

**Kinder können staunen:  
Über eine kleine Schnecke,  
einen Käfer, eine Blume oder über  
die glitzernden Regentropfen  
auf einem Fensterbrett.**

Kinder haben einen unbefangenen und direkten Kontakt mit der Natur: Selbstvergessen reden sie mit Blumen, streicheln einen Blütenzweig oder sprechen einem verletzten Käfer Mut zu, wenn er im Gras eilig dem schützenden Dickicht entgegenkrabbelt. Erwachsene haben diesen unkomplizierten Umgang mit der Natur oft verloren. Sie freuen sich zwar an der Ungeniertheit der Kleinen, finden aber, dass diese nicht mehr in ihre Welt gehöre. Wer dennoch mit harten Steinen, sprudelnden Bächen und knorrigen Wurzeln ins Gespräch kommt, wird in unserem westlichen Kulturkreis nicht selten nur mitleidig belächelt.



## Die Natur als Spiegel der Seele

Wenn sie nicht schon in den Zwiespalt zwischen Ursprünglichkeit und Zivilisation geraten sind, geht es bei gewissen Indianerstämmen nicht um das Beherrschen der Natur, sondern um das Miteinander. Fachleute reden vom «animistischen Weltbild» (Anima – die Seele, das heisst, alles ist beseelt). Die Welt wird als Ganzheit erlebt, in welcher der Mensch sich als lebendiger Teil einfügt. Er übernimmt Verantwortung für das, was wachsen und gedeihen soll. In diesem Sinne wandte sich Indianer-



häuptling Seattle, Oberhaupt der Duwamish, bereits im Jahr 1855 an Franklin Pierce, den 14. Präsidenten der USA. Der «rote» Führer hielt seine berühmte Rede vor dem «weissen» Politiker, als dieser den Duwamish

ihre Ländereien abkaufen und sie in ein Reservat verweisen wollte. Der Häuptling verstand den Vorschlag vom Landverkauf schlichtweg nicht. Nach indianischer Vorstellung kann der Mensch die Erde nicht besitzen, also auch nicht kaufen oder verkaufen, so wenig, wie er den Himmel, die frische Luft oder das Glitzern des Wassers in Besitz nehmen könnte.



**Überall ist Leben in der Vorstellung einer «beseelten» Welt: spriessende Rosen und vergänglicher Löwenzahn.**

Bei uns stellen sich zu diesem Thema verschiedene Fragen: Betrifft uns die mehr als 150-jährige Rede des weisen Häuptlings überhaupt? Kann der Vortrag des weisen Mannes zum Fingerzeig in einer hektischen und von Technik besetzten Welt werden? Was sagen uns des Häuptlings Worte, die mit kostbaren Sternen verglichen werden?



Betrachtenden mag es erscheinen, als sei ein Mann und eine Frau in diesen Stein in der Weissen Wüste in Ägypten eingemeisselt. Hochzeitspaare hoffen, dass ihre Liebe ebenfalls ewig (wie dieser Stein) dauern wird.

Fotos: Viviane Schwizer

Auch hierzulande können erwachsene Personen die beseelte Welt wieder entdecken und sich daran erfreuen. Die Natur könnte sogar zum Spiegel der Seele werden, in dem sich der nächste Schritt auf dem Lebensweg zeigt.

Die Therapeutin Monika Hein lädt Klienten in Einzelberatung, aber auch ganze Gruppen in Kursen und Seminaren zum Auftanken in der Natur ein.



Die Natur wird zum «Spiegelbild»: Spiegeln im Bergsee. Eine Blume, ein Stein oder eine Wurzel löst Assoziationen im eigenen Innern aus.

### Sich selber besser kennenlernen

«Spiegeln» basiert auf der Idee, dass alles von aussen Wahrgenommene auf eine Resonanz im eigenen Innern trifft – und umgekehrt: alles Innere eine Widerspiegelung in der äusseren Wahrnehmung findet. So nehme ich, wenn ich glücklich bin, vor allem die Farben und Blumen wahr. Bin ich traurig, sehe ich vielleicht verdorrtes Holz, unwegsame Pfade, verblühte Pflanzen. Dies geschieht nicht über den Verstand, son-

dern über die Emotionen und kann zu neuen Erkenntnissen führen. Die Natur bietet sich förmlich für diese innere Arbeit an. «Naturorientierte Prozessbegleitung» nennt sich die Therapieform, die sich aus dieser Überzeugung heraus entwickelte. Dabei stösst der Verstand an seine Grenzen. Wichtiger wird es, achtsame Schritte in die Natur hinaus zu unternehmen. Dabei können auch Fragen auftauchen, etwa: Wieso bevorzuge ich breite Pfade und scheue mich, abgelegene Wege einzuschlagen? Möchte ich auf der offenen und zugigen Bergspitze sitzen bleiben, oder fühle ich mich wohler im geschützten Dickicht des Waldes? Bin ich ständig rastlos unterwegs, oder finde ich Musse am plätschernden Bach bei den blühenden Waldanemonen? Die Natur wird so zum Gegenüber und letztlich zum Spiegel der Seele.

### Die Natur als Gegenüber

Gerade ältere Menschen sind manchmal nicht mehr so mobil, um in der freien Natur Erkundungstouren zu unternehmen. Doch auch für sie gibt es Möglichkeiten, mit der Natur in einen Dialog zu treten. Man denke nur an die vielen Frauen und Männer, die auf ihrem Balkon liebevoll Blumen und Pflanzen umsorgen. Manchmal beginnen sie auch mit ihnen zu reden – fast wie Kinder –, es ist, als würde sich der Lebenskreis wieder schliessen, wenn Geranien, bunte Sommerblumen oder Wildkräuter zum Gegenüber werden. Vielleicht gelingt es, dank dem Kontakt mit der Urkraft allen Lebens auch den eigenen Platz in diesem Dasein besser auszufüllen.

Viviane Schwizer