

Kraftquelle Wald & Natur

Der Wald als therapeutischer Ort – Ein Konzept von Gabriele Helbig

Forsthaus Rehmühle – Idealer Ausgangspunkt für Begegnung in und mit der Natur

Das Forsthaus Rehmühle, eingebettet in die wunderbare, intakte Natur des Nordschwarzwaldes, ist ein idealer Ausgangspunkt für Begegnungen in und mit der Natur. Aufgrund der positiven Energien wurden Haus und Gelände in unserer Arbeit von Anfang an als „Kraftort“ mit einbezogen und wir durften immer wieder erleben, welche positiven Auswirkungen das auf die Menschen hat, die zu uns kommen. Diese Erfahrung, die direkt angrenzenden Wiesen mit geschützten Pflanzen und der bis fast ans Haus reichende Wald soll nun in unserer Arbeit eine



noch wichtigere Rolle spielen. Bewusst haben wir „Begegnung, Begleitung und Bewegung mitten in Wald und Natur“ als Ausrichtung für unser Leben und Arbeiten gewählt. Diese Ausrichtung schwingt in allen Veranstaltungen, Kursen und Seminaren mit und mündet nun in spezielle Angebote, die noch stärker das Erleben der „Kraftquelle Wald und Natur“ fokussieren.

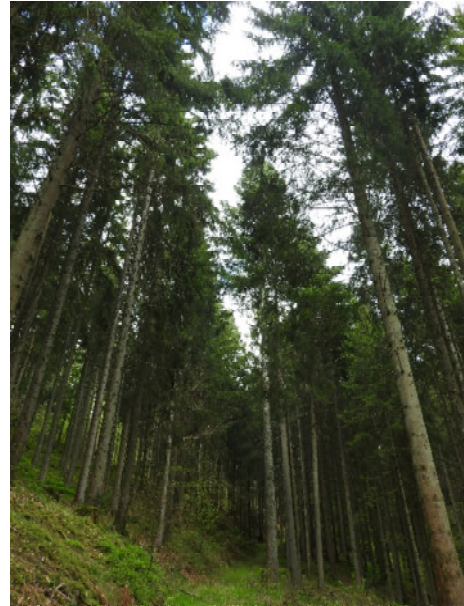
Grundprinzipien des Lebens entdecken

Ich (Gabriele Helbig) habe bereits im Vorfeld die Erfahrung gemacht, dass es traumatisierten Klienten/innen im „geschlossenen Raum“ oft schwerfällt sich zu öffnen und über ihre Gefühle zu reden. Nachdem ich mich selber gerne im Wald und in der Natur aufhalte und ihn für mich als „Lebenselixier“ entdeckt habe, verlagerte ich nach und nach meine klientenzentrierten Gespräche in die Natur. Die Bewegung, der freie natürliche Raum, das Sonnenlicht, die Stille und Ruhe des Waldes, die taktilen Sinneserfahrungen mit Bäumen, Pflanzen, dem Wasser... ermutigten die Menschen ihr Herz zu öffnen und ihre Seele schwingen zu lassen. Einige Klienten/innen entdeckten ihr Krafttier, -pflanze oder -baum, sowie die Grundprinzipien des Lebens. So ist der Mensch eingebettet in einen Schöpfungsimpuls, der jedem Lebewesen innewohnt und der ihn wachsen und reifen lässt bis in den Tod und darüber hinaus. So gibt es beispielsweise Phasen der Dunkelheit und des Lichtes, der Starre und der Bewegtheit, des Ein- und Ausatmens, des Sterbens- und der Wiedergeburt und alles in uns und in der Natur drängt immer wieder nach Wachstum (eine Kraft, die uns aufrichtet, erdet und trägt) und das bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit. Durch meine gestalttherapeutische Ausbildung lernte ich den Wald zu nutzen.

Bernhard von Clairvaux (1090-1153): „Du wirst mehr in den Wäldern finden als in Büchern. Bäume und Steine werden Dich Dinge lehren, die Dir kein Mensch sagen kann.“

Vertrauen in Leben und Wachstum

So geschieht Heilung oft durch den Kontakt in und mit der Natur. Durch das Beobachten und Erkennen eines Flusses z.B. kann unser Leben wieder in Bewegung geraten. Menschen in einer depressiven Stimmungslage können durch das Sonnenlicht wieder neuen Mut fassen sich ins Leben zu wagen. Wenn uns jemand „den Boden unter den Füßen wegzieht“ und uns „das Außen“ versucht aus dem Gleichgewicht zu bringen, können uns die Tragfähigkeit des Waldbodens und die starken kräftigen Wurzeln der Bäume wieder erden und uns ein Fundament für Wachstumsprozesse bereitstellen. Mit Hilfe von Ritualen kann ich positive Gedanken (Affirmationen) in die Erde säen und sie wachsen und reifen lassen. Dazu gehört Vertrauen, das etwas Sinnhaftes entstehen darf. Und da ein Baum nicht in einem Jahr zu seiner vollen Gestalt heranwächst, bedeutet dies auch für uns Zeit zu haben und sich Zeit zu nehmen.



Im natürlichen Fluss der Jahreszeiten

Für die Balance von Körper, Geist und Seele ist die Verankerung im Hier und Jetzt wesentlicher Bestandteil. Meditationen im Wald und in der Natur verhelfen uns dazu jeden Moment wieder bewusster zu leben und Geduld, Ruhe, Gelassenheit und Dankbarkeit zu üben. Ich darf darauf vertrauen, dass für mich gesorgt wird und dass ich mich behütet und geborgen fühlen darf. Die Zuversicht, dass alles im Fluss ist und dem natürlichen Kreislauf des Lebens folgt, erleben wir im Wechsel der Jahreszeiten. Während der Winter eher eine Zeit der inneren Einkehr, Ruhe und Stille ist, erlebe ich im Frühjahr wie meine Körpersäfte und -kräfte wieder emporsteigen und aus dem vermeintlichen Nichts plötzlich neues Leben entsteht. Es ist die Phase des Neuanfangs, des Säens und der Reinigung. So können z.B. alte Verletzungen oder Wunden im Winterschlaf zu Ruhe kommen. Wir dürfen uns in einen Schutz- und Schonraum zurückziehen. Aber wenn die Zeit des Trauerns vorbei ist, dürfen wir im Frühjahr die Verletzung in die Erde legen, damit Neues und Anderes daraus entstehen, wachsen und reifen kann. Im Sommer zeigt sich dann die Blüte unseres Samens und das Unerwartete, das sich der Same der Verwundung wandeln und unserem Leben neue Wendung und Richtung geben darf. Daraus entsteht dann letztendlich Heilung. Im Herbst ernten wir dann die Früchte, für die wir vorher Sorge getragen haben. Und schließlich folgt die Zeit des Loslassens und Befreiung von Allem, was uns im Weg steht und uns nicht mehr dienlich ist. Im Kontakt mit der Natur erleben wir diesen Rhythmus immer wieder neu – auch in uns. Im Prozess des „Stirb und Werde“ erfahren wir die Kraft der Veränderung und dürfen uns damit mutig in Bewegung setzen.

Achtsamkeit und Wertschätzung für den Körper

Wichtig für die Gesundheit der Natur ist die Hege und Pflege des Pflanzenkörpers. So liegt es auch in unserer Verantwortung unseren Körper mit Achtsamkeit und Wertschätzung zu unterstützen um Entwicklung zu ermöglichen. Wenn wir emotional aus dem Gleichgewicht geraten sind, fällt es dem Körper schwer, sich zu entgiften bzw. seine Abwehrkräfte optimal einzusetzen. Krankheit ist daher oft

auch Ausdruck für unbewältigte innerseelische Konflikte... Und da in einem gesunden Körper bekanntlich auch ein gesunder Geist leben darf, ist die Verknüpfung Körper, Geist und Seele eng miteinander verbunden. Das gilt auch für den Umkehrschluss. Ein gesunder Körper (mit ausreichend Bewegung, gesunder Ernährung, Schlaf- und Ruhephasen, Körpererleben und -erfahrung...) prägt oft auch einen stabilen emotionalen Zustand.

Der „gesunde Körper“ befindet sich in der Regel in einer Art „Flow-Zustand“, d.h. wenn man mit dem natürlichen Fluss des Lebens fließt, geht alles harmonischer und müheloser. Man erkennt Lernerfahrungen eher als solche an, indem man sich nicht zur Wehr setzt bzw. eine Kehrtwendung einschlägt (Fluchtverhalten). So werden wir in die Lage versetzt uns von zwanghaften Vorstellungen und Plänen zu lösen und dem Lebensfluss zu vertrauen. Wir dürfen uns der Weisheit der Natur hingeben und durch sogenannte AHA-Erlebnisse im Flowzustand gehen wir wieder neugierig auf Entdeckungsreise und werden offener für die Welt bzw. den Wald der uns umgibt.

Die Kraft des Lichts

Durch Sonnenlicht helfen und unterstützen wir den Körper Umweltgifte und Pestizide auszuleiten und die Abwehrkräfte zu stärken. Durch die verstärkte Vitamin D Produktion wird die Bildung von körpereigenen antibiotikaähnlichen Substanzen gefördert und wir reagieren weniger anfällig auf Krankheiten. Unser Körper benötigt täglich 10-30 min UV Licht. Licht ist gleichbedeutend mit Lebensfreude und der Konzentration auf das Schöne und Lichtvolle in unserem Leben (die Schattenseiten treten etwas in den Hintergrund). Durch das „Wohlfühlhormon“ Serotonin, das durch UV Licht in unserem Gehirn erhöht wird, fühlen wir uns ausgeglichener und kraftvoller und können dadurch auch anders mit Schicksalsschlägen und emotionalen Verletzungen umgehen.



Den Mut des Anfänglichen – immer wieder zu beginnen und einen Schritt zu tun – verdanken wir dem Licht. So kann ich z.B. mein Gesicht dem Licht zuwenden, indem ich mich immer wieder bewusst aufrichte und den Himmel betrachte oder ich kann mich der Dunkelheit zuwenden (meine Gestalt ist gekrümmt und ich blicke meist zu Boden). Das Leben, meine Biographie, meine Konstitution... all diese Dinge haben meine Wahrnehmung bzw. meine Haltung geprägt und nur im Erkennen und Wahrnehmen was es z.B. heißt wieder ins Licht zu schauen, kann ich diese Haltung verändern und in mein Leben neu integrieren. Ich werde offen für Neues, Veränderung und Wandel und kann mich wieder neu definieren.

Stille für Geist und Seele

Für unsere Seele und unseren Geist ist es wichtig, Zeiten alleine in der Stille des Waldes zu verbringen. In dieser Stille gelingt es uns unsere Bedürftigkeit wahrzunehmen, der Stimme unseres Herzens zu lauschen, innere Bilder wahrzunehmen, „Leibinseln“ und „Kraftpunkte“ zu spüren. Der

Mensch benötigt diese „Freizeiten“, um der Hektik und Lautstärke des Alltags zu entkommen und sich wieder mit sich selbst zu verbinden. Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehe ich? In diesen „Waldstillezeiten“ nimmt man seine authentischen Gefühle, Empfindungen und seine Befindlichkeiten im Hier und Jetzt wahr. Wenn wir uns selber und unseren Gefühlen nahe sind treten wir in Verbindung mit der Weisheit der Natur. Wir erkennen Zusammenhänge, fühlen uns als Teil des Ganzen und werden erlöst aus unseren Ohnmachtsgefühlen, die uns von unserer Kreativität und der eigenen Verantwortung fernhalten. Ziel ist, eigenständig wieder in Handlungsprozesse einzutauchen, die für uns und unser Leben authentisch sind und zu Reifung und Wachstum führen – und das nicht nur für das einzelne Individuum, sondern für die Schöpfung im Allgemeinen.



Methoden und Inhalte der Arbeit (Einzelunterstützung und Gruppenarbeit bzw. -prozesse):

Zugang zur eigenen Wahrnehmung

- **Autonomietraining** (Gesunde Distanz zum Fremden, Verbindung mit den Selbstanteilen, Wahrnehmen des eigenen Raumes, der eigenen Gefühle und Bedürfnisse)
- **Intuitives Bogenschießen** (Begegnung mit sich selbst, Haltung und Fluss, Fokussieren und Loslassen, Wahrnehmen der Blockaden)
- **Körperwahrnehmungsübungen** aus der Bioenergetik, Atemarbeit, Tanz- und Bewegungstherapie zum Ankommen im eigenen Körper (Arbeit am Körperbild), zur Zentrierung (die eigene Mitte spüren) und zur Erdung (solide Basis schaffen, die mich trägt um überhaupt Veränderung und Bewegung zuzulassen)



Vertiefung der eigenen Wahrnehmung

- **Tanztherapeutische Arbeit** nach Anna Halprin in der Natur
- **Die 5 Rhythmenarbeit** nach Gabrielle Roth in der erlebbaren Natur mit dem Fokus: „Ins Fließen kommen (Flow)“
- **Meditatives und therapeutisches Bogenschießen** (Abläufe im eigenen Raum, Visualisieren, Meditation, Haltung, Schießablauf und -rhythmus, Blindschießen)
- **Arbeit mit Farb- und Lichtenergien**
- **Spiegelung von Wandlungs- und Veränderungsprozessen** in der Natur und Integration in unser eigenes Körperbild und –empfinden
- **Wanderungen in der Natur** mit bestimmten Inputs (dem Fluss des Lebens vertrauen, die Kraft der Metamorphose, Erleben von Jahreszeitenzyklen, ...)
- **Rituararbeit** in der Natur
- **Meditationen** in der Natur
- **„Stillezeiten“ im Wald** (Schreiben eines explorativen Wald- und Naturtagebuches)
- **Sensibilisierungsübungen** mit den Elementen Erde, Feuer, Wasser, Luft

- Naturgottesdienste
- Räucherzeremonien
- Kennenlernen der Heilmittel und Heilkräfte des Waldes
- Übernachten in freier Natur
- Klang- und Gongarbeit

Erschließen des eigenen Potenzials

- Steigerung der Lebensfreude und -lust durch Tanz, Gesang und Musik in freier Natur (Bach-Blüten-Tänze, meditative Tänze, Baum- und Spiraltänze, Trommeln...)
- Kreativer und flexibler Umgang mit Problemen und Situationen, die unser Handeln blockieren durch Erspüren und Einüben neuer Handlungsstrategien mit Hilfe des „Lehrmeisters Natur“.
- Erweiterung der Sozialkompetenz durch gemeinsame Erlebnisse in der Natur und das Erleben aufeinander angewiesen zu sein. So trägt jeder mit seinen ganz eigenen individuellen Ressourcen und Fähigkeiten zur Erlangung des Ziels bei.
- Erspüren und Entdecken von Fähigkeiten, Ressourcen und Lebensbewältigungsstrategien, die uns helfen in der Natur zu überleben und zu er-leben.
- Erweiterung der Selbstkompetenz: In und mit der Natur lernen wir uns selbst und unseren Körper besser kennen. Wir erfahren Sinnzusammenhänge und das Zusammenspiel von eigener Energie in Verbindung mit dem kosmischen Weltganzen.
- Einfachheit: Wir erleben die Einfachheit unseres Seins im Leben mit und in der Natur, indem wir lernen uns auf das Wesentliche und Essentielle zu beschränken.

Hilfe zur Selbsthilfe:

Die Methoden und Inhalte der „Waldtherapie“ sollen die Menschen befähigen den eigenen inneren Heiler immer wieder eigenständig erwecken zu können. Natur ist überall und durch die Neu-Entdeckung der eigenen kreativen Handlungs- und Erlebnisspielräume ist jeder Mensch in der Lage die oben beschriebenen Erlebens- und Handlungskompetenzen immer wieder neu für sich zu gestalten und umzusetzen.

Das Forsthaus-Team



Gerhard Altmann
Zertifizierter Autonomietrainer
European Business Coach
Trainer für intuitives
Bogenschießen



Gabriele Helbig
Dipl. Sozialpädagogin, Kunst-,
Tanz- und Bewegungstherapeutin,
Gestalt- und klientenzentrierte
Lebensberatung nach C. R. Rogers



Jonas Helbig
Pfarrer, Meditationsleiter, Notfallseelsorger,
Traumaaarbeit und Krisenintervention,
Hakomi- und Körperarbeit