Die Natur als Hilfsmittel bei logotherapeutischer Beratung

Julia Baurecht

Europäische Akademie für Logotherapie - Universitär

Psychosoziale Beratung - Lebens- und Sozialberatung

2021-2023 Villach

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Julia Nina Baurecht, erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen (einschließlich elektronischer Quellen und dem Internet) direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind ausnahmslos als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher weder im Inland noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht physisch oder elektronisch veröffentlicht.

Julia Baurecht

Döbriach, am 31.12.2023

Gendererklärung

In dieser Abschlussarbeit wird aufgrund der besseren Lesbarkeit bewusst auf eine geschlechtsneutrale Formulierung verzichtet. Sämtliche männliche Schreibweisen beziehen sich dabei gleichermaßen auf alle Geschlechter.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 6

1.1 Was hat mich fasziniert, über die Natur als Hilfsmittel bei logotherapeutischer Beratung zu schreiben? 6

1.2 Wieso Beratung in der Natur sinnvoll ist 7

1.2.1 Die Biophilie-Hypothese nach Edward O. Wilson 8
1.2.2 Die Stress Reduction Theory nach Roger Ulrich 8
1.2.3 Die Attention Restoration Theory nach Rachel und Stephen Kaplan 9
1.2.4 Shinrin Yoku – Waldbaden nach Dr. Qing Li 10
1.2.5 Der Biophilia-Effekt nach Clemens G. Arvay 11

2 Kurzfassung Logotherapie und Existenzanalyse 13

2.1 Menschenbild der Logotherapie 13

2.1.1 Freiheit des Willens 14
2.1.2 Wille zum Sinn 14
2.1.3 Sinn des Lebens 15

2.2 Werte 16

2.2.1 Schaffenswerte bzw. Schöpferische Werte (Aktivität, Produktivität) 16
2.2.2 Erlebniswerte (Betrachtung, Emotionalität) 17
2.2.3 Einstellungswerte 17

2.3 Methoden der Logotherapie und Existenzanalyse 18

2.3.1 Paradoxe Intention 18
2.3.2 Dereflexion 19
2.3.3 Einstellungsmodulation 20
2.3.4 Aufgabencharakter des Lebens 20
2.3.5 Sokratischer Dialog 20
2.3.5.1 Sinn-Sensibilisierungstraining nach E. Lukas 21
2.3.6 (Mal-) Gestaltungstherapie 22

3 Was ist Natur für mich 23

4 Vorteile von Beratung in der Natur 23

5 Die Natur als logotherapeutisches Hilfsmittel 25

5.1 Beispiel für logotherapeutische Beratung Gewässer 25

5.1.1 Perspektiven Gewässer (Seen, Meer, Fluss) 26

5.2 Beispiel für logotherapeutische Beratung Wurzeln/Bäume 27

5.2.1 Perspektiven Bäume und Wurzeln 28

5.3 Beispiel für logotherapeutische Beratung Steine 29

5.3.1 Perspektiven Steine und Felsen 30

5.4 Beispiel für logotherapeutische Beratung Berge/Hügel/Anhöhen 31

5.5 Beispiel für logotherapeutische Beratung Wege und Spuren 31

6 Was ist für die Beratung in der Natur wichtig? 32

6.1 Was gehört in den Beratungsrucksack? 32

7 Resümee bzw. Erfahrungen von Beraterinnen ____ *33*

7.1 Resümee Mag. Barbara Jesse ____ **33**

7.2 Resümee Roswitha Eberhardt ____ **35**

8 Erfahrungsbericht Klientinnen ____ *37*

8.1 Erfahrungsbericht Klientin Frau Rosa, 26 Jahre jung ____ **37**

8.2 Erfahrungsbericht Klientin Viola, 19 Jahre jung ____ **37**

8.3 Erfahrungsbericht Klientin Ulrike, 65 Jahre jung ____ **38**

9 Fazit und Danksagung ____ *39*

10 Literaturverzeichnis ____ *40*

11 Abbildungsverzeichnis ____ *42*

Die Natur als Hilfsmittel bei logotherapeutischer Beratung

„Man muss etwas tun, wenn man es lernen will zu lieben“ (Fromm, 1993)

Abbildung 1 Döbriach am Millstättersee 2022, Julia Baurecht

1 Einleitung

Mir persönlich fehlt die Natur in der Logotherapie und Existenzanalyse. Um die Natur als Hilfsmittel bei logotherapeutischer Beratung miteinzubeziehen habe ich dieses Thema gewählt.

Viktor Frankl, beschäftigte sich schon im jungen Alter, unter anderen, mit Naturphilosophie. Neben den medizinischen Inhalten, besuchte er zusätzlich Kurse an der Volkshochschule Ottakring und hielt dort mit nur 16 Jahren sein erstes Seminar „Über den Sinn des Lebens“ (vgl. M. Holzer, 2019, S. 57).

Als Viktor Frankl das Konzentrationslager verlässt, schildert er in seinem Buch „… Trotzdem ja zum Leben sagen“ folgendes:

„So tritt man in die Natur hinaus und in die Freiheit“ (Frankl, ... TROTZDEM JA ZUM LEBEN SAGEN, 2009, S. 132).

„Da kommt man zu einer Wiese. Da sieht man blühende Blumen auf ihr. Man nimmt dies alles zur Kenntnis, aber – nicht <zum Gefühl>. Der erste kleine Funke von Freude sprüht auf, sobald man einen Hahn bemerkt, der prächtige vielfarbige Schwanzfedern hat. Aber es bleibt bei einem Freudefunken, und noch hat man nicht teil an der Welt. Dann setzt man sich unter einen Kastanienbaum, auf eine kleine Bank; weiß Gott, welchen Ausdruck da das Gesicht annimmt -, jedenfalls: noch macht die Welt keinen Eindruck“ (Frankl, ... TROTZDEM JA ZUM LEBEN SAGEN, 2009, S. 133).

1.1 Was hat mich fasziniert, über die Natur als Hilfsmittel bei logotherapeutischer Beratung zu schreiben?

Schon in meiner Kindheit war ich gerne in der Natur. Das Spielen mit Steinen, Bauen von Baumhäusern, Wandern und Spazieren, das Reiten – Verbundenheit mit dem Pferd, Schwimmen, in der Wiese liegen, Blumen pflücken und noch vieles mehr, gaben mir eine Art Freiheit und Leichtigkeit.

Durch das Alltagsleben und das Erwachsenwerden, habe ich es irgendwann verlernt, mich in der Natur zu bewegen.

Im Jahr 2016 ereilte mich ein Schicksalsschlag und ich nahm die Hilfe zur Beratung an. Anfangs im geschützten Raum. Dann hat mir meine Beraterin die Beratung in der Natur angeboten. Ich lernte die Facetten der Natur wieder neu kennen, konnte sein wie ich bin und wieder zu mir finden. Es war eine Bereicherung für mich, mich wieder neu wahrzunehmen und den Wert der Sparziergänge wieder zu entdecken.

Natürlich hat mir die Beratung im geschützten Raum auch geholfen, doch in der Natur fiel es mir leichter. Durch das Bewegen und Abschalten vom Alltag, flossen ganz andere Gedanken und ich konnte mich auf das Wesentliche fokussieren und das Gedankenkarussell ausblenden.

Entscheidungen wurden und werden viel bewusster getroffen. Die Jahreszeiten intensiver erlebt und gelebt.

Mit meinen Kindern bin ich jeden Tag im Freien. Sei es, um einfach nur meinen Garten zu pflegen, meine Kinder beim Kraxeln auf die Bäume zu beobachten, einen Sparziergang zum See zu machen, oder einfach zu SEIN.

Wenn ich also meinen Wert nicht zu erkennen vermag, gehe ich in die Natur, um mich daran zu erinnern. Die Natur ist für mich immer ein Ratgeber in schwierigen Zeiten.

Die Wurzeln von Bäumen repräsentieren meine Standfestigkeit. Die Pracht der Äste mit ihren Blättern und Früchten zeigen mir, dass das Leben und der Kreislauf, immer weitergehen. Dass ein kleines Samenkorn, zum Beispiel auf einem Felsen, zu etwas Großen heranwachsen kann, wenn der Wille vorhanden ist.

Wie schon erwähnt, spiegelt die Natur den Kreislauf des Menschen wider. Durch die Jahreszeiten, welche wir leben, ist ein in Ruhe und Stille kommen (Winter), das Wachsen an einer Aufgabe (Frühling), das Aufblühen (Sommer) und das Loslassen (Herbst), mit der Natur im Einklang.

1.2 Wieso Beratung in der Natur sinnvoll ist

Viktor Frankl war, seiner Biographie zufolge, ein begeisterter Bergsteiger. Bekanntlich hatte Viktor Frankl Höhenangst. Durch das Bergsteigen hat er diese selbst überwunden. Er stellte sich somit in der Natur seinen Ängsten.

In der Literatur „Berg und Sinn - Im Nachstieg von Viktor Frankl“, gibt Elisabeth Lukas einen Beitrag unter „Frankl und die Berge“. Hier rät Frankl den Menschen in die Natur zu gehen. Die Jugend von heute spaziert mehr durch virtuelle Welten, als durch die Realität. Dadurch verlernt man, Stille auszuhalten und mit sich selbst allein zu sein. Ein tägliches Innehalten ist, meiner Meinung nach, notwendig, um sich zu *„be-sinn-en“*. Durch ein „Zuviel“ von mobilen und technischen Einflüssen wird dies immer schwieriger und die vom Leben gestellten Fragen daher problematischer zu beantworten. *„Wohin soll unsere Reise gehen?“, „Wer wollen wir schlussendlich sein und geworden sein?“*, Auf diese existenziellen Fragen kann uns die Technik keine Antworten geben (vgl. M. Holzer, 2019, S. 168).

Frankl hatte anfangs nicht die Absicht zu klettern. 1923, als 17jähriger Schüler des Sperl-Gymnasiums, begleitete er einen Freund zum Sichern zu der Mizzi-Langer-Wand. Dort kam er erstmals mit der Höhe in Kontakt. Es war wohl eines der Schlüsselerlebnisse in Frankls Leben (vgl. M. Holzer, 2019, S. 17). *„Dieser Blick in den Abgrund der Mizzi-Langer-Wand, die Konfrontation mit seinen eigenen Ängsten, brachte den siebzehnjährigen Gymnasiasten erstmals mit jener höheren geistigen Essenz in Kontakt, die uns Menschen zu Menschen macht“* (M. Holzer, 2019, S. 18).

Mit diesem Erlebnis war für Frankl der Grundstein für die „Freiheit des Willens“ geboren. *„Diese Freiheit des Willens versetzt uns erst in die Lage, den mentalen Reflex in uns zu aktivieren, den Viktor Frankl „Trotzmacht des Geistes“ nannte.“ „Man muss sich ja nicht alles von sich gefallen lassen. Man kann auch stärker sein als die Angst“* (M. Holzer, 2019, S. 18).

Der wissenschaftliche Teil dieser Arbeit wird von folgenden Hypothesen und Studien belegt.

1.2.1 Die Biophilie-Hypothese nach Edward O. Wilson

Vorerst möchte ich anmerken, dass Erich Fromm die Biophilie zum ersten Mal 1964 in seinem Werk „Die Seele des Menschen“ angeführt hat. Biophilie (altgriechisch bios „Leben“ und philia „Liebe“) heißt nichts anderes als: „Liebe zum Leben“ oder „Liebe zu Lebendigen“. Edward O. Wilson ist ein amerikanischer Soziobiologe und Naturforscher. Er hat 1984 die Biophilie-Hypothese, unabhängig von Fromm, entwickelt. Wir alle begegnen dem Leben. Sei es, Kindern beim Spielen zuzusehen, Pflanzen in ihrer Entwicklung, oder einem Eichhörnchen beim Sammeln seiner Wintervorräte zu beobachten. Durch die genetische Prägung sind wir auch heute noch eng mit der Natur verbunden, sie ist in uns verankert (vgl. Li, 2018, S. 24).

1.2.2 Die Stress Reduction Theory nach Roger Ulrich

Roger Ulrich war kein Psychologe, Mediziner oder Naturforscher. Er war Architekt und entwickelte Gesundheitseinrichtungen, welche Patienten beim Heilungsprozess, positiv beeinflussen. Durch den Blick in die Natur wird der Stresspegel gesenkt.

Es zeigte sich, dass die Genesenden mit Blick in die Natur 1. weniger Schmerzmittel verlangten, 2. in den Aufzeichnungen des Pflegepersonals seltener im Zusammenhang mit Beschwerden aufgeführt wurden und 3. früher aus dem Krankenhaus entlassen werden konnten als Patienten mit Blick auf eine Ziegelmauer (Ulrich 1984) (Weber & Istas, 2022, S. 82).

Nicht nur bei kranken, sondern auch bei gesunden Menschen, wirkt sich der Blick in die Natur positiv aus. Arbeitsplätze, welche einen Blick ins Grüne gewähren, erhöhen die Leistungskapazität und Arbeitszufriedenheit, gegenüber Menschen, welche zum Beispiel in das „Grau“ einer Stadt schauen (vgl. Weber & Istas, 2022).

Ulrich kommt aufgrund seiner evidenzbasierten Forschung zu ähnlichen Schlüssen wie Wilson. Die Natur – im Gegensatz zur Stadt – ist das Umfeld, in dem der Mensch während seiner Evolution geprägt wurde (Weber & Istas, 2022, S. 82).

1.2.3 Die Attention Restoration Theory nach Rachel und Stephen Kaplan

Bei Rachel und Stephen Kaplan steht die Wiederherstellung der Aufmerksamkeitsfähigkeit im Vordergrund. Anders als bei Ulrich steht nicht die Reduktion von Stress im Vordergrund, sondern die Rückgewinnung und Stärkung der Aufmerksamkeit zu uns selbst im Einklang mit der Natur (vgl. Weber & Istas, 2022, S. 84).

„Der Mensch ist in der Natur aufmerksam und neugierig“
(Weber & Istas, 2022, S. 84).

Damit wir in die ideale Aufmerksamkeit kommen, sollen nach Kaplan & Kaplan vier Faktoren beachtet werden:

1. **Weg sein** (*being away*) - Abstand zum Alltag
2. **Faszination** (soft *fascination*) - Aufmerksamkeit, die nicht anstrengt, sondern regeneriert
3. **Ausdehnung** (*extent*) - Gefühl, sich mit der Natur verbunden zu fühlen
4. **Kompatibilität** (*compatible)* - die Möglichkeit, zu tun, was den Bedürfnissen entspricht (vgl. https://www.kindsnatur.at/, 2023).

Dazu kommen noch sechs Kriterien, welche eine Landschaft bzw. Umgebung erfüllen sollen, um in die ideale Erholung der willkürlichen Aufmerksamkeit zu kommen:

1. Geborgenheit
   Der Klient soll sich in der Umgebung wohlfühlen.
   Die Sinne fühlen und spüren können.

2. Verständlichkeit
   Die Umgebung braucht sich nicht zu erklären.
   Der Klient soll die Botschaft bekommen „Hier ist die Welt in Ordnung“.

3. Sicherheit
   Der Klient kann sich sicher fühlen.

4. Unbeschwertheit
   Keine Verpflichtungen, sondern Daseinsfreude.
   (Ein guter Ausgangspunkt für schwierigere Themen.)

5. Ehrlichkeit
   Authentisch sein.

6. Leichtigkeit
   Grundstein, den Weg zu schaffen.

(vgl. Weber & Istas, 2022, S. 84-89)

1.2.4 Shinrin Yoku – Waldbaden nach Dr. Qing Li

Professor Dr. Qing Li ist einer der Koryphäen, wenn es um evidenzbasierte Kontexte zum Thema Natur und Gesundheit geht.

Dr. Qing Li ist Immunologe, klinischer Professor an der Nippon Medical School und gilt als Begründer der Forschungsrichtung Forest Medicine.

Die interdisziplinäre Wissenschaft erforscht, wie der Aufenthalt im Wald, Gesundheit und Wohlbefinden steigern kann.

Shinrin Yoku – Waldbaden – wurde durch Qing Li – vom Gefühl – zur Wissenschaft entwickelt (vgl. Gesundheit, 2023).

In Japan finden sich wohl die dichtbesiedelten Städte der Welt. In Tokio leben rund 13,5 Millionen Menschen, das sind ca. 11% der Gesamtbevölkerung Japans. Sozusagen leben 6158 Menschen auf 1 km² (vgl. Li, 2018, S. 19).

Wissenschaftlich fundiert wurde der Zusammenhang – zwischen Wald und menschlicher Gesundheit – erst 2004 erforscht. Die „Studiengruppe Waldtherapie“ wurde von Regierungsbehörden und Forschungseinrichtungen in Japan und Dr. Qing Li ins Leben gerufen. Im Dienst der Wissenschaft wurden 12 gesunde Büroangestellte mittleren Alters aus Tokio, zu einem Waldbaden-Ausflug nach Iiyama eingeladen (vgl. Li, 2018, S. 74).

Bei dieser Studie wurde erstmals nachgewiesen, dass Waldbaden:

- *„das Immunsystem stärkt,*
- *mehr Energie verleihen kann,*
- *Ängste, Depressionen und Wut lindert,*
- *Stress reduzieren und einen entspannten Zustand herbeiführen kann“* (Li, 2018, S. 74).

Unter anderem bestätigt Dr. Qing Li, dass Waldbaden ebenfalls noch folgende Faktoren bewirken kann:

- Senkung des Blutdrucks
- Förderung des Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsystems
- Verbesserung der Konzentration
- Erhöhung der Produktion von Anti-Krebszellen
- Hilfe bei Gewichtsreduktion (vgl. Li, 2018, S. 48)

1.2.5 Der Biophilia-Effekt nach Clemens G. Arvay

Einer der bekanntesten Biologen, Ökologen und Sachbuchautoren in Österreich war wohl Clemens G. Arvay. Arvay hatte zuvor das Studium zum Diplomingenieur absolviert. Seine bekanntesten Werke sind „Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald“ und „Der Heilungscode der Natur“, worin wissenschaftliche Studien über die Heilkraft der Natur belegt werden (vgl. Arvay, Heilungscode der Natur, 2018, S. 2).

„Der Biophilia-Effekt bedeutet Naturerfahrungen und Wildnis, bedeutet natürlich Schönheit und Ästhetik, Entfesselung und Heilung“ (Arvay, Der Biophilia Effekt, 2015, S. 18). Andreas Danzer vermochte es mit einem Satz zu beschreiben*: „Jeder Mensch verspürt tief im Inneren diesen Drang nach der Nähe zur Natur. Wir haben Wurzeln und diese sind definitiv nicht in Beton gewachsen“* (Arvay, Der Biophilia Effekt, 2015, S. 16).

Neben der Theorie der beiden Psychologen Rachel und Stephen Kaplan, stellt Arvay eine weitere Studie von Terry Harting, bezüglich Aufmerksamkeit in der Natur, vor. Terry Harting, Professor für Angewandte Psychologie an der Uppsala-Universität in Schweden, untersuchte anhand von Rucksacktouristen folgende Aufmerksamkeit- bzw. Konzentrationsmessung.

Er teilte die Rucksacktouristen in 3 Gruppen:

- Eine Gruppe: auf Wanderschaft in der Natur,
- eine Gruppe: auf Städtetourismus und
- eine Gruppe blieb zu Hause

Um die Aufmerksamkeit zu testen, bekamen die Teilnehmer Texte zum Korrigieren. Die Gruppe „auf der Wanderschaft in der Natur“ schnitt mit Abstand als beste ab. Terry Harting und seine Mitarbeiter, kamen zudem, zum gleichen Ergebnis bei einer anderen angestellten Studie. Menschen, welche täglich 40 Minuten in den Wald gingen waren aufmerksamer und konzentrierter als jene, die sie in ein Stadtgebiet schickten oder jene, welche zum Entspannen und Musikhören in einem geschlossenen Raum waren (vgl. Arvay, Der Biophilia Effekt, 2015, S. 96).

Der Sachbuchautor Richard Louv welcher „Ritalin der Natur“ verfasste, plädiert zum Beispiel an Eltern, dass sie sich mit den Kindern in der Natur aufhalten sollen, da in der Natur die Konzentration und Leistungsfähigkeit gestärkt werden. Besonders für Kinder mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung) habe die Natur das notwendige Ritalin. Auch für Kinder ohne dieser Störung, ist der Aufenthalt in der Natur Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfördernd (vgl. Arvay, Der Biophilia Effekt, 2015, S. 96-97).

Patrik Grahn, Professor der Umweltpsychologie an der Universität von Schweden (Alnarp) verglich mit seinem Team zwei Kindergärten. *„Die eine Gruppe spielte regelmäßig auf einem Spielplatz mit Plattengehwegen, niedrigen Pflanzen und umgeben von Hochhäusern“* (Arvay, Der Biophilia Effekt, 2015, S. 97). Die andere Gruppe spielte, bei fast jedem Wetter, auf einem Platz im Freien, inmitten von Wäldern und Wiesen. Grahn wies mit dieser Studie nach, dass die Kinder, welche sich im Freien

bewegten, bessere körperliche Koordination- und Konzentrationsfähigkeiten hatten, als jene, vom Spielplatz in der Stadt (vgl. Arvay, Der Biophilia Effekt, 2015, S. 95-97).

Psychosomatik ist die Wissenschaft von Körper und Seele (Psyche und Soma), heißt, dass Körper und Seele Eins sind. Clemens G. Arvay schreibt in seinem Buch „Heilungscode der Natur“ über die Öko-Psychosomatik. Er definiert das Wort Öko-Psychosomatik als die Verbindung von Psyche, Körper und Natur (vgl. Arvay, Heilungscode der Natur, 2018, S. 118-119).

Arvay stellt in seinem Buch, das Wirken von Parasympathikus (Nerv der Ruhe), wenn wir sicher und entspannt sind, und Sympathikus (Nerv der Erregung), wenn wir angespannt, gestresst oder in Fluchtbereitschaft sind, gegenüber. Die Natur kann uns dabei helfen, diese Ambivalenz auszubalancieren. Seine literarische Quelle hierfür war „Neurowissenschaften – Ein grundlegendes Lehrbuch für Biologie, Medizin und Psychologie“ von Bear, Conners und Paradiso, 2012, S. 547-552 (vgl. Arvay, Heilungscode der Natur, 2018, S. 119-125, 273).

Effekte auf unsere Organe:

Organ	***Nerv der Erregung (Sympathikus)***	***Nerv der Ruhe (Parasympathikus)***
Allgemein	*Versetzt den Organismus in Alarmbereitschaft und bereitet auf Flucht, Kampf oder intensive Nahrungssuche vor, erhöht die Aufmerksamkeit*	*Versetzt den Organismus in den Entspannungsmodus und ermöglicht Tätigkeiten die nicht dem nackten Überleben dienen, Modus der Heilung und Regeneration*
Herz	*Beschleunigt den Herzschlag*	*Verlangsamt den Herzschlag*
Lunge	*Weitet Bronchien und Atem-wege*	*Zieht die Bronchien zusammen*
Magen/Darm	*Hemmt die Verdauung, verengt die Blutgefäße im Darm*	*Regt die Verdauung an, erweitert die Blutgefäße im Darm*
Leber	*Kurbelt die Glucoseproduktion an*	*Normalisiert die Glucose-produktion*
Bauchspeicheldrüse	*Reduziert die Produktion von Insulin und Verdauungs-enzymen*	*Erhöht die Produktion von Insulin und Verdauungs-enzymen*

(Arvay, Heilungscode der Natur, 2018, S. 124-125)

Abschließend zum wissenschaftlichen Kontext möchte ich erwähnen, dass es zahlreiche wissenschaftliche wie medizinische Studien/Hypothesen gibt, welche belegen, dass die Natur ein heilsamer Ort für uns Menschen ist, worin wir uns wieder be-sinn-en können.

2 Kurzfassung Logotherapie und Existenzanalyse

Der Schwerpunkt dieser Diplomarbeit stützt sich auf die Anwendungen der Logotherapie und Existenzanalyse.

Untenstehend werden die verschiedenen Beratungsformen und Methoden kurz erläutert, um bei den Beispielen „Die Natur als logotherapeutisches Hilfsmittel“ (Punkt 5) nicht näher eingehen zu müssen.

2.1 Menschenbild der Logotherapie

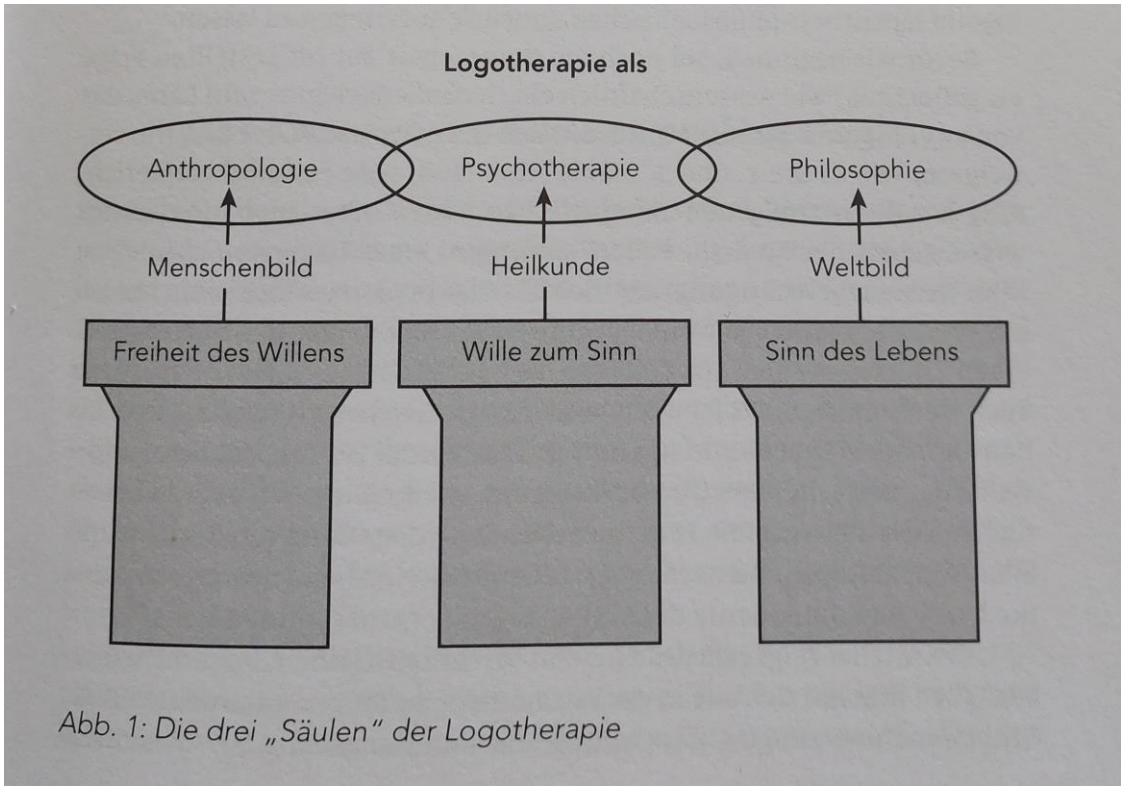

Abbildung 2 Die drei „Säulen“ der Logotherapie, E. Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 5. Auflage, 2023, S 19

Der Mensch hat ein fakultatives Sein (der freien Wahl überlassen, KÖNNEN), kein faktisches Sein (MÜSSEN). Das Sein wird durch die Erziehung und Sozialisation geprägt, wobei der Mensch dem aber nicht ausgeliefert ist. Der Mensch kann immer frei und selbstständig entscheiden, nach seinem freien Willen. Der Mensch hat die Verantwortung und die Freiheit sich zu Lebensthemen zu entscheiden und zu handeln. Das Gewissen – Sinnorgan des Menschen – dient als Leit- und Kontrollinstanz und auf der Suche nach Sinn, wird der Mensch von seinem Gewissen geleitet (vgl. DDDr.in Sabine Wöger, 2021, S. 24-25).

Der Mensch besteht aus mehreren Dimensionen:

- Physische Dimension
- Psychische Dimension
- und Noetische/Geistige Dimension

Die noetische/geistige Dimension ist im Menschenbild fest verankert.

Hier liegt die Fähigkeit zur Reflexion

- der Liebe,
- des Humors,
- Wert und Sinn,
- der Trotzmacht des Geistes,
- des Gewissens und
- der Zufriedenheit (vgl. Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 2023, S. 21-27).

2.1.1 Freiheit des Willens

„Man muss sich innerlich frei machen von schicksalhaften Abhängigkeiten, um frei zu sein für verantwortliche Entscheidungen, die vom Sinn der Situation wiederum abhängig sind“ (Lukas, Was wirklich zählt - Worte als Wegbegleiter, 2020, S. 7).

Wie frei ist der Mensch wirklich? *Nach Auffassung der Logotherapie ist jeder Mensch zumindest potentiell willensfrei. Die Logotherapie ist eine non-deterministische Psychologie* (Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 2023, S. 17).

2.1.2 Wille zum Sinn

„Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden.“ (…)
„Sinn muss gefunden, kann aber nicht erzeugt werden.“
(Frankl, Das Leiden am sinnlosen Leben, 2015, S. 28-29)

Der Wille zum Sinn wird in der Logotherapie und Existenzanalyse als grundlegende menschliche Grundmotivation aufgefasst. *Die Logotherapie ist eine sinnzentrierte Psychotherapie* (Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 2023, S. 18).

2.1.3 Sinn des Lebens

„Jeder Tag, jede Stunde wartet also mit einem neuen Sinn auf, und auf jeden Menschen wartet ein anderer Sinn. So gibt es einen Sinn für einen jeden, und für einen jeden gibt es einen besonderen Sinn“
(Frankl, Das Leiden am sinnlosen Leben, 2015, S. 32).

Die Sinnhaftigkeit des Lebens bringt die logotherapeutische Überzeugung zum Ausdruck. Der Mensch verliert unter keinen Umständen den bedingungslosen Sinn. Es liegt am Menschen diesen Sinn in der jeweiligen Situation zu erkennen und zu verwirklichen (vgl. DDDr.in Sabine Wöger, 2021, S. 17).

Frankl schreibt in seinem Buch „Ärztliche Seelsorge“ folgendes: „*Denn wenn es sich auch nur um einen Augenblick handelt – schon an der Größe eines Augenblicks läßt sich die Größe eines Lebens messen: die Höhe einer Bergkette wird ja auch nicht nach der Höhe irgendeiner Talsohle angegeben, sondern ausschließlich nach der Höhe des höchsten Berggipfels. So entscheiden aber auch im Leben über dessen Sinnhaftigkeit die Gipfelpunkte, und ein einziger Augenblick kann rückwirkend dem ganzen Leben Sinn geben. Fragen wir einen Menschen, der, auf einer Hochtour begriffen, das Alpenglühen erlebt und von der ganzen Herrlichkeit der Natur so ergriffen ist, daß es ihn, ob nach solchem Erleben sein Leben noch jemals gänzlich sinnlos werden kann“* (Frankl, Ärztliche Seelsorge, 2023, S. 92).

Der Theoriekern überspannt die Drei Säulen durch das

- Geistige/Noetische,
- Sinn und Werte und
- Freiheit und Verantwortung (vgl. DDDr.in Sabine Wöger, 2021, S. 11)

2.2 Werte

„Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben“
Viktor Frankl (https://www.aphorismen.de/, 2023)

Wertekategorien

In der Logotherapie und Existenzanalyse sind die Werte die drei Hauptstraßen zum Sinn!

Meist wird bei dem Wort „Wert“ eine Sache bewertet/gewertet. Hier geht es jedoch darum, welche Wichtigkeiten/Werte ein Mensch in seinem Leben hat, vor allem, was für ihn Sinn ergibt. Um zu einem sinnerfüllten Leben zu gelangen, sieht die Logotherapie und Existenzanalyse Werte als sinnvolle Möglichkeiten für den Menschen. Werte sind für uns eine Orientierungs- und Entscheidungshilfe. Sie beziehen sich auf unterschiedliche Inhalte und können sich, folglich, gegenseitig widersprechen. Wertekonflikte lassen sich jedoch durch die Aufdeckung des jeweiligen Geltungsbereichs konkurrierender Werte überwinden (vgl. Partl, 2021, S. 1).

Frankl gliedert Werte in drei Gruppen:

- Schaffenswerte (oder schöpferische Werte),
- Erlebniswerte und
- Einstellungswerte (vgl. Partl, 2021, S. 2)

Werte sind, in den vom Leben gestellten Aufgaben, zu entdecken und mit dem einhergehenden Anspruch einer Situation zu verbinden. Da Werte etwas Positives darstellen, kann die Forderung nach Werterfüllung keine Nähe zur Pflichterfüllung haben. Der Mensch entscheidet selbst, welchen der vielfältigen Werte er realisieren will (vgl. Frankl, Ärztliche Seelsorge, 2023, S. 93).

2.2.1 Schaffenswerte bzw. Schöpferische Werte (Aktivität, Produktivität)

Dieser Wertekategorie räumt Frankl die größte Priorität ein, die noch vor den anderen Wertekategorien verwirklicht werden müssen. Die Schaffenswerte werden über die körperliche bzw. physiologische Dimension vermittelt und realisiert (aktive Tätigkeiten: Tun, Erschaffen, Gestalten, Machen, Arbeiten, Hobbys, …)

Schaffenswerte – Leistungsfähigkeit – Rhythmus
(vgl. MMag. Peter Felbermaier, 2021, S. 17).

2.2.2 Erlebniswerte (Betrachtung, Emotionalität)

Der Zugang zu diesen Werten geschieht durch das passive Erleben (psychische Dimension). Empfinden oder Wahrnehmen. Erlebniswerte haben immer eine Genussebene (Natur, Kunst, Kultur, Liebe, …)

Erlebniswerte – Liebesfähigkeit – Wärme
(vgl. MMag. Peter Felbermaier, 2021, S. 17).

2.2.3 Einstellungswerte

Die Einstellungswerte kommen dann zum Tragen, wenn eine Situation unabänderlich bzw. unausweichlich ist bzw. ein solches Leid vorliegt und auf die noetische/geistige Dimension verweist. Hier geht es darum die Leidensfähigkeit zu steigern. In der Beratung geht es darum, Lebensinhalte, wie den Reichtum an Wertmöglichkeiten aufzuzeigen und das Verantwortlich-Sein gegenüber den Möglichkeiten der Wertverwirklichung zu aktivieren. Werte haben einen transzendenten Charakter. Sie existieren, unabhängig davon, ob diese realisiert werden oder nicht (vgl. MMag. Peter Felbermaier, 2021, S. 17).

„Solange der Mensch Bewusst-Sein hat, hat er Verantwortlich-sein.“
(Frankl, Ärztliche Seelsorge, 2023, S. 93)

Einstellungswerte – Leidensfähigkeit – Konstanz
(vgl. MMag. Peter Felbermaier, 2021, S. 17-18)

Sinn ist mit einer einmaligen und einzigartigen Situation verknüpft. Werte hingegen sind umfassend und beziehen sich auf das Wesen der menschlichen Natur.

2.3 Methoden der Logotherapie und Existenzanalyse

Um in der Natur logotherapeutisch beraten zu können, bedarf es verschiedener Anwendungsmethoden. Da in der Natur vielmehr das Gespräch im Vordergrund ist, kommen folgende Methoden für mich in Frage:

Paradoxe Intention

↓

stärkt Fähigkeit zur Selbstdistanzierung

↓

distanziert von psychogenen Auslösern und macht sie unwirksam

De-reflexion

↓

stärkt Fähigkeit zur Selbsttranszendenz

↓

reduziert Egozentrierung und Hyperreflexion und deren Auswirkungen

Einstellungsmodulation

↙ ↘

fördert die „Trotzmacht des Geistes“ | fördert den „Willen zum Sinn“

↓ ↓

verbessert die Einstellung zu Negativem und ermöglicht dessen Bewältigung | verbessert die Einstellung zu Positiven und fördert dessen Ausschöpfung

Abbildung 3 Die drei logotherapeutischen Methoden, Lehrbuch der Logotherapie, E. Lukas, 5. Auflage S. 116

2.3.1 Paradoxe Intention

Mit der Paradoxen Intention wird unter Anleitung des Beraters versucht, durch Selbstdistanzierung und Ironie, von Beginn an den Symptomteufelskreis zu unterbinden oder einen bestehenden Teufelskreis mit dieser Anwendungstaktik zu unterbrechen. Durch die Paradoxe Intention entsteht eine Distanz zu psychogenen Auslösern und gleichzeitig macht sie diese unwirksam. Sie wird vermehrt bei psychogenen Neurosen (Angst und Zwang) angewandt. Die Paradoxe Intention stärkt also die Selbstdistanzierung. Diese Methode soll erst bei einer stabilen Arbeitsbeziehung zum Einsatz kommen. Diese Therapieform kostet den Klienten sehr viel Überwindung, da sie sich den Inhalt ihrer Befürchtungen herbeiwünschen sollten. Durch diese Intention soll der Klient, eben mit dem Gegenteil, sich seinen Ängsten/Krisen stellen (vgl. MMag. Peter Felbermaier, 2021, S. 12).

Viktor Frankl erwähnt in seinem Buch „Ärztliche Seelsorge“, dass die Paradoxe Intention so humoristisch wie möglich formuliert werden soll.

„Schließlich ist der Humor ein wesentlich menschliches Phänomen und ermöglicht als solches dem Menschen, sich von allem und jedem und so denn auch von sich selbst zu distanzieren, um sich vollends in die Hand zu bekommen“
(Frankl, Ärztliche Seelsorge, 2011, S. 323).

2.3.2 Dereflexion

„Da das Hauptaugenmerk der Logotherapie nicht auf einer Ursachenforschung seelischer Störungen liegt, sondern im bestmöglichen Umgang damit, ist sie keine „aufdeckende“, sondern eher eine „entdeckende“ Psychotherapie. Was sie zu entdecken sucht, sind die gesunden und heilen Kräfte im Menschen, die sich – in „Ebenbildlichkeit“ – dem Logos zuneigen“
(Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 2023, S. 114-115).

Die logotherapeutische Gesprächsführung sucht die gesunden und heilen Kräfte eines Menschen. So ist es primär nicht von Bedeutung, wie etwas entstanden ist, sondern wie sich die Situation ändern lassen könnte. Eine Möglichkeit zu dieser inneren Kraftquelle zu kommen, ist die Selbsttranszendenz, die dadurch gestärkt wird. Wer also ununterbrochen über seine Probleme und Unstimmigkeiten nachgrübelt (Rumination), kommt ja eigentlich gar nicht dazu, etwas Anderes, als sich selbst, wahrzunehmen. Kein Mensch kann das Sinnbedürfnis, sowie die Selbsttranszendenz verlieren. Durch eine Psychose oder eine existentielle Krise können sie höchstens verschüttet sein (vgl. MMag. Peter Felbermaier, 2021, S. 13).

Als kurze Zusammenfassung einer logotherapeutischen Beratung könnte man folgende Schritte festhalten. Gut zu merken als die Drei „S“ der logotherapeutischen Beratung.

Erstens die **Selbstreflexion**, welche den Teil beinhaltet, die Bereitschaft zu haben, sich mit sich selbst zu beschäftigen.

Zweitens die **Selbstdistanzierung,** welche sich mit der Frage beschäftigt: Warum soll man so bleiben, wie man ist?

Sowie drittens die **Selbsttranszendenz**, welche die Werteumsetzung und das innere Wachstum beinhalten. („Trotzmacht des Geistes“)

2.3.3 Einstellungsmodulation

Bei dieser Methode geht es darum, die Haltung zu einer bestimmten Situation, welche nicht veränderbar ist, zu verändern. Der Mensch ist nicht frei von seinem Schicksal, dennoch frei, um dazu Stellung zu beziehen (Schicksal versus Freiraum) (vgl. MMag. Peter Felbermaier, 2021, S. 13)!

2.3.4 Aufgabencharakter des Lebens

Beim Aufgabencharakter des Lebens, geht es NICHT um die Frage: „Was erwarte ich vom Leben?“, sondern „Was erwartet das Leben von mir?“ Der Mensch antwortet auf die Frage des Lebens durch die verantwortete Handlung (agieren versus reagieren). Man spricht hier auch von der Kopernikanischen Wende (vgl. DDDr.in Sabine Wöger, 2021, S. 21).

2.3.5 Sokratischer Dialog

„Da Sinn nicht gegeben werden, sondern nur durch die Person gefunden werden kann, versucht die sokratische Gesprächsführung mittels gezielter Fragen, die Bewusstwerdung freier Gestaltungsmöglichkeiten beim Klienten anzustoßen“ (MMag. Peter Felbermaier, 2021, S. 13).

Der Philosoph Sokrates stellte seinen Schülern Fragen und seine Schüler durften für sich selbst die stimmigen Antworten herausfinden. Der sokratische Dialog ist eine Art Hebammenarbeit zum Geistigen. Um eine Antwort auf den tieferen Sinn des Lebens zu bekommen, stellt der Berater Fragen und der Klient hat selbst darauf zu antworten, sich zu hinterfragen oder Widersprüche aufzudecken. Die Gesprächsführung hilft dem Klienten, trotz seines Leidens und traumatischer Erfahrungen, einen Sinn zu entdecken und gestärkt weiterzuleben (vgl. Reitz, 2023).

2.3.5.1 Sinn-Sensibilisierungstraining nach E. Lukas

Elisabeth Lukas entwickelte einen fünfstufigen Gesprächsplan. Diese fünf Fragen/Möglichkeiten sollen dem Klienten helfen, die bestmöglichste und „sinn-vollste“ Lösung für das Problem zu finden.

1. Was ist mein Problem?

Bei dieser Frage geht es um die konkrete Definition des Problems, der Herausforderung. Um eine angemessene Lösung zu finden ist die Definition des Problems hilfreich, um das „sich im Kreise drehen“ zu beenden, da klar herausgearbeitet wird, wo die Herausforderung liegt. Der Klient verspürt Klarheit und kann sich allmählich emotional beruhigen.

2. Wo ist mein Freiraum?

Nach der Definition des Sachverhaltes, ist es jetzt von Vorteil, zwischen schicksalhaften Begebenheiten und aktuellen Handlungsspielräumen zu unterscheiden. Hier wird die geistige Dimension angeregt, die noch vorhandene Freiheit zum Handeln festzustellen. Schwierig wird es, beispielsweise bei Krankheit oder schicksalhafte Gegebenheiten, wo der Handlungsspielraum klein ist. Hier kann durch das Aufzeigen der sogenannten Einstellungswerte, immer noch nach Handlungsspielräumen gesucht werden. Durch das Aufzeigen versteht der Klient, dass er auch unter schwierigen Begebenheiten einen Gestaltungsfreiraum hat.

3. Welche Wahlmöglichkeiten habe ich?

Wahlmöglichkeiten werden zusammen mit dem Klienten gesammelt. Hierbei sind Phantasie und Humor gefragt. Durch die Wahlmöglichkeiten gewinnt der Klient – für kurze Zeit – Abstand zu dem vorhandenen Problem.

4. Eine davon ist die sinnvollste…?

Das „Sinn-Organ“ Gewissen soll nun herausfinden, welche Wahlmöglichkeit nun die Sinnvollste für den Klienten in seiner Situation wäre. Obwohl sie noch verborgen ist, ist sie bereits vorhanden. Die Wahlmöglichkeit muss nicht immer lustvoll sein, jedoch sollen die Konsequenzen für alle miteinbezogen werden.

5. Diese eine will ich verwirklichen!

Nach dem Erfassen der sinnvollsten Lösung und den Wahlmöglichkeiten, kann dieser Schritt – die Verwirklichung – nur allein durch die Entscheidung des Klienten geschehen.

(vgl. Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 2023, S. 207)

2.3.6 (Mal-) Gestaltungstherapie

Im Lehrgang zum Psychologischen Lebens- und Sozialberater hatten wir auch das Unterrichtsfach Mal- und Gestaltungstherapie. Zu diesem Thema ist mir LandArt untergekommen.

„LandArt“ ist Kunst in und mit der Natur (Bodenmüller, 2023)

Abbildung 4 LandArt Zwergsee Millstatt am See 2023, Julia Baurecht

Der Begriff „LandArt“ entstand in den 60er Jahren in Amerika. Künstler gestalteten mit Naturmaterialen Kunstwerke. Sie wollten damit, in Form eines Protestes, auf die Problematik der Künstlichkeit und Kunststoffe aufmerksam machen.

„LandArt bietet die Möglichkeit in der Natur Ruhe und Entspannung zu finden. Das Gestalten ist weit mehr als ein Spaziergang. (vgl. Bodenmüller, 2023)

„Durch die Absicht des kreativen Tuns, wird die Natur viel genauer wahrgenommen. Es wird assoziiert, gefühlt, gesammelt, in Beziehung gesetzt. Eine Wurzel wird ganz genau betrachtet, Steine werden mit Kraftaufwand verrückt, die Fließrichtung des Wassers wird beobachtet. Sich selbst, als in der Natur Schaffenden wahrzunehmen, ist für viele Erwachsene bereits etwas Besonderes. Es fällt ihnen auch nicht immer leicht, sich auf die natürlichen, oft "unberechenbaren" Materialien einzulassen. Aber umso begeisterter sind sie von dem, was sie dann zustande gebracht haben.“ (Bodenmüller, 2023)

Erfahrungen zeigen, dass es einfach guttut mit Naturmaterialen zu experimentieren. Besonders Kindern hilft „LandArt“, die Natur besser wahrzunehmen und zu gestalten. Heutzutage haben Kinder oftmals keinen Bezug mehr zur Natur, da sie durch Spielzeug und vorgegebene Strukturen ersticken. Besonders bei Beratungen mit Kindern und Jugendlichen ist „LandArt“ ein guter Zugang. Durch den kreativen Prozess werden Kinder, Jugendliche und Erwachsene in ihrer sinnlichen Wahrnehmung bestärkt. „LandArt“ bietet vielseitige Möglichkeiten für den kreativen Prozess. (vgl. Bodenmüller, 2023)

„Der eigene Umgang und Zugang zur Natur kann eine wertvolle Ressource sein, die Menschen durch die Gestaltung mit Naturmaterialien wiederentdecken. LandArt-Projekte tragen dazu bei, Natur und Umgebung bewusster wahrzunehmen. Sie können zu einem nachhaltigeren Umgang mit Materialien und Natur anregen und ein guter Einstieg sein für Umwelt- und Klimaschutzprojekte mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.“ (Bodenmüller, 2023)

3 Was ist Natur für mich

Wenn ich in dieser Arbeit von Natur schreibe, meine ich alles Beständige, Lebendige, alles was aus einem Samen entsteht oder aus einer Quelle entspringt. Der Planet Erde mit dem Sonnensystem, ist nie im Stillstand.

Wälder, Wiesen, Berge, Bäume, Steine, Erde, Pflanzen, Blüten, Menschen, Tiere, Sonne, Mond, Sterne, Himmel, Wolken, Regen, Schnee, Jahreszeiten, Leben und Tod, … alles, was nicht vom Menschen erschaffen worden ist.

„Man spricht von einem Kreislauf der Natur, vom Entstehen und Vergehen“ (Bendel, 2023).

4 Vorteile von Beratung in der Natur

Grundsätzlich ist jede Beratung, welche einem Menschen in seiner Not bzw. Krise hilft, sinnvoll. Berater, welche selbst keinen Bezug zur Natur haben, werden sich im geschützten Raum leichter tun, eine Beratung durchzuführen. Klienten, welche sich nicht gerne bewegen, und Klienten, welche sich permanent in der Natur aufhalten, könnten von „Beratung in der Natur“ eventuell nur wenig Nutzen haben. Grundsätzlich gilt jedoch den Menschen in sein Urvertrauen, seinen Urinstinkt zurückzuführen. Seine Intuition zu stärken. Und hierbei kann die Beratung in der Natur sinnvoll sein (vgl. Weber & Istas, 2022, S. 45-50).

Dadurch, dass der Klient und Berater in Bewegung sind, werden alle Sinne angesprochen. Somit sind nicht nur der Körper (physisch), sondern auch die Gefühle (psychisch) und Gedanken („noetisch“) in Bewegung. Der Klient entspannt sich durch die Bewegung und nimmt andere Sinne wahr, legt seine Alltagsgedanken beiseite und ist für Neues offen. In der Natur ist die Beratung flexibel und nicht zu 100% planbar. Durch Veränderungen, wie zum Beispiel, ein aufziehendes Gewitter, ist eine Lösung zu erarbeiten. Somit ist auch die Flexibilität des Klienten gefragt. Das Erleben der Beratung wird dadurch intensiver. (Erlebniswert) Wahrnehmung und Emotionen werden dadurch bestärkt. Im geschützten Raum sind wir mit einer Einheit (50 min.) Zeitgebunden. In der Natur kann der Klient selbst noch umherschweifen und seine Eindrücke jeder Zeit hervorholen (vgl. Knümann, 2019, S. 20-21).

In der Natur erleben Klienten oftmals einen Perspektivenwechsel. Durch das Raus aus dem Alltagsgeschehen, mit Blick auf den Kreislauf der Natur, stellen sich Klienten auf einmal Fragen: „Wer bin ich?“, „Was ist meine Bestimmung?“, und „Wie will ich leben?“ Durch den Perspektivenwechsel bekommt der Klient Abstand zu seinem Perfektionismus. Er stellt sich dem Druck der Leistungsgesellschaft und kommt in das Sein. Es braucht nicht für alles einen Plan, denn die Natur öffnet ihm den Blick auf das Wesentliche, dass man nicht alles im Griff haben muss und trotzdem das Leben unabhängig weitergeht (vgl. Knümann, 2019, S. 21-22).

Beratung in der Natur verbessert die Beziehungsfähigkeit. Weil der Berater mit dem Klienten in einem „Lebensraum“ für alle unterwegs ist, ist der Klient nicht mehr Gast, sondern verspürt somit seine Verantwortung. Anders als bei Beratung im geschützten Raum, treten die Themen: Vertrauen, Fürsorge und Selbstfürsorge auf. Klienten berichten zudem, dass durch die Beratung im Freien, sie toleranter und mitfühlender gegenüber Mitmenschen geworden sind (vgl. Knümann, 2019, S. 22-23).

Zudem sind in der deutschen Sprache Metapher über Natur sehr gebräuchlich. „Wie ist es, wenn man stark verwurzelt ist.“, „Es hat mir sprichwörtlich den Boden unter den Füßen weggerissen.“ „Habe Sonne im Herzen.“ „Du wirst ernten, was du säst.“ „Der Weg ist das Ziel.“ Auch Tiere können bei Beratungen vorkommen. Zum Beispiel, ein Adler oder Falke, die auf einmal über einen kreisen, wo man dann die Freiheit spürt oder sich auf die Metapher *„Habe keine Angst davor allein etwas zu tun. Tauben fliegen zusammen, Adler fliegen alleine!“* Die Natur zeigt uns dazu das Symbol. Das Thema, welches uns beschäftigt, kommt unbewusst in der Natur vor und kann ein Ratgeber, für im Leben gestellte Fragen, sein (vgl. Knümann, 2019, S. 23).

Durch den stetig wachsenden Leistungsdruck in der Gesellschaft, steigt die Zahl der Klienten. Beratungen im Freien sind sowohl für den Klienten, als auch für den Berater, wie Psychohygiene (vgl. Knümann, 2019, S. 24).

Beratung in der Natur ist eine zeitgemäße Antwort auf die Herausforderung der ökologischen Krise. Nur wer im Einklang mit der Natur ist, ist auch bereit dafür zu sorgen (vgl. Knümann, 2019, S. 25).

5 Die Natur als logotherapeutisches Hilfsmittel

Vorerst möchte ich anmerken, dass jeder Mensch einen eigenen Zugang zur Natur hat. Was ihn gerade beschäftigt, spiegelt sich in der Natur wider. Jeder Mensch sieht etwas Anderes im gleichen Bild. Wie der Mensch, ist die Natur einmalig und einzigartig.

Durch den Lehrgang zum Psychologischen Lebens- und Sozialberater habe ich angefangen, Beratungen sowohl im geschützten Raum, als auch in der Natur anzubieten.

Um den Zugang zur Natur für Klienten, die nicht nach draußen gehen möchten oder können, zu ermöglichen, bieten sich individuelle Naturbilder im Rahmen der Beratungseinheit an.

Anschließend nehme ich Bezug auf die Hilfsmittel der Natur, welche mir meine Klienten gezeigt haben.

5.1 Beispiel für logotherapeutische Beratung Gewässer

Hier beginne ich mit dem sokratischen Dialog, um das Problem und den Freiraum für das Sinn-Sensibilisierungstraining nach Lukas zu definieren und erläutern.

Fühlen, spüren, ordnen, reden!

Abbildung 5 Döbriach am Millstättersee 2023, Julia Baurecht

Was ist da angeschwemmt? Wo kommt das her? Wie komme ich aus diesem Durcheinander wieder raus? Was ist der Sinn? Was kann ich tun?

Welche Themen kommen hier bewusst vor? Welche Themen werden hier bewusst? Welche unbewusst?

Kann man jetzt schon etwas weggeben?

Womit kann man sich Brücken bauen? Welches Thema ist schon in der Vergangenheit erfolgreich absolviert worden?

Was hat man schon einmal geschafft und schafft es wieder? Was ist der Sinn? Was würde befreien? Was ist das Ziel?

Mit diesen Fragen wird gezielt auf die Definition des Problems und den Freiraum eingegangen. In weiteren Beratungs-settings werden die Punkte drei bis fünf ausgearbeitet.

Sinn-Sensibilisierung nach Lukas

1. Was ist mein Problem?
2. Wo ist mein Freiraum?
3. Welche Wahlmöglichkeiten habe ich?
4. Eine davon ist die Sinnvollste…?
5. Diese Eine will ich verwirklichen!

Abbildung 6 Döbriach am Millstättersee 2023, Julia Baurecht

5.1.1 Perspektiven Gewässer (Seen, Meer, Fluss)

Bei Verlust oder Trauer, bevorzuge ich Gewässer. Die Trauer kommt meist in Wellen. Symbolisch steht somit das Gewässer für die Trauer. Ob weinend, wütend, nachdenklich, verzweifelt, lebendig oder still, alle Gefühle sind bei Gewässern vorhanden. Der Mensch bekommt so einen Zugang zu seinem Leiden.

Flüsse können bei Krisen im Allgemeinen sehr gut helfen. Hat der Mensch einmal seinen „Fluss“ im Leben verloren, animiert dieser weiterzumachen. Ein Fluss hört auch nicht auf zu fließen, manchmal bahnen sie sich einen neuen Weg, doch der Hauptfluss bleibt bestehen. Es können Brücken entstehen oder eine Quelle neu entspringen. Der Fluss des Lebens kommt somit wieder ins Fließen und mündet in einem See oder im Meer (Weite).

Das Meer und der Ozean bieten eine Horizonterweiterung, zum Beispiel, bei existentieller Frustration. Die Weite des Meeres und die Inseln drumherum, geben Einblick auf das was sein kann. Hier hat der Mensch die Wahlmöglichkeit.

Abbildung 7 Seeboden und Döbriach am Millstättersee 2022, Julia Baurecht

5.2 Beispiel für logotherapeutische Beratung Wurzeln/Bäume

Bäume zeigen uns, wie standhaft und verwurzelt wir sind. Wo sind meine Wurzeln? Wo komme ich her? Viele Familiengeschichten werden mit einem Stammbaum symbolisiert. Bäume wachsen ebenfalls in Familien, wie zum Beispiel die Fichte. Wenn im Frühjahr ein Sturm weht, streut sie ihre Samen, um zu überleben bzw. wieder neues Leben entstehen zu lassen, um nicht auszusterben.

Bei dieser Beratung geht es um die Einstellungsmodulation.

Abbildung 9 Windebensee Nockalmstraße 2022, Julia Baurecht

Abbildung 8 Ahornbaum, Golfanlage Millstättersee 2023, Julia Baurecht

Wie sehe ich mich als Baum? Welcher Baum könnte ich sein? Habe ich Blüten, Blätter, oder Nadeln? Was erfüllt mich? Woran bzw. wie wachse ich? Welche Einstellung habe ich vom kleinen Samen zum prachtvollen Baum? Welche Äste gehen verloren, wo wachsen wieder Neue nach?

Meist wird hier anfangs ein kleiner, dürrer Baum gewählt. Durch die Modulation beginnt der Klient sich plötzlich größer und prachtvoller zu sehen. Er blüht auf und kommt ins Wachsen.

5.2.1 Perspektiven Bäume und Wurzeln

Hier möchte ich ein kurzes Beispiel aus meinem Leben wiedergeben. Meine beiden Söhne, fünf und sechs Jahre jung, klettern gerne auf Bäume. In der Winterzeit ist dies oftmals nicht möglich, dann werde ich zum Baum für sie. Eines Tages kletterte und hüpfte Konstantin auf mir herum und ich sagte: Konstantin, ich bin doch kein Baum!“ Konstantin fragte warum? Ich gab ihn zur Antwort: „Ein Baum fällt nicht um.“ Da sagte er: „Das stimmt nicht! Wenn ein Sturm oder eine Lawine kommt, fällt der Baum auch um. (Erschütterung)“ Wo er recht hat, hat er recht. Dennoch, können die Wurzeln bleiben oder durch die neuen Samen junge Bäume wachsen. Es kommt auf die Sichtweise bzw. Einstellung an.

Abbildung 10 Tiefverankerte Wurzeln, Urheber Unbekannt

Bäume können uns Geschichten erzählen und uns inspirieren. Michael Jackson, zum Beispiel, schrieb unzählige Lieder auf seinem „Begabungsbaum“, wie er ihn selbst nannte. Im Interview mit dem britischen TV-Sender ITV2 sagte er folgendes: *„Ich liebe es generell, auf Bäume zu klettern, aber diesen Baum liebe ich besonders. Ich klettere hoch hinauf und schaue auf seine Äste herab, denn ich liebe diesen Anblick! Das schenkt mir so viele Ideen“* (Arvay, Der Biophilia Effekt, 2015, S. 15).

Abbildung 11 Baumkrone, Treffling/Seeboden am Millstättersee, 2023, Julia Baurecht

Die Liebe und die Spiritualität begleiten uns ein Leben lang. Bei Spaziergängen sind mir diese mächtigen Bäume begegnet. Voller Faszination kommen mir beim Anblick dieser beiden Stämme, die Liebe und das Göttliche, zum Vorschein. Hat ein Klient seinen Glauben verloren, könnte das ein Weg sein, mit ihm den Glauben wiederzufinden.

Abbildung 13 Baum der Liebe, Gschriet, 2022, Julia Baurecht

Abbildung 12 Baum des Glaubens, 2023, Treffling/Seeboden am Millstättersee, Julia Baurecht

5.3 Beispiel für logotherapeutische Beratung Steine

Ähnlich, wie beim Wertewappen, Scheunenmodell oder Sternenhimmel von Lukas, können Steine für diese Methoden verwendet werden.

Hierfür habe ich einen Stoffsack und wasserfeste Stifte im Rucksack. Der Klient und ich befinden uns auf einem „steinigen“ Weg und ich frage den Klienten, ob er Steine als Symbol für seine Werte (Was ihm wichtig ist?) sammeln möchte.

Abbildung 14 "Stanamandl" Granattor, Millstättersee, 2021, Julia Baurecht

Werte-Steine:
Sind für den Klienten eine symbolische Bewusstmachung seiner Werte. Die Klienten nehmen sich diese Steine gerne mit nach Hause. Ich gebe ihnen den Tipp, dass sie diese Werte-Steine in ein Gefäß geben können und falls noch Werte dazukommen, kann dieses Gefäß damit befüllt werden. In nicht so guten Situationen kann sich der Klient, zu Hause, sich seiner Werte wieder bewusst werden.

Steine- Scheunenmodell oder Sternenhimmel: Die Steine werden gesammelt, beschriftet und in den Stoffsack gegeben. Bei schwierigen Herausforderungen, sind die Steine meist größer und geben dem Berater Einblick auf die Schwere der Herausforderung. Bewusst lasse ich den Stoffsack (oder manchmal auch den Rucksack) vom Klienten tragen, damit er diese Bürde spürt und fühlt. Nach dem Sammeln, gehen wir an einen Fluss oder See. Hier wird durch gezielte Gesprächsführung: „Was braucht er, um diese Herausforderung abzugeben?“, definiert und reduziert. Der Klient spürt durch das symbolische Loslassen der Steine in den Fluss oder See, eine Erleichterung. Die übergebliebenen Steine dürfen bleiben, um an dieser Herausforderung zu arbeiten.

5.3.1 Perspektiven Steine und Felsen

Wie die Bäume, zeigen uns Felsen die Festigkeit und Willensstärke.

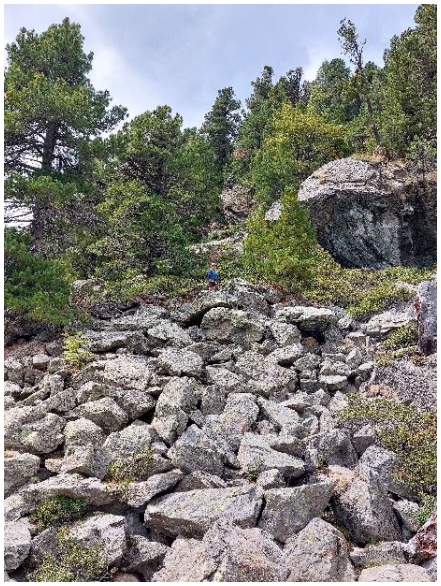

Abbildung 15 Felssturz Nockalmstraße, 2022, Julia Baurecht

Bei diesem Beispiel gehe ich auf die drei „S“ (Selbst-Reflexion, Distanzierung, Transzendenz) der Logotherapie und Existenzanalyse ein.

Manchmal jedoch, kommt sogar ein Felsen ins Rutschen/Rollen und es passiert etwas Großes (schicksalhaftes Ereignis – Selbstreflexion). Das Fundament bröckelt oder rutscht weg.

Plötzlich steht man alleine da und weiß nicht mehr weiter. Die Situation ist aussichtslos! Gedanken kreisen! Was tun? (Selbstdistanzierung)

Und da erkennt man, dass es Zeit war loszulassen. Sich selbst zu begegnen und sich selbst zu schätzen. Selbst die Verantwortung für sich zu übernehmen. (Selbsttranszendenz)

Abschließend, stelle ich die Frage, wie werden Steine nun gesehen? Als Hindernis

Abbildung 16 Herz aus Stein, Döbriach am Millstättersee, 2023, Julia Baurecht

Abbildung 17 Kinder beim Turm aus Steinen bauen, Kaiserburg, 2022, Julia Baurecht

Abbildung 18 Steine am Ufer, Seeboden am Millstättersee, 2023, Julia Baurecht

oder Begleiter? (Sokratischer Dialog)

Der Aufgabencharakter des Lebens und die Einstellungsmodulation können anhand des Abrutschens ebenfalls als Methode in Frage kommen.

5.4 Beispiel für logotherapeutische Beratung Berge/Hügel/Anhöhen

Im geschützten Raum würden wir, Berater, dem Klienten seine Ereignisse auf ein Blatt Papier schreiben oder zeichnen lassen. Vom Tal aus, können Berge die Lebenslinie des Klienten darstellen. Mit ihnen als Hilfsmittel, kann dem Klienten deutlich gemacht werden, was er schon alles geschafft hat. Die Berge symbolisieren die Höhen und Tiefen des Lebens.

Bei diesem Setting, würde ich sagen, wird die Beratung zum Erlebnis, somit zur Wertsteigerung.

Abbildung 19 Lago di Predil, 2022, Julia Baurecht

Oft vermag es nur einen anderen Blickwinkel zu bekommen. Berge, Hügel oder Anhöhen geben uns einen Weitblick. Auf einmal ist alles so klein und man kann Dinge ordnen. Die größte Krise, wird durch den neuen Blick, auf einmal zum kleinen Problem.

Das Raufgehen auf einen Berg, eine Anhöhe, kann wirklich zu einer Herausforderung werden. Doch ist man erstmal ganz oben, weiß man wofür man es gemacht hat.

Abbildung 20 Hochseilgarten Faaker See 2022, Julia Baurecht

Die Aussicht, der neue Blick, etwas geschafft zu haben und zu wissen, dass beim nächsten Mal schon Erfahrung mit dabei ist. Die Anstrengung bleibt, dennoch kommt irgendwann die Leichtigkeit.

5.5 Beispiel für logotherapeutische Beratung Wege und Spuren

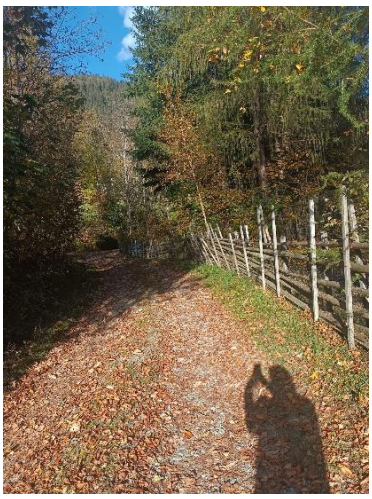

Abbildung 21 Weg mit Gabelung, Treffling/Seeboden, 2023, Julia Baurecht

Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg.

Wege sind in der Beratung der Wegweiser – die Verbindung zwischen Berater, Klient und Natur.

Der Weg als Werkzeug, gibt uns die Richtung vor. Ob geradeaus, eine Abkürzung oder quer Feld ein, er ist und bleibt bestehen.

Mit dem Zitat von Konfuzius *„Der Weg ist das Ziel“* könnten Fragen an den Klienten folgend lauten:

- Welchen Weg will ich gehen?
- An der Gabelung – für welchen Weg entscheide ich mich?
- Welche Spuren möchte ich hinterlassen?

6 Was ist für die Beratung in der Natur wichtig?

Grundvoraussetzung für die Beratung in der Natur ist, dass der Berater selbst einen Bezug zur Natur hat. Der Berater sollte in jeder Jahreszeit die zu beschreitenden Wege und die Umgebung gut kennen (Ortskundig – wo wäre zum Beispiel eine Toilette?). Beratung kann nur gelingen, wenn der Klient die Sicherheit hat, gut begleitet zu sein.

Vorteilhaft ist, wenn der Berater ein Grundwissen in Bezug auf Flora und Fauna hat.

6.1 Was gehört in den Beratungsrucksack?

In meinem Rucksack befinden sich Utensilien, wie:

- Wasser mit Kräutern aus dem Garten (im Winter Kräutertee)
- Süßes für die Genusskomponente (Kekse, Kuchen, Obst oder Gemüse)
- Traubenzucker (Blutzuckerspiegel)
- 1.Hilfe Verbandszeug
- Affirmationskarten
- Schreibboard mit weißen Blättern und Buntstiften (keine Kugelschreiber oder Fineliner, da diese bei kaltem Wetter nicht funktionieren!)
- Stoffsack-Beutel
- Wasserfeste Stifte
- Taschentücher
- Handcreme
- Sonnencreme
- Taschenmesser
- Tücher für Kopf bzw. Hals (Windschutz)
- Kleines Handtuch
- Kleine Decke (für Pausen)
- Regenschutz (auch für Klienten-Einmalponcho)

Diese Utensilien variieren je nach Jahreszeit. Jeder Berater sollte selbst entscheiden, was er für wichtig hält.

Erfahrungsgemäß zeigt sich, dass nicht viele Dinge von Bedeutung sind und ein Päckchen Taschentücher reicht. (vlg. Weber & Istas, 2022, S. 256)

7 Resümee bzw. Erfahrungen von Beraterinnen

Im Rahmen meines Praktikums, habe ich die Erfahrung machen dürfen, bei Beratungen im geschützten Raum und in der Natur dabei zu sein.

Für diese Diplomarbeit, habe ich Mag. Barbara Jesse und Frau Roswitha Eberhardt folgende Fragen in einem Gespräch gestellt und die Antworten zusammengefasst.

- Welchen Hintergrund haben sie für ihre beraterische Tätigkeit?
- Nach welchen Ansätzen arbeiten sie?
- Welche Erfahrungen haben sie von Beratungen im geschützten Raum gegenüber Beratungen in der Natur?

7.1 Resümee Mag. Barbara Jesse

Mag. Barbara Jesse verfügt über 42 Jahre Beratungserfahrung in verschiedenen Unternehmen: dem Krankenhaus Spittal und Institutionen im sozialen Bereich. Sie machten Mag. Jesse zur „Expertin für Tabuthemen“. Nach dem Studienabschluss im zweiten Bildungsweg 1999, war sie Pionierin und Mitbegründerin des Frauenfluchtpunktes Spittal an der Drau. Dieses Projekt leitete sie 11 Jahre und baute es als Anlaufstelle für Frauen und Kinder, die Gewalt erfuhren, auf und aus.

Ein Meilenstein in ihrer Berufslaufbahn, war die Eröffnung des Oberkärntner Frauenhauses, der Mädchen- und Frauenberatung, sowie die Familienmediation. Die Begleitung und Beratung von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und alten Menschen in herausfordernden Lebenskrisen waren und sind ihr ein Herzensanliegen. *„Dafür stehe ich!“*

Seit 8 Jahren arbeitet Barbara als Einzelunternehmerin in selbstständiger „NaturRaumPraxis“ in Kärnten und Salzburg, ab und zu auch in Osttirol – Umgebung Lienz. Ihr aktueller Fokus bezieht sich auf Beratungen in der Natur – genannt WALK & TALK. Dabei begleitet sie Menschen in Trennungs-/Scheidungs-/Trauerphasen, sowie Krankheit.

Mag. Barbara Jesse hat ihr Studium „Pädagogik und Grundlagen der Psychologie und psychosozialen Praxis“ an der Universität in Klagenfurt absolviert. Dieses theoretische Wissen dient ihr als Basis. Das praktische Rüstzeug für ihre Persönlichkeitsentwicklung, erfuhr sie in einer bäuerlichen Großfamilie von klein auf.

Ihre Zusatzausbildungen Mediation, Lebens- und Sozialberatung/ Psychologische Beratung, Hospizausbildung, Flow-Coaching, Supervision, sowie Mentoring ermöglichen ihr, mit Klienten „in die Tiefe zu tauchen“ und in weiterer Folge, Krisen bzw. Herausforderungen als Chance zu sehen.

Ihre Spezialgebiete mit Fachwissen:

- Unternehmens- und Personenberatung
- Persönlichkeitsentwicklung/-bildung
- Spiegelgesetz – Resonanz
- Systembrett-Aufstellungen für private, persönliche und berufliche Belange
- Epigenetik – ererbte Wunden heilen
- Morphogenetisches Feld

Frau Mag. Barbara Jesse, gibt folgendes Resümee über ihre Erfahrungen in der Natur versus geschützten Raum:

„Die Natur bietet einen kraftvollen und vielschichtigen Raum, der einfach wohltut. Naturlandschaften, Farben, Düfte, Geräusche, helfen ins Gespräch zu kommen und öffnen den Blick für das Wesentliche. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie hilfreich das Gespräch in der Natur auf die Psyche wirkt und den Beratungsprozess unterstützt. Wenn Worte fehlen, hilft ein Spaziergang, um in die „Gänge zu kommen“, und den Körper wieder bewusster wahrzunehmen.

In einer Beratungseinheit von zirka zwei Stunden, ist bereits eine große Erleichterung und eine neue Sicht der Dinge möglich. Die Natur dient als Vorbild. Nichts ist perfekt und trotzdem wirkt alles stimmig und beruhigend. Wir atmen und lassen im Freien das Hier und Jetzt wirken. Körperliche und mentale Befreiung sind bereits in kurzer Zeit sichtbar und spürbar.

Im Gehen lösen sich Blockaden auf natürliche Art und Weise. Die Bewegung bewegt die Gedanken und die Natur ist Balsam für die Seele.

Neben den positiven Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit von Klienten, bringt die Begleitung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene einen kraftvollen und nachhaltigen Prozess in Gang. Durch Entspannung in der Stille und Achtsamkeitsübungen, entstehen neue Impulse und somit neue Sichtweisen, die motivieren und ermutigen Veränderung zuzulassen.

Im Wald, auf Wiesen und Feldern erlangen wir Klarheit, sind präsenter und kommen uns selbst näher.

Der Praxis-Raum ist vor allem beim Erstkontakt erwünscht, wenn das Thema schambehaftet ist. Wird nach und nach das Selbst-Vertrauen gestärkt, erweitert bzw. öffnet sich dann auch der Handlungsspielraum.

Ich habe den Wunsch Menschen zu zeigen, wie viel Kraftvolles, Bestärkendes für die Seele in der Natur steckt. Kommt man in der Natur „ins Gespräch“, ist die Körperhaltung offener und entspannter.

Mein Weg führt ganz klar von der Beratung in der Praxis zur Beratung in der Natur.“

Mag. Barbara Jesse

7.2 Resümee Roswitha Eberhardt

Roswitha Eberhardt stammt aus einer Großfamilie mit sieben Geschwistern. Dynamiken in einer Familie sind ihr daher aus erster Hand bekannt und haben sie vermutlich auch zu ihrer Berufswahl geführt. Roswitha Eberhardt ist seit über 20 Jahren als Familienbegleiterin und seit 2019 als Diplomierte Ehe-, Familien- und Lebensberaterin bei „vitamin R“, Verein für Familie, Gesundheit und Soziales, tätig.

Als Familienbegleiterin war der Aufbau eines Eltern-Kind-Zentrums eine ihrer zentralen Tätigkeiten. Die nach Alter gestaffelten Angebote: Baby-, Weltentdecker- und Eltern-Kind-Treff, gaben ihr die Möglichkeit, tief in die Bedürfnisse und Alltags-herausforderungen einzutauchen, die Elternschaft, sowie das Leben mit Babys und Kleinkindern mit sich bringen.

Eine 1,5-jährige Weiterbildung der Caritas Kärnten mit Dr. Maurie Fries zum Thema Eltern-Kleinkind-Beratung in Institutionen festigten ihre langjährigen Erfahrungen auf diesem Gebiet. Die Begleitung von Eltern mit Schreibabys oder Anpassungsstörungen konnten so in den Gruppenalltag integriert werden.

Die Ausbildung zur Diplomierten Erwachsenenbildnerin stellte die Weichen dafür, Eltern in Seminaren zu kleinkindpädagogischen Themen weiterzubilden.

Die Ausbildung bei der Caritas Kärnten zur Diplomierten Ehe-, Familien- und Lebensberaterin erweiterten ihr Aufgabengebiet. Seit Juni 2019 ist sie vom österreichischen Bundesministerium anerkannte Beraterin für alle geförderten Familienberatungsstellen.

Ihr beraterischer Hintergrund ist auf der Lehre der Transaktionsanalyse nach Eric Berne aufgebaut. Die Menschen in ihren unterschiedlichen Ich-Zuständen wahrzunehmen und zu sensibilisieren ist ein Eckpfeiler ihrer beraterischen Tätigkeit.

Das Leben bedeutet stets Veränderung. Manchmal fällt es uns leichter, diese als Möglichkeit der Weiterentwicklung zu sehen, und manchmal drohen wir unter dieser Last zusammenzubrechen.

Zu ihren Themenfeldern gehören:

- Entwicklungsberatung bei Kleinkindern
- Familienberatung
- Paarberatung
- Beratung bei Erkrankung und Behinderung
- §95-Beratung
- Beratung bei Burnout
- Beratung bei Depression und Angstzuständen
- Beratung bei Lebensübergängen
- Beratung und Begleitung bei Verlust und Tod

Nach den Erfahrungen in der Pandemie, entschied sich Roswitha Eberhardt zudem den Weg der Selbstständigkeit einzuschlagen. „Wandern für die Seele“ entstand: ein

Angebot, das es den Klienten ermöglicht, SICH in einer Gruppe und im Speziellen in der Natur zu erleben. Beim Gehen redet es sich leichter. In einer Gruppe erfahren die Teilnehmer, dass sie nicht alleine mit ihrer vorübergehenden seelischen Belastung sind bzw. leben müssen.

In der Ausschreibung heißt es*: Themen des Lebens in einer Gruppe beim Wandern zu besprechen, dabei die Natur zu erleben und durch einfache Übungen sich selbst zu begegnen.*

Die Wanderungen sind nicht länger als 2,5 Std. Wir geben uns für den Weg die Zeit, die es braucht. So kann es vorkommen, dass es durch die prozesshafte Begleitung nur ein kurzes Stück des Weges ist, und ein anderes Mal eine längere Strecke.

Zurückblickend habe ich erfahren, dass Klienten, die bereits über einen längeren Zeitraum im Einzelsetting begleitet wurden, in der Gruppe, im Erleben in der Natur weitaus mehr Entwicklungsschritte zu sich selbst zeigten, als im Einzelsetting im Raum.

Meine persönliche Erfahrung ist, die Beratung in der Natur als eine fördernde Maßnahme, um einen Weg zu sich SELBST zu gehen und zu finden.

Roswitha Eberhardt

8 Erfahrungsbericht Klientinnen

Auf die Frage, ob mir Klienten einen Erfahrungsbericht zur Beratung im geschützten Raum versus Beratung in der Natur geben können, bekam ich folgende Rückmeldungen.

8.1 Erfahrungsbericht Klientin Frau Rosa, 26 Jahre jung

„Während einer Beratung fühlte ich mich im geschlossenen Rahmen nicht unwohl aber besser gefiel mir das Reden in der Natur. Die Atmosphäre ist meiner Meinung nach im Freien etwas entspannter und man kann sich besser mit sich selbst auseinandersetzen. Mir gefällt auch sehr gut, dass Julia während der Beratung auf die Beschaffenheit der Umgebung und auf die Natur eingeht. Man wird somit sensibilisiert und achtsamer im Umgang mit den Tieren und Pflanzen. Ebenfalls fällt mir das Reden leichter, wenn ich nicht direkten Blickkontakt halten muss, wie es oft im geschlossenen Raum der Fall ist. Ich kann also sagen, dass mir die Spaziergänge in der Natur sehr gutgetan haben, aber auch das Reden im Raum gewisse Vorteile mit sich brachte. Zum Beispiel wenn man mit gewissen Materialien arbeitete (malen, schreiben, usw.)

Auf mich persönlich hat die Beratung im Freien trotzdem mehr positive Auswirkungen gehabt.“

8.2 Erfahrungsbericht Klientin Viola, 19 Jahre jung

Bei diesem Feedback ist vorher anzumerken, dass die vorherigen Beratungen, wegen der Wegdistanz, via Zoom stattgefunden haben.

„Ich habe das Gespräch mit der lieben Julia in der Natur als sehr hilfreich empfunden, da sie ein genauso naturverbundener Mensch wie ich ist und mich dadurch viel besser noch durch unser Gespräch leiten konnte.

Wir sind gemeinsam mit meinem Hund zum Fluss spaziert. Dort haben wir uns an den Flussrand gesetzt und über die Dinge geredet, die mich zu dieser Zeit bedrückten. Anschließend haben wir das mitgebrachte Obst von Julia gegessen.

Um wieder einen kühlen Kopf zu bekommen, hielten wir die Füße in das kalte Wasser, schlossen die Augen, lauschten dem rauschenden Wasser und sprachen über die Sachen, die mir im Moment gerade so durch den Kopf schwirrten.

Um uns wieder ein bisschen zu erden, ging es Barfuß für uns weiter durch Wiesen und Wälder. Es war Balsam für die Seele. Alles in einem war dieser Spaziergang sehr wohltuend für mich und ich sah danach alles von einem anderen Blickwinkel.

Auch heute noch, ein paar Monate später, denke ich immer wieder gerne in stressigen Phasen an unseren gemeinsamen Spaziergang zurück und wende den einen oder anderen kleinen Energietrick von ihr an.“

8.3 Erfahrungsbericht Klientin Ulrike, 65 Jahre jung

„Beim Einzelgespräch im geschützten Raum, konnte ich reden und „Rotz und Wasser“ heulen. Es war mir eine Hilfe meine Kindheit, meine Familie und mein Leben neu anzuschauen. Manches mit Scham und Wut behaftetes anzusprechen. Für so intensive Gespräche ist es gut auf einen Sessel zu sitzen, mit vier Wänden um sich. Zu diesem Zeitpunkt hätte ich eine Gruppe oder Wanderung nicht ertragen.

Es war Frühling, es ist alles zum Leben erwacht. Ich hätte am liebsten alles zurück in die Erde geschlagen.

Mit ein wenig Boden unter den Füßen, sind wir in der Gruppe „Wandern für die Seele“ in die Natur. Am Anfang war es viel schwieriger als gedacht. Wir sind losmarschiert, ein Gefühl, wie bei einem Leichenzug hat sich in mir breitgemacht. Der Schmerz war fast unerträglich. Der feste Wille und die Gruppe, haben mir geholfen den Weg gemeinsam bis zum Schluss zu bewältigen.

Die gute Gesprächsführung und Begleitung, haben geholfen den Blick auf das Rundherum zu lenken. Auf das Licht, heller und dunkler, die Sonne, den Weg, den Wald, den Bach, die Brücke, dem gefallenen Baum, den Schmetterling und zum Schluss den See. Die Seele!

Die Gruppe wird Begleiter, Ratgeber, Freund und Familie. Das Leben wird weiter. Unsere Jahreszeiten sind ein Traum. Nichts bleibt für immer. Alles hat seine Zeit. Traurigkeit bleibt nicht für immer, schöne Zeiten auch nicht.

So braucht es auch in der Therapie vieles. Nähe, Weite, gute Begleitung. Die Möglichkeiten zu haben, an den vielen Orten des Lebens zu halten, in Gespräche zu fühlen ist einfach super.

Im Raum geschützt. In der Natur – am Friedhof, in der Kirche, am See usw. Dort wurde ich gesehen, gehört, verstanden und berührt.

Das Leben ist bunt, dort war ich traurig und glücklich.

Danke für alles. Es wird meine Geschichte sein und für immer zu mir gehören. Ich habe gelebt und erlebt. Es bleibt spannend.“

9 Fazit und Danksagung

Es gibt so viel mehr! Mit diesem Satz trifft der Abschluss dieses Themas voll und ganz zu. Die Natur und der Mensch sind so viel mehr! Leben wir doch im Paradies. Wie schon zuvor erwähnt, ist alles Natürliche einmalig und einzigartig.

Durch die intensive Beschäftigung mit diesem Thema, nehme ich für meine Zukunft folgende Erkenntnisse mit. Das Erstgespräch werde ich im geschützten Raum belassen. Das Kennenlernen und Schambehaftetes, wie auch Mag. Barbara Jesse in ihrem Erfahrungsbericht sagt, sollten zum Schutz des Klienten in vier Wänden besprochen werden. Die Natur, als Hilfsmittel, kann via Bilder auch bei solchen Settings behilflich sein. Gruppenberatungen, wie sie Roswitha Eberhardt anbietet, finde ich äußerst hilfreich, da Klienten meinen, sie sind mit ihren Herausforderungen alleine und in der Gruppe können Klienten sehen, hören und fühlen, dass sie mit ihren Herausforderungen nicht alleine sind und so im besten Fall soziale Kontakte oder Freundschaften knüpfen. Hierfür gilt, dass nur Klienten, welche eine ähnliche Situation haben, die Gruppe besuchen können.

Persönlich möchte ich mir danken! Danken dafür, meinen Weg wieder gefunden zu haben. Mit dem Abschluss zur Diplomierten Lebens- und Sozialberaterin habe ich ein weiters Ziel in meinem Leben – Berufung Leben – erreicht.

Ich bedanke mich bei meinen zwei Söhnen, welche mir jeden Tag zeigen, was Leben bedeutet. Erwachsene sollten öfter mit Kinderaugen sehen, Kinderohren hören und wie ein Kind fühlen.

Mein größter Dank gilt meiner Mama. Ohne sie als Mutter, hätte ich das Vertrauen zu mir nicht erlangt. Hätte keine Schicksale zum Bewältigen gehabt und keine Schule hätte mir diesen Weg gelehrt. Ich danke meiner Familie und meinen Freunden für die vielen gelösten Krisen, welche ich habe verantworten dürfen.

Abbildung 22 Ich beim Granattor mit Blick zum Millstättersee, 2022, Julia Baurecht

Meiner Oma im Himmel, danke ich von ganzem Herzen. Ohne ihre Liebe und Fürsorge, könnte ich heute diese Liebe und Fürsorge nicht weitergeben.

Ein ganz besonderes Dankeschön gilt meinen beiden Mentorinnen, Mag. Barbara Jesse und Roswitha Eberhardt. Ohne euch wäre ich heute nicht diese liebevolle, dankbare, selbstständige Frau und Mutter. Ihr habt mir in meiner Krise den Weg in die Verantwortung mir gegenüber gezeigt. Ich schätze euch beide sehr und hoffe auf eine gute Zusammenarbeit in den nächsten Jahren. Dankeschön!

10 Literaturverzeichnis

Arvay, C. G. (2015). *Der Biophilia Effekt* (Bd. 9. Auflage 2023). Wien: Ullstein.

Arvay, C. G. (2018). *Heilungscode der Natur.* München: Goldmann.

Bendel, P. D. (7. 12 2023). *https://wirtschaftslexikon.gabler.de/*. Von https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/natur-122426#:~:text=Unter%20Natur%20wird%20der%20Teil,zur%20Natur%20zu%20z%C3%A4hlen%20w%C3%A4ren. abgerufen

Bodenmüller, M. (14. 12 2023). *https://www.bunte-projekte.de/*. Von https://www.bunte-projekte.de/: https://www.bunte-projekte.de/landart#:~:text=Der%20Begriff%20%22Landart%22%20entstand%20Ende,Protestform%20gegen%20K%C3%BCnstlichkeit%20und%20Kunststoffe. abgerufen

DDDr.in Sabine Wöger, M. M. (2021). Antropologische Grundlagen der Existenzanalyse und Logotherapie nach DDr. Viktor Frankl., (S. 30).

Frankl, V. E. (2009). *... TROTZDEM JA ZUM LEBEN SAGEN* (Bd. 11. Auflage). (P. R. GmbH, Hrsg.) München: Kösel.

Frankl, V. E. (2011). *Ärztliche Seelsorge.* Wien.

Frankl, V. E. (2015). *Das Leiden am sinnlosen Leben.* Freiburg im Breisgau: Herder GmbH.

Frankl, V. E. (2023). *Ärztliche Seelsorge* (Bd. 12. Auflage). München: VerlagsgesellschaftmbH & Co. KG.

Fromm, E. (1993). *Die Kunst des Liebens.* Zürich: MANESSE VERLAG .

Gesundheit, O. M.-V. (01. 12 2023). *https://www.im-wald-sein.com/*. Von https://www.im-wald-sein.com/prof-dr-qing-li-wald-medizin-forest-therapy-shinrin-yoku-website-deutsch abgerufen

https://www.aphorismen.de/. (15. 12 2023). *https://www.aphorismen.de/zitat/72504*. (Ü. d. Quelle: Frankl, Produzent) Von https://www.aphorismen.de/zitat/72504 abgerufen

https://www.kindsnatur.at/. (28. 11 2023). Von https://www.kindsnatur.at/stressmindernde-wirkung-von-natur/ abgerufen

Knümann. (2019). *Naturtherapie - Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern.* Weinheim Basel: BELTZ.

Li, D. Q. (2018). *Die wertvolle Medizin des Waldes.* Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH.

Lukas, E. (2020). *Was wirklich zählt - Worte als Wegbegleiter.* München: Neue Stadt GmbH.

Lukas, E. (2023). *Lehrbuch der Logotherapie.* München: Profil Verlag GmbH München Wien.

M. Holzer, K. H. (2019). *Berg und Sinn.* Wals bei Salzburg: Red Bull Media House GmbH.

MMag. Peter Felbermaier, M. (2021). Skriptum Anthropoligische Grundlagen. *Modul 2*, (S. 20). Villach.

Partl, M. B. (2021). Anthropologische Grundlagen. *Modul 5*, (S. 6). Villach.

Reitz, P. (7. 12 2023). *therapie-portal.de*. Von https://therapie-portal.de/logotherapie-die-frage-nach-dem-sinn/ abgerufen

Weber, J.-F., & Istas, E. (2022). *Beratung in Bewegung.* Stuttgart: Klett-Cotta.

11 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Döbriach am Millstättersee 2022, Julia Baurecht 5
Abbildung 2 Die drei „Säulen“ der Logotherapie, E. Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 5. Auflage, 2023, S 19 13
Abbildung 3 Die drei logotherapeutischen Methoden, Lehrbuch der Logotherapie, E. Lukas, 5. Auflage S. 116 18
Abbildung 4 LandArt Zwergsee Millstatt am See 2023, Julia Baurecht 22
Abbildung 5 Döbriach am Millstättersee 2023, Julia Baurecht 25
Abbildung 6 Döbriach am Millstättersee 2023, Julia Baurecht 26
Abbildung 7 Seeboden und Döbriach am Millstättersee 2022, Julia Baurecht 26
Abbildung 8 Ahornbaum, Golfanlage Millstättersee 2023, Julia Baurecht 27
Abbildung 9 Windebensee Nockalmstraße 2022, Julia Baurecht 27
Abbildung 10 Tiefverankerte Wurzeln, Urheber Unbekannt 28
Abbildung 11 Baumkrone, Treffling/Seeboden am Millstättersee, 2023, Julia Baurecht 28
Abbildung 12 Baum des Glaubens, 2023, Treffling/Seeboden am Millstättersee, Julia Baurecht 28
Abbildung 13 Baum der Liebe, Gschriet, 2022, Julia Baurecht 28
Abbildung 14 "Stanamandl" Granattor, Millstättersee, 2021, Julia Baurecht 29
Abbildung 15 Felssturz Nockalmstraße, 2022, Julia Baurecht 30
Abbildung 16 Herz aus Stein, Döbriach am Millstättersee, 2023, Julia Baurecht 30
Abbildung 17 Kinder beim Turm aus Steinen bauen, Kaiserburg, 2022, Julia Baurecht 30
Abbildung 18 Steine am Ufer, Seeboden am Millstättersee, 2023, Julia Baurecht 30
Abbildung 19 Lago di Predil, 2022, Julia Baurecht 31
Abbildung 20 Hochseilgarten Faaker See 2022, Julia Baurecht 31
Abbildung 21 Weg mit Gabelung, Treffling/Seeboden, 2023, Julia Baurecht 31
Abbildung 22 Ich beim Granattor mit Blick zum Millstättersee, 2022, Julia Baurecht 39