, sie wahrzunehmen, aber sich erst später darum zu kümmern.

- Der Begleiter ist wahrhaftig. Es geht darum, selbst achtsam zu sein, wenn ich Achtsamkeit anleite. Stimmt mein Angebot mit meiner inneren Haltung dem Leben gegenüber überein? Wie weit habe ich Achtsamkeit in meinen Alltag integriert?

#### 4. Struktur des Angebots

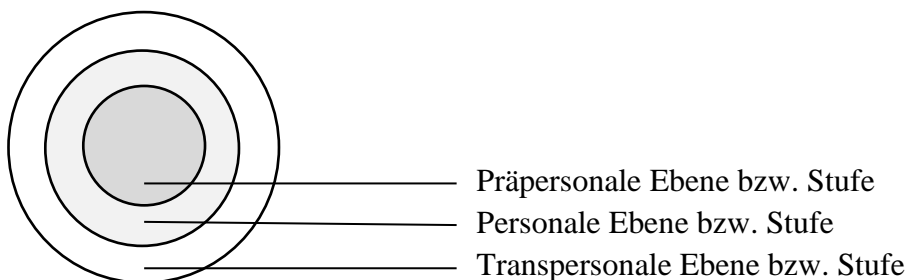
In Form von Achtsamkeitsspaziergängen, möchte ich Menschen ermöglichen, Achtsamkeit sinnlich in der Natur zu erfahren. Dies kann in Kleingruppen oder im Rahmen einer Einzelberatung erfolgen, da alle Elemente individuell einsetzbar sind.

Wichtige Parameter für ein solches Angebot sind ein geschützter, haltender Rahmen, Offenheit und Akzeptanz gegenüber der Vielzahl an individuellen Erfahrungsmöglichkeiten, Empathie, Wertschätzung und Absichtslosigkeit.

Es lassen sich verschiedene Wahrnehmungsebenen unterscheiden und wahrnehmen. Wir können die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung der äußeren Welt, die innere Wahrnehmung, die Seelenebene, in der wir uns als Wesen spüren können, und auf den leeren Raum richten. Der Aufbau meiner Wahrnehmungsangebote ist so strukturiert, dass am Anfang eine Wahrnehmung von äußeren Sinneseindrücken (Bilder, die ich sehe - Klänge, die ich höre - Formen und Strukturen, die ich fühle) angeboten wird. Darauf aufbauend erfolgte eine innere Wahrnehmung der Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken in Resonanz auf den äußeren Fokus. In einer weiteren Stufe geht es um die Erfahrung von essenziellen Qualitäten, die möglich wird, wenn wir uns mit dem Raum, der über uns persönlich hinausgeht, verbinden. Schließlich ist eine Wahrnehmung von Stille und leerem Raum erfahrbar. Nach dem gleichen Muster sind viele einzelne Übungen so aufgebaut, dass sie von außen nach innen und über die eigene Person oder die Dinge hinaus Erfahrungen ermöglichen.

#### In welchem Rahmen kann das Angebot in die Beratungspraxis eingebunden werden?

Eine wesentliche theoretische Basis der Integralis-Methode ist ein holonisches Modell, das die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins auf verschiedenen Ebenen beschreibt. Jede Ebene ist dabei für sich ein „Ganzes“ und Teil eines größeren Ganzen. Jede neu erreichte Ebene ist komplexer und schließt die vorherigen Ebenen ein.



- Die präpersonale Stufe stellt eine frühe Stufe der Entwicklung dar. Auf dieser Stufe stehen unmittelbares, instinktives körperliches Fühlen und Spüren im Vordergrund. Wir sind Körperwesen, die unmittelbar sinnlich wahrnehmen.
- Auf der personalen Stufe entwickelt sich langsam das abstrakte und selbstreflexive Denken. Die Persönlichkeit bildet sich aus und verwirklicht sich mit ihren individuellen Fähigkeiten und Potenzialen. Wir entwickeln eine Ich-Struktur.
- Auf der transpersonalen oder spirituellen Stufe geht es um den Raum, der über die Person mit ihrem Ich-Bewusstsein hinausreicht. Der Verstand tritt in den Hintergrund. Auf dieser Ebene finden wir feinstoffliche Wahrnehmung und Intuition. Hier wird das Ich transparenter und wir überwinden die Vorstellung, ein getrenntes Wesen zu sein. Auf dieser Ebene können wir essenzielle Qualitäten wie Verbundenheit oder Weite erleben und Stille und Raum erfahren.

Das Menschsein findet in allen 3 Bewusstseinszuständen statt. Je mehr wir die Bewusstseinsstufen integriert haben und desto freier wir uns zwischen den Ebenen (körperliches Spüren und Fühlen, Denken und Transzendenz) hin und her bewegen können, desto mehr innere Freiheit können wir gewinnen. In der integralen Beratung beziehen wir daher alle Ebenen mit ein. Wir benötigen die Qualitäten aller Stufen, um ein möglichst erfülltes und gelingendes Leben führen zu können.

Viele Klienten sind stark auf der personalen Ebene mit ihren Gedanken identifiziert und haben nur eingeschränkt Zugang zum Spüren und Fühlen über den eigenen Körper. Durch Achtsamkeit in der Natur stärken wir das Körperbewusstsein über die Eigenwahrnehmung und die sinnliche Wahrnehmung der äußeren Natur. Dadurch kann eine Einheit aus unserem Denken und unseren Körperempfindungen entstehen. Es entwickelt sich eine integriertere Persönlichkeit. Wir können uns selbst und die Welt über den Körper begreifen. Letztendlich können wir nur präsent sein, wenn wir mit unserem Körper verbunden sind.

Ebenso kommen Menschen mit einem Veränderungswunsch in die Beratungspraxis, die auf der personalen Ebene mit Ihren Problemen verhaftet sind. Mithilfe von Achtsamkeitsübungen in der Natur kann ich mit Ihnen über die personale Ebene hinausgehen, so dass die Klienten in Kontakt zu einem Raum kommen können, in dem eine Desidentifikation von der gewohnten Wahrnehmung und Verhaftung stattfinden kann. In diesem transpersonalen Raum kann der Klient seine Selbstbeschreibung überschreiten, indem er sich entspannt und womöglich innerlich eine Weite spürt, die vorher für ihn nicht wahrnehmbar war. Durch den Kontakt mit essenziellen Qualitäten kann der Klient damit in Kontakt kommen, was er auch noch ist, und innere Freiheit erlangen. Wenn wir nach der Berührung dieses Raumes zurück auf die personale Ebene kommen, auf der der Klient mit dem Problem konfrontiert ist, kann die Berührung mit diesem transpersonalen Raum nachwirken. Durch die größere Weite kann ein Problem möglicherweise kleiner werden oder es zeigen sich neue Lösungsmöglichkeiten. Die Naturerfahrung wird sozusagen ins Leben zurückvermittelt. Wenn wir ein Embodiment (Verkörperung) zu einer wieder entdeckten Qualität z.B. innere Stärke oder innere Weite anschließen, kann die Erfahrung im alltäglichen Leben verankert werden.

## 5. Erfahrungsbericht

Im Folgenden stelle ich exemplarisch zwei Achtsamkeitsspaziergänge dar, die ich mit einem Klienten durchgeführt habe. Die von mir benutzten Achtsamkeitsübungen werden überwiegend von Huppertz und Schataneck sowie Coleman beschrieben. Manche dieser Übungen habe ich passend für meinen Klienten abgeändert.

### 1. Achtsamkeitsspaziergang:

Mein Klient war an diesem Morgen angestrengt, weil er früh durch einen Telefonanruf geweckt wurde und kurzfristig eine für ihn nicht leichte Entscheidung treffen musste, was ihn seine Entspannung hat verlieren lassen, da er mit einem inneren Anteil noch an der entgangenen Chance festhing. Wir haben für gut anderthalb Stunden in einem nahegelegenen Park einen Achtsamkeitsspaziergang gemacht.

- Nach einer kurzen Vorstellung des Angebotes und der Grundregeln [Jede Übung kann verändert oder abgebrochen werden, wenn sie nicht hilfreich ist. Sie sollte aber nicht beendet werden, wenn die Achtsamkeit etwas Unangenehmes berührt. Die Übungen sind anstrengungslos, da wir nichts erreichen wollen.] habe ich mit dem Klienten eine kurze Wahrnehmungsübung zum Ankommen im Körper und zur Wahrnehmung der aktuellen Stimmung und Befindlichkeit durchgeführt. Diese konnte in einem Satz oder Wort ausgedrückt werden.
- Es folgte ein Austausch über bisherige Erfahrungen mit und die individuelle Bedeutung von Achtsamkeit. Mein Klient berichtete, dass er zunehmend Achtsamkeit auf verschiedene Sinneseindrücke anwende, um in schwierigen Situationen einen inneren Abstand zu gewinnen.

Im Folgenden habe ich unter Zuhilfenahme verschiedener Sinneskanäle in die Achtsamkeitspraxis eingeführt. Zwischen einzelnen Übungen gab es immer wieder eine Möglichkeit zum Austausch über die eigene Erfahrung:

- Hören von Klängen und Geräuschen:  
Bei dieser Übung konzentriert sich der Klient mit geschlossenen Augen auf alle Klänge und Geräusche, die er hören kann. Aus welcher Richtung kommen die Klänge? Sind sie nah oder fern? Was lösen die Geräusche und Klänge in mir aus? Wahrnehmung der eigenen inneren Stimmung, von Bildern oder Assoziationen, die durch diese Klänge ausgelöst werden. Wahrnehmung der Lücken zwischen den Geräuschen und Klängen. Fokussierung auf den stillen Raum um mich herum.

Diese Achtsamkeitsübung kann gut als Einstieg in die Achtsamkeitspraxis genutzt werden, wobei über die fokussierte Wahrnehmung der akustischen Sinneseindrücke langsam in die Wahrnehmung des stillen Raums übergeleitet wurde.

Dem Klienten ist bewusst geworden, dass er sehr auf den Klang fixiert ist und einen Anfang oder ein Ende von einem Ton wahrnehmen kann, nicht jedoch den stillen Raum.



- **Langsames achtsames Gehen:**  
Die Achtsamkeitsübung des langsamen Gehens ist schon aus dem Zen-Buddhismus bekannt. Was nehmen wir im Außen und Innen wahr, wenn wir schnell oder langsam gehen. Wie ist der Untergrund gestaltet und wie reagiert unser Körper darauf?  
Bei dieser Erforschung fiel es dem Klienten sehr schwer, die Schritte bewusst stärker zu verlangsamen. Es gelang ihm jedoch wahrzunehmen, dass er die Berührungspunkte zwischen dem Boden und seiner Fußsohle viel differenzierter spüren konnte. Möglicherweise ist bei dem Versuch, möglichst langsam zu gehen, zu viel Anstrengung entstanden, so dass ein Ziel entstand und die Leichtigkeit verloren ging.
- **Mit dem Inneren Bild wahrnehmen:**  
Eine Naturobjekt oder Landschaftsausschnitt wird betrachtet. Danach kann mit geschlossenen Augen „ein inneres Bild vom Betrachteten entstehen“. Durch den mehrfachen Wechsel zwischen kurzer äußerer Wahrnehmung und Ergänzung des inneren Bildes, kann die visuelle Wahrnehmung intensiviert und die eigene Reaktion auf die veränderte Wahrnehmung beobachtet werden.  
Bei dieser Übung hat der Klient den Focus immer mehr erweitert, wodurch eine veränderte Wahrnehmung nicht beobachtet werden konnte. Dies hat mich dazu inspiriert, beim nächsten Mal den Focus klar umgrenzt auswählen zu lassen. Der Fokus kann bei Bedarf vom Klienten unterstützend mit den eigenen Fingern eingegrenzt werden oder mithilfe eines kl. Papprahmens unterstützt werden, was gleichzeitig motivieren kann.
- **Lücken wahrnehmen:**  
Hier geht es um das Wahrnehmen von Zwischenräumen bzw. des „leeren“ Raumes zwischen Objekten wie z.B. die Äste eines Baumes und das innerliche Spüren, was dies in mir auslöst.  
Durch den ungewohnten Blickwinkel können wir uns von unseren Wahrnehmungskonzepten lösen und unsere Aufmerksamkeit auf den konzeptlosen Zwischenraum richten. Dies kann uns auf emotionaler Ebene tief bewegen.  
Durch die Wahrnehmung der Lücken bzw. des „leeren“ Raumes zwischen Zweigen, Stämmen usw. konnte der Klient mehr Weite im Körper wahrnehmen und es entstand ein Raum für viele Möglichkeiten.
- **Zwischengeschoben wurden immer wieder Momente mit absichtslosem stillem Gehen ohne Focus, um eine körperliche Entspannung durch Bewegung und kurze Auszeiten zu ermöglichen, ohne aus der Achtsamkeitspraxis herauszufallen.**  
Zwischenzeitliches Gehen wurde als angenehm empfunden, da dadurch mehr Leichtigkeit vom Klienten erlebt wurde.
- **Weite Achtsamkeit:**  
Bei der weiten Achtsamkeit stellen wir den fokussierten Blick auf ein Schauen um, das kein Objekt festhält. Dazu nehmen wir die Umgebung mit einem weichen, entspannten, rezeptiven Blick wahr. Alle optischen Eindrücke werden zugelassen, auf sich zukommen gelassen und aufgenommen. Dann werden die eigene Körperhaltung insgesamt

und die eigene Atmung wahrgenommen, ohne sie zu verändern. Schließlich wird jeder Focus aufgegeben und alle Eindrücke von außen und innen werden zugelassen, ohne sie zu verstärken oder abzuwehren.

Diese Übung war nicht ganz leicht für den Klienten. Er hat immer wieder instinktiv nach einem Focus gesucht, und festgestellt, wie sehr er auf Objekte fixiert ist. In Zukunft würde ich dieser Übung daher öfters wiederholen und mit kurzen Zeitspannen beginnen, um sich der Offenheit und Absichtslosigkeit immer mehr anzunähern.

- Kontemplation über die essenzielle Qualität „Schönheit“:  
Der Klient hat sich gewünscht, sich mit der Qualität von Schönheit mehr zu verbinden. Ich habe ihm eine Kontemplation mit einem Naturgegenstand, der diese Qualität für ihn ausstrahlt, angeboten. Es ging darum, einen Naturgegenstand zu finden und auf Assoziationen, Gefühle, innere Bilder oder Phantasien zu achten, ohne eine Erkenntnis gewinnen zu wollen.

Kontemplativ kann ein Thema in Ruhe betrachtet werden. Dabei geht um ein einfaches Schauen und sich inspirieren lassen, ohne ein Ergebnis erzielen zu wollen. Dadurch können innere Bilder, Assoziationen, Gefühle oder essenzielle Themen auftauchen. Es geht um unsere individuelle Resonanz, die in uns ausgelöst wird.

Ich habe bei einem vorausgehenden Achtsamkeitsspaziergang die Erfahrung gemacht, dass es sinnvoll sein kann, Teilnehmern zwischendurch Impulse zu geben, damit sie sich nicht verlieren. Daher habe ich den Klienten über verschiedene Sinneskanäle in Resonanz gehen lassen. Er hat sich von einem großen alten Baum angezogen gefühlt und in ihm aufkeimende, bewegte und starke Aspekte entdeckt. Er konnte sich von der Schönheit und Lebendigkeit des Baumes berühren lassen und ein Strömen wahrnehmen. Am Ende habe ich ihn die Qualität, die er in diesem Baum entdeckt hat, einatmen und innerlich in sich selbst spüren lassen.

Um diese Qualität im eigenen Leben zu verankern, kann darauf aufbauend in der Beratung ein Embodiment (Verkörperung) entwickelt werden. Zum Bild des Naturobjektes, das diese Qualität ausdrückt, kann eine Körperhaltung gefunden werden, in der diese Qualität intensiv wahrgenommen wird. Dazu kann ein Satz entwickelt werden wie z.B.: „Ich schätze die Schönheit des lebendigen Flusses in meinem Körper.“. Dieses Embodiment kann unsere innere Haltung verändern, wenn wir es über mehrere Wochen täglich mehrmals durchführen. Durch die Verankerung der essenziellen Qualität in unserem persönlichen Leben, schaffen wir eine Verbindung von der transpersonalen Erfahrung auf die personale Ebene.

Am Ende des Achtsamkeitsspaziergang hat sich der Klient entspannt und lebendig gefühlt. Er hat mehr innere Weite erlebt. Ebenso war er erstaunt, wie viel Fixierung auf Objekte besteht. Für ihn war die Erfahrung bereichernd und er hat Interesse für weitere Spaziergänge gezeigt. Insbesondere die Möglichkeit, die Qualität, die der Baum aus der Kontemplationsübung für ihn verkörpert hat, am Ende noch einmal einzuatmen, sie innerlich zu spüren und sich daran zu erinnern, dass sie ihm jederzeit zur Verfügung steht, hat er sehr berüh-

rend und unterstützend erlebt. Es war ein guter Abschluss für ihn, den er mit in seinen Tag nehmen konnte.

## **2. Achtsamkeitsspaziergang:**

Zu einem Folgespaziergang von eineinhalb Stunden kam mein Klient mit innerem Druck, da er meinte, nur wenig Zeit zu haben, weil er noch so viel tun wollte. Rückblickend auf den 1. Spaziergang berichtete er davon, dass die entspannte Haltung in seinem folgenden Arbeitstag weitergewirkt hat und er Kollegen und Anforderungen mit mehr innerer Gelassenheit begegnen konnte.

Ich habe heute das Thema Raum aufgegriffen, da der Fokus vom Klienten beim letzten Mal schnell auf die Objekte gerichtet wurde. Ebenso hilft innere Weite, in angespannten und stressigen Lebenslagen gut für sich sorgen zu können, indem sie einer inneren Enge und Anspannung entgegen wirkt. Wir können uns mit der inneren Weite verbinden, Gelassenheit entwickeln, eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und stimmige Entscheidung treffen.

- Eine Sinnespause einlegen:

An einem Platz am Wasser lauschen wir mit geschlossenen Augen auf die Klänge und Geräusche, wobei alle Vorstellungen davon fallen gelassen werden. Kann die Schwingung der Klänge im Körper gespürt werden? Ist es möglich, sich entspannt zurückzulegen und den Klängen wie einer Lieblingsmusik zu lauschen? Kann die Stille, aus der alle Klänge entstehen, wahrgenommen werden? Mit dem Sehsinn können Formen, Farben, Bewegungen sowie Licht und Schatten wahrgenommen werden. Das Blickfeld wird langsam ausgedehnt. Mit einem nunmehr weichen Blick kann die Aufmerksamkeit weit auf die Landschaft, durch die der Bach fließt, gerichtet werden. Alle Anspannung kann sich lösen.

Der Klient hat sich ein Platz an einem Bach gesucht. Übers Lauschen kam er schnell in eine Entspannung und ließ sich von den vielfältigen Sinneseindrücken in Bann ziehen.

- Achtsames Schlendern:

Ein achtsames Schlendern mit deutlich reduzierter Geschwindigkeit hat den Klienten in einer entspannten Art neugierig die Umgebung erfahren lassen. Dieses Schlendern erfolgt ohne Absicht. Es ist jederzeit möglich, innezuhalten und zu lauschen. Es hat den Klienten mehr erreicht als das langsame achtsame Gehen, weil durch diese Vorstellung weniger Anstrengung entstand.

- Bei sich sein - in der Natur sein:

Auf einer Bank haben wir eine Erforschung gemacht, bei der es darum geht, gleichzeitig achtsam bei sich und in der Natur zu sein. Nach einigen Minuten, in denen eigene Körperempfindungen, Atem, Gefühle und Gedanken mit geschlossenen Augen wahrgenommen werden, geht es darum die Augen langsam und bewusst zu öffnen und die Natur wahrzunehmen, ohne die Selbstwahrnehmung zu verlieren. Mit dieser Übung kann das Wahrnehmen der äußeren Natur in Verbindung mit unserem Innenraum, der mit der Natur in Resonanz geht, geübt werden, indem gleichzeitig eigene Gefühle,

Körperempfindungen oder Assoziationen wahrgenommen werden. Unterstützend kann rasch zwischen beiden Wahrnehmungsebenen hin und her gewechselt werden.

Ich konnte nicht klar erkennen, ob es dem Klienten möglich war, gleichzeitig den Fokus in Innen und Außen aufrechtzuerhalten. Das Angebot eines schnellen Wechsels zwischen beiden Wahrnehmungsebenen hat er nicht aufgegriffen und etwas Eigenes entwickelt. Die Eigenwahrnehmung wurde vermutlich durch das Bild des fließenden Baches ersetzt, was für mich ein Hinweis darauf ist, dass die unbeeinflusste Eigenwahrnehmung noch ungewohnt zu sein scheint. Ich habe die Erfahrung stehen gelassen und möchte beim nächsten Mal an die Haltung der Achtsamkeit erinnern, und dem Klienten vorschlagen, alles wahrzunehmen, wie es ist, nichts zu verändern und keine Vorstellungen zu entwickeln.

- Achtsames Schlendern mit weiter Achtsamkeit:

Bei einem weiteren achtsamen Schlendern habe ich die weite Achtsamkeit aufgegriffen, die nach Huppertz und Schatanek eine Grundübung darstellt. Sie meint das gleiche, was manchmal auch unter ‚Gewahrsein‘ verstanden wird. Sie ist rezeptiv und entspannt, nimmt alles wahr, forciert jedoch nichts und wehrt auch nichts ab.

- Meditation: Sich ausdehnen:

Zu dieser Meditation haben wir uns an einem Teich gesetzt. Nach einer Weile wechselt der innere Fokus zu einem nahen äußeren Fokus und die Kreise, in denen wahrgenommen wird, werden langsam ausgedehnt. Das Schauen erfolgt mit der Vorstellung, dass die Objekte die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Nun wird die Perspektive verändert und von den den Raum scheinbar erfüllenden Objekten zunehmend auf den Raum an sich gerichtet. Wie reagiert der Klient körperlich, geistig oder emotional auf die veränderte Wahrnehmung? Verändert sich der Atem oder Hörsinn?

Für mich selbst habe ich erfahren, dass dies eine wunderbare Übung ist, um von einer inneren Enge in eine innere Weite zu gelangen.

Der Klient hat bei dieser Meditation die Vorstellung der Zwischenräume vom vorherigen Achtsamkeitsspaziergang aufgegriffen, da der Raum an sich für ihn noch schwer erfahrbar war. Eine Annäherung schien ihm aber möglich zu sein. Er konnte innerlich weiter werden und hat keine Vorstellungen entwickelt, die den wahrgenommenen Raum füllten.

Am Ende des Spaziergangs ist der Klient entspannt, glücklich und erfüllt nach Hause gefahren. Der innere Druck hat sich angesichts des intensiven Erlebens qualitativer Zeit zu Gunsten von mehr innerer Weite, Lebendigkeit und Gelassenheit aufgelöst. Der freie Tag musste nicht weiter gestaltet werden, sondern wurde als wertvolle und lebendige Zeit erlebt.

Diese Übungen waren insgesamt anspruchsvoller als beim vorigen Spaziergang. Ich würde sie mit einer Gruppe nur durchführen, wenn die Menschen schon über Erfahrung mit Achtsamkeit verfügen.

## 6. Erfahrungen

- Welche Art von Naturräumen eignet sich?
  - Achtsamkeitsspaziergänge können nach meiner Erfahrung niederschwellig in einem Park durchgeführt werden. Es ist jedoch hilfreich, Orte oder Zeiten mit weniger Ablenkung durch andere Personen zu finden. Nach meinem Eindruck, kann eine vorbeikommende Person im Wald irritierender erlebt werden, als ihm Park, wo der Klient damit rechnet.
  - Für die Beratungspraxis brauche ich nicht unbedingt eine möglichst unberührte Natur. In der Einzelarbeit kann es ausreichen, in den Garten zu gehen. Allein der Blick in einen alten Baum und in den Himmel kann viel Resonanz auslösen.
- Insbesondere bei kontemplativen Meditationen habe ich die Erfahrung gemacht, dass es einzelnen Teilnehmern hilft, wenn es immer wieder Impulse in Form von offenen Fragen gibt, um in der Erfahrung sicher verankert zu sein und sich nicht zu verlieren.
- Ich habe bei Teilnehmern eine starke Fixierung auf den Sehsinn und Objekte festgestellt. Daher finde ich sinnvoll, immer wieder weite Achtsamkeit und Raumwahrnehmungen miteinzubeziehen.
- Es wurde als hilfreich empfunden, dass ich immer wieder die Aufmerksamkeit auf die innere Wahrnehmung gelenkt habe, da diese ungewohnt ist.
- Ein zwischenzeitliches achtsames entspanntes Gehen wurde als körperlich und geistig entspannend erlebt. Ebenso entstand mehr Leichtigkeit, wenn der Standort hin und wieder verlagert wurde und ein neuer Fokus entstand.
- Da Achtsamkeitsübungen zwar alleine durchgeführt werden können, im Alltag aber häufig untergehen, wurde die Anleitung vom Klienten entspannend und inspirierend erlebt. Hier kann ich mir vorstellen, kleine Erinnerungskarten für individuell als hilfreich erlebte Achtsamkeitsübungen mitzugeben, um die Achtsamkeitspraxis allmählich im Alltag des Klienten zu verankern.
- Das Angebot bestand aus einer als hilfreich erlebten Mischung zwischen Einladungen, Raum lassen und angebotenen Impulsen.
- Ich war präsent, empathisch und wertschätzend. Der Klient hat sich gut begleitet gefühlt. Die Natur war für den Klienten intensiv über die Sinne erfahrbar. Im Erleben von qualitativer Zeit konnte er entspannen und innerlich mehr Weite erfahren.
- Ich war offen für die Erfahrung des Klienten, wenn er Übungen verändert hat, und habe bei weiteren Erfahrungen Einladungen zum Experimentieren ausgesprochen.
- Ich habe den Park selbst sehr intensiv und lebendig wahrgenommen.
- Die Achtsamkeitsspaziergänge haben mich glücklich gemacht und bestärkt, die Natur weiter in meine Arbeit einzubeziehen.

## 7. Ausblick:

- Die Struktur der Spaziergänge kann auch für eine Gruppe übernommen werden. Ich halte dabei eine Gruppengröße von 8 Teilnehmern für sinnvoll, um auf die Einzelnen eingehen zu können. Es ist eine Herausforderung, gerade so viel wie notwendig, aber nicht zu viel anzuleiten, da die Bedürfnisse einzelne Teilnehmer sehr unterschiedlich sind und begleitende Anleitung als unterstützend oder schon störend erlebt werden kann. Hier gilt es, ein feines Gespür zu entwickeln.
- Für Achtsamkeitsspaziergänge in der Gruppe würde ich zwischendurch immer wieder Zeiten für ein kurzes Sharing zum Austausch der eigenen Erfahrungen zur Verfügung stellen. Das habe ich als Teilnehmerin in der Vergangenheit selbst als positiv erlebt. Ebenso hat ein Klient erzählt, dass er Sicherheit und Vertrauen in die Übungspraxis und Wahrnehmung gewinnt, indem andere von ihren Wahrnehmungen berichteten.
- Ebenso wäre es möglich, sich in der Gruppe zu zweit über einzelne intensivere Erfahrungen in Form eines Counselings auszutauschen (Der Zuhörer ist dabei präsent, d.h. er ist ganz da und hört ohne Ablenkung zu. Er ist offen ohne Vorurteile und eigene Vorstellungen. Der Kontakt ist mitfühlend.) Auch diese Form des Austausches beinhaltet achtsames Zuhören.
- Ebenso erlebe ich die Übungen und Kontemplationen bzw. Meditationen als sehr hilfreich für die Einzelbegleitung, da sie neben der Natur, wie z.B. dem Wald, niederschwellig in einem nahen Park oder Garten durchgeführt werden können. Dies erleichtert es Klienten, Achtsamkeitsübungen niederschwellig in ihren Alltag zu integrieren. Da sich eine achtsame Haltung erst dann einstellt, wenn sie regelmäßig ausgeführt wird, ist es im Alltagsleben hilfreich, immer wieder innezuhalten und einzelne Übungen für einige Minuten durchzuführen. Wenn achtsame Momente bewusst regelmäßig in den Alltag integriert werden, kann sich eine Selbstverständlichkeit entwickeln, die Achtsamkeit auch in schwierigen Kontexten ermöglicht.
- Wenn Menschen in die Beratung kommen, haben sie Anliegen. Dafür kann es hilfreich sein, sie für einen Moment aus der Problemebene heraus zu führen, damit sie sich von ihrem Problem desidentifizieren können. Dazu kann ein Perspektivwechsel sinnvoll sein. Es kann dazu ausreichen, mit den Klienten nur kurz in den Garten zu gehen, um von einem Problem Abstand zu gewinnen. Durch eine Diskontinuität in der Beratungspraxis, machen wir etwas, was der Klient nicht erwartet. Wir verlassen den normalen Beratungskontext und begeben uns auf eine andere Ebene. Diese andere Ebene finde ich zum einen an einem anderen Ort in der Natur. Zum anderen findet ein Ebenenwechsel der Erfahrung statt, wenn essenzielle Seinsqualitäten wie z.B. Weite erfahren werden und der Klient in einen Zustand von innerer Entspannung kommt. Dadurch wird ein neues Bezugssystem zum Problem aufgebaut, in dem das Problem relativiert wird oder es überraschende Lösungsimpulse gibt. Mit dieser neuen Erfahrung können wir anschließend wieder auf das Problem schauen, das den Klienten bewegt.

Gibt dich hin,  
du,  
des Lichtes Gesang.  
Gibt dich hin  
an den fließenden Klang  
und den Strom der Stille,  
aus dem du tönst.

Scheid

## Literaturverzeichnis

- Coleman, Mark**  
(2013 Arbor-Verlag) Die Weisheit der Wildnis  
Selbsterkenntnis durch Achtsamkeit in der Natur
- Huppertz, Michael  
& Schataneck, Verena**  
(2015 Jungfermann-Verlag) Achtsamkeit in der Natur
- Kreszmeier, Astrid Habiba**  
(2. Aufl. 2012 Carl-Auer-Verlag) Systemische Naturtherapie
- Scheid, Dieter Mittelsten**  
(2007 Kösel-Verlag) Stille in einer lauten Welt  
Im Schweigen sich selbst erfahren

## Zusammenfassung

In meiner Arbeit stelle ich anhand zweier exemplarischer Fallbeispiele den Rahmen und die Struktur von Achtsamkeitsspaziergängen in der Natur vor, die mit Einzelpersonen und Gruppen durchgeführt werden können. Elemente der Achtsamkeitspraxis werden dabei auf Grundlage der inneren Haltung einer Integralis-Beraterin durchgeführt. Der Aufbau orientiert sich an verschiedenen Wahrnehmungsebenen, bei denen die Aufmerksamkeit zuerst auf die sinnlich erfahrbare äußere Welt, dann den Körper und die eigenen Emotionen und schließlich auf essenzielle Qualitäten sowie den leeren Raum gerichtet wird. Dadurch soll die Erfahrung von Achtsamkeit auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene ermöglicht werden. Ergänzend wird aufgezeigt, in welchem Rahmen das Angebot in die Beratungspraxis eingebunden werden kann.

## Biografische Notiz

Ruth Ortmanns, Kassel  
Counselor grad. BVPPT  
Integralis-Beraterin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Diplom Biologin und Logopädin



Lehrcounseling

Christina Pollmann (Vorstand BVPPT)  
Ute Jungnik (Integralis Institut Kassel)