Naturcoaching

Seelenfreundin Natur

Mit der Natur eins werden. Schauen, spüren, lauschen. Tief durchatmen. So findet der Mensch zu sich selbst, aber auch zur Urkraft des Lebens, die ihn trägt. Ein Erfahrungsbericht über eine Zwiesprache mit dem Wald und über das Naturcoaching.

Von Maria Sileny

Da ist es: ein weiß getünchtes Haus in Rohrbach, einem 6 000-Seelen-Ort nördlich von München. Hinter dem Haus ein Garten. Und hinter dem Garten ein Geheimnis, das sich später offenbaren wird. Eben noch war ich auf der Autobahn unterwegs, das Motorengeräusch klingt in meinen Ohren nach. Doch jetzt ist es still, ich atme durch. Eine zierliche Frau kommt freundlich lächelnd aus dem Haus und begrüßt mich – Elfriede Goldfuß, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Naturcoach. Mit ihr bin ich verabredet, ohne wirklich zu wissen, was auf mich zukommt. Ich habe feste Schuhe an. Das hat mir die 60-Jährige vorhin am Telefon geraten. Jetzt führt sie mich über eine Treppe hinauf in den Garten. Eine sauber geschnittene Hecke trennt uns von der Straße, daneben stehen zwei Stühle mit Tisch. Wir trinken Rosmarin- und Pfefferminztee. Ankommen, entspannen, sich kennenlernen. Mein Naturcoach ist eine ehemalige Bäuerin und Mutter von vier Kindern. Geschieden, wiederverheiratet, durch Krisen gegangen. „Die Natur nimmt uns an, so wie wir sind“, sagt sie leise und bestimmt.

Fotos: mauritius images / Fabio and Simona (Frau/Baumstamm), mauritius images / Nadja Jacke (Sonnenstrahlen)

In den Wald eintauchen

Wir stellen uns auf den Rasen. Über uns der wolkenlose Himmel, vor uns ein Apfelbaum. Jetzt die Augen schließen, spüren, wie die Füße die Erde berühren, lauschen. Es ist Mittag, die Kirchenglocken läuten. Eine Fliege summt vorbei, Vogelgezwitscher. Meine Füße könnten wie Wurzeln in den Boden hineinwachsen, stelle ich mir vor. Die Erde trägt mich, ein Moment der Stille reicht, um es zu spüren. „Schauen Sie sich nach hinten um“, sagt Elfriede Goldfuß nach einer Weile. Ich entdecke eine schmale Steintreppe, die in einen Laubwald hinaufführt, der sich terrassenartig über dem Garten erhebt. „Gehen Sie einfach los“, sagt Elfriede Goldfuß, „erkunden Sie den Wald.“ Ich bin neugierig, nehme beschwingt die Treppe – und schon hat mich der Wald verschluckt.

Elfriede Goldfuß nennt ihn Feenwald, es ist ihr eigener Wald, der zum Grundstück gehört. Steine, Blätter, abgefallene Aststücke unter den Füßen, rauschende Baumkronen über dem Kopf, dazwischen tanzen Sonnenstrahlen. Eine Katze kreuzt meinen Weg und verschwindet im Dickicht. Sie scheint mich auf eine Lichtung zu locken. Dort angekommen, fühle ich mich wie in einem Wohnzimmer unter freiem Himmel. Holzsessel laden zum Ausruhen und Träumen ein. Ich aber will mehr vom Feenwald sehen. Meine Begleiterin folgt mir, sie selbst wirkt wie eine Fee – zart, leise, unaufdringlich, fast durchsichtig. Hainbuchen, Haselnusssträucher, Robinien schirmen uns ab von der Welt lärmender Autos und klingender Mobiltelefone.

Ich atme den Duft feuchter Erde und beobachte eine Krähe im Geäst. Hinter einer Biegung tauchen zwei Bänke auf, dort nehmen wir Platz. Mein Atem verlangsamt sich, ich höre Äste knacken, eine leichte Brise streichelt mein Gesicht. Ein Glücksmoment.

Offen sein für Überraschungen

Und doch schleicht sich Unbehagen ein. Vor meinem inneren Auge erscheint meine Großmutter, die längst nicht mehr lebt. „Was, du sitzt hier so unnütz herum? Und wer macht die ganze Arbeit?“, scheint sie mich zu tadeln. Sofort möchte ich aufstehen und weiterlaufen, doch Elfriede Goldfuß hält mich zurück.

Unaufdringlich verwickelt sie mich ins Gespräch, findet heraus, was ich fühle. „Schauen Sie herum, ob etwas da ist, was Sie an Ihre Oma erinnert“, sagt sie dann. Suchend blicke ich um mich. Hmmm, die große Hainbuche mit ihrem dicken Stamm? Nein. Der biegsame Haselnussstrauch, der

Eine schmale Steintreppe führt in den Wald der Heilpraktikerin Goldfuß.

mit dem Wind spielt? Nein. Der vertrocknete Ast direkt vor meinen Augen? Nein. Nichts davon erinnert mich an meine Oma. Also stehen wir auf und gehen weiter. Auf einmal sehe ich etwas: ein Bündel Äste, angelehnt an einem Holzgeländer. Sie könnten als Brennholz oder aber als Stöcke zum Laufen verwendet werden. Nützlich und gebrauchsfertig. Das könnte passen. Meine Oma war eine praktische Frau, so etwas würde sie mögen.

Ein schmales, raues Seil hält das Bündel zusammen. Es widerstrebt mir, das Seil anzufassen. Doch Elfriede Goldfuß besteht darauf: „Versuchen Sie, die Schnur zu lösen“, sagt sie, „sie fesselt ja die Äste“. Ich überwinde mich, meine Finger arbeiten, binden Knoten für Knoten auf – bis ich die gelöste Fessel in der Hand halte. Auf einmal fühlt sich das Seil ganz anders an. Es erinnert mich an geflochtene Mädchenzöpfe, auch an das Fadenspiel, das ich als Kind mit Freundinnen im Pausenhof spielte. Ich und meine Begleiterin lachen über die Verwandlung des Seils, wie zwei Schulmädchen, die ein lustiges Geheimnis teilen.

Der Wald rauscht, die Äste der Bäume rascheln im Wind, es ist als ob sie mitlachten. „Und? Wenn Ihre Oma Ihnen jetzt beim Nichtstun zusehen würde, was würde sie sagen?“, fragt meine Begleiterin schließlich. Wahrscheinlich würde sie verwundert den Kopf schütteln, stelle ich mir vor. „Schau mich ab heute freundlich an, Oma, wenn ich mir eine Auszeit nehme“, wiederhole ich die Worte, die mir Elfriede Goldfuß vorsagt. Die Oma scheint mir von oben zuzuzwinkern, Humor hatte sie schon auch, trotz ihrer Strenge. Fröhlich hänge ich mir die gelöste Fessel wie eine Trophäe um den Hals und laufe zurück in den Garten.

Wunder geschehen lassen

„Jetzt haben Sie es erlebt“, sagt Elfriede Goldfuß am Gartentisch, „jetzt wissen Sie, was Naturcoaching ist. Die Natur reagiert auf uns, schickt uns Botschaften, tauscht sich mit uns aus. Wir müssen uns nur öffnen.“ Sie spricht von Resonanz, von einer „schwingenden Beziehung“ zwischen dem Menschen und seiner Umwelt. Wer achtsam im Wald, auf der Wiese, im Garten, im Park verweilt, begegnet sich selbst und kann kleine Wunder erleben. Elfriede Goldfuß spricht von „Phänomenen“: Etwas zieht unvermittelt die Aufmerksamkeit auf sich – das mag der Duft einer blühenden Linde sein, Nieselregen oder ein Wildbach.

Ein Phänomen weckt Gefühle, berührt die Seele und kann innere Wandlung anstupsen, wenn ein Mensch dazu bereit ist. Sie selbst sucht sich jeden Tag einen Platz in ihrem Wald, um sich dort in Achtsamkeit zu üben und die Freundschaft mit der Natur zu pflegen. Was sie dabei tut? „Sein und wahrnehmen“, sagt sie schlicht. „Wenige Minuten reichen, doch ein ständiges, lebenslanges Üben ist nötig“, weiß sie. Was wohl meine geschäftige Oma zu einem solchen Üben sagen würde?, fällt mir ein. Unweit von uns badet eine Amsel in einer Pfütze, über uns auf einem Ast zwitschert ein Sperling. „Die Natur hat etwas Göttliches, etwas Eigenes, was ohne unser Zutun da ist und wirkt“, sagt die feenhafte Frau. „Früher habe ich gedacht, alles selbst bewältigen zu müssen“, erzählt sie. Doch die Natur habe sie gelehrt, sich zu öffnen, zu vertrauen, Dinge geschehen zu lassen. Das bringe Frieden.

Fotos: Elfriede Goldfuß (Weg), AdobeStock/encierro (Mütze), mauritius images / Fabio and Simona (vermooster Baum), Fotos: mauritius images / Westend61 / Simona Pilolla (Hände), AdobeStock/Emma (Mandala), Sileny (Bank)

Übungen zum Mitmachen

Gehen im Schneckentempo: Suchen Sie sich einen Weg im Wald, der Ihnen gefällt, und beginnen Sie ganz langsam zu gehen, achtsam, Schritt für Schritt. Bei dieser Übung ist der Weg das Ziel, es geht um Entschleunigung. Nehmen Sie bewusst jeden einzelnen Schritt wahr: Wie fühlt sich der Waldboden an? Trocken oder feucht? Weich? Warm oder kühl? Gehen Sie über Blätter, Nadeln, Wurzeln? Was spüren Sie über die Fußsohlen? Merken Sie, wie der Alltag immer weiter in die Ferne rückt, wie Sie zur Ruhe kommen und ganz im Hier und Jetzt sind.

Schließen Sie die Augen und gehen Sie zu Ihren Gefühlen. Was empfinden Sie für diese Jahreszeit? Welche Erinnerungen verbinden Sie damit? Das kann bis in die Kindheit gehen. Kommen Ihnen Märchen, Gedichte, Lieder in den Sinn?

Waldmandala: Im Wald finden sich auf kleinstem Raum Blätter, Wurzeln, Nadeln, Zapfen, Baumfrüchte und vieles mehr. Nehmen sie sich mindestens 15 Minuten Zeit. Machen Sie etwas Platz auf dem Waldboden und suchen Sie sich verschiedenes Material aus dem Wald. Dann beginnen Sie, aus der Mitte heraus ein Mandala zu legen. Fügen Sie Reihe um Reihe hinzu, und lassen Sie Ihr Waldmandala so groß und detailreich werden, wie es Ihnen gefällt. Konzentrieren Sie sich ganz auf das Tun, und erfreuen Sie sich an dem Ergebnis. Machen Sie es sich zum Ritual, Mandalas zu legen, wenn Sie das Bedürfnis haben, zur Ruhe zu kommen.

Machen Sie sich bewusst, dass alles, was Sie wahrgenommen haben, in wenigen Tagen oder Wochen nicht mehr so ist. Der Wald wird sich verändern. Welche Gefühle verbinden Sie mit dem Jahreszeitenzyklus und mit dem ständigen Wandel in der Natur? Sind auch Sie für Veränderungen offen? Was können Sie von Bäumen und Pflanzen für Ihr Leben lernen?

Lassen Sie dann Ihre Gedanken los, nehmen Sie Ihren Atem wahr, und genießen Sie die Ruhe, die Sie umgibt. Auf dem Rückweg durch den Wald schauen Sie immer wieder, was die Jahreszeit Ihnen noch Besonderes zu bieten hat. Bleiben Sie offen für Ihre Empfindungen.

Jahreszeiten-Meditation: Suchen Sie sich einen schönen Platz im Wald. Schauen Sie sich um, und nehmen Sie alle Hinweise auf die derzeitige Jahreszeit wahr. Was ist speziell daran? Welche Farbe haben die Blätter? Wie riecht es im Wald? Wie sind die Lichtverhältnisse?

Quellen: Die ersten beiden Übungen sind aus: Uli Felber: *Waldbaden. Das kleine Übungshandbuch für den Wald,* Schirner Verlag, 2021, 6,95 Euro. Die dritte Übung ist aus: Annette Bernjus mit Anna Cavelius: *Waldbaden. Mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst neu entdecken,* mvg Verlag, 2018, 14,99 Euro.