

Thomas Pfister  
Fides Auf der Maur



# Praxisbuch Gartenagogik

## Menschen mit Pflanzen begleiten



**i Haupt**

# Natur-Coaching *Andrea Frommherz*

Coaching ist ein personenzentrierter Beratungsprozess, der Menschen dabei unterstützt, ihre individuellen Potenziale und Lösungsressourcen zu aktivieren. Ein lösungsfokussiertes Coaching konzentriert sich auf Wünsche, Ziele und Ressourcen anstatt auf Probleme und deren Entstehung. Im Coaching werden die gecoachten Personen dazu befähigt, für ihre spezifischen Themen Veränderungsstrategien zu entwickeln und diese schließlich auch eigenständig umzusetzen.

## Coaching in der Natur

Natur-Coaching nutzt die Natur als Unterstützung für einen Coachingprozess. Der Arbeitsraum Natur bietet eine dynamische und vielfältige Umgebung, die viele Chancen für Veränderungsprozesse enthält, und ermöglicht ein erfahrungsbasiertes Lernen und Wachsen. Die Ebenen Geist, Emotion und Körper (Kopf, Herz und Hand) sind im Natur-Coaching einbezogen.

Die Natur ist eine kreative Unterstützerin zum Bearbeiten aktueller Fragestellungen, beim Entwirren von Gedanken, beim Treffen von Entscheidungen und Entwickeln neuer Möglichkeiten. Das ungewohnte «Setting Natur» ermöglicht oft völlig neue Erfahrungen und verankert sich im Bewusstsein der gecoachten Personen. Im Natur-Coaching arbeitet man mit Methoden, die in einem klassischen Setting (Seminarraum, Praxis usw.) nicht umsetzbar wären. Außerhalb von geschlossenen Räumen fällt es oft wesentlich leichter, stimmige Ziele und Strategien für die Bewältigung der alltäglichen Anforderungen zu entwickeln.

Naturkontakt hat eine besondere Wirkung auf die Menschen. Folgende Faktoren wirken im Natur-Coaching:

- Zyklen und Rhythmen: Ein Naturaufenthalt fördert das Prinzip des «Verbundenseins» mit natürlichen Kreisläufen.
- Prinzip der Resonanz: Die Natur ist ein Spiegel, sie bildet im Außen ab, wie es im Inneren der gecoachten Personen aussieht.

- Unmittelbares Erleben: Erlebnisse in und mit der Natur wirken sich positiv auf Lebenseinstellungen aus. Sie erhöhen die Selbstwirksamkeit und fördern die Eigenverantwortung. Naturerlebnisse sprechen alle Sinne an und vermitteln Vertrauen in eigene Fähigkeiten. Naturkontakt schafft einen guten Boden, auf dem Neues keimen kann.
- Entspannung durch Bewegen: Zahlreiche Studien zeigen auf, dass Bewegung in der Natur gesundheitsfördernd und gerade bei Stresssymptome entspannend wirkt.

## Methoden

Die Methoden in der Natur sind vielfältig. Natur-Coaching wird an ausgewählten Orten ausgeführt, sei es auf einem Spaziergang in den Bergen oder im Wald, vor Ort auf einer Waldlichtung, am Waldrand, in einem Park, am Rand einer Wiese oder im Garten.

## Natur als Spiegel

Die Natur ist ein außerordentlicher Spiegel und steckt voller Metaphern. Das Dickicht einer Hecke, eine vielfarbige Blume, verschlungene Pfade, ein dorniger Strauch, ein tief verwurzelter Baum, eine hohe Felswand, ein Bachrinnsal, Weggabelungen, Berggipfel, Baumkronen usw. können als Metaphern für persönliche Probleme und mögliche Lösungen stehen. Wir finden Schutz bei einem sperrigen Baum, ruhen uns an einem Teich aus oder «verlieren» uns in der endlosen Weite eines fruchtbaren Ackers. Oder einer gecoachten Person ergeht es im Augenblick eher wie dem Schilf, das vom Wind hin- und hergeworfen wird. Oder ist sie an einem Punkt angekommen, an dem sie sich langsam und vorsichtig, wie eine frische Blütenknospe, öffnet und der Sonne entgegenstreckt? Alle diese Bilder können Sinnbilder sein für persönliche Situationen. Wörter werden dabei nicht in ihrer eigentlichen, sondern in einer übertragenen Bedeutung eingesetzt.



Gesicht auf dem Waldboden

### AUS DER PRAXIS: SINNBILDER

Sinnbilder eignen sich gut als Einstieg oder auch als Abschluss einer Coaching-Sequenz. Der Naturcoach stellt die Aufgabe, mit Naturgegenständen ein Bild zu gestalten, dass für die coachte Person «Vertrauen» versinnbildlicht. Diese Aufgabe lässt sich auch auf andere Begriffe wie Ruhe, Begeisterung, Traurigkeit usw. adaptieren.

### VON SMILEYS UND SPIRALEN

Ich erkläre Frau R., dass wir nun unabhängig voneinander ein Naturwerk gestalten werden, das «Vertrauen» symbolisiert. Frau R. zögert nur kurz, sucht sich sofort einen Platz und gestaltet ein Naturwerk auf dem Waldboden.

Ich suche mir an einem Baumstamm eine Halbhöhle, wo ich mit Blättern eine Spirale gestalte.

Schließlich zeigen wir einander unsere Werke und erzählen etwas dazu.

Für Frau R. bedeutet Vertrauen, in einem sicheren Rahmen zu sein. Ihr Astkreis ist geschlossen. In der Mitte hat sie ein Gesicht dargestellt.

Für mich bedeutet Vertrauen vom starken Zentrum aus spiralförmig auf die Welt zuzugehen, ohne die sichere Mitte aus den Augen zu verlieren.

Wir erfahren schon viel voneinander und ich merke deutlich, dass das «Eis» gebrochen ist. Frau R. beginnt aus Ihrem Leben zu erzählen.

### Mache den Ideen Beine!

«Allein kommt man schneller voran, zu zweit kommt man weiter.»

(Afrikanisches Sprichwort)

Fast alle kennen das Phänomen: Wenn wir in Bewegung sind, haben wir oft die besten Ideen. Bewegt sich der Körper, dann bewegt sich auch der Geist. Festgefahrene Gedanken beginnen sich aufzulösen, und es können neue motivierende Perspektiven gewonnen werden.

Gerade Bewegung in der freien Natur ermöglicht, ungezwungener zu denken, und wirkt inspirierend. Probleme und Gedankengänge lassen sich freier formulieren, und der Zugang zu neuen Lösungswegen lässt sich leichter finden.

### AUS DER PRAXIS: WALK & TALK

Der Weg beim Gehen steht als Metapher für den Veränderungsprozess, der durch das gemeinsame Bewegen, Sprechen und Unterwegssein in Gang kommt. Zusammen mit einem Coach wird ein Stück Weg gegangen.

Die Themen, die beim «Walk & Talk» besprochen werden sind nicht festgelegt. Der Coach hört aufmerksam zu und stellt gezielte Fragen. «Wie sehen Ihre Ziele aus?» «Welche Visionen haben Sie?» Es entstehen neue Lösungsansätze, die oft in geschlossenen Räumen so nicht zustande kommen würden. Außerdem kehrt man körperlich entspannt und gedanklich erfrischt wieder in den Alltag zurück.

Walk & Talk



### SICH ÖFFNENDE KNOSPEN

Die dauernden Konflikte mit seinem Chef und einem Kollegen belasten Herr A. enorm. Er will unbedingt Ideen entwickeln, wie er Schritt für Schritt vorgehen kann, und möchte sowohl im Betrieb als auch zu Hause wieder mit mehr Energie und Freude anwesend sein.

Als wir im Stadtpark losmarschieren, wirkt Herr A. sehr nervös. Er erzählt ausführlich, wie die schwierige Situation zustande gekommen ist und wie sie sich auf ihn auswirkt. Ich stelle Rückfragen und nachdem ich festgestellt habe, dass das Wichtigste gesagt ist, lenke ich möglichst hin zu Zielen und Lösungen. Vor allem die «Wunderfrage» regt ihn an: «Stellen Sie sich vor, es geschieht über Nacht, während Sie fest schlafen, ein Wunder ... und all das, worüber Sie gesprochen haben, ist gelöst, einfach so.» Herr A. geht plötzlich schneller; er kommt richtig in Fahrt. Er hat unzählige Ideen, wie er vorgehen will: Gespräch mit Chef und Kollegen über sinnvolle Arbeitsverteilung, Bericht für Chef fertigstellen («Eigentlich kann ich ganz gut schreiben.»), Organisation der Weiterbildung für die Führungskräfte, Angebot des Telefondienstes während Ferienzeit. Es wird deutlich, dass er wieder mehr an seine Handlungsfähigkeit (z. B. eigene Meinung sagen) glaubt.

Herr A. meint zum Schluss, dass er sich wie ein Ast fühlt, der nach langer Winterzeit im Frühling mit der ersten Wärme seine Knospen öffnet.

Bei unserem nächsten Treffen gewichten wir dann die Ideen und besprechen das weitere Vorgehen.

### «Aufstellen» in der Natur

Die Natur fördert die assoziativen und gestalterischen Fähigkeiten, die es braucht, um Ziele sowie Lösungen zu finden und Ideen zu kreieren.

Aufstellungsarbeit bietet die Möglichkeit, eine belastende Frage oder ein persönliches Anliegen sichtbar zu machen. Diese Methode kommt aus der systemischen Beratung und ist ein effizientes methodisches Mittel, das eingesetzt werden kann. Mit Naturmaterialien lassen sich aktuelle Situationen, resp. Lösungen gut visualisieren. Die Symbolkraft wirkt meist stärker als Worte.



Spirale

### Aus der Praxis: Problem- und Lösungsbilder

Mit Elementen aus der Natur, die selbst gesammelt werden, wird ein Problem «aufgestellt». Danach wird mit diesen oder zusätzlichen Elementen und durch die Veränderung von Lage und Distanz einzelner Elemente an einer möglichen Lösung gearbeitet. Dadurch ergeben sich neue Perspektiven.

### VON DORNEN UND NÜSSEN

Es ist es mein Ziel, dass Frau W. sich langsam fortbewegt von den «schweren» Gedanken, hin zu Lösungen.

Als ersten Schritt erhält sie den Auftrag, diverse Naturgegenstände zu sammeln. Diese Aufgabe nimmt sie mit Freude an. Der nächste Auftrag lautet, ein «Problembild» zu schaffen: «Wie fühlen Sie sich, wenn Sie an ihre belastende Lebenssituation denken?» Ohne zu zögern, beginnt sie, ihr Problembild zu bauen.

Der weitere Schritt fällt ihr wesentlich schwerer: «Wie fühlt es sich an, wenn alle Ihre Probleme gelöst sind?» Beim Kreieren dieses Lösungsbildes kommt sie nur langsam voran. Sie baut, legt wieder weg usw. Nach einigen Versuchen hat sie schließlich ihr Bild gestaltet.

### AUS DER PRAXIS: LANDSCHAFTEN

Die gecoachte Person wählt eine Situation, die sie zurzeit beschäftigt, für die sie viel Energie aufwenden muss und für die sie unbedingt eine Lösung suchen will. Sie erhält zwei Aufgaben:

1. Schritt: Suche einen Ort in der Natur, der für dich die problematische Situation verkörpert. Das kann eine dornenreiche Hecke sein, eine finstere Baumgruppe usw. Setze dich an diesen Platz. Beschreibe deine ausweglose Situation. Wie fühlst du dich?
2. Schritt: Suche einen weiteren Ort, der für dich eine Lösungsmöglichkeit darstellen könnte. Lässt du dich an einem rauschenden Bach nieder? Oder auf einer Blumenwiese? Wie fühlst du dich? Vergegenwärtige dir intensiv das «Bild» und verankere dieses. Somit kannst du später dann auch wieder auf das Lösungsbild und die damit verbundenen Emotionen und Gedanken zurückgreifen.



Biografie-Linien

### Biografie-Linien

Für die Erkundung der Persönlichkeit kann es hilfreich sein, den eigenen Werdegang anhand von sogenannten Biografie-Linien durchzugehen. Die Lebensstationen und Erfahrungen werden mit Naturmaterialien quasi «verdichtet». Diese Naturwerke machen innere Bilder sichtbar und zeigen Gefühls- und Handlungserfahrungen auf. Gleichzeitig öffnen sie Möglichkeiten für neue Perspektiven.

Die Biografie-Linien werden mithilfe der Naturmaterialien zuerst konkret «erarbeitet» und erst später versprachlicht. Steine, Blätter, Wurzeln, Blüten, Zapfen oder Gräser usw. werden verwendet. Auch Wasserrinnale oder Strukturen in der Landschaft können mit einbezogen werden.

Die Gefühle und Bilder aus der Vergangenheit, die auftauchen, werden als Ressourcen und als Kraftquelle für die Gegenwart und Zukunft mitgenommen. Denn viele Erlebnisse und Fähigkeiten lassen sich einfach auf momentane Situationen übertragen: «Welche meiner Fähigkeiten kann ich nutzen, um eine gewünschte Lebenssituation zu erreichen?»

### AUS DER PRAXIS: EIN LEBENSBUCH IN DER NATUR

Die gecoachte Person erhält den Auftrag, mit Naturmaterialien die eigene Biografie zu konstruieren. Welche Lebensphase wird wie dargestellt? Die Form des Konstrukts spielt dabei keine Rolle. Von einer Spirale über eine Linie bis hin zu sonstigen Fantasiegebilden, ist alles möglich. Für bedeutungsvolle bzw. prägende Lebensphasen wird ein Naturgegenstand gelegt. Beginn ist die Geburt. «Wo komme ich her? Wo stehe ich jetzt? Welche Ressourcen kann ich mitnehmen? Was habe ich bisher gelernt? Wie geht es weiter? Was wünsche ich mir für die Zukunft?» Tritt im Prozessverlauf beim Positionieren der Gegenstände Überraschendes auf? Erhält der kleine grüne Trieb im Ast plötzlich eine wichtige Bedeutung? Was bedeutet der feine Riss im großen Stein?

## VON FARBEN UND FORMEN

Frau K. hat den Auftrag, ihre Biografie mit Naturmaterialien darzustellen.

Zuerst sucht sie verschiedenes Material und legt ein «Material-depot» an.

Ihre Kindheit und ihr junges Erwachsenenleben als Mutter zeichnet sie düster. Erst im Laufe des Lebens wird es etwas farbiger und es zeigen sich grüne Blätter. Schließlich legt sie ein großes Rindenstück, in dem sie die aktuellen «Gaben» darstellt. Sie erzählt mir viel über diese Ressourcen, die sie nun unbedingt noch ausbauen will. Sie wählt zwei Ideen aus, die auf dem «Rindenstück» liegen und die sie nun unbedingt im Alltag umsetzen will.

Frau K. hat sich intensiv mit ihrer Biografie auseinandergesetzt. Sie fühlt sich nach der Arbeit ziemlich müde, aber neugierig, wohin ihre Lebensfäden sie wohl führen werden. Sie nimmt das Rindenstück mit den «Ressourcen/Ideen» nach Hause und will damit täglich an ihre positiven, zuversichtlichen Gefühle erinnert werden.

### Visuelle Anker: Bilder sagen mehr als tausend Worte

Eine Assoziation ist eine Verknüpfung zweier Erlebnisse resp. Vorstellungen. Ein bestimmtes Bild löst eine Erinnerung aus, die in irgendeiner Weise mit dem ursprünglichen Bild eines Ereignisses in Zusammenhang steht. Diesen Vorgang des Erinnerns und Verknüpfens im Gedächtnis machen wir uns auch immer wieder in der Arbeit in der Natur zunutze.

Visuelle Anker sind ein gutes Instrument, um einen Entwicklungsprozess zu unterstützen. Beim Ankern können alle Sinne beteiligt sein. Eine bestimmte Emotion (positiv wie negativ) wird mit einem Bild verknüpft, eben geankert. Durch diese Sichtbarmachung wird der Bewusstwerdungsprozess aktiviert. Wird ein Bild, eine Situation mit einer bestimmten Vorstellung verbunden, kann es gedanklich später wieder hervorgerufen werden. Auch Ideen und Lösungen werden dadurch sichtbar.

## AUS DER PRAXIS: FUNDSTÜCKE

Die geocoachte Person sucht einen Naturgegenstand, der sie besonders anspricht. Ziel ist es, ein Symbol zu finden, das als Erinnerung an die «Arbeit» in der Natur fungiert. «Was empfindest du dabei? Womit verbindest du einen dornigen Stiel, einen knorrigen Ast, einen rauschenden Bach oder eine farbige Blume?»

Dieser Auftrag eignet sich sehr gut als Abschluss eines Natur-Coachings.

### Quellen und Literaturtipps

Arbeitsraum Natur: Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen, Carsten Gans, Katja Dienemann, Springer 2020.

Netzwerk Natur-Coaching: [www.natur-coaching.org](http://www.natur-coaching.org)