

Naturorientierte Prozessbegleitung

Naturorientierte Prozessbegleitung ist die Begleitung in persönlichen Erkenntnis-, Entwicklungs- und Wachstumsprozessen mittels naturorientierter (naturtherapeutischer) Methoden.

In Naturübungen wird die Natur einerseits zum Resonanzraum des eigenen Innenlebens, andererseits zum Gegenüber, mit dem man in Beziehung tritt.

Dabei entsteht ein Zusammenspiel der inneren und der äusseren Welt. Im Erleben von Landschaft, Pflanzen, Steinen und Tieren werden in Symbolen/Metaphern eigene Lebensthemen erkennbar.

Sich auszusetzen, draussen zu sein, sich einzulassen kann ein tiefes Empfinden von Zugehörigkeit zur Natur hervorrufen. Daraus können sich Gefühle von Geborgenheit und Verbundenheit mit allem Lebendigen und letztlich mit dem Leben an sich entwickeln. Aus diesem Grundvertrauen heraus entstehen Selbstwertgefühl und schöpferische Kraft, das eigene Leben bewusst zu gestalten, z. B. aus der Opferrolle heraus zu treten und aktiv Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Im Eintauchen in die zyklischen Prozesse der Natur werden eigene Lebenszyklen transparent, annehmbar und veränderbar.

Nach der Rückkehr von einer Naturübung wird das Erlebte im Erzählen (mit-)geteilt. Dadurch bekommt es Gewicht und Bestätigung. Die Therapeutin spiegelt die wichtigsten Aspekte der Geschichte zurück und gibt dabei insbesondere dem innewohnenden Potential Ausdruck. So entsteht eine persönliche „Heldengeschichte“, die dem persönlichen So-Sein Bedeutung gibt. Durch die Betonung der „positiven“ Aspekte der Geschichte wirkt das Spiegeln heilend, stärkend und motivierend.

Naturorientierte Prozessbegleitung ist verwurzelt in einem tiefenökologischen, systemischen Weltbild und hat eine spirituelle Komponente, indem sie alles was ist als lebendige Einheit und als heilig ansieht.

Naturorientierte Prozessbegleitung arbeitet mit Elementen aus

- dem Schamanismus
- der Tiefenpsychologie C. G. Jungs
- der Idee des Monomythos
- Überlieferungen des indianischen und keltischen Medizinrades

aber ebenso mit Methoden aus

- Gestalttherapie
- Psychosynthese
- Focusing
- Geomantie

Für die Deutung der Metaphern spielen Mythen, Sagen und Symbole eine grosse Rolle. Insofern ist das „kollektive Wissen“ eine unschätzbare wertvolle Quelle.

Methoden der Naturorientierten Prozessbegleitung sind z.B.:

- Medizinwanderung
- Arbeit mit dem Medizinrad
- Rituale
- Visionsuche
- Naturübungen