

Abschlussvortrag
zur Ausbildung existenzialpsychologische Naturtherapie
von Claudia Gruber



Der unreflektierte Ausdruck unseres Entzückens über einen Gegenstand in der Natur hat etwas Vollständiges und Endgültiges.

Eine wahrhafte Schilderung, die aus der Wahrnehmung und Würdigung eines Dinges erwächst, schafft selbst ein neues Faktum, das nicht fotografiert werden kann und die höchste Eigenschaft der Pflanze andeutet – ihr Verhältnis zum Menschen.

Was sich uns in diesem Augenblick darbietet, erfüllt die Gegenwart ganz.

Aus den Tagebüchern von Henry David Thoreau

Einfach Sein – in und mit der Natur

Eine Studie zu einem bemerkenswerten Zustand aus persönlicher und therapeutischer Sicht

Die Entstehung dieses Vortrages war alles andere als einfach. Denn wie fasst man persönliches Erleben und daraus folgende Entwicklungen für Außenstehende in Worte, wenn man es selbst kaum fassen kann?

Es war ein Ringen zwischen Gedanken und Gefühlen, zwischen Erleben und fachlicher Untermauerung, zwischen Dürckheim und Fromm, Sachon, Thoreau und mir. Wer hatte in diesem Zusammenhang was zu sagen und mit welcher Gewichtung? Ich war fasziniert von diesen Persönlichkeiten, je mehr ich mich in deren Bücher und Schriften hineinlas. Sie gaben meinen Erfahrungen Worte und untermauerten diese mit fachlichen Thesen. Und dennoch, ohne mein persönliches Erleben, wären ihre Worte theoretisch und vielleicht sogar unverständlich geblieben.

Was noch dazu kam war das Erkennen, dass schon das Schreiben über die Qualität des Seins eine Verfassung verlangt, die diesem Thema auch entspricht. Erst nach einigen Runden, in denen ich immer wieder versuchte diesen Vortrag aus dem Kopf, den Gedanken heraus zu schreiben, wurde mir klar, dass es so nicht stimmt, dass etwas Wesentliches fehlt – mein einfaches Sein im Schreiben dieses Vortrages.

Ich ging hinaus in die Natur, morgens, wenn alles neu erwacht. Wenn die Vögel den Tag mit ihren Stimmen einläuten, der Nebel sich wie ein Vorhang zur Sonne lichtet, das taufrische Gras unter den Füßen spürend. Ganz egal was der Tag noch bringt, es zählt nur das was jetzt gerade ist. Und bald klärte sich auch das innere Chaos und der Schleier vor dem, was ich mit diesem Vortrag sagen will, lichtetete sich wie der Nebel am Morgen. Die Natur war und ist der Ort, an dem ich immer wieder zu mir finde.

Die Natur und der Mensch

Bleiben wir gleich bei der Natur da draußen. In welchem Verhältnis steht der sogenannte moderne Mensch zur Natur? Wie ist mein eigenes Verhältnis zu ihr? Was ist mit der „angeborenen Liebe zur Natur und allem Lebendigen“ von dem Erich Fromm und später Sozialbiologe Edward O. Wilson geschrieben? Wo ist sie sichtbar?

Der Großteil der Leute in meinem Umfeld würde sich als naturverbunden bezeichnen. Doch was ist das für eine Verbundenheit? Geht es heute nicht vielmehr um die Beherrschung oder auch In-Besitz-Nahme der Natur in Form von Eigentum, Nutzung, Kulisse, Sportstätte, Regenerationsraum...? Reicht uns die Natur wie sie ist oder müssen wir sie inszenieren, gestalten, aufbereiten und interessant machen?

Wir wollen möglichst viel darüber wissen, uns auskennen, dann hat auch das kleinste Kräutlein auf der Wiese einen Wert – aber nur wenn es uns nützlich ist! Was ist mit dem Eigenwert der Natur? Ist der Baum nicht auch wertvoll, nur weil er da ist?

In meiner Tätigkeit im Naturpark-Management treffe ich auf ganz viele verschiedene Zugangsweisen zur Natur. Der Land- und Forstwirt, der die Natur bewirtschaftet und von ihr lebt, der Naturschützer, der gewisse Arten und Lebensräume schützt, der Naturpädagoge, der vorzugsweise Wissen über die Natur vermittelt, der Touristiker, der die Natur als Erholungs- auch Sportstätte auch als Kulisse anpreist,... und viele mehr. So hat jede Gruppe einen gewissen Anspruch oder eine gewisse Erwartung an die Natur – und doch ist da auch immer ein sehr individuelles und persönliches Verhältnis zur Natur da – und ein wandelbares, davon bin ich überzeugt.

~ ~ ~

Zu den Aufgaben im Naturpark zählt unter anderem das Neophytenmanagement. Das bedeutet es werden eingewanderte, sich ausbreitende Arten zum Schutze anderer Arten entfernt. Meine Kollegin Maria Luise hat sich zur Aufgabe gemacht, den Riesenbärenklau, eine invasive Pflanze im Naturpark, zu entfernen. Als sie eines Tages davon zurückkam, erzählte Sie von dieser Arbeit und einer besonderen Begegnung. Beim Ausreisen der Stauden am Bach, ist sie unerwartet auf ein schon erblühtes Exemplar gestoßen. Sie erzählte von dieser riesigen Pflanze, der Blüte, die so viele Insekten anlockte, der Lebenskraft, die in solcher Pflanze stecken musste, wenn sie in nur kurzer Zeit eine solche Größe annehmen konnte. Sie sprach von Angst vor dem Gegenüber, Zweifel über das, was sie da tat. Es war plötzlich ein ganz anderes Verhältnis zwischen ihr und diesem Riesenbärenklau. „...*Eine wahrhafte Schilderung, die aus der Wahrnehmung und Würdigung eines Dinges erwächst, ...*“

~ ~ ~

Meine Beziehung zur Natur veränderte sich in der Zeit in Oberegg wesentlich. Zuvor war ich gerne in der Natur, ich eignete mir viel Wissen darüber an, das brauchte ich ja in meinem Beruf. Jeder Gang in die Natur war mit einem Zweck verbunden, entweder war es eine Wanderung oder Radtour mit Start und Ziel, ein Sammeln von Nützlichem wie Kräuter oder Schwammerl, ein Ort, um mit den Kindern oder dem Hund spazieren zu gehen.

Die Art und Weise wie wir hier in die Natur geschickt wurden, war mir völlig neu. Der unbekannte Freiraum, der sich hier auftat, das viele in der Natur sein, nichts abliefern zu müssen, einfach nur offen da zu sein, brachte bald eine ganz andere Qualität mit dazu. Das Umherstreifen in den Wäldern, über Wiesen entlang der Mindel, lud ein zum Loslassen. Es ging nicht mehr um das Wissen und Können – das viele Wissen über Pflanzen, Tiere, Lebensräume war hinderlich – meine Übung hier war es auch, dieses Wissen ein Stück weit zu verbannen, um den Raum zu öffnen für das Unbekannte, das zum Staunen bringende.

Mein Verhältnis zur Natur gewann an Tiefe. Ich fühlte mich zugehörig und angenommen. Die Achtung vor dem Leben rund um mich herum wuchs. Auch zu Hause fing ich an anders in die Natur zu gehen – ohne Aufgabe und Ziel. Anfangs schlief ich viel, meist Mitten im Wald am Boden und

wenn ich aufwachte, war ich wie gereinigt und konnte die wunderbare Schönheit der Natur um mich herum erst richtig wahrnehmen. Es war alles so echt, wahr und unverstellt. Die Natur war nicht mehr nur Natur, sie wurde für mich zur Schöpfung, zum Geschöpf. Staunend und voller Ehrfurcht fing ich an diese mir „neue Welt“ in mich aufzunehmen.

Was hat sich da verändert und warum war es jetzt so anders?

Je mehr ich mich mit der Beziehung des Menschen zur Natur beschäftige, je mehr ich beobachte, mich selbst erforsche, desto klarer wird es, dass es nichts Einheitliches gibt. Nichts mit der angeborenen Liebe zur Natur oder ist da etwas nur tief in uns verschüttet?

Was sich jedenfalls zeigt, ist, dass das Verhältnis des Menschen zu Natur nichts Starres und Festgelegtes ist, sondern etwas Wandelbares, wie die Natur und der Mensch selbst.

Um das ein Stückweit zu verstehen, muss man sich vielleicht den Menschen selbst ansehen:

Haben oder Sein

Nach Erich Fromm (1900 bis 1980) gibt es zwei verschiedene Formen des menschlichen Erlebens und daraus übertragen auch zweierlei Existenzweisen: die Existenzweise des Habens und die Existenzweise des Seins.

In der Existenzweise des Habens ist die Beziehung zur Welt, die des Besitzergreifens, in der ich mir alles, mich selbst miteingeschlossen, zu meinem Besitz machen will. Konsumieren aller Art steht dabei im Vordergrund. Status und Ansehen spielt dabei ebenso eine Rolle. Es ist ein Festhalten bis hin zur Identifikation mit dem was ich habe, was ich kann und weiß, wer ich scheinbar bin. Vorgetäuschte Unabhängigkeit, indem ich nichts und niemanden brauche und wenn doch, kann ich es mir jederzeit holen bzw. kaufen.

Doch: „Wer bin ich, wenn ich bin was ich habe, und dann verliere was ich habe?“

Angst und Sorge zu verlieren was ich habe, sind in der Existenzweise des Habens sehr präsent. Angst vor wirtschaftlicher Veränderung, davor dass mir jemand etwas wegnehmen könnte, Angst vor dem Verlust der eigenen Leistungsfähigkeit, vor Krankheit, vor dem Unbekannten und letztendlich vor dem Tod. Der Fokus ist nach außen gerichtet - was hat der andere, was ich nicht habe? Das Gefühl immer zu wenig zu haben oder auch selbst nicht zu genügen, gehört oft dazu.

Und wo bleibt da unsere Unabhängigkeit, unsere Freiheit?

~~~

Vor etwa zwei Jahren war ich mit einer Gruppe einen Nachmittag lang im Wald unterwegs. Eine Frau mittleren Alters konnte es dabei nicht sein lassen, immer wieder ihr Handy in die Hand zu nehmen, um die Eindrücke dieses Nachmittags festzuhalten. Bis es passierte: beim Fotografieren eines Fuchsbaus – rutschte ihr Handy in diesen. Die Verzweiflung war immens, all die Erinnerung die mit

den Fotos am Handy verbunden waren, die Kontakte, Telefonnummern. So als wäre ihr Leben nicht mehr vollständig, ohne diese Gerät. Nachdem es ihr nicht gelang, ihr Handy aus dem Fuchsbau zu bekommen, brach sie die ab, ging zurück ins Hotel und setzte dort alle Hebel in Bewegung, um die Rettungsaktion „Handy“ zu starten. Letztendlich blieb kein Stein auf den anderen, der Fuchsbau und selbst der Teil dieses Wanderweges waren komplett zerstört. *Wie abhängig machen wir uns von Dingen?*

~~~

Bei der Existenzweise des Seins, beschreibt Fromm, geht es um Lebendigkeit und einer authentischen Bezogenheit zur Welt. Sein bezieht sich auf lebendiges Erleben. Sie bedeutet auch das Gegenteil von „Schein“ und meint die wahre Natur einer Person im Gegensatz zu trügerischem Schein.

Diese Art und Weise in der Welt zu sein ist nicht so leicht zu erklären, weil sie nicht an Dingen festzumachen ist, sondern das eigene Erleben im Vordergrund steht. Angst und Unsicherheit zu verlieren was man hat, gibt es in der Existenzweise des Seins nicht.

Denn: *„Wenn ich bin, wer ich bin, kann mich niemand berauben oder meine Sicherheit und mein Identitätsgefühl bedrohen.“*

Haben und Sein in unserer Gesellschaft

Unsere Gesellschaft fördert die Existenzweise des Habens auf allen Ebenen, vielmehr noch, sie existiert daraus. Der Konsumwahn, der Überfluss, das ständige Wachstum – immer schneller, höher, weiter - nach der Devise: es geht immer noch ein bisschen mehr. Der Mensch passt sich an, wird immer mehr zur Maschine, Leistungssteigerung und Selbstoptimierung sind angesagt.

Wie angreifbar wir in dieser Form des Daseins sind, zeigen die letzten beiden Jahre. Ein mikroskopisch kleiner Virus bringt die ganze Welt ins Wanken. Wir haben es nicht unter Kontrolle, können nicht mehr so unbeschwert weitertun wie bisher. Ein Angriff auf die gesamte Existenzweise unserer Gesellschaft!

Und jetzt? Anstrengungen und Bemühungen wieder dort anzuschließen, wo wir unterbrochen wurden – kein Nachjustieren, kein Überlegen? Brauchen wir das alles wirklich? Die Rückkehr zum Altbekannten gibt scheinbar Sicherheit!

Sowohl die Existenzweise des Habens wie die des Seins sind laut Fromm Möglichkeiten innerhalb der menschlichen Natur. In die Existenzweise des Habens werden wir in unserer modernen Welt förmlich hingeworfen. Sie ist rund um uns da, sie beeinflusst uns.

Wir Menschen haben aber auch ein angeborenes, tief verwurzeltes Verlangen zu sein.

Doch wo ist der Raum für die Existenzweise des Seins in unserer Gesellschaft?

Vom Haben zum Sein

Für mich führte der Weg zum einfachen Sein über die Schule für Naturtherapie. In den nun über 7 Jahren, in den ich ins Allgäu reiste, wandelte sich mein Leben wesentlich, im Äußeren vielmehr noch im Inneren. Das viele in der Natur sein, in einer offenen und durchlässigen Haltung, ohne Zielvorgabe ist und war Übungsraum für ein Da-Sein, das im Alltag viel zu kurz kommt. Mit jedem Mal „rausgeschickt“ werden, mit jedem Naturerleben, konnte ich mich mehr fallen lassen und hingeben – nicht mehr tun und machen, sondern im Moment verweilen. Eingebettet in die Natur, die nicht wertet, nicht verurteilt, mich aufnimmt, ganz so wie ich bin. Alles in der Natur ist unmittelbar, ist jetzt. Sie fördert die Existenzweise des Seins auf allen Ebenen.

*Wenn der Mensch einigermaßen gesund bleiben will, braucht er einen Ort, der anders tickt,
wo er seelisch zur Ruhe kommen kann.*

Wernher Sachon

Mir war zu diesem Zeitpunkt überhaupt nicht klar, was da abging, ich spürte nur, dass es mir unendlich gut tat, die Wochen in Oberegg stärkten mich, erfüllten mich, trugen mich auch eine ganze Zeitlang danach noch durch meinen Alltag. Die Vorfreude wieder hierher zu fahren, wieder anknüpfen zu dürfen an dem was war, war groß – kein Weg dafür zu weit.

Was ist „Sein“ denn überhaupt?

Es ist nicht leicht anderen zu erzählen, was Sein ist oder wie es empfunden wird. Vielleicht ist es für mich ja auch ganz etwas anderes als für euch. Seinempfinden beruht auf persönlichem Erleben, das weil es eben so persönlich ist, nur schwer in Worte zu fassen ist. Ich will es dennoch versuchen:

Es ist ein Gefühl des Ankommens, alles ist Richtig in dem Moment, ich bin ganz mit mir und der Welt im Einklang, ich bin in mir zu Hause. Nach einer Übung hier in Oberegg schrieb ich in mein Notizheft: „Wenn ich ganz bei mir bin, ändert sich mein Blick auf die Welt – es zeigt sich das Schöne, die Freude. Und ich bin innerlich absolut zufrieden. Und ich werde belohnt mit wunderbaren Begegnungen mit Menschen, Tieren, Pflanzen. Die Zeit wird relativ.“

In Wernher Sachon's Worten: Nach Hause kommen ist kein Platz oder Ort – es ist eine Erfahrungsstruktur. Zu Hause sein – eine Einheitserfahrung. Die lebendige Bezogenheit zur Welt, von der Fromm spricht, drückt sich darin aus. Ich fühle mich angenommen, eingebunden, alles gehört zu mir und ich gehöre zu allem. Der Ort ist dabei relativ, ganz egal ob ich am Bahnhof in München oder am einsamsten Ort der Welt bin. Wenn ich ganz beim mir bin, in mir zu Hause ändert sich der Blick auf die Welt. „Ich bin die Perspektive auf die Welt“

Zum Sein gelangt man, wenn man durch die Oberfläche dringt und die Wirklichkeit erfasst.

Erich Fromm

Wenn ich Menschen in die Natur begleite, sie über die Schwelle gehen und die Natur mit allen Sinnen aufnehmen, gibt es bei vielen irgendwann den Punkt, wo sie sich fallen lassen, sich sein lassen. Dann beginnt die Fassade zu bröckeln, sie werden weich, beginnen zu stahlen, genießen es einfach nur da zu sein. Manche erzählen danach von ihrer Kindheit, in der sie so frei und unbekümmert unterwegs waren, manche beginnen zu singen – oft längst vergessene Lieder. Vor kurzem beschrieb ein Mann, dass es sich anfühlte als würde ihm eine Schicht seiner Haut abfallen – er war tief ergriffen und berührt von diesem befreienden Gefühl.

Die Natur ist unumstritten ein besonders geeigneter Ort, ein Übungsraum, der uns einlädt, uns förmlich lockt, in die Seinsqualität einzutauchen. Doch geht es nicht auch um unsere Haltung, die uns ins Sein führt? Wenn wir diese nur an einem bestimmten Ort, vielleicht auch Zeitpunkt einnehmen können, dann ist es „mehr ein Verhalten als eine Haltung“, würde Dürckheim sagen. Wie sehr ich der Existenzweise des Seins in meinem Leben Platz einräume, wird davon abhängen, ob ich die Haltung, vom Übungsort – bei mir die Natur – entkopple und in den Alltag integriere. Dann kann „Oberegg“ überall und jederzeit sein.

~ ~ ~

Meine 17jährige Tochter Ilvy war schon vor Corona schwer aus ihren vier Wänden zu bringen. Raus gehen und die Natur genießen, war bei ihr gerade nicht angesagt. Im ersten Lockdown fing sie dann langsam an, sich vorzutasten – zuerst war es der Balkon, den die in Beschlag nahm und dann schön langsam auch die nähere Umgebung. Eines Tages kam sie ganz erfüllt und freudestrahlend nach Hause, stürmte zu mir und sagte voller Überzeugung „Jetzt versteh ich erst, was du immer mit deinem Rausgehen hast“. Sie war am nahegelegenen Spielplatz in der Hängematte und da war eine Blumenwiese. Und diese Blumenwiese beschrieb sie in den herrlichsten Farben. Sie hätte ewig dort bleiben können, so voller Zauber war für sie dieser Moment.

~ ~ ~

*Wieviel sich von dem was wirklich ist, einem Wesen offenbart,
das hängt von dessen Empfänglichkeit ab.*

Rudolf Steiner

Der Durchbruch zum Seinsgrund

Alle, die hier in Ausbildung sind oder waren, wissen es, wenn man in dieser Art und Weise – mit offener Haltung und ohne Erwartungen – in die Natur geht, zeigt sich so manch Seelisches im Erleben und in der therapeutischen Arbeit danach. Oft sind es Wunden und seelische Verletzungen, die sich

von Kindheit an in uns festgesetzt haben. Diesen auf die Spur zu kommen, mit therapeutischer Begleitung auch zu lösen, ist Teil der naturtherapeutischen Ausbildung.

Und - es gibt noch etwas anderes, manchmal sich ganz im Verborgenen zeigend und abspielend. Es gibt Momente und Erfahrungen, die oft völlig unklar sind und doch sehr tief gehend, alles umfassend sein können. Diese heilige Momente kann man nicht erklären, im Gegenteil – sie verfließen, lösen sich auf, verlieren ihre Kraft, wenn man selbst oder auch der Therapeut versucht, sie in ein Schema zu pressen und einzuordnen. Dürckheim spricht von Seinserfahrungen oder Seinsfühlungen, vom Durchbruch zum Seinsgrund, zu unserem eigentlichen Wesen – Fromm spricht von der wahren Natur einer Person, die sich hier zeigt.

Wenn ich zurückblicke auf die letzten Jahre, dann gab es in dieser Zeit vor allem im Zusammenhang mit den Übungszeiten hier aber auch zu Hause viel Raum für Selbsterfahrung. Vieles in der Seele verborgene zeigte sich, von dem ich nicht mal geahnt hätte, dass es mich in irgendeiner Weise belastet. Es war sehr befreiend und heilend für mich, das Verborgene freizulegen und in diesem wertschätzenden Raum zu geben.

Ein paar wenige Erfahrungen oder oft auch erst was danach kam, waren anders, wirken bis heute weiter. Und davon möchte ich jetzt noch erzählen.

Einfachheit und Reduktion

Der Wunsch nach Weniger, zeigte sich bei mir Zusammenhang mit Oberegg. Wenn ich hierher unterwegs war, versuchte ich mit möglichst wenig auszukommen, unterwegs sein mit leichtem Gepäck, kein Handyempfang, möglichst wenig Kontakt in den Alltag. Es war mehr ein probieren, sich herantasten wie wenig ich in einer Woche brauche.

Der tatsächliche Weckruf nach Einfachheit und Reduktion fußte auf einer naturtherapeutischen Übung im Sommer 2017. Damals wurden wir auf eine Pilgerwanderung von Kaufbeuren nach Ottobeuren geschickt. Ich kann mich noch gut erinnern, dass einige von uns – mich eingeschlossen – an ihre körperlichen Grenzen kamen – Hitze, Erschöpfung, Blasen an den Füßen. Ich war richtig fertig nach dieser Übung und es war auch am ersten Blick nicht wirklich ein besonderes Erleben zu erkennen, viel zu sehr war ich mit den körperlichen Schmerzen und der Erschöpfung und dem Zustand mancher Kollegen beschäftigt. Und dennoch – am Morgen darauf, bald nach dem Aufwachen, ich las gerade in irgendeinem Buch, da durchfuhr mich eine Welle, ein Blitz, ein Zittern, eine Wärme – alles von mir war erfasst, ich spürte es am ganzen Leib. Und die Puzzleteile aus Momenten der Pilgerwanderung fügten sich im inneren zusammen und vereinten sich zu einem Ganzen. Alles war plötzlich so klar - und tief in mein Innerstes spürbar: ICH BIN DIESER PILGER. Nur mit dem Notwendigsten unterwegs, sich an dem erfreuend, was gerade ist, auch mal anhalten und die Füße baumeln lassen. Ich war so ergriffen, von diesem tiefen Erkennen meiner selbst. Tränen liefen über meine Wangen.

Das Gefühl zu viel zu haben und das Sehnen nach Reduktion und Einfachheit wurde in diesem Moment tief in mir geweckt.

„Verlasse, was du hast, befreie dich von allen Fesseln, sei!

Altes Testament

Vision Quest

Im Sommer 2018 ging ich auf meine Vision Quest in die Lechtaler Alpen. Es waren 4 Tage und Nächte ohne große Ereignisse, es kamen keine tiefen Themen zum Vorschein, ich bestieg keinen Berg, es gab kein Gewitter, es übermannten mich keine Ängste vor Nacht und Dunkelheit. Und dennoch oder vielleicht gerade deshalb, war es eine Zeit und doch eher eine Qualität, die sich tief in mir eingenistet hat. Richtig gespürt habe ich das erst bei der Rückkehr nach Oberegg und danach. Ich sehnte mich zurück, jedes plätschernde Wasser, das Rauschen des Windes in den Bäumen, all das erinnerte mich an diese Zeit, und löste den tiefen Wunsch in mir aus, wieder dort zu sein. Ich fühlte mich da draußen so zu Hause, war so tief mit mir verbunden wie noch nie zuvor in meinem Leben. Die Beziehung zu meiner Familie zu Hause war so innig, obwohl sie doch so weit weg war. Alles fühlte sich so normal, so richtig an.

Am Abend vor der letzten Nacht lag ich im Kreis und blickte zum Himmel. Die Wolken über mir verwandelten sich ständig und schnell. Ich versank in den Himmel und der Himmel versank in mir. Ein unbeschreibliches Gefühl von Frieden machte sich in mir breit. Da war kein Hadern, kein Zweifeln, alles war ganz klar – und – ich war zutiefst bereit zu sterben!

Ich habe damals nicht verstanden, was das alles zu bedeuten hat, konnte noch nicht viel damit anfangen. Das war auch gut so. So konnte es wirken und wirken und wirken. Heute würde ich sagen, es war ein Vorgeschmack von dessen was sein kann, wenn man so voll und ganz eins mit sich selbst ist.

Zwei Sätze von der Spiegelung sind mir geblieben: „Du hast da draußen ja gelebt!“ und „Es war alles da!“

*Das Aufbrechen des Wesens im Menschen, vollzieht sich immer nur in der
Verborgenenheit des einzelnen Herzens,
sein Aufblühen aber bedarf des Widerhalls und Einklang der Seelen.*

Karlfried Graf Dürckheim

So tiefgreifende Seins-Erfahrungen verändern uns, geben uns ein klares Gespür dafür, wer wir tief im Innersten sind, wieviel wir brauchen, wie wir leben wollen. Die Verlockungen und Verführungen des alt vertrauten und die gesellschaftlichen Anforderungen werden unwichtiger, dafür die innere Stimme klarer vernehmbar. Dürckheim spricht vom „Erwachen des absoluten Gewissens“, das uns Kraft zu bindenden Entscheidungen, eine Kraft zur Abwehr entgegengesetzter Tendenzen und Verlockungen aber auch eine Kraft zu „Untreue“ gegenüber bestehenden Verpflichtungen und Bindungen verleiht. Es geht um die Treue zum eigenen Wesen.

Wie wertvoll die therapeutische Begleitung bei solchen Erfahrungen ist, brauch ich nicht zu erklären. Als angehende oder vielleicht schon wirkende Naturtherapeuten, haben wir es in der Hand, solchen Erfahrungen Raum zu geben und diesen zu halten. Und ebenso wesentlich ist es, selbst Übende zu bleiben, lebenslang zu arbeiten, am eigenen Offensein, einen Sinn für tiefgreifende Erfahrungen bei uns selbst und anderen zu entwickeln.

*Das wichtigste Instrument in unserer Arbeit, sind wir selbst – wir sind der Klangkörper,
den es immer wieder neu zu stimmen gilt.*

Wernher Sachon

Zusammenfassend

Es braucht eine Kultur der inneren Erfahrung und Orte wie Oberegg – jetzt Unteregg, an denen jeder, ganz egal was er hat und woher er kommt, einfach nur Mensch sein kann. Orte und vor allem Haltungen, die die Existenzweise des Seins über der des Habens stellen.

Mit großer Dankbarkeit blicke ich auf die sieben Jahre im Allgäu zurück, danke meinen Lehrern und Ausbildnern für das, was ich erfahren, lernen durfte. Und vor allem danke ich Wernher Sachon, dass er einen Ort der Menschlichkeit hier geschaffen hat.

Nur das, was einer wirklich ist, hat heilende Kraft!

Carl Gustav Jung

Quellen:

Eigene Erfahrungen und Beobachtungen, Mitschriften und Notizen aus der Ausbildung zur Naturtherapeutin;
Literatur: „Haben oder Sein“ von Erich Fromm; „Erlebnis und Wandlung“ und „Im Zeichen der großen Erfahrung“ von Karlfried Graf Dürckheim; „Aus den Tagebüchern 1837 – 1861“ von Henry David Thoreau