

Die Natur ist gross

Konzeptentwicklung eines 4 Tages Kurses mit Outdoor- Erfahrungen, für die Grundausbildung und die Aufbauausbildung zum Polarity Therapeuten / Polarity Therapeutin.

Andreas Ledermann

Die Natur ist gross, indem sie das kosmische Bewusstsein durchdringt; sie unterscheidet, was sich harmonisch anfühlt und gestattet es diesem, sie zu führen, mit der Festigkeit einer Stute. Wenn ein Mensch versucht zu führen, geht er in die Irre, doch wenn er folgt, findet er Führung. Fördernd ist es, Freunde im Westen und Süden zu finden und der Freunde im Osten und im Norden zu entraten. Beharrlichkeit bringt Segen.

Zweites Hexagramm des I Ging¹

1. Konzeptidee

Im Rahmen meiner Tätigkeit für die S.H.N. Schule für holistische Naturheilkunde, bin ich als Schulleiter zuständig für das Konzept und die Ausschreibung der Polarity Ausbildung. Neu soll die Ausbildung modularisiert werden. Die Ausbildung dauert drei Jahre. Diese drei Jahre möchte ich mit Brigitta so konzipieren, dass drei einjährige in sich geschlossene Module entstehen.

Seit 1992 haben wir jedes Jahr eine Ausbildung begonnen. Wir haben seither ca.300 Menschen ausgebildet. Immer wieder bekam ich die Rückmeldung, wir sollen mit den Studierenden mehr Selbsterfahrungen in der Natur machen.

Das Schwerpunktthema soll die Modularisierung vom ersten und zweiten Jahr, mit Einbezug von mehr Selbsterfahrungen in der Natur sein. Ausserdem möchte ich der Frage nachgehen worauf zu achten ist bei den Modulen, damit sie erwachsenenbildnerisch „korrekt“ oder passend zum Lernen von Erwachsenen aufgebaut sind?“ Ich gehe auch der Frage nach, was zu berücksichtigen ist, dass Outdoor- Erfahrungen wirklich als Lernfelder integriert werden können?

2. Theoretische Aussagen über Outdoor- Erfahrungen und Naturpädagogik

2.1. Abschied von der Sehnsucht alles in den Griff zu bekommen

Die Geschichte ist voller Berichte über Mystiker und Weise, die einige Zeit einsam in der „Wildnis“ lebten, die dort das innere Chaos und die dunkle Nacht der Seele erfuhren. Um Körper und Geist zu heilen, ist es in vielen traditionellen Kulturen notwendig, sich in die Dunkelheit, in das Chaos zu begeben. Genau das geschieht oft in der Polarity Therapie, wenn die Patienten loslassen, frei assoziieren und sich auf das im Unbewussten vergrabene einlassen. Es kann sich in einer Krankheit, oder einem Symptom zeigen

Verbunden mit dem Atem des Universums

„Wenn wir den Schlüssel haben, um das Zentrum aufzuschließen, sehen wir die Natur in der Tür stehen.“

Dr. Stone

Die wilde Natur kann umgekehrt, sehr tröstlich wirken wenn wir durch unseren Alltag ins innere Chaos geraten. Als meine Mutter vor zwei Jahren gestorben ist war ich die ersten 4 Tage mit meinem 85 jährigen Vater alleine, der völlig erschöpft und ausgebrannt war.

Meine Mutter erkrankte viele Jahre vor ihrem Tod an Alzheimer. Mein Vater pflegte sie die letzten Jahre bis er nicht mehr konnte. Sie war noch 3 Wochen in einem Pflegeheim, bevor sie starb. Ich musste alles Administrative selber machen, weil meine beiden Schwestern im Ausland waren. Ich hatte kaum Zeit wahrzunehmen was der Tod meiner Mutter mit mir machte. So habe ich mich nach der Beerdigung zwei Tage in die wilde Natur zurückgezogen. Ich machte zuerst ein Feuer und Schwitzhüttenritual und verbrachte dann die ganze Nacht alleine am Feuer.

Endlich hatte ich Raum und Zeit meine tiefsten Gefühle wahrzunehmen und die dunkle Nacht der Seele zu erfahren. Geläutert und gereinigt verneigte ich mich nach zwei Tagen vor der Natur in welche meine Mutter zurückgekehrt ist und nun ein Teil davon ist.

2.2. Polarity eine Kunst der Wahrnehmung

Die Wahrnehmung lässt sich grob in drei Arten gliedern:

1. Wahrnehmung der äusseren Welt.

¹ I Ging, das chinesische Buch der Wandlung ist das älteste Weisheitsbuch der Menschheit

Hier ist der aktuelle sensorische Kontakt mit Gegenständen und Abläufen des gegenwärtigen Augenblicks gemeint. Es ist der Kontakt mit dem, was ich gerade jetzt sehe, höre, berühre, rieche, schmecke und was mich bewegt.

Wahrnehmung der inneren Welt.

2. Hier ist der aktuelle sensorische Kontakt mit inneren Vorgängen gemeint. Es ist das was ich jetzt in mir an Emotionen und Gefühlsregungen habe. Das kann auch Stechen sein oder Muskelverspannungen, oder Unbehagen, oder Wohlgefühl etc.

3. Wahrnehmung, die sich auf Aktivitäten der Phantasie gründet.

Hierzu gehört jede mentale Aktivität jenseits der Wahrnehmung gegenwärtiger Erlebnisse. Es sind dies die inneren Vorstellungen, Vermutungen, Interpretationen, Erinnerungen an Vergangenes, Vorausnehmen der Zukunft etc.

Manchmal kann der unbewusste Umgang mit unserer Wahrnehmung krank machen. Dr. Stone zitierte einen Spruch von Paracelsus häufig:

„Der Mensch ist krank, weil er keine Ruhe gibt.“ Paracelsus

Das geschieht wenn wir uns nicht mehr wahrnehmen. Genau das wäre wahrscheinlich mit mir geschehen wenn ich mir nach dem Tod meiner Mutter keine Auszeit genommen hätte. Die letzten 5 Jahre vor ihrem Tod waren sehr anstrengend für unser ganzes Familien System und vor allem für mich, da meine beiden Schwestern die letzten Jahre, im Ausland waren.

Die oben beschriebenen drei Arten der Wahrnehmung sind fundamental. Der bewusste Umgang mit der Wahrnehmung und der Wahrgebung ist eine Kunst (Laut Duden ist Kunst eine Tätigkeiten des Menschen, durch die er Werke schafft oder Dinge tut, die einen bestimmten ästhetischen Wert haben und für die er eine besondere Begabung braucht). Teile dieser Kunst erlernen wir als Kinder. Da genau setzten wir in der Ausbildung an und üben die Wahrnehmung im Klassenzimmer, in der Praxis und in der Natur.

Für unsere Vorfahren, die Kelten und Germanen waren die Wälder oder die Haine, wie sie sie nannten heilig (heilig heisst laut Duden, unversehrt, gerettet und gesund). Sie schöpften Kraft aus der Natur. Aus diesem Grund gehen wir wann immer es möglich ist mit unseren Studentinnen und Studenten in die Natur. Wo können wir besser die Heilkraft der Elemente wahrnehmen als draussen in der Natur selbst. Der heilige Hain ist ein heilender spiritueller Ort, ein Tempel in der Natur, ein Hort zauberkräftiger Pflanzen und Tiere. Das ist nicht ein bestimmter Wald, es ist ein Bewusstseinszustand. Nur wer die Heilkraft der Natur wahrnehmen kann, sieht diesen Ort. Wir sehen diesen Ort nicht mit den Augen sondern mit dem Herzen. So erlernen und erfahren wir die Welt, in der und mit der wir als Teil davon leben. Das gibt Kraft und Sicherheit um sich mit dem Universum so zu arrangieren, dass kein Schaden entsteht. Wer sich im Universum zu Hause fühlt, ist gesund. Spiritualität ist genau diese geistige Verbindung mit der Natur.

Im Frühling machen wir eine Baumzeremonie um so die Luft wahrzunehmen, im Sommer entzünden wir ein Feuer, im Herbst besuchen wir eine Höhle und erleben so die Erdkraft und im Winter nehmen wir die Heilkraft des Wassers wahr. Diese direkte Naturwahrnehmung ermöglicht sehr oft, dass die TeilnehmerInnen vom „Brunnen der Erinnerung“ trinken und tiefe Veränderungen erleben dürfen. Der Bezug zur umgebenden Natur begleitet uns seit Jahrzehnten. Er ist uns Quelle der Inspiration und Kunstform zugleich.

2.3. "Naturschutz ist gut, aber wer schützt den Menschen?"

Schliesslich ist auch der Mensch nichts anderes als ein Stück Natur. Auch wenn ihm dies meist erst in der Konfrontation mit Krankheit und Tod klar wird, weisen ihn auch alle anderen Lebensäußerungen als Naturwesen aus - Essen und Trinken, Liebe und Sexualität, die Anhäufung von Besitz und Macht und nicht zuletzt auch der beständige Versuch, die natürliche Umwelt den eigenen Bedürfnissen so weitgehend wie möglich zu unterwerfen.

Dabei haben wir es weit gebracht. Unser Leben spielt sich mittlerweile zu 95% in selbst geschaffenen Kunstwelten ab, die uns gegen die äussere Natur abschottet. Die Verbindung zur Umwelt halten wir vorwiegend über gläserne Informationskanäle aufrecht - die Fenster unserer Wohnungen, Arbeitsräume und Verkehrsmittel, die Schirme unserer Fernseher und PCs, die Glasfasern unserer Kommunikationsverbindungen in alle Welt. Wir leben in technisch voll versorgten Glasmenagerien, die die Restwelt auf bloße Kulissen, zusammenschrumpfen lassen. "Die Schweiz befindet sich in Hinblick auf die Ausstattung mit neuen Technologien weltweit in der Spitzengruppe", sagt Florent Cosandey, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Bundesamt für Statistik. Computer und Internet gehören inzwischen in fast allen Unternehmen und Schulen sowie in 60% der Privathaushalte zum Alltag. Rund 80% der Schweizer nutzen ein Mobiltelefon. Möglicherweise krankt der Mensch an einem Zuviel an Hightech.