

Ent-Wicklung & Beweg-Gründe

Wir Menschen entwickeln uns nicht geradlinig. Eher schon spiralförmig. Schau ich mir einen Baum an, so hat er vielleicht einen kräftigen gerade Stamm, gutes Wurzelwerk. Äste, die in unterschiedlichste Richtungen wachsen, je nach Licht- und Raumverhältnissen.

Wir sind unterschiedliche Lebewesen und doch gibt es „Verwandtschaft“. Eine Wesensverwandtschaft. Wir atmen Sauerstoff ein, geben Kohlendioxyd ab. Ein Baum benötigt Kohlendioxyd und gibt Sauerstoff ab.

Verhältnis Natur und Mensch

1968 in einer Zeit geboren, die sich von der (eigenen) Natur abtrennt, sie einnimmt und sich zu Nutze macht (Bebauung, Landwirtschaft, Möbelindustrie, Kanäle ...), lief ich zwar oft in den Wald hinein, spielte dort gern, erzitterte bei Gruselgeschichten um ein kleines Moor in unserer Nähe, erkannte aber bei Weitem nicht, dass der Wald zum einen viele Jahrtausende der Lebensraum meiner Vorfahren war und zum anderen ich selbst Natur bin.

Lass uns mal in die Natur gehen

Seit 2019 bieten meine Freundin Gitte Sohler und ich Spaziergänge an, unter dem Titel „Der inneren **Natur** auf der Spur“. Welch anderer Zugang zur Natur.

Wie kam es dazu? Zwei individuelle Wege führten dahin. Mit unterschiedlichen Ursprüngen. Meinen werde ich noch etwas nachzeichnen. Wie bereits erwähnt, bin ich in Waldesnähe aufgewachsen. Eine Bundesstraße zeichnete eine Schneise zwischen mein Kindheitshaus und den Wald. Diese Straße galt es immer erst zu überwinden. Rechts schauen, links schauen, hinüberrennen. Unser Haus lag in einem Neubaugebiet. Viel Beton, Überbauungen der 70er Jahre. Eine kontrastreiche Umgebung. Mein Vater verbrachte viel Zeit im Wald, meist verbunden mit einer sportlichen Tätigkeit. Radfahren, Joggen, Spielplatz. Er nahm uns oft mit. Auch zum Pilze sammeln. Mein Bruder wurde bereits als Kind Ornithologe, verschwand oft stundenlang im Wald. Auch heute noch ist er ein Virtuose im Beobachten und Fotografieren der gefederten Tiere. Wie entstehen solche Aneignungen?

Ich hatte eine Zeit des Hüttenbaus. War eher in kleinen sozialen Gruppen im Wald. War früh sehr interessiert am Zusammensein mit anderen.

Das prägte mein Leben und führte auch beruflich zu pädagogisch-therapeutischen Tätigkeiten. Und: Alle Arbeitsstellen (bis 2024) waren in der Nähe von Wäldern.

*Wälder als Rückzugsraum in den Pausen.
Dort atmete ich tief ein und aus.*

Finde innere Ruhe.

Als junge Frau bin ich in einem Sportstudium gelandet. Ich bin voll darin eingetaucht, hatte sehr viel Freude am Bewegen, am zusammen Bewegungsfolgen lernen, an kreativem Ausdruck, an hochschulpolitischer (vorwiegend feministischer) Auseinandersetzung, an Soziologie, Philosophie, Pädagogik. Früh begann ich parallel eine Tanzpädagogikausbildung, die unglaublich gut aufgebaut war und meinen Horizont stark erweiterte, aus dem eher funktional-orientierten Hochschulbetrieb zu einem tiefen Eintauchen ins Körpererleben und vor allem auch in die Reflektion und Prozessbegleitung. In Anlehnung an Themenzentrierte Interaktion (kurz: TZI) lernte ich sowohl meine eigenen Wahrnehmungskanäle besser kennen, als auch über das damit verbundene Gefühlsleben zu sprechen und anderen zuzuhören. Ohne Wertung.

Ein wichtiger Meilenstein.

In dieser Zeit tanzte ich sehr viel. Vor allem Kontaktimprovisation. Viele Lehrerinnen und Lehrer brachten zusätzlich zur Tanzimprovisation in ihren Kursen vielfältige (auch fernöstliche) Bewegungsansätze mit ein, erweiterten durch Körperkonzepte wie Qigong, Alexandertechnik, Feldenkrais, Shiatsu, mein im Körper sein.

Bereits 1991 begann ich Gruppen zu leiten.

Beruflich begann mich die Psychomotorik zu interessieren und es wurde für fast 30 Jahre mein hauptsächliches Wirken. Wie eignen sich Kinder Bewegung an, was geschieht in der frühen Wahrnehmungsentwicklung. Wie bedeutsam ist Umgebung. Raum. Beziehung. Begleitung. Wie lernen wir?

*Um so älter ich werde, sind Fragen mehr geworden,
Antworten komplexer oder haben zu der schlichten
Erkenntnis geführt, dass es keine eindimensionale,
rationale Antwort gibt.*

Die Freundinnenschaft mit Gitte entwickelte sich sanft und sehr wertschätzend. Wir meditierten oft am See zusammen, gingen in Wälder. Sie zeigte mir die Möglichkeit eines „Schwellengangs“ und durch sie kam ich auch zu einer Ausbilderin, die systemische Aufstellungsarbeit mit verschiedenen anderen Methoden kombinierte, was mein Wissen wiederum vertiefte. Beruflich war ich

seit Jahrzehnten in systemischen/lösungsorientierten Supervisionsgruppen.
Wertvoll.

Es ist ein Unterschied, ob ich mich beruflich oder privat auf innere Prozessarbeit einlasse.

Sowohl beruflich als auch privat bin ich also mit und im Körper, mit und in Bewegung, mit und im Sein beschäftigt.
2023 verbrachten mein Mann und ich 5 Tage und 4 Nächte allein im Wald, Vor- und Nachbereitung erlebten wir in einer Gruppe. Insgesamt 12 Tage, begleitet von Ursula und David Seghezzi. Eine tiefe Erfahrung.

Drei Monate später starb mein Vater.

Eine weitere Zäsur in meinem Leben.

Ich bin im Anschluss aus meinem Beruf ausgestiegen.
Das Sein im Wald war schlicht und einfach. Die Ameisen zeigten mir Bewegung, ohne Unterlass. Käfer stolperten, standen wieder auf. Den einen Grashalm hoch, Sackgasse, Umkehr. Neuer Weg. Es schlüpfen Falter. Andere starben. Rehe auf der Lichtung, grasend. Windstille. Blätterrauschen. Sanftes Klopfen der Baumläufer. Tok, tok, tok der Spechte. Zwielflicht. Dämmerung. Ich saß inmitten einer lebendigen Vielfalt. Totholz neben jungen Trieben. Ich schlief so gut wie selten, atmete den Sternenhimmel ein.

Das Bewusstsein über Leben und Tod hat sich in diesen Tagen verändert. In der Stille des Waldes war es nicht still, überall war Bewegung, Knistern, Zirpen, Brummen, Klopfen, Rascheln, Knacken, Trällern, Laute, Tropfen, Rauschen. Es roch so gut.

Rückkehr

Seit einem Jahr verkaufe ich biologisch angebautes Gemüse auf dem Wochenmarkt. Es fühlt sich sinnvoll an, der Kontakt mit Kolleg*innen, Kund*innen ist schön. Die bunte, organisch gewachsene Ware schmeichelt meinen Augen und meiner Nase. Erdnaher.

Beim Auf- und Abbau im Angesicht der sich im Verlauf der Jahreszeiten anpassenden Helligkeitsstufen und in jedem Wetter ist das Körpergefühl wieder mehr verbunden mit den natürlichen Zyklen. Das gefällt mir und ich radle immer mit einem Lächeln los.

Kinder begleite ich in ihrer schulischen Umgebung. Nicht mehr mit therapeutischem Auftrag. *Einfach*. Mit meinem Dasein.

Meine Wege sind kürzer geworden.

Ich bin älter geworden und sehr Vieles ist hier nicht erwähnt. Meine Mutter. Mein Sohn. Seine Geburt. Meine Beziehungen. Meine Trennungen. Viele wichtige Freundinnen. Reisen. Stationen. Glücksmomente. Unsere Musik. Die geschriebenen Texte.

In den vergangenen Nächten träume ich viel. Intensiv. Wenn ich mir vorstelle, wie viel unser Bewusstsein, unser Gehirn aufnimmt und abgibt. Die Unendlichkeit ist nicht zählbar.

Gestern wieder ein Spaziergang und in der Reflektion einer Übung wird sofort deutlich, wie wir vermeintlich das Gleiche tun, sogar einen gemeinsamen Fokus wählen können und doch unser Erleben sich unterscheidet. Voneinander. Und in mir selbst. Gehe ich nochmal in die Übung wird mein Erleben wieder anders sein.

Was ist also der gemeinsame Nenner?

Vielfalt, Unterschiede, Mut, Entscheidungen, es sein lassen können, Annahme. Wie viel und wie wenig (!) bedarf es, um geschmeidig durchs Leben zu fließen. Viele Denker*innen gehen mir voraus. Denken braucht Erfahrung. Ein langer Prozess – im Verstehen, Begreifen, Überdenken, Herausfinden, Verwerfen, Vergleichen, Abwägen, Sein. Im Geist, im Körper, im Abgleichen mit unseren Gefühlen. Im Wandel der Zeit. Ob dazu ein Leben reicht? Es macht mich reicher, tief zu gehen. Mit ganzem Ernst und in Freude.

Ein Leben in einer Welt, die sich so ver-rückt entwickelt. Es wird viel geschrien, es ist laut, die Bässe pochen, Parolen werden hinausgerufen, Sanktionen vereinbart, Bomben geworfen...und doch wächst dort vorn ein Gänseblümchen aus dem Asphalt.

Da hilft nur beten

Dieser Satz kommt mir in den Sinn. Was steckt hinter dem Bedürfnis zu beten. Bedürftigkeit? Dankbarkeit? Ich suche Stille und Zwiesprache mit etwas, das *größer* ist als ich. Im Sinne von Wirkungskräftiger. Ich wünsche mir eine Eingebung. Bin Ratsuchende. Wenn ich an einen Gott, etwas Göttliches, etwas über mich Hinausgehendes glaube, so habe ich etwas, eine Art Kompass, der mir

immer wieder verhilft in eine Ruhe zu kommen. Indem ich glaube und Leben in all seinen schönen und schrecklichen Ausmaßen Sinn erhält. Erhellend?

Wer hat gesagt, dass es immer hell ist?

Die Sterne leuchten im Dunkeln.

Warum verbinden wir Dunkles mit dem Schlechten? Es ist die Yin Energie. Das Weibliche. Aus dem dunklen Schoßraum entspringt Leben. Im Dunklen des Waldes habe ich mich wohl gefühlt. Angst kam nur vor Menschen. Die einzige Angst war die, dass ein Mensch mit einer bösen Absicht kommen könnte. Das ist aufschlussreich, oder nicht?

Ich atme aus. Ich atme ein.

Die Lebensspirale wächst nicht gleichförmig und nicht gleichzeitig. Um eine Pause zu machen ist es schön, erst auszuatmen. Etwas abzugeben, was mich sehr, vielleicht auch unangenehm gefüllt hat. Im Einatmen habe ich die Möglichkeit, etwas Neues einzulassen. Es bildet sich ein Tor. Welche Türen ich öffne, kann ich entscheiden. Auch darin unterscheiden wir uns. Manche Menschen wägen lange ab, manchmal so lange, dass während dem Abwägen bereits eine Entscheidung gefallen ist. Andere lassen sich mitreißen und haben auf diese Art das Gefühl, nicht selbst ihr Leben zu bestimmen. Die meisten machen die Erfahrung, dass es -jenseits von Entscheidungen- so etwas gibt wie „Schicksal“.

Jetzt kann ich mit meinem Schicksal hadern, mich bevormundet fühlen oder schuldig. Oder mich ihm treu ergeben. Mich erfreuen, wie gut das Leben es mit mir meint. Ich kann auch hinein fühlen, ob ich Spuren in meiner Lebenslinie und auch die meiner Ahnen erkenne. Vielleicht erschließt sich etwas, warum mir bestimmte Menschen begegnet sind und auch, warum ich manche habe weiterziehen lassen.

Nachdenken und Fühlen ist erfüllend

Ich erfreue mich mittlerweile an meiner großen Innenwelt. Es gab Zeiten, in denen es mich hat verzweifeln lassen und ich diese vielen Gedanken, Gefühle und Empfindungen gerne abgestellt hätte. Ausdrucksmöglichkeiten, wie Tanzen, Schreiben, Malen, Filmen, Singen, Musik hören, Gespräche, Berührung sowie Stille erleben in Atmung, in Meditation, im mich Verbinden mit Pflanzen, Luft, Wasser, haben mir Regulationsmöglichkeiten geschenkt. Mich auch gedanklich damit zu beschäftigen und mich zu belesen war hilfreich. Vielfältigkeit als Geschenk anerkennen. Trotz Komplexität einen roten Faden spinnen. Eine Wahl

treffen und Fokussieren können, um die gewonnenen Einblicke wieder in größere Zusammenhänge zu stellen. Ein Genuss, wenn ich mich darauf einlasse.

Den eigenen Schatz bergen

Schaue ich in meine innere Schatzkiste, so glitzert es darin wunderbar. Vieles konnte ich teilen, verschenken, manches ist noch unentdeckt. Mich mit meinem Schatz zufriedengeben. Das ist nicht so leicht, denn natürlich hätte ich gerne eine große Wirkkraft im Leben. Wir orientieren uns oft an anderen oder sehen die großen Probleme und Ungerechtigkeiten in dieser Welt und haben das Gefühl, zu wenig beizutragen oder noch nicht das Richtige gefunden zu haben. Das führt manchmal dazu, in einer inneren Klagemauer zu verharren. Oder wir verausgaben uns in innerfamiliären Aufgaben oder beruflichem Stress.

Ich bin wertvoll für diese Welt

Ja, ich bin wertvoll für diese Welt. Und diesen Wert selbst anerkennen ist ein wichtiger Schlüssel um ihn -ohne Brimborium- zu teilen. Ich tanze im Kreis. Gehalten von einer Hand, eine weitere Hand haltend, so bauen wir ein Band, das sich in einen Rundgang gibt. Drehen wir diese Runden auf unseren Füßen, so manifestieren wir etwas, was sich über unsere Füße in die Erde gräbt und über unsere Köpfe hinaus in den Himmel. Es gibt uns gegenseitig Halt und es wirkt. Wie konzentrische Kreise, die ein Steinwurf ins Wasser erzeugt. Energiewellen. Ähnliches erlebe ich in den Singkreisen. Der Atem geht mit einem Ton nach Außen, wir geben etwas ab und erzeugen vielstimmigen Gesang. Sitzen wir dabei im Kreis, so wirkt dieser ebenfalls nach innen und nach außen. Wir geben uns gegenseitig und der Mitwelt etwas. Auch Meditation erlebe ich im Kreis anders als in sitzenden Reihen. Verbindung ist im Kreis leichter spürbar. Vielleicht kann man die Wirkung physikalisch messen? Wer weiß.

Verbindung ist wichtig. Allein sein auch.

Im Mutterleib sind wir für viele Monate allein. Wir wachsen heran. Natürlich sind wir stark verbunden und versorgt. Aber wir bewegen uns allein (es sei denn wir sind mit einem Zwilling oder Mehrlingen darin) und dehnen unseren Umgebungsraum aus. Wir schwimmen in warmem Wasser, bis wir reif genug sind um hinauszugleiten. Die Verbindung wird gekappt und wir machen unseren ersten Schrei. Atmen selbstständig zum ersten Mal die uns umgebende Luft. Spüren plötzlich auch eine völlig andere Temperatur. Wir sind in einem Wunderwerk körperlicher Funktionen geboren. Behütet reifen wir nun weiter und lernen auf die äußeren Reize zu reagieren. Unsere Sinne entwickeln sich, unsere Bewegungsmöglichkeiten, unsere Organe. Unsere Umgebung und die begleitenden Menschen sind wesentliche weitere Puzzlesteine, die dazukommen. Symbiose, Autonomie. Starke Gegensätze. *Organisch* verbunden? Wie gelingen uns die Übergänge?

Ich kehre wieder zurück

Mein Exkurs kehrt zurück zum Wald. In den 12 Tagen habe ich Beides erleben dürfen. Eingebettet in eine Gruppe in einer zauberhaften, beseelten Umgebung. Kleinere und größere Kreise. Immer wieder „allein hinausgehend“. Wir wurden sehr gut vorbereitet und begleitet für die „lange“ Alleinzeit. Die sich gar nicht so allein anfühlte, im Kontakt mit Sternen, Dämmerung, Erde, Pflanzen und Tieren, Regen und Sonne. Um danach wieder in der Gruppe anzukommen, das Fasten zu brechen, zu feiern, das Erlebte zu teilen. Mit allen Geschichten. Im Kreis.

Ein Rädchen im Rad der Menschheit

Ein wunderbares „Modell“ habe ich kennengelernt, in Weiterbildungsgruppen nach der Waldzeit vertiefend erlebt, mir mehr Wissen angeeignet. Dieses Wissen hat sich ausgebreitet. In meinem Körper, in meinem Denken. Es wurde weiter integriert in meine bisherigen Lebenserfahrungen. Jetzt ist es an der Zeit, dieses Rädchen noch mehr zum Rad werden zu lassen. Ich werde meine Erfahrungen weitergeben. Mit Angleichungen, die sich aus meiner Lebensspirale ergeben. Eingebettet in meinen Gaben, die mir gegeben wurden.

Es ist Zeit !