



DER BACH HAT DIE ANTWORT

Naturcoaching – ein Geschenk für Klienten und Coach.

VON KATJA DIENEMANN

Da war sie wieder. Diese Gewissheit, dass alles seine Richtigkeit hat. Neben mir im saftig grünen Gras die Klientin mit einem versonnenen Blick und einem zarten Lächeln auf den Lippen. Mein eigenes Herz weit, erfüllt von dem Gefühl, die ganze Welt umarmen zu können. Unser Atem im Gleichklang. Was war geschehen? Exakt in dem Moment, als die Klientin berichtete, dass sie kein Licht am Ende des Tunnels mehr sehe, fiel ein Sonnenstrahl durch das Blätterdach genau in ihr Blickfeld. Diese Synchronizität war für sie ein eindeutiges Zeichen. Die Botschaft: darauf zu vertrauen, dass der emotionale Tunnel, in dem sie sich – gefühlt – seit Monaten befand, doch ein Ende hatte.

Wieder einmal war ich zutiefst beeindruckt, wie kraftvoll die Natur als Co-Coach wirkt beziehungsweise – in diesem Beispiel noch treffender – als Coach.

Von der Dyade zur Triade: Coaching in der Natur, mit der Natur und durch die Natur

Die Klientin – nennen wir sie Sonja – hatte mich ursprünglich zum Naturcoaching aufgesucht, um ihre Selbstständigkeit als Übersetzerin voranzubringen. Sie wollte ihren Kundenkreis verändern und mehr Herzensprojekte akquirieren. Inzwischen standen jedoch die Herausforderungen rund um Corona im Vordergrund. Sonja und ihr Mann hatten völlig gegensätzliche Meinungen zur Pandemie. Auch im Freundeskreis gab es re-

gelmäßig Unstimmigkeiten deswegen. Das lastete schwer auf ihren Schultern. Noch dazu fühlte sie sich aufgerieben zwischen Homeschooling, Kinderbetreuung und Akquisedruck wegen wegbrechender Aufträge. So wurde ihr klar: „Ich brauche Entspannung, innere Stabilität, klare Grenzen, Kreativität, eine gute Prise Gelassenheit und – vor allem – Vertrauen.“ Das wollte sie mithilfe der Natur und mit meiner Unterstützung finden.

Beim Naturcoaching kommt ein dritter Akteur zum Coaching hinzu. Aus der Dyade „Klient – Coach“ wird die Triade „Klient – Coach – Natur“.

Coaching in der Natur

Heute steht die Entspannung im Fokus. Zügigen Schrittes startet Sonja die Naturcoaching-Session im Wald. Ihre Anliegen sprudeln nur so aus ihr heraus. Ich gewinne den Eindruck, dass sie ihre Umgebung nicht wirklich wahrnimmt. Weil sie ihre Themen mithilfe der Natur lösen möchte, lade ich sie mit einer Achtsamkeitsübung ein, ganz im Wald anzukommen. Wir verlangsamen unsere Schritte und atmen die kühle, reine Waldluft tief ein. Der Strom der Worte versiegt allmählich. Wir schweigen eine Weile einträchtig. Dann höre ich ein entspanntes „Ich bin angekommen.“ Ich selbst hatte mich schon vor der Session mit dem Wald verbunden und habe die Strecke im Schweigen genutzt, um ganz in diesen Naturraum einzutauchen. Nun profitieren Sonja und ich intensiv von der entspannenden Wirkung des Waldes. Mit meiner Unterstützung entwickelt Sonja Strategien, wie sie auch im Alltag zur



Wie würde die mächtige Eiche wohl den Weg zu innerer Stabilität beschreiben?

Ruhe kommen kann. Ihren entspannten Zustand verankert sie mit einigen bewussten tiefen Atemzügen, die sie sich ab sofort auch im Alltag regelmäßig nehmen möchte.

Ein andermal sind eine bunte Blumenwiese mit einem mäandernden Bachlauf (Thema „Kreativität“), ein Berggipfel (Thema „klare Grenzen“), eine hundertjährige Eiche (Themen „innere Stabilität“ und „Vertrauen“) und dann wieder urbane Natur (Thema „Gelassenheit“) unser Coachingraum.

Coaching mit der Natur

Der Naturraum, in dem das Coaching stattfindet, ist die eine Seite der Medaille. Triadisches Naturcoaching bedeutet für den Coach jedoch auch, die Natur ziieldienlich in das Coaching einzubeziehen. Dies kann mit oder ohne Worte geschehen.

So frage ich Sonja, als wir die mächtige Eiche betrachten, wie der Baum wohl den Weg zu innerer Stabilität beschreiben würde – eine klassische zirkuläre Coachingfrage, übertragen in den Coachingraum Natur. Nach einer kurzen Pause antwortet Sonja: „Na ja, die Eiche achtet darauf, dass Wurzeln und Krone im Gleichgewicht sind.“ Zum Transfer führt sie aus: „Meine Wurzeln sind das, was mir Kraft gibt. Die Krone steht für das, wo ich Kraft abgebe, zum Beispiel an meine Kinder und meine Aufträge. Um im Gleichgewicht zu sein, könnte ich wieder regelmäßig draußen meditieren und die Oma mehr beim Home-schooling einspannen.“ Anschließend

lade ich Sonja ein, sich an den Stamm anzulehnen und die Augen zu schließen. Mit einer Imagination helfe ich ihr, die Stabilität der Eiche in sich aufzunehmen und zu verankern.

Coaching durch die Natur

Bei dieser Ausprägung von Naturcoaching ist die Natur die eigentliche Coach. Wir menschlichen Coaches unterstützen die Klienten zu Beginn, mit der klaren Absicht, in Kontakt mit der Natur zu treten. Dann interagieren Klient und Natur miteinander, während wir in einigem Abstand den Raum halten.

Sonja kommt am Bach beispielsweise die Assoziation vom „Fluss ihres Lebens“. Sie verspürt den Wunsch, am sanft plätschernden Bach darüber zu meditieren. Das Wissen, dass ich in etwas Abstand präsent bin, empfindet sie als hilfreich für ihre Meditation. So vereinbaren wir, dass ich ihre Meditation mit einer Rassel, die ich beim Naturcoaching immer dabei habe, einläute und beende. Sonja kehrt mit der Erkenntnis zurück, dass es wichtig ist, ihren Weg mit Freude und Leichtigkeit zu gehen und dass alles einen tieferen Sinn hat – auch, wenn sie ihn nicht immer direkt erkennt. Der murmelnde Bach hat ihr auf diese Weise zu innerem Frieden verholfen.

Naturcoaching als Entwicklungsweg für Coaches

Coaching mit der Natur ist nicht nur für die Klienten sehr bereichernd.

Auch uns Coaches bringt es menschlich und professionell voran. Diejenigen von uns, die normalerweise in einem Raum und schwerpunktmäßig mit strukturierten Formaten coachen, haben wenig äußere Ablenkungen und können einem mehr oder weniger klaren Plan folgen. Das bringt (vermeintliche) Sicherheit. Die Wirkkraft des Naturcoachings hingegen entfaltet sich ganz besonders, wenn wir uns ganz auf den Coachingraum Natur einlassen. Das bedeutet, alles, was dort geschieht, als hilfreich willkommen zu heißen: den unerwarteten Sonnenstrahl mit der wertvollen Botschaft für die Klientin ebenso wie den Regen, den Wind oder die Spaziergänger, die die für den Prozess eingepflanzte Bank okkupieren. Betrachten wir dies als Störung, schränkt es uns ein und ist abträglich für die Coachingbeziehung und den Prozess an sich. In der Natur sind wir gerufen, die vermeintliche Sicherheit eines durchgeplanten Coachingprozesses loszulassen und mit dem zu gehen, was sich zeigt. Das erfordert viel Demut und Vertrauen. Vertrauen in die eigene professionelle Intuition, Vertrauen in die Klienten und Vertrauen in den Coachingraum Natur. Mir selbst hat dieser Weg viele magische Momente geschenkt: Die Klientin, die spontan auf einen Felsen steigt, um zu verdeutlichen, wie groß und standfest sie sich jetzt fühlt. Der Klient, der sich an einer Weggabelung aus tiefster Überzeugung für den schmalen Pfad entscheidet, der für „Kündigung und Abenteuer“ steht. Der über uns kreisende Raubvogel,

der zur Vogelperspektive einlädt und das Problem relativiert.

Bei den Teilnehmern meiner Naturcoach-Weiterbildung darf ich regelmäßig erleben, wie bereichernd dieser Weg ist. Manchmal geht es darum, Regen oder Kälte kreativ im Naturcoaching zu nutzen. Dann wieder besteht das Lernfeld darin, durchgängig gut mit den Klienten und der Natur verbunden zu sein. Schließlich ist die Versuchung, sich ganz auf den Klienten zu konzentrieren und die Natur lediglich als Kulisse im Hintergrund „mitlaufen“ zu lassen, gerade in den Anfängen als Naturcoach recht groß.

Für die Verbindung zur Natur als Coach braucht es ein offenes Herz, einen weichen, peripheren Blick und achtsame Wahrnehmung auf allen Sinneskanälen. Probieren Sie es aus:

- **Offenes Herz:** Machen Sie einen Spaziergang und begrüßen Sie die Natur mit einem freundlichen Lächeln, einem wertschätzenden Nicken oder einigen (gedachten) Worten der Anerkennung. Atmen Sie über Ihr Herz liebevolle Energie in die Natur.
- **Weicher, peripherer Blick:** Defokussieren Sie Ihre Augen sanft, sodass Ihr Sichtfeld weiter wird und Sie auch das wahrnehmen, was am Rande geschieht.
- **Achtsame Wahrnehmung auf allen Sinneskanälen:** Aktivieren Sie nacheinander auch alle anderen Sinneskanäle. Riechen, tasten, schmecken und lauschen Sie bewusst.

Werden Sie sich über die Absicht des Spaziergangs klar. Bitten Sie die Natur darum, Sie bei Ihrem Anliegen als Coach, Inspirationsquelle oder Vorbild zu unterstützen. Alles, womit Sie dann in Resonanz gehen, enthält eine wertvolle Botschaft. ■



Katja Dienemann
Systemische Naturcoach,
Trainerin. Leitung der
Weiterbildung zum
zertifizierten Integrativen
Naturcoach. Mitautorin

von „Arbeitsraum Natur – Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen“ (Springer, 2020).
www.katja-dienemann.de
www.weiterbildung-naturcoach.de
www.arbeitsraum-natur.de

© Dr. Axel Sutter