

# „Gegenwehr bringt nichts!“

## Ein psychotherapeutischer Spaziergang

von Sandra Knümann

In der „Praxis für Achtsamkeit und Naturtherapie“ werden Naturerfahrungen in die Psychotherapie einbezogen. Die Fallgeschichte illustriert, wie Klientinnen und Klienten von einer achtsamen, personenzentrierten Begleitung in der Natur profitieren können.

**A**n einem stürmischen Mittwochmorgen entscheidet sich mein Klient, die heutige Sitzung in der Natur zu verbringen. Angesichts des ungemütlichen Wetters bin ich überrascht, willige aber neugierig ein. Wie immer legen wir den Weg durchs Dorf schweigend zurück. Achtsam nimmt jeder die Atmosphäre der Umgebung ebenso wie die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahr.

Als wir am Feldweg ankommen, schildert der Klient sein Befinden und sein heutiges Anliegen: Er habe starke Rückenschmerzen und fürchte, dass es sich dabei um einen erneuten Bandscheibenvorfall handeln könnte. Nächste Woche habe er einen Arzttermin, aber seine Gedanken würden schon jetzt unablässig um seine Beschwerden und mögliche Folgen (Krankengymnastik, Operation?) kreisen. Für seine Kollegenschaft wäre eine Krankschreibung zwar kein Problem, aber er möchte nicht von der Arbeit fernbleiben, da er „nicht schon wieder krank sein will“. Außerdem finde er zu Hause ohnehin keine Ruhe wegen der Kinder – da könne er genauso gut ins Büro gehen. Er fühle sich insgesamt „zerbrechlich“. Auf mich wirkt er niedergeschlagen und ungeduldig-ärgerlich. Ich weise ihn auf einen Widerspruch hin: Auch wenn er sich nicht krankschreiben lasse, ändere

© Sandra Knümann



das nichts daran, dass er trotzdem krank ist. Er nickt und stellt fest, dass er sich in diesem zerbrechlichen, schwachen Zustand nicht akzeptieren kann.

### Achtsamkeit unterbricht Grübelschleifen

Auf meine Frage, was er jetzt brauche, antwortet er: „Stille“. Also biete ich ihm an, sich einen Platz im Wald zu suchen und auf die Stille zu achten. Nach etwa 10 Minuten kommt er lächelnd zurück und berichtet, dass die Stille in seiner direkten Umgebung sich auf ihn übertragen hätte. Er fühle sich nun etwas ruhiger und spüre ein „Gefühl von Leichtigkeit im Bauch“. Ich frage, wie es jetzt mit seinem Grübeln stehe. „Schon viel besser. Wenn ich mich auf das Hier und Jetzt konzentriere, ist kein Platz mehr für andere Gedanken.“

Während wir weitergehen weist er mich auf die rauschenden und schwankenden Baumwipfel hin. Die Kraft des Windes fände er sehr beeindruckend und auch etwas beängstigend. Auch die Unberechenbarkeit des Windes fasziniere ihn: Man könne nicht sehen, wann die nächste Böe komme, sondern sie höchstens am Rauschen der Baumwipfel erahnen. Und obwohl der Wind unsichtbar sei, habe er doch eine immense Kraft. Die Begeisterung für den Wind ist meinem Klienten deutlich anzumerken. Er ist ganz in seinem Erleben.

### Natur- und Selbsterleben führen zu neuen Erkenntnissen

Ich biete ihm an, den Wind etwas genauer zu erforschen und sich für seine Kraft und Unvorhersehbarkeit zu öffnen. Statt gegen einen Windstoß Widerstand aufzubauen, soll er ihm diesmal nachgeben und seinen körperlichen Impulsen folgen. So stehen wir beide mitten auf dem Weg im kalten Wind und spüren seine Wirkung auf uns. Mein Klient breitet die Arme aus und dreht sich mit dem Wind. Ab und zu entfährt ihm ein Lachen, wenn ihn eine Böe besonders unvermittelt trifft. Schließlich hat er genug und wendet sich zum Gehen. Unterwegs beschreibt er, dass er deutlich seine Körperfürchtigkeit wahrgenommen habe, als der Wind gegen ihn blies. Innerhalb seines Körpers habe er den Wind als kalte Luft in seinen Atemwegen gespürt. Emotional höre ich eine Art ehrfürchtiges Staunen heraus. „Wenn der Wind eine Stimme hätte“, frage ich ihn, „was würde er zu Ihnen sagen?“. Die Frage scheint ihn zu überraschen und er denkt eine Weile nach. Dann antwortet er: „Gegenwehr bringt nichts!“. Auf Nachfrage erläutert er, dass der Wind größer sei als er selbst und er dieser

mächtigen Kraft als „kleiner Mensch“ nichts entgegensetzen könne. Der Wind sei völlig unbeeindruckt von ihm und seinem Willen, sodass er sich ebenso gut entspannen und die Kontrolle aufgeben könne. „Lässt sich die Botschaft des Windes vielleicht auch auf Rückenschmerzen übertragen?“, frage ich verschmitzt. Er lacht und seufzt erkennend. „Ja, der Schmerz ist auch größer als ich. Es ist bestimmt leichter, wenn ich ihn einfach akzeptiere, statt weiter gegen ihn anzukämpfen.“

„So stehen wir beide mitten auf dem Weg im kalten Wind und spüren seine Wirkung auf uns.“

### Ernte und Ausblick

Nach 75 Minuten Spaziergang sind wir wieder an meiner Praxis angekommen. Mein Klient ist von seiner Erkenntnis sichtlich beeindruckt. Und ich bin zuversichtlich, dass sie ihm helfen wird, einiges leichter zu akzeptieren: den Schmerz, die Behandlungen und auch den „zerbrechlichen“ Anteil seines Selbst.

Sandra Knümann,  
Dipl-Päd.



*Heilpraktikerin (Psychotherapie), Naturtherapeutin (Exist). Seit über 20 Jahren spezialisiert auf Naturerleben im pädagogischen und psychotherapeutischen Kontext. Arbeitet freiberuflich in eigener Praxis und einer psychosomatischen Tagesklinik. Kontakt:*

*Praxis für Achtsamkeit und Naturtherapie, Zur Schweizer Höhe 9, D-53783 Eitorf (Nähe Köln/Bonn), Tel.: 02243-84 34 48, info@pan-praxis.de*

### Mottofrage

Mottofrage: Wie gibt Ihnen die Natur neue Kraft?

*Meine Kraft schwindet, wenn ich mir zu viele Sorgen mache. Dann beruhigt mich ein achtsamer Spaziergang, denn dabei erfahre ich die Gewissheit: So lange im Frühling die Vögel singen und im Herbst die Blätter fallen, ist die Welt in Ordnung.*