

# Die Erfahrung einer gesunden Wirklichkeit

Ein Interview mit Wernher P. Sachon

Die schriftlichen Fragen stellte Patrick Planteur

*1. Sie sind Gründer und Leiter der Schule für existenzialpsychologische Therapie und Naturtherapie. Können Sie kurz erläutern, welches Ziel Ihre Therapieschule verfolgt und welche Methoden sie einsetzt?*

Die Schule bietet seit 1992 Seminare und Workshops an im Bereich der psychotherapeutischen Bildung. Unser Schwerpunkt ist ein humanistisch–existenziell orientierter Therapieansatz und eine spezielle existenzielle Therapieform, die Naturtherapie. In der Naturtherapie lassen wir den Erlebensraum Natur hilfreich werden für Ziele der Entwicklung und des Wachstums der Person, ihrer psychischen und psychosomatischen Gesundheit und Genesung.

Naturtherapie ist von ihrer Anthropologie her personale Therapie und in ihren Methoden entwicklungs– und beziehungsorientiert, d.h. den Prozess der therapeutischen Veränderung konzipieren wir nicht als Trainings– oder Behandlungsprozess, sondern als Entwicklungsprozess im Rahmen einer dialogischen therapeutischen Beziehung.

*2. Denken Sie, dass unterschiedliche natürliche Landschaften auch unterschiedliche Erholungspotenziale für den Menschen bereithalten?*

Unterschiedliche Landschaften halten erst einmal unterschiedliche Erlebenspotenziale für den Menschen bereit. Inwieweit sie sich beim einzelnen Menschen, der sich in dieser Landschaft befindet, aktualisieren, hängt von seiner Erlebensfähigkeit ab, d.h. von seiner Verfasstheit. Erlebenspotenziale einer Landschaft können sich nur dann positiv auf den psychischen Zustand eines Menschen auswirken, wenn er überhaupt zu einem Erleben emotionaler Resonanz fähig ist.

Wenn wir etwa in einen Wald eintreten, der Stille ausstrahlt – damit ist eine prägnante, starke Präsenz gemeint, nicht die Abwesenheit von Geräuschen – dann führt das nur dann zu einer unmittelbaren psychischen Veränderung, wenn sie auch im Selbstempfinden ihren Widerhall findet. Eine gegenständliche Wahrnehmung – ich sehe, höre ‚etwas‘ – ist ein bloß kognitiver Akt, keine Veränderung des Selbsterlebens, hier sind wir bloß Beobachter. Wenn wir dagegen fähig sind zur Resonanz im Selbstempfinden, dann sind wir selbst betroffen, sind Teilhabende und *damit* gewinnt diese Erfahrung auch an persönlichem Wert, sie berührt uns. Wir empfinden dann nicht nur Ehrfurcht, wir fühlen uns selbst ehrfürchtig – ein Selbstaspekt kommt zum Vorschein, den wir bisher noch nicht oder so noch nicht kannten.

Viele Menschen beschreiben ihre Erfahrung im Freien so, dass sie in der Natur ‚auftanken‘. Auch diese alltagssprachliche Metaphorik deutet darauf hin, dass wir dabei keine Natur–Gegenstände (‚etwas‘) ins Bewusstsein aufnehmen, sondern uns selbst auf einer vitalen, leiblichen Ebene beeindruckt lassen. Naturqualitäten bewirken eine substanziell–leiblich spürbare Resonanz in unserem Selbstempfinden.

Das Problem, das wir heute haben, ist der eklatante Mangel an Erlebensfähigkeit im Sinne einer solchen teilhabenden emotionalen Resonanz. Dann kommt es auch zu keinem psychischen ‚Auftanken‘, zu keiner ‚Rekreation der Seele‘, wie es Johann Sebastian Bach einmal für die Musik beschrieben hat.

Die ‚Normalverfassung‘ heute ist die Spaltung. Wenn Menschen einen Körper nur *haben* – ihr Ich, mit dem sie sich identifizieren, ist dann ein körperloses Konstrukt und als solches nicht lebendig, nicht berührbar, d.h. entseelt – dann kann es zu keiner Resonanz im lebendigen *Selbstempfinden* kommen, zur Erfahrung, dass ich selbst ergriffen und verändert werde durch die Stille des Waldes – und damit auch zu keiner persönlich wert-vollen Berührung. Es ist zu einer herausfordernden therapeutischen Aufgabe geworden, dass Menschen überhaupt erst wieder erlebens- und erholungsfähig werden, d.h. ihre grundlegende psychische Spaltung überwinden, ihr Selbstsein wieder im Leibe verwurzeln, im Leibe, der sie selber *sind*. Die zunehmende Beziehungs- und Bindungsunfähigkeit, mit der wir in der psychotherapeutischen Praxis ständig zu tun haben, hat, nebenbei bemerkt, hier eine tiefere Ursache.

Für die Aktualisierung von ‚Erholungspotenzialen‘ einer Landschaft heißt das: Je größer die Fähigkeit eines Menschen zu emotionaler Resonanz im Selbstempfinden ist, desto eher gelingt es ihm, Erholungspotenziale einer natürlichen Landschaft (lebendige Fülle, Weite, Geborgenheit, Atmosphären und Stimmungen, natürliche Rhythmen etc.) auch psychisch wirksam werden zu lassen.

Ich möchte noch anmerken, dass der Begriff der ‚Erholung‘ im therapeutischen Kontext nicht üblich ist. In der Naturtherapie geht es wie in der Psychotherapie generell nicht um Erholung, sondern im weitesten Sinne um Veränderung. Das kann phasenweise als durchaus unangenehm oder gar schmerzhaft erlebt werden. Therapeutische Begriffe, die in die Nähe von ‚Erholung‘ kommen, sind z.B. Reorganisation, Vitalisierung, Erdung u.a.

Zurück zu Ihrer Frage: Ja, natürlich. Ich möchte jedoch nochmals darauf hinweisen, dass es aus den beschriebenen Gründen keine kausalistische Einbahnstraße zwischen dem ‚Erholungspotenzial‘ einer Landschaft und der tatsächlichen Erholung eines Menschen in dieser Landschaft gibt.

*3. Denken Sie, dass unterschiedliche Altersklassen auch unterschiedliche Ansprüche an naturnahe Erholungsräume stellen? Wenn ja, welche Ansprüche könnten es sein, die a) Jugendliche und b) Senioren an die Natur stellen?*

Menschen erleben phasenspezifisch. Dieselbe Situation, derselbe Aspekt der Welt, dieselbe Empfindung haben für einen Jugendlichen, einen mündigen Erwachsenen und einen alten Menschen meist sehr unterschiedliche Bedeutung. Das heißt, dass Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen auch die Natur-draußen unterschiedlich erleben. Dieselbe Landschaft löst eine unterschiedliche Resonanz im Selbsterleben aus, weil die erlebenden Selbstphasenspezifisch unterschiedlich organisiert sind.

Beim Kindergartenkind, dessen Selbst eingebunden ist in seine Phantasien (d.h. sie können nicht getrennt davon erlebt werden), weckt das In-der-Natursein meist einen Spielimpuls. Natur ist deshalb für das Kindergartenkind vor allem phantastischer Spielraum. Im Schulkind mobilisiert sie dagegen vor allem seinen Werksinn. Beim alten Menschen, der auch das Reifestadium seiner Selbstorganisation erreicht hat – wir nennen es das ‚überindividuelle Selbst – löst das In-der-Natursein eher eine tiefsinnige Erfahrung des ewigen Kreislaufes von

Leben und Sterben aus, eine möglicherweise tröstende Erfahrung, wenn man sich selbst dabei wieder als eingebunden in diese Kreisläufe erlebt.

Als zentralen Entwicklungsprozess des Jugendlichen sehen wir die allmähliche Herausbildung einer stabilen Identität an: Wenn ich nicht weiß, wer ich bin, habe ich keine eigene Orientierung zur Verfügung. Es sind demgemäß die herausfordernden Aspekte der Natur, die von Jugendlichen ganz von selbst gesucht werden, denn sie können zu einem intensiven Erleben der eigenen Potenziale, Ressourcen und Begrenzungen führen, so dass ich ein deutlicheres Gefühl dafür bekomme, wer ich bin und was in mir steckt oder eben nicht steckt und nur Einbildung ist oder nur von außen erwartet wird. Wenn solche Erfahrungen dann auch von wohlwollenden erwachsenen Therapeutenpersonen gespiegelt werden, dann kann dies enorm hilfreich sein beim schwierigen Prozess der adoleszenten Identitätsbildung.

Wenn man eine phasenspezifische Betrachtung anstellen will, dann sollte man nicht vom Erholungspotenzial, sondern vom Entwicklungspotenzial des In-der-Naturens für den Menschen sprechen. Dass der lebendige Raum der Natur für ein offenes und resonanzfähiges Selbst auch ein Entwicklungsraum sein kann, manifestiert sich z.B. auch darin, dass es Menschen, die sich in krisenhaften Übergangsprozessen befinden, seit jeher hinaus und hinein in die Natur zieht. Sie suchen eine Rückbindung an ihre zentralen Bestrebungen, psychologisch gesehen: ein durch emotionale Resonanz mit Naturqualitäten wieder intensiviertes Kernselbstempfinden.

*4. Welche Landschaften könnten es sein, in denen der Mensch am effektivsten zur Ruhe findet? Woran könnte das liegen?*

Menschen finden dann zur Ruhe, wenn sie erst einmal ihr gewohntes Streben nach Effizienz hinter sich lassen und in einen grundlegend veränderten Existenzmodus wechseln. Es ist ja der alltäglich praktizierte (und jetzt schon von Kindesbeinen an eingetrichterte) Funktionsmodus, der uns durchs Leben jagt. Wir sind dabei mehr oder weniger in ständiger Kampf- oder Fluchtbereitschaft.

Ob wir ‚zur Ruhe kommen‘ oder nicht, ist also zuallererst eine Frage der Veränderung des Modus, der Art und Weise, wie wir da sind in der Welt, und zwar in Richtung eines sog. ‚ontologischen Modus‘ (ontos, gr. Existenz), einer nichtkonzeptionellen Weise unmittelbaren, leiblichen Daseins. Sie ist gekennzeichnet nicht nur durch die wiedergewonnene Leiblichkeit und Unmittelbarkeit des Erlebens, sondern auch durch Gegenwartsbezogenheit, Empfänglichkeit und Achtsamkeit, d.h. wir nehmen das (Er)Leben erst einmal so, wie es auf uns zukommt, wir wollen es nicht verändern, sind aber selbst veränderungsbereit. Das ist eine insgesamt flüssige, zum Lebensprozess hin offene Verfassung.

Dies ist übrigens auch die Verfassung, in der sich unser Immunsystem am besten regenerieren kann.

Die Frage ist, wie es uns gelingt, in einen solchen Modus zu gelangen. Oft sind es Schicksalsschläge, schwere Krankheiten, die uns herauskatapultieren aus dem gewohnten

ichhaften Funktionieren und Konstruieren, dem (Er)Leben in und aus den gewohnten Bildern und Konzepten.

Aber es gibt auch sanftere Wege, Übungswege, wie wir eine solche grundlegend veränderte Haltung etablieren können. Dazu gehört auch das therapeutische In-der-Natursein. Im Zentrum des In-der-Naturseins als Übungsweg („Natur als Übung“) steht das ‚Runterkommen‘, eine absinkende Bewegung aus der Bewusstseinsfixierung ‚oben‘ ins Da-sein und das Durchlässigwerden im Sinne von Empfänglichkeit und Resonanzfähigkeit. Dabei lockt die Natur den ansprechbaren Menschen oft erstaunlich schnell aus seinem gewohnten ichhaften Funktionsmodus heraus und in ein zielfreies, unmittelbares Da-sein hinein, das eine Beruhigung (und zugleich eine Vitalisierung) der gesamten Person ermöglicht. Dann kann das Draußensein im Freien auch zur Erfahrung einer gesunden Wirklichkeit werden.

Um ihre Frage zu beantworten: Landschaften, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen, sind insbesondere solche, die weitgehend frei sind von den Insignien der menschengemachten Welt unseres Alltags. Denn diese aktualisieren genau die Aspekte unserer Persönlichkeit, die wir uns angeeignet haben, um in der Menschenwelt zu überleben und gut zu funktionieren – etwa charakteristische Gedanken, die wir in Selbstgesprächen ständig wiederholen, eine Anspannung im Leibe, mit der wir uns schützen usf. Damit uns der Wechsel in eine veränderte, eine gesündere, eine erholsamere Seinsweise und ihre allmähliche Kultivierung gelingt, benötigen wir freie, weite Landschaften, die uns auch innerlich frei und weit werden lassen, Rückzugsbereiche, in denen wir uns geschützt und aufgehoben fühlen können, Gewässer, die uns auch innerlich wieder flüssiger werden lassen usf. Im Grunde wissen wir das alle und es erstaunt immer wieder, wie wenig die Landschaftsstrategen ihrer eigenen Erfahrung vertrauen.

##### *5. Was ist Ihrer Meinung nach das wichtigste Erholungs- und Gesundheitspotenzial von naturnahen Landschaften?*

Psychische Regeneration und Stärkung ist ein höchst subjektiver Prozess, dem individuell ganz unterschiedliche Bedürfnisse zugrunde liegen. Wer Geborgenheit, Schutz und Gehaltensein benötigt, sucht in der Natur ganz andere Räume und Plätze als Menschen, die aus der Erstarrung und erdrückenden Enge ihrer Alltagspersönlichkeit ins Freie, in die Weite streben.

Gemeinsam ist jeder Regeneration jedoch, dass die natürlichen organismischen Prozesse der Selbstregulation wieder Raum bekommen sich zu entfalten, insbesondere auch hinsichtlich ihrer Tendenz, neue und prägnante innere Gestalten auszubilden.

Welche Merkmale des Raumes einer naturnahen Landschaft sind besonders geeignet, eine solche Resonanzerfahrung im Menschen auszulösen? Die Antwort ist sehr simpel: Die Offenheit einer Landschaft dafür, dass sich selbstregulative Prozesse, d.h. Naturprozesse dort gut entfalten können. Das wichtigste Erholungs- und Gesundheitspotenzial von naturnahen Landschaften wäre dann, dass sie günstige Bedingungen dafür bieten, dass sich natürliche Prozesse gut entfalten und prägnante Gestalten ausbilden können.

Wenn wir mit Thoreau der Meinung sind, dass das Wilde, das aus sich selbst heraus Wirkende, Unberechenbare, Faszinierende, dass dieses Wilde die *Essenz* der selbstregulativen

Naturprozesse ist und wenn wir als Therapeuten wissen, dass die Wiederbelebung der Instinktnatur des Menschen für sein Gleichgewicht unerlässlich ist – dann fällt es nicht schwer, zu sagen: Unsere Landschaften brauchen mehr Wildnis, wilde Bereiche, Ecken und Nischen – denn das sind die wirklichen Orte der Erholung von viel zu viel Zivilisation und Domestizierung, von zu viel Technik und Funktionieren, was uns zunehmend krank macht.

Das *nicht-bedrohliche Wilde* scheint mir also das wichtigste Erholungs- und Gesundheitspotenzial von naturnahen Landschaften zu sein.

*6. Wie kann Ihrer Erfahrung nach der Erholungs-/Gesundungsprozess in der Natur vom Menschen gezielt beschleunigt werden?*

Indem wir auf solche Beschleunigungs-Ziele verzichten, die wir in der Natur erreichen wollen und uns selbst ganz ihren sanften Einflüssen hingeben und den inneren Bewegungen, die dadurch angeregt werden, Raum geben sich zu entfalten. Im gewohnten Funktionsmodus – und wir betrachten Gesundheit inzwischen ja als Funktion – kann die Natur ihr psychisch und psychosomatisch heilsames Potenzial nicht wirksam entfalten.

*7. Für wie wichtig halten Sie Großschutzgebieten (z.B. Nationalparks oder Naturparke) in Bezug auf die Gesundheitsvorsorge des Menschen?*

Für unwichtig. Unter dem Blickwinkel der Gesundheitsvorsorge ist es die Natur vor unserer Haustüre, der wir eine Chance geben sollten. Der nahe Naturraum, der alltägliche (Er)Lebensraum Natur ist von entscheidender Bedeutung. Nur er ermöglicht, dass das In-der-Naturesein Teil unserer Lebenspraxis wird, vielleicht sogar zu einer Lebenskunst.

*8. Falls Sie den Lesern meiner Arbeit (primär Fachpublikum aus dem Bereich des Naturschutzes) noch etwas mitteilen möchten, können Sie dies nun tun.*

Nur der Naturschutz, der nicht bloß ökologisch-funktional denkt, der auch auf die emotionale Nähe des Menschen zur Natur abstellt, führt zu Landschaften, die auch therapeutisch hilfreich sind.

Beim therapeutischen In-der-Naturesein, so wie wir es praktizieren, ist die Natur nicht bloß Kulisse für irgendwelche therapeutischen Instrumente. Vielmehr ist das empfangsbereite und teilhabende In-der-Naturesein des Menschen als solches das, was psychisch wirkt.

Bitte verzichten Sie darauf, die Menschen auch draußen belehren und lenken zu wollen durch diverse Tafeln, ‚Naturerlebnispfade‘ u.ä. Wir werden schon genug belehrt. Unter Aspekten der Regeneration und Heilung ist es gerade das zweckfreie In-der-Naturesein, der Spielraum für die eigenen Impulse, die freie Natur eben, die uns so guttut.

Das freie, empfangsbereite In–der–Natursein des Menschen ist eine hohe Kultur, man kann heute fast sagen: Gegen–Kultur. Sie kultiviert nicht nur eine spezifische Naturbeziehung, sondern auch das Humanum – uns selbst als Mensch.

Bad Wörishofen, 18.05.2016

© Dr. Wernher P. Sachon