

Altes Wissen für eine neue Zeit

Naturrituale in Psychotherapie und Beratung

Sandra Knümann, Anne-Maria Apelt

Zusammenfassung

Schon immer sind Menschen in Lebensübergängen hinaus in die Natur gegangen, um sich auf sich selbst zu besinnen und Antworten auf drängende persönliche Fragen zu finden. Der Beitrag weist auf die Bedeutung von Lebensübergängen für die Persönlichkeitsentwicklung hin und zeigt Möglichkeiten und Grenzen des Einsatzes von Naturritualen für Psychotherapie und Beratung auf. Bewährte Formate der Ritualarbeit werden vorgestellt und mit anschaulichen Fallbeispielen illustriert.

Das Leben eines Menschen vollzieht sich als stetiger Wandel, der unterschiedliche Zyklen und Abschnitte durchläuft. Beim Wechsel von einem Lebensabschnitt zum nächsten müssen verschiedene Anpassungsprozesse stattfinden, damit die Person ihrer neuen Lebenssituation mit ihren neuen Aufgaben und Rollen gerecht werden kann. So kann es z. B. erforderlich sein, die eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen, das subjektive Lebensgefühl, manchmal sogar den Lebenskontext und die eigene Identität zu verändern. Einige dieser Lebensübergänge betreffen die altersgemäße leiblich-seelische Entwicklung (z. B. die Midlifecrisis oder der Übergang von der Kindheit ins Jugendalter), andere entstehen durch schicksalhaft hereinbrechende Ereignisse (z. B. Todesfälle, Kündigung) oder durch eine Veränderung der inneren Orientierungsmaßstäbe (z. B. Wert- und Sinnkrisen). Mehrmals im Leben findet auf diese Weise ein grundlegender Umbau der Subjektivität statt. Dies ist häufig ein schwieriger, manchmal auch sehr schmerzhafter und krisenhafter Prozess. Jahrtausende bevor es eine „Entwicklungspsychologie“ gab, wussten die Menschen bereits um diese Herausforderungen und entwickelten dafür kulturspezifische Lebensübergangshilfen in Form von Ritualen.

Übergangsrituale

Für indigene Stammesgesellschaften war es überlebenswichtig, dass ihre Mitglieder die Lebensübergänge gut bewältigten. Erwachsene Stammesangehörige mussten z. B. fähig sein, als Eltern oder in einer gesellschaftlichen Führungsposition Verantwortung für andere zu übernehmen. Das setzte den Übergang von einer Ich-bezogenen Kinderpsyche in ein gemeinschaftsbezogenes Erwachsenenbewusstsein voraus. (Wie viele unserer heutigen Führungskräfte haben diesen persönlichen Wandel wohl erfolgreich vollzogen?) Zu diesem

Zweck gab es Übergangs- oder Initiationsrituale, die dem Einzelnen halfen, den oft schmerzhaften Zerfall von Gewohntem als sinnvoll zu verstehen und zugleich ein neues Selbst- und Weltbild zu verinnerlichen, das für die neue Lebensphase, die neue Aufgabe und Rolle besser geeignet war. Darüber hinaus sorgten die Rituale für ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl unter den Stammesmitgliedern und bewahrten die zentralen Symbole, Werte und Traditionen einer Kultur über Generationen hinweg. Im Vergleich zur heutigen modernen Gesellschaft waren der individuellen Entfaltung des Einzelnen dadurch sehr enge Grenzen gesetzt. Auf der anderen Seite fehlen heute solche sozial verankerten Lebensübergangshilfen zur Orientierung und Stabilisierung, insbesondere weil die traditionellen Rituale der meisten westlich geprägten Gesellschaften ihre Kraft weitgehend verloren haben.

Moderne Ritualformen

In der heutigen Zeit gewinnen Naturrituale wieder an gesellschaftlicher Bedeutung, gerade da, wo eine institutionelle Zuordnung, wie zum Beispiel zu den Kirchen, abnimmt. Immer mehr Menschen wünschen sich, die relevanten Übergänge in ihrem Leben zeremoniell oder rituell zu begehen. Dazu gehören Willkommensfeiern für Kinder, Aufnahmezeremonien in den Kreis der Erwachsenen für Jugendliche, Heiratsversprechen oder Abschiedsrituale zu Begräbnissen. Aber auch Menschen in der Lebensmitte erleben Naturrituale als hilfreiche Unterstützung für die Klärung drängender Fragen, wie sie in Lebensberatungsprozessen oder in der Seelsorge thematisiert werden. Auch in psychotherapeutischen, pädagogischen und beraterischen Kontexten gewinnen Naturrituale an Bedeutung und können den entscheidenden Systemwechsel für die Sicht auf das eigene Leben bringen. Moderne Ritualformen weisen alle eine bestimmte Struktur in Ablauf und Inhalt auf: So steht vor jedem Ritual das Herausarbeiten eines konkreten Anliegens, z. B. der feierliche Abschluss einer Lebensphase und der Beginn einer neuen. Der Ritualraum in der Natur entsteht durch eine zeitliche und räumliche Begrenzung, z. B. indem der Klient zu Beginn und zum Abschluss des Rituals bewusst eine „Schwelle“ überschreitet. Während der Zeit dazwischen (der „Schwellenzeit“) öffnet er sich für diejenige Dimension des Menschseins, in der er sich als „geschaffen“ und eingebunden in größere, das Ich übersteigende Zusammenhänge erfährt. Besonders diese Wiederanbindung an die numinose (heilige) Dimension des Lebens ist es, die im Ritual heilsam wirkt. Das Wort „heilig“ geht auf das germanische „heil“ (= ganz, gesund, unversehrt) zurück. Interessanterweise hat es die gleiche etymologische Wurzel wie „heilsam“. „Heilig“ ist demnach das, was „ganz“ ist, und „heilsam“ das, was „ganz“ macht. Offenbar ist diese Qualität draußen in der Natur besonders gut zu erfahren. Nicht umsonst kennt jede Kultur die Verehrung heiliger Orte, Tiere oder Pflanzen, z. B. heilige Kühe, heilige Berge oder Heilquellen.

Bereicherung für Psychotherapie und Beratung

Dementsprechend als Ritualraum konzipiert, erhält die Natur eine mystische Färbung, die sich deutlich von der gewöhnlichen Arbeitsatmosphäre einer Beratung oder Psychotherapie unterscheidet. Hier steht nicht das Reden im Mittelpunkt, sondern das Handeln, es geht nicht um die Bearbeitung einer Problematik, sondern um den Vollzug von Selbstprozessen, eingebettet in die natürlichen Lebenszyklen. Mit der symbolischen Gebärde des Rituals kann der Klient etwas, das für sein Leben von Bedeutung ist, abschließen, würdigen, bekräftigen oder erbitten. Dies kann eine überaus kraftvolle Wirkung haben. Um sie zu erhalten, sollten Berater und Therapeutinnen darauf verzichten, das Geschehen zu analysieren, zu reflektieren, zu erklären oder gar vorhersagen zu wollen. Stattdessen sollten sie bereit sein, sich von der Atmosphäre des Rituals verzaubern zu lassen und dem Numinosen gegenüber Demut aufzubringen. Als Ritualleiter ist ihre Aufgabe eher die von „Stammes-Ältesten“, die die Selbstheilung des Initianden anregen, indem sie ihm seine Erfahrungen so widerspiegeln, dass dieser sich selbst darin erkennen kann und zu eigenen Interpretationen und Schlussfolgerungen kommt. Dieses Vorgehen weist einige Ähnlichkeiten zum personenzentrierten Ansatz nach Carl Rogers auf. Auch hier behält die Klientin die Deutungshoheit über ihre Erfahrungen, während der Therapeut sich bemüht, den inneren Bezugsrahmen der Klientin, also das bewusste subjektive Erleben, empathisch nachzuempfinden. Hierin unterscheiden sich auch psychologische und schamanische Rituale: Während in schamanischen Kontexten z. B. die Existenz von bestimmten Energien oder Geistwesen vorausgesetzt wird, streben Ritualleiter im Rahmen von Beratung und Psychotherapie weltanschauliche Neutralität an. Eine Psychotherapie können Naturrituale nicht ersetzen, wohl aber sehr wirkungsvoll bereichern. Voraussetzung dafür ist, dass sowohl Klient als auch Therapeutin für diese Arbeitsweise aufgeschlossen sind. Im Folgenden werden einige Ritualformate vorgestellt und jeweils mit Fallbeispielen illustriert.

Visionssuche oder Vision Quest

Die Ursprünge dieses Übergangsrituals liegen in den spirituellen Praktiken der indigenen Völker Nordamerikas. Seit den 1970-er Jahren wurden daraus moderne Formate zur Selbsterfahrung und -erkenntnis für Menschen aus den westlichen Industriegesellschaften entwickelt. Am weitesten verbreitet ist die zehntägige Visionssuche, bei der die Teilnehmer nach einer ausgiebigen Vorbereitungszeit in der Gruppe für vier Tage und Nächte allein und fastend in die Natur gehen. Dabei sind sie nur mit Wasser, Schlafsack, Isomatte und einer Plane als Wetterschutz ausgerüstet. Nach Beendigung der Schwellenzeit werden die neuen Selbstaspekte, die sich in den erzählten Geschichten zeigen, in der Gruppe gespiegelt und der Teilnehmer behutsam auf die Integration in sein Alltagsleben vorbereitet. Der Name „Visionssuche“ ist etwas missverständlich: es geht während der Zeit in der Wildnis nicht

darum, eine Zukunftsvision zu suchen, sondern um die alte „Frage nach dem eigenen Gesicht“ (lat. visio = Gesicht, quaesitum = Frage), die auch schon die mittelalterlichen Ritter zu ihrer „Queste“ und unzählige Sagenfiguren zu ihrer „Heldenreise“ aufbrechen ließ.

Die Geschichte von Adam (50 Jahre)

Adam sitzt auf einem Felsen. Von hier kann er die Weite der Landschaft der andalusischen Wüste überblicken. Eine Landschaft, die vor Jahren noch bewaldet war, liegt jetzt leer und karg vor ihm. Rau, unwirtlich und heiß. Hier hat er zum ersten Mal das Gefühl, in der Natur ein Spiegelbild seines Berufslebens zu sehen: Da, wo mal Wald, Substanz, Material, Arbeit und Fülle war, ist jetzt ein großes Nichts. Adam hat sich ins Leere gearbeitet. Er weiß nicht mehr, für wen er sich in den letzten Jahren so angestrengt hat, abgerackert, hingegeben. Er kann sich kaum noch an die Inhalte seiner Projekte erinnern. Nur noch daran, besser zu werden, mehr Gewinne zu erwirtschaften, mehr Lob und Anerkennung einzuheimsen. Bis er eines Tages in seinem Büro saß und selbst den Stift nicht mehr heben konnte. Von einem auf den anderen Moment war es, als wäre bei ihm ein Stecker gezogen. Das ist nun einige Monate und viele Therapiestunden her. Von allein hätte er diese wohl nicht gemacht, aber seine Familie drängte ihn. Im Verlauf der Zeit fasst er Vertrauen zu dem Therapeuten und schält mit ihm seine Gaben, Talente, aber auch seine Arbeits- und Geltungssucht heraus, die ihn an den Rand seiner Kraft brachte. Sein Therapeut empfiehlt ihm, eine Auszeit in der Natur zu machen und sich auf ganz andere Art und Weise kennenzulernen. Nach einigem Zögern macht sich Adam auf den Weg zu einer Visionssuche in Spanien. Nun sitzt er auf diesem Felsen. Vier Tage hat er sich verordnet, auf diesem Felsen auszuharren, um sich darüber klar zu werden, ob er zu seiner Arbeit zurückkehren wird. Egal wie das Wetter werden würde. Nur zum Schlafen kriecht er unter den Vorsprung, um ein wenig vor dem Wind geschützt zu sein. Wie im wahren Leben pfeift der Wind ihm ständig um die Ohren. Der selbstverordnete Platz ist lebensunwirtlich. Tagelang weht der Wind den Sand in sein Gesicht. Am letzten Tag ist es auf einmal still. Kein Luftzug geht. Er atmet auf. Klettert von seinem Felsen runter auf den sandigen Boden. Zum ersten Mal sieht er den Boden: kleine unscheinbare Pflanzen erobern sich den Sand zurück. Für Adam sind die Stille und die kleinen Pflanzen die Antwort auf seine Frage, ob er einfach, wie er ist, auf dieser Welt sein kann, ganz ohne das Gefühl zu haben, sich immer beweisen und kämpfen zu müssen. Jetzt wird ihm klar, dass er sich nicht mehr für etwas anstrengen muss, was ihn nicht erfüllt, sondern sich selbst aus dem Wind nehmen darf. Frieden breitet sich in ihm aus. Noch vom Flughafen auf seiner Rückreise schreibt Adam eine erste Mail an seinen Arbeitgeber, dass er nicht mehr an seinen Arbeitsplatz zurückkehren wird. Als er wenige Stunden später in Deutschland landet, liegen die entsprechenden Papiere und ein Vorschlag für eine Entschädigungssumme bereits vor. Er ist frei, einen neuen Weg zu gehen, einen Weg, ohne gegen den Sturm zu kämpfen. Einen Weg, die zarten Pflanzen seines neuen Lebens zu beobachten und zu hegen.

Wachnacht

Eine Nacht allein in der Natur zu durchwachen, kann ohnehin schon eine tiefgreifende existenzielle Erfahrung sein – noch dazu, wenn der sichere Rahmen eines Rituals Freiraum für außergewöhnliche Erfahrungen schafft. Die Übergänge vom Abend zur Nacht und zum Morgen wecken Assoziationen zu Sterben, Tod und Wiedergeburt, eignen sich also besonders gut für Übergangsrituale. Beim rituellen „Sterben“ kann die Klientin Rückschau auf ihr Leben halten, Unerledigtes abschließen, sich mit wichtigen Menschen versöhnen und von ihnen verabschieden, bitten, danken, beten, singen und ihre seelischen Bewegungen durch Gesten und Gebärden bekräftigen. Wenn der neue Tag anbricht, kann sie sich für das Geschenk des Lebens öffnen und „neugeboren“ in die menschliche Gemeinschaft zurückkehren, wo ihr Erleben vom Ritualleiter und/oder der Gruppe bestätigt und gewürdigt wird.

Die Geschichte von Clara (30 Jahre)

Als Clara sich auf den Weg zu ihrer Visionssuche macht, weint sie viele Tränen, als würde sie für Jahre in ein fremdes Land auswandern. In ihr fühlt sich alles nach Abschied an. Abschied von dem alten und gewohnten Leben, von den alten Strukturen und den alten Glaubenssätzen ihrer Familie. Wie oft hat sie früher von ihren Eltern hören müssen: „Du bist nicht so viel wert wie dein Bruder“, „Du bist schließlich nur eine Frau“, „Bild dir nicht ein etwas Besonderes zu sein“, „Sei doch mal einfach normal“. Claras Wunsch ist, dass sie in der Visionssuche mit diesen Überzeugungen aufräumen kann. Sie möchte sich eigene Glaubenssätze schenken und sich nicht mehr schuldig fühlen, überhaupt auf der Welt zu sein. In der Vorbereitungszeit zur dreitägigen Auszeit setzt sie sich viel mit ihrer Familie auseinander. Mit der Geschwisterkonstellation, mit der Freiheit und der Enge, die sie beide erlebt hat. Sie fühlt sich gewappnet, drei Tage und drei Nächte allein zu verbringen und sich die Frage zu stellen, wer sie heute geworden ist. Am zweiten Tag ihrer Auszeit geht sie in der Nähe ihres Lagers spazieren. Plötzlich bleibt sie wie angewurzelt stehen. Vor ihr steht eine Birkengruppe. Zwei starke Bäume in der Mitte und drei kleinere rings umher. Sie sieht darin ihre Familie und beschließt, eine Weile bei diesen Bäumen zu bleiben und ihnen zu lauschen. Einem Baum gibt sie den Namen ihrer Mutter. Sie bindet einen roten Faden um den Baum als Zeichen, dass sie von ihr geboren ist. Dieser Baum schmiegt sich eng an die starke Birke in der Mitte, der Clara den Namen ihres Vaters gibt. An die Vater-Birke flechtet sie aus Birkenreisig einen Kranz als Zeichen für die Distanz, die sie zu ihm empfindet. Die nächstkleinere Birke stellt ihren Bruder dar. In deren Schatten steht eine verkrümmte kleine Birke, in der Clara sich selbst sieht.

Sie spricht die Bruder-Birke an, geht in Dialog. Teilt ihr alles mit, was ihr auf dem Herzen liegt: zur Bruderliebe, zur Konkurrenz, zum Schmerz, keinen Kontakt zu haben, zur Wut,

zur Zuneigung. Sie umarmt die Bruder-Birke, trauert, vergibt und weint eine Zeit. Auch an den Bäumen für ihre Mutter und den Vater geht sie in den Dialog, eh sie sich der Clara-Birke zuwendet. Sie befreit sie von runtergefallenen Ästen, schmückt sie mit Bändern und setzt sich davor. In ihr taucht ein Satz auf, den sie der Birke immer wieder zuspricht: „Du trägst keine Schuld.“ Stunden später, viele Taschentücher ärmer, aber mit einer inneren Gewissheit verabschiedet sich Clara von der Birkengruppe. Sie geht zu ihrem Lager zurück und verbringt eine Nacht wachend. Sie erzählt sich und der Natur in dieser Nacht ihre gesamte Lebensgeschichte einmal neu und schuldfrei. So schreibt sie sich Selbstvergebung in ihr Herz. Ihr Leben will von ihr selbst nun anders erzählt werden. Als die Sonne nach dieser Nacht aufgeht, weiß Clara, dass sich auch ihr Verhältnis zur Familie für immer verändert haben wird.

Pilgerreise

Als Übergangsritual konzipiert folgt die Pilgerreise dem kulturübergreifenden Grundmuster von Trennungs-, Schwellen- und Wiederangliederungsphase, die jeweils mit spezifischen Ritualhandlungen unterstützt werden. Dazu muss die Klientin nicht über viele Wochen nach Santiago de Compostela pilgern, sondern kann im „Geist des Pilgers“ auch an einem Wochenende ihren Lebensübergang klären, vollziehen und bekräftigen. Wichtig ist, sich mit einem (therapeutisch herausgearbeiteten) Anliegen auf den Weg zu machen und mit einer inneren Haltung zu pilgern, die offen für bedeutsame Erfahrungen ist. Hierin unterscheidet sich das Pilgern auch vom Wandern: Während der Wanderer im zielorientierten Alltagsmodus unterwegs sein kann, macht sich der Pilger mit einem persönlichen Anliegen, einer Frage oder Bitte auf den Weg und achtet im Modus des Empfangens auf bedeutsame Begegnungen, symbolhafte Zeichen oder glückliche „Zu-fälle“.

Die Geschichte von Viola (46 Jahre)

Eben hatten sie noch den gemeinsamen Jahresurlaub, der in wenigen Wochen stattfinden soll, gebucht. Zwei Tage später sitzt Viola bei einer Freundin auf der Couch und weint sich die Seele aus dem Leib. Ihr Mann ist über Nacht aus der Wohnung ausgezogen und hat sie verlassen. Violas Ehe gleicht einem Scherbenhaufen. In den Wochen nach dem Auszug ihres Mannes erlebt sie alle Höhen und Tiefen eines Rosenkrieges, am Ende findet sie sich mit den Scheidungspapieren in der Hand in einer neuen Dreizimmerwohnung inmitten von Kartons wieder. Der Jahresurlaub ist längst storniert, doch die Wochen der geplanten Ferienzeiten stehen vor der Tür. Was tun, als unfreiwilliger Single? Viola beschließt, das Schicksal in die Hand zu nehmen. Ermutigt von der beratenden Freundin, beschließt sie, von der Haustür ab wandern zu gehen. Drei Wochen. Allein. Mit einem Ziel: Santiago de Compostela.

Sie richtet ihre Wohnung fertig ein, putzt gründlich durch, gibt den Schlüssel für die Blumen der neuen Nachbarin, steckt sich ihre EC-Karte ein, kauft sich Schuhe, eine Regenjacke, Blasenpflaster, eine Trinkflasche und einen Rucksack und geht los. Einfach so. Sie beginnt an der eigenen Haustür, in deren Nähe der berühmte Pilgerweg beginnt. Sie läuft. Tage, Nächte. Schläft in Hotels, auf Parkbänken, bei Wanderbekanntschaften auf dem Sofa. Sie vermeidet Gespräche. Sucht die Einsamkeit. Keine Karte, nur die Muschel als Zeichen des heiligen Weges leitet sie. Auf dem Weg hat sie viel Zeit zum Nachdenken: Über sich, ihren Mann, die Ehe, die Voraussetzungen, die Streitpunkte, die Freude und das Leid. Mit jedem Schritt, den sie sich von daheim bewegt, nimmt sie Abschied von der gemeinsamen Zeit als Paar. Jeden Tag schreibt sie Tagebuch. Es wird ein Erinnerungsbuch. Nach den drei Wochen kehrt sie in ihre neue Wohnung zurück und beginnt ihren neuen Alltag. Immer wenn sie etwas bewegt, schreibt sie dies in das Wanderbuch, wie sie es liebevoll nennt. Mit der Zeit werden die Einträge kürzer. Auch eine neue Liebe findet in ihrem Leben Raum. In den darauffolgenden Jahren geht Viola den Weg nach Compostela immer ein kleines Stück weiter, bis sie Jahre später tatsächlich vor der großen Kathedrale steht. In der Nähe der Stadt verbrennt sie ihre Aufzeichnungen des Wandertagebuchs. Dankbar für die vielen kleinen Schritte, die beim Abschiednehmen geholfen haben.

Wirkung von Naturritualen

Rituale eröffnen einen ganz spezifischen Raum der Erfahrung und der Selbstgestaltung, in dem sich die Person als eingebettet in den natürlichen Lebensprozess und die menschliche Gemeinschaft erleben kann. Obwohl sie ursprünglich nicht für therapeutische Zwecke gedacht waren, sind Rituale äußerst effektive Mittel, um den Sinn von Veränderungen im Leben zu verstehen und zu akzeptieren, Selbstvertrauen, Mut, Ausdauer und Selbstbeherrschung zu fördern, Selbstheilungskräfte zu aktivieren sowie Einsicht und Weisheit zu vermehren. Indem sie die Reifung als Mensch unterstützen, sind Naturrituale darauf ausgerichtet, der ganzen Gemeinschaft zu nutzen und gesellschaftliches Engagement zu fördern. An eine medizinische Terminologie lassen sich die Begrifflichkeiten dieser Arbeitsweise nur schwer anschließen, da eine Übergangsthematik des Selbst nicht mit Psychopathologie gleichzusetzen ist. Eine Pathologie der Persönlichkeit kann zwar durchaus ähnliche Symptome hervorbringen wie eine Entwicklungskrise, der ein nicht bewältigter Lebensübergang zugrunde liegt. Der Unterschied liegt jedoch in der existenziellen Betrachtungsweise: Nicht jeder Erwachsene, der Schwierigkeiten damit hat, ein selbstkongruentes, personal gelebtes Leben mit guten Beziehungen zu führen, ist krank. Dennoch könnte er Hilfe bei seiner Reifung als Mensch gebrauchen.

Kontraindikationen

Ein Ritual ist ein sehr mächtiges Instrument, das auf die Situation des Klienten zugeschnitten sein sollte und mit dem er ohne direkte Begleitung zurechtkommen muss. Die Diagnostik umfasst daher sowohl die Psychopathologie als auch eine Persönlichkeits-, Übergangs- und Entwicklungsdiagnostik. Um welchen Lebensübergang geht es und wie weit hat die Person ihn schon vollzogen? Liegt eine Entwicklungshemmung vor (im Sinne eines Stockens der persönlichen Reifung) oder sind Teilaspekte der Persönlichkeit altersuntypisch unterentwickelt? Insbesondere gilt es in Gesprächen und Vorübungen auf die Belastbarkeit der psychischen Struktur zu achten. Da Rituale die Ich-Struktur vorübergehend lockern, sind sie nicht geeignet bei latenter Suizidalität, bei präpsychotischen Persönlichkeiten, bei paranoiden Reaktionen, mangelnder Impulskontrolle, schwerer depressiver oder bipolarer Symptomatik und der Neigung zu Dissoziationen. Auch gesunde, aber naturferne und labile Klienten können nachts allein im Wald in eine psychische Krise geraten, daher sind sorgfältige Sicherheitsvorkehrungen unter Berücksichtigung der Ressourcen des Klienten unabdingbar.

Zum Ausprobieren

Vielleicht haben Sie selbst einmal Lust, ein kleines Ritual auszuprobieren? So können Sie anfangen: „Gehen Sie absichtslos hinaus in die Natur. Suchen Sie sich einen festen Punkt, an dem sie beginnen und auch wieder enden werden. Das kann ein Torbogen sein, ein Baum, ein Stock auf dem Weg. Das kann auch ihr Garten, ein Park oder ein Wald sein. Finden Sie dort einen Ort, der Sie anspricht. Verweilen Sie dort. Beobachten Sie dort die Natur. Erinnern Sie sich jetzt, wie Sie als Kind waren. Wie hätten Sie sich als Kind an diesem Ort in der Natur verhalten? Machen Sie genau das. Nach ca. einer Stunde beenden Sie die Ritualzeit mit einem Dank an den Ort, wo Sie sich aufgehalten haben, und schreiben Ihre Gedanken dazu auf.“

Vier weitere kleine Rituale zum Selberanwenden oder Ausprobieren finden Sie in dem Ritual-Kartenset zum Buch „Grüne Wunder erleben“ (Apelt, 2019).

Literatur

- Apelt, A.-M. (2019). Grüne Wunder erleben – Geschichten von Lebensentdeckungsreisen in der Natur. Asslar: adeo.
 Knümann, S. (2019). Naturtherapie – Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern. Weinheim: Beltz.

Sandra Knümann, Dipl.-Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, seit 26 Jahren spezialisiert auf Naturerleben im pädagogischen und psychotherapeutischen Kontext. Sie arbeitet in eigener Psychotherapie-Praxis, gibt Seminare und bildet Naturtherapeut/innen aus. Im Februar 2019 ist ihr Fachbuch im Beltz-Verlag erschienen: „Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern“.
info@pan-praxis.de / www.pan-praxis.de

Anne-Maria Apelt, Gesundheitswissenschaftlerin (BSc), Wildnispädagogin, Visionssuchleiterin, liebt es Gestalterin für Naturrituale in jeder Form zu sein. Sie bietet eigene Veranstaltungen an und begleitet Menschen auf ihren Lebensentdeckungsreisen. Außerdem ist sie Autorin und Fotografin und hat im März 2019 das Buch „Grüne Wunder erleben – Geschichten von Lebensentdeckungsreisen in der Natur“ geschrieben, das 25 biografische Portraits von Menschen in Naturritualen enthält. Es ist im adeo-Verlag erschienen.
info@anne-maria-apelt.de / www.lebensentdeckungsreisen.de

Veranstaltungs-Ankündigung: Vom 7. bis 17.8.2019 bieten die Autorinnen in Hellenthal (Eifel) eine Visionssuche für Frauen an. Nähere Informationen und Anmeldung:
<http://www.anna-maria-apelt.de/visionssuche/>



Foto: Anna-Maria Apelt