



Lebensübergänge naturtherapeutisch begleiten

Die Rolle von Naturritualen in der Psychotherapie

von Sandra Knümann

Naturrituale sind die wohl ältesten Instrumente „naturtherapeutischen“ Arbeitens. Schon immer sind Menschen hinaus in die Natur gegangen, um sich dem Lebensprozess anzuvertrauen und durch Übergangsrituale tief verwandelt in die Menschenwelt zurückzukehren.

Das menschliche Leben vollzieht sich als fortwährender Wandel, der unterschiedliche Zyklen und Phasen durchläuft. Beim Wechsel von einer Phase zur nächsten müssen Menschen ihre Einstellungen und Verhaltensweisen, ihr subjektives Lebensgefühl, manchmal sogar ihren Lebenskontext und ihre Identität verändern. Das ist notwendig, um sich an die Bedingungen der neuen Lebensphase anzupassen und die neuen Aufgaben und Rollen ausfüllen zu können. Dabei hält das Leben nicht nur Herausforderungen bereit, die die altersgemäße leiblich-seelische Entwicklung betreffen (z.B. Übergang von der Pubertät ins Erwachsenenalter), sondern die auch durch schicksalhaft hereinbrechende Ereignisse (z.B. Todesfälle, Kündigung) oder durch eine Veränderung der inneren Orientierungsmaßstäbe entstehen (z.B. Wert- und Sinnkrisen). Einige Male im Leben kommt es so zu einem grundlegenden Umbau der Subjektivität, was oft ein

schwieriger, manchmal auch sehr schmerzhafter und krisenhafter Prozess ist. Für indigene Stammesgesellschaften war es überlebenswichtig, dass ihre Mitglieder diese Übergänge gut bewältigten, z.B. den Übergang von einer Ich-bezogenen Kinderpsyche in ein gemeinschaftsbezogenes Erwachsenenbewusstsein, das fähig ist, in die Elternrolle hineinzuwachsen und gesellschaftliche Führungsverantwortung zu übernehmen.

Übergangsrituale

Zu diesem Zweck gab es Übergangs- oder Initiationsrituale, die dem Einzelnen halfen, den oft schmerzhaften Zerfall von Gewohntem als sinnvoll zu verstehen und zugleich ein neues Konzept von sich und der Welt zu integrieren, das für die neue Lebensphase, die neue Aufgabe und Zugehörigkeit besser geeignet war. Außerdem organisierten die Riten den Zusammenhalt der Gemeinschaft und sorgten dafür, dass die zentralen Symbole, Werte und Traditionen der Kultur über Generationen hinweg Bestand hatten. Im Vergleich zu unserer heutigen Gesellschaft waren der Entfaltung des Einzelnen dadurch sehr enge Grenzen gesetzt. Andererseits fehlen uns heute solche sozial verankerten Lebensübergangshilfen zur Orientierung und Stabilisierung, denn die traditionellen christlichen Rituale haben ihre Kraft weitgehend verloren.

In der Naturtherapie nutzen wir zeitgemäße Formen von Naturritualen, die alle eine bestimmte Struktur in Ablauf und Inhalt aufweisen: So steht vor jedem Ritual das Herausarbeiten eines konkreten Anliegens, z.B. der feierliche Abschluss einer Lebensphase und der Beginn einer neuen. Der Ritualraum in der Natur entsteht durch eine zeitliche und räumliche Begrenzung, z.B. indem der Klient zu Beginn und zum Abschluss des Rituals bewusst eine „Schwelle“ überschreitet. Während der Zeit dazwischen (der „Schwellenzeit“) öffnet er sich für diejenige Dimension des Menschseins, in der wir uns als „geschaffen“ und eingebunden in größere, unser Ich übersteigende Zusammenhänge, erfahren. Besonders diese Wiederanbindung an die numinose (heilige) Dimension des Lebens ist es, die im Ritual heilsam wirkt.

Ergänzung zur Psychotherapie

Die Natur als solch gestalteter Ritualraum erhält eine mystische Färbung, die sich deutlich von der gewöhnlichen Arbeitsatmosphäre einer Psychotherapie unterscheidet. Hier steht nicht das Reden im Mittelpunkt, sondern das Handeln, es geht nicht um die *Bearbeitung* einer Problematik, sondern um den *Vollzug* von Selbstprozessen, eingebettet in die natürlichen Lebenszyklen. Mit der symbolischen Gebärde des Rituals kann der Klient etwas, das für seine Existenz von Bedeutung ist, abschließen, würdigen, bekräftigen oder erbiten. Dies kann eine überaus kraftvolle Wirkung haben. Um sie zu erhalten, sollte die Therapeutin darauf verzichten, das Geschehen zu analysieren, zu reflektieren, zu erklären oder gar vorhersagen zu wollen. Stattdessen kann sie sich von der Magie des Rituals verzaubern lassen und dem Klienten seine Erfahrungen so widerspiegeln, dass er sich selbst darin erkennen kann. Im Gegensatz zu schamanischen Kontexten, in denen z.B. die Existenz von Energien oder Geistwesen vorausgesetzt wird, sind naturtherapeutische Rituale in einen psychotherapeutischen Bezugsrahmen eingebettet und somit eher an einer philosophisch-psychologischen Weltanschauung orientiert. Eine Psychotherapie können sie nicht ersetzen, wohl aber sehr wirkungsvoll bereichern. Voraussetzung ist, dass sowohl Klientin, als auch Therapeutin für diese Arbeitsweise aufgeschlossen sind. Hier einige Beispiele für naturtherapeutische Rituale:

Visionssuche oder Vision Quest

Die Wurzeln dieses Übergangsrituals liegen in den religiösen Praktiken der indigenen Kulturen Nordamerikas. Seit den 1970er Jahren wurden daraus moderne Formate zur Selbsterfahrung und -erkenntnis für den westlichen Menschen entwickelt. Im deutschsprachigen Raum am weitesten verbreitet ist die zehntägige Visionssuche, bei der die Teilnehmer nach einer ausgiebigen Vorbereitungszeit in der Gruppe für vier Tage und Nächte allein und fastend in die Natur gehen. Dabei sind sie nur mit Wasser, Schlafsack, Isomatte und einer Plane als Wetterschutz ausgerüstet. Nach Beendigung der Schwel-

lenzeit wird das Selbst, das sich in den erzählten Geschichten zeigt, in der Gruppe gespiegelt und der Teilnehmer behutsam auf die Rückkehr in den Alltag vorbereitet. Der Name „Visionssuche“ ist etwas missverständlich: es geht während der Zeit in der Wildnis nicht darum, eine Zukunftsvision zu suchen, sondern um die alte „Frage nach dem eigenen Gesicht“ (lat. visio = Gesicht, quaeſitum = Frage), die auch schon die mittelalterlichen Ritter zu ihrer „Queste“ und unzählige Sagengriffen zu ihrer „Heldenreise“ aufbrechen ließ.

Wachnacht

Eine Nacht allein in der Natur zu durchwachen kann an sich schon eine tiefgreifende existentielle Erfahrung sein – noch dazu, wenn der sichere Rahmen eines Rituals Freiraum für außergewöhnliche Erfahrungen schafft. Die Übergänge vom Abend zur Nacht und zum Morgen wecken Assoziationen zu Sterben, Tod und Wiedergeburt, eignen sich also besonders gut für Übergangsrituale. Beim rituellen „Sterben“ kann die Klientin Rückschau auf ihr Leben halten, Unerledigtes abschließen, sich mit wichtigen Menschen versöhnen und von ihnen verabschieden, bitten, danken, beten, singen und ihre seelischen Bewegungen durch Gebärden bekräftigen. Wenn der neue Tag anbricht, kann sie sich für das Geschenk des Lebens öffnen und „neugeboren“ in die menschliche Gemeinschaft zurückkehren, wo ihr Erleben vom Therapeuten und/oder der Gruppe bestätigt und gewürdigt wird.

Pilgerreise

Als Übergangsritual im Rahmen einer Naturtherapie folgt die Pilgerreise dem kulturübergreifenden Grundmuster von Trennungs-, Schwellen- und Wiederangliederungsphase, die jeweils mit spezifischen Ritualhandlungen unterstützt werden. Dazu muss die Klientin nicht über viele Wochen nach Santiago de Compostela pilgern, sondern kann im „Geist des Pilgerns“ auch an einem Wochenende ihren Lebensübergang klären, vollziehen und bekräftigen. Wichtig ist, sich mit einem (therapeutisch herausgearbeiteten) Anliegen auf den Weg zu machen und unterwegs einen Erlebensraum offen zu halten, in dem sich Dinge zeigen können, die im alltäglichen Modus des „Funktionierens“ meist übersehen werden.



Wirkungen

Rituale eröffnen einen ganz spezifischen Raum der Erfahrung und der Selbstgestaltung, in dem sich die Person als eingebettet in den natürlichen Lebensprozess und die menschliche Gemeinschaft erleben kann. Obwohl sie ursprünglich nicht für therapeutische Zwecke gedacht waren, sind Rituale äußerst effektive Mittel, um den Sinn von Veränderungen im Leben zu verstehen und zu akzeptieren, Selbstvertrauen, Mut, Ausdauer und Selbstbeherrschung zu fördern, Selbstheilungskräfte zu aktivieren sowie Einsicht und Weisheit zu mehren. Indem sie die Reifung als Mensch unterstützen, sind naturtherapeutische Rituale darauf ausgerichtet, der ganzen Gemeinschaft zu nutzen und ökologisches Engagement zu fördern. An eine medizinische Terminologie lassen sich die Begrifflichkeiten dieser Arbeitsweise nur schwer anschließen, da eine Übergangsthematik des Selbst nicht mit Psychopathologie gleichzusetzen ist. Eine Pathologie der Persönlichkeit kann zwar durchaus ähnliche Symptome hervorbringen wie eine Entwicklungskrise, der ein nicht bewältigter Lebensübergang zugrunde liegt. Der Unterschied liegt jedoch in der existenziellen Betrachtungsweise: Nicht jeder Erwachsene, der Schwierigkeiten damit hat, ein selbstkontrahentes, personal gelebtes Leben mit guten Beziehungen zu führen, ist krank. Dennoch könnte er Hilfe bei seiner Reifung als Mensch gebrauchen.

Kontraindikationen

Ein Ritual ist ein sehr mächtiges Instrument, das auf die Situation des Klienten zugeschnitten sein sollte und mit dem er ohne direkte Begleitung zureckkommen muss. Die Diagnostik

umfasst daher sowohl die Psychopathologie, als auch eine Persönlichkeits-, Übergangs- und Entwicklungsdiagnostik. Insbesondere gilt es in Gesprächen und Vorübungen auf die Belastbarkeit der psychischen Struktur zu achten. Da Rituale die Ich-Struktur vorübergehend lockern, sind sie nicht geeignet bei latenter Suizidalität, bei präpsychotischen Persönlichkeiten, bei paranoiden Reaktionen, mangelnder Impulskontrolle, schwerer depressiver oder bipolarer Symptomatik und der Neigung zu Dissoziationen. Auch gesunde, aber de-naturierte und labile Klienten können nachts allein im Wald in eine psychische Krise geraten, daher ist eine sorgfältige Vorbereitung unter Berücksichtigung von Sicherheitsvorkehrungen und Ressourcen des Klienten unabdingbar.



Naturtherapie - Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern von Sandra Knümann
Verlag: Beltz
Erscheinungsjahr: Feb. 2019

Eine persönliche Frage an Sie ...

Was bedeutet für Sie das Ende des alten und der Beginn des neuen Jahres?

Es erinnert mich daran, dass mein Leben endlich ist und hilft mir, mich auf die wirklich wichtigen Dinge auszurichten. Dabei unterstützen mich auch Naturrituale.

Sandra Knümann

Dipl.-Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, seit 25 Jahren spezialisiert auf Naturerleben im pädagogischen und psychotherapeutischen Kontext. Sie arbeitet in eigener Psychotherapie-Praxis und bildet Naturtherapeut/innen aus. Der Text ist ein gekürzter Auszug aus ihrem Buch „Naturtherapie“, das im Februar 2019 bei Beltz erscheint.



Kontakt: info@pan-praxis.de
www.pan-praxis.de
Telefon: +49-(0)2243-843448.