

SUSE SCHUMACHER
Die Psychologie des Waldes


kailash

SUSE SCHUMACHER

DIE PSYCHOLOGIE DES WALDES

Selbsterkenntnis,
Neuorientierung und
innerer Frieden
durch Waldcoaching



kailash

Für meine beiden Söhne Fritz und Paul

»WALD IST NICHT ALLES, ABER OHNE WALD
IST ALLES NICHTS.«

WILHELM BODE, FORSTWISSENSCHAFTLER

INHALT

Wie alles begann	11
1. Die fünf Prinzipien des Waldcoachings	17
Erstes Prinzip: Stärken stärken.....	18
Zweites Prinzip: Die positive Wirkung des Waldes.....	28
Drittes Prinzip: Mehr Achtsamkeit wagen.....	34
Viertes Prinzip: Naturbeobachtung.....	41
Fünftes Prinzip: Öffnung durch Verbundenheit	45
2. Schritt für Schritt ins Abenteuer – der Waldcoaching-Prozess	53
Erden und ankommen.....	55
Die Sinne schulen.....	71
Der Schwellengang	99
Verkörperung: Wie Körper und Psyche zusammenspielen	111
In Herzresonanz	120
Orte der Kraft	131
Tiere als Spiegel	142
Kommunikation mit Pflanzen.....	156
Den Blick weiten	168
Der Lösung ist das Problem egal.....	183
Die Kraft der Rituale.....	200
Im Fluss des Lebens	211
3. Das Waldgefühl in den Alltag integrieren ...	225
Wir sind der Wald	226
Gegenseitiges Gedeihen.....	234

Mit dem Herzen sehen	236
Die Botschaft der Raben	242
Tipps für den Alltag	243
Was uns der Wald sagen möchte	245
Dank	248
Anmerkungen	250

Ich danke all meinen Klientinnen und Klienten für ihr Vertrauen, sich auf mich und den Wald eingelassen zu haben. Ich lerne jeden Tag von euch. Von euren vielfältigen Erlebnissen, Erkenntnissen und Erfolgen wird in diesem Buch oft die Rede sein, natürlich anonymisiert. Wenngleich alle Fallgeschichten auf wahren Begebenheiten beruhen, so sind sie doch der Lesbarkeit halber verdichtet. Jeder Dialog ist entsprechend meiner Erinnerung und in meinen eigenen Worten wiedergegeben.

Ich danke allen Leserinnen und Lesern schon jetzt für ihr Verständnis dafür, dass ich mich zugunsten der Lesbarkeit für eine sanfte Form des Genderns entschieden habe.

WIE ALLES BEGANN

Ein Sommer in Schweden. Ich bin zehn Jahre alt und sammle Blaubeeren. Gegen Mittag werde ich müde und lege mich auf ein wunderbar weiches Moospolster. Ich träume von den Tieren des Waldes, die sich zutraulich nähern, mich anstupsen und sich dann zu mir legen. Reh, Hase und Fuchs versichern mir, dass ich dazugehöre und mir keine Sorgen machen soll. Alles ist gut. Beim Aufwachen entdecke ich in einiger Entfernung zwei mächtige Elche, die majestätisch in den Wald schreiten. Insekten schwirren durch die Sonnenstrahlen und um mich herum. Die Blaubeeren duften. Ich fühle mich geborgen in der magischen Welt des Waldes.

Ich hatte das Glück, dass meine Eltern häufig mit mir im Wald waren. Unsere Ferien verbrachten wir oft im Sommerhaus meiner Tante, mitten in der schwedischen Einsamkeit. Im nahen Moorsee machte ich meine ersten Schwimmzüge, im Wald lernte ich, Pilze und Beeren zu bestimmen. Ich war Stunden um Stunden allein unterwegs, ohne mich je einsam zu fühlen. Der Wald war mein Zuhause. Ich habe Elche, Füchse, Rehe beobachtet und den Wechseln des Wetters zugeschaut. Wenn ich mich, so wie jetzt, erinnere, spüre ich umgehend einen tiefen inneren Frieden. Der Wald gibt mir das Gefühl, mit der Natur verbunden zu sein und ihr zu vertrauen. Ist es Liebe? Ich glaube schon.

Seit den sorglosen Tagen in Schweden ist ein halbes Jahrhundert vergangen. Und ich habe meine Verbundenheit zum Wald über viele Jahre vernachlässigt. Natürlich war ich draußen, ob bei Wanderurlauben, Kajaktouren oder den üblichen Spaziergängen. Doch das Leben in der großen Stadt – Hamburg, Köln, Berlin – hat mich gefordert und von der Natur entfremdet. Oft fiel ich völlig erschöpft ins Bett. Während ich dem allgegenwärtigen Rauschen des Verkehrs lauschte, spürte ich einen Mangel, ein Vakuum, aber auch eine tiefe Sehnsucht. Irgendetwas fehlte in meinem Leben, eine Energie, die mir guttut und dafür sorgt, dass ich mich wohlfühle.

Ich war Mitte 40, der zweite Sohn gerade eingeschult, als mich eine heftige Krise erwischte. Unsere Ehe stand auf dem Spiel, eine Paartherapie hatte sich als wirkungslos erwiesen. Hilflos folgte ich einer inneren Stimme, die mich in den Wald trieb. Wie damals in Schweden streifte ich stundenlang durch den Berliner Grunewald. In der Ruhe des Waldes, konfrontiert mit meinem Alleinsein, klärten sich damals viele offene Fragen: Wo stand ich? Was bremste mich? Was wollte ich wirklich? Der Wald hat mir natürlich keine Ratschläge gegeben, aber einen seit Kindheitstagen vertrauten Raum, in dem ich so weit zu mir kam, um Entscheidungen zu treffen, die mein Leben radikal verändern sollten. Damals im Wald wuchs der Entschluss, mein Leben neu zu gestalten.

Mit 45 Jahren schrieb ich mich an der Humboldt-Universität zu Berlin ein, für Psychologie und Gartenbau. Fortan studierte ich mit Einerer-AbiturientInnen, die meine Kinder hätten sein können. Ich schrieb meine Masterarbeit über den Einfluss von Zimmerpflanzen im Büro. Ich habe mich in systemischer Naturtherapie fortgebildet, habe wochenlang nur mit Schlafsack und sehr kleinem Gepäck irgendwo draußen gelebt und übernachtet, habe Methoden der Achtsamkeit und Meditation gelernt und bin Hypnose-Coachin und begeisterte Anwenderin des Psychodramas, einer Methode der Humanistischen Psychologie. Meiner Fortbildung zur systemischen Coachin in Positiver Psychologie verdanke ich den empirisch-wissenschaftlichen Hintergrund über die Bedingungen eines gelingenden, guten Lebens und einen konstant lösungsorientierten Blick. Über mein Interesse an der Natur lernte ich auch die Huni Kuin kennen, »das echte Volk«, einen indigenen Stamm aus dem brasilianischen Teil des Amazonasbeckens.

Die Huni Kuin brachten mein westlich-rationales und auf statistische Evidenzen ausgerichtetes Denken ins Wanken. Die Menschen aus dem Regenwald verstehen ihre Umwelt, jede Pflanze, jedes Tier, jeden Stein als beseelte Wesen, denen man mit Respekt und Ehrfurcht begegnet. In dieser Allbeseeltheit, »Animismus« genannt, gibt es keine Unterschiede

zwischen materieller und spiritueller Welt. Alles ist eins, miteinander verbunden und gleichermaßen wichtig. Die Menschen leben nicht im, sondern mit dem Wald. Sie sind sinnlich eingebunden in die Natur, ein Gefühl, das die sogenannte Zivilisation uns abtrainiert hat. Das Verbundensein reicht bis ins Gemeinschaftsleben. Ist ein Mitglied des Stammes traurig, tragen alle anderen diese Traurigkeit mit. Die Huni Kuin kennen weder Individualität noch Emotionalität in unserem westlichen Sinne. In ihrem kollektivistischen Verständnis von der Welt steht das Wohl aller an erster Stelle, Teilen ist selbstverständlich, auch das Teilen von Schmerz oder Trauer.

Ohne das harte Leben im Amazonas-Regenwald verklären zu wollen, habe ich von dieser Haltung zum Leben viel gelernt, einer Haltung, die viel älter ist als unsere moderne Welt und – rein evolutionsbiologisch betrachtet – dafür gesorgt hat, dass die Huni Kuin bis heute überlebt haben. Verbundensein ist also offenbar kein flüchtiges Gefühl, auf das man sich dann und wann besinnt, sondern Bedingung für eine robuste und resiliente Gemeinschaft. Von den Huni Kuin habe ich gelernt, meiner Intuition zu vertrauen. Ich übe noch, aber es wird täglich besser.

Seit ich mich auf das intuitive Wahrnehmen einlasse, verstehe und sehe ich den Wald mit alten, neuen Augen. Wie damals in Schweden ist da dieser sichere, vertraute Raum, aber inzwischen auch ein lebendiges Geflecht, mit dem ich in Resonanz gehe. Der Wald ist ein Gegenüber oder besser ein Mittendrin, das mir hilft, mich selbst zu verorten und zu erden, mir aber zugleich auch die Grenzen meines Verstandes aufzeigt. Ich spüre Kraft, wenn ich nicht nur auf meinen Kopf höre, sondern auch auf meinen Körper und auf mein Herz, wo die Gefühle – und vielleicht auch die Seele (griech. ψυχή, Psyche) – sitzen. Wer weiß das schon. Aus dieser Verbundenheit erfahre ich immer wieder Ruhe, Klarheit und schließlich Heilung, im ursprünglichen Wortsinn eines Ganz-Werdens. Der Wald erinnert mich daran, was uns Menschen ausmacht und zusammenbringt: die Verbundenheit mit allem Lebendigen.



Häufig werde ich gefragt, ob Waldcoaching etwas Ähnliches sei wie *Shinrin Yoku*, das in Japan beliebte »Waldbaden«, wo es ebenfalls um bewusstes Erleben der Natur geht. Der Unterschied: *Shinrin Yoku* ist wie ein entspannendes Bad im Grünen, beim Waldcoaching schwimmen wir aktiv durch einen endlosen grünen Ozean und entdecken gemeinsam Neues. Als ich anfing, dieses Coaching zu entwickeln, fand sich der Begriff »Waldcoaching« gerade mal auf zwei weiteren Seiten im Internet. Inzwischen gibt es viele sehr unterschiedliche Angebote. Der Name ist rechtlich nicht geschützt.

Waldcoaching, wie ich es verstehe, ist ein ganzheitlicher, lösungsorientierter Ansatz, der Körper, Geist und Seele (ich spreche lieber vom Herzen) einbezieht, um Menschen wieder in Verbindung mit sich und ihrer Umwelt zu bringen. Dazu nutze ich Methoden der systemischen Naturtherapie, der Positiven Psychologie und des Psychodramas sowie Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Rituale, die ich je nach Situation immer neu kombiniere. Der Wald ist mein Co-Therapeut und unser Coachingraum. Er bietet Ruhe und Entspannung, regt aber zu-

gleich mit vielseitigen Eindrücken auf allen Sinnesebenen dazu an, den Fokus zu erweitern, neue Fragen zu stellen und Lösungen zu finden, kurz: gewohnte Muster zu verlassen.

Ohne den Wald, und sei es nur eine ziemlich un wilde Ansammlung von Parkbäumen in der Großstadt, würde es dieses Buch nicht geben. Ich bin mir bewusst, dass wir in einer komplexen Welt leben, deren Probleme wir mit dem Umarmen von Bäumen allein nicht lösen werden. Gleichzeitig sehe ich ein rapides Ansteigen psychischer Erkrankungen, den Rückgang von Biodiversität und die Folgen des Klimawandels. Macht, Geld und Sex seien die großen Antreiber der Menschen, so heißt es. Aber was ist mit der Natur? Der Zustand unserer Wälder weist eindringlich darauf hin, dass wir unsere Prioritäten neu sortieren sollten, für uns, unsere Kinder, unser Überleben. Ich bin sicher, dass die Natur mit den derzeitigen Problemen locker fertig wird. Bei uns Menschen bin ich da – trotz Positiver Psychologie – nicht so sicher.

Mit diesem Buch will ich Wege weisen, die Natur als Heilungsraum zu verstehen und zu nutzen – auf wissenschaftlicher, emotionaler und intuitiver Ebene. Ich verknüpfe Fallgeschichten aus meiner Praxis mit physiologischem Grundlagenwissen und Studienergebnissen der psychologischen Forschung. Dazu bietet jedes Kapitel vertiefende Übungen, praktisches Waldwissen und schließlich Erfahrungen eines ziemlich bewegten Lebens.

Ich möchte mehr Bewusstheit für die Natur im Allgemeinen und den Wald im Besonderen schaffen, für Rücksicht, Schutz und aktive Präsenz. Dazu gehören Selbsterkenntnis, Zuversicht und Verbundenheit, dieses magische Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein, das uns beschützt und für uns sorgt, wenn wir dasselbe tun.

Es heißt, die Hoffnung stirbt zuletzt. Das klingt mir zu klein und zu negativ. Es ist die Hoffnung, die uns zum Handeln motiviert, die uns Sinn erfahren und uns über uns selbst hinauswachsen lässt. In diesem Sinne wünsche ich dir, liebe Leserin und lieber Leser, viele Erkenntnisse und Inspirationen, die dich wachsen und erblühen lassen.



1.
DIE FÜNF
PRINZIPIEN
DES
WALDCOACHINGS



Nach meinem Verständnis ist Waldcoaching eine ganzheitliche, lösungsorientierte Methode. Ganz gleich, um welches Problem es sich dreht, es geht stets um die übergeordnete Frage, wie ein Mensch in eine fließende Bewegung kommt, in eine Verbindung mit sich, seinem Leben und seiner Mitwelt. Waldcoaching betrachtet den Wald als Bühne und Fundus, als Spiegel und Resonanzraum, als sicheren Raum und offenes Experimentierfeld. Zugleich dient das komplexe Ökosystem als Vorbild und Inspirationsquelle, schließlich aber auch als eigenständige Entität mit Bedürfnissen und Eigenarten.

Der Wald bietet Platz für Leben, ist aber gleichzeitig ein lebendiges Gegenüber, mit dem wir in Resonanz gehen können. Menschen erfahren, reflektieren und erkennen sich selbst. Äußere Natursymbole bringen unbewusste seelische Anteile zusammen und können innere Sinnkontexte sichtbar machen, wenn wir zum Beispiel auf einer Lichtung oder im Dickicht, allein oder in der Gruppe urplötzlich Freude, Furcht, Trauer, Hoffnung, Liebe empfinden oder tiefen Frieden verspüren.

Im ersten Teil des Buches erläutere ich die fünf Prinzipien, die meiner Arbeit zugrunde liegen: das psychologische Menschenbild, die positiven physiologischen und psychologischen Wirkungen des Waldes, die Dimensionen von Achtsamkeit, das Eintauchen in den Naturraum durch Naturbeobachtung und schließlich das menschliche Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit.

ERSTES PRINZIP: STÄRKEN STÄRKEN

»DER WEG LIEGT NICHT IM HIMMEL.

DER WEG LIEGT IM HERZEN.«

BUDDHA, INDISCHER RELIGIONSSTIFTER

Oktober 2023 in der Abtei Münsterschwarzach. Erwartungsvoll schauen mich die acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. »Waldcoaching im Herbst – stärken, was dich stark macht« heißt der Titel meines Workshops, in dem es um die besten menschlichen Eigenschaften gehen soll, die weltweit als Stärken beschrieben werden. Dazu zählen Freundlichkeit, Authentizität und Bindungsfähigkeit, aber auch Führungsvermögen, Teamfähigkeit oder Spiritualität.

Stärken sind individuell unterschiedlich ausgeprägte Ressourcen, über die jeder Mensch verfügt. Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens ihr persönliches Stärkenprofil. Diese Stärken werden deshalb auch Charakterstärken genannt. Häufig genutzt, geben sie Energie, während nicht genutzte Stärken in den Hintergrund treten. Stärken werden nur dann genutzt, wenn Situation und Kontext dies erfordern. Ein Beispiel: Die Liebe zum Lernen zeichnet sich durch die Lust aus, sich neue Fähigkeiten und neue Wissensgebiete systematisch anzueignen. Es könnte also sein, dass du dieses Buch liest, weil du dich für Psychologie und den Wald interessierst und dein Wissen erweitern möchtest.

Aber Achtung: Es kommt auf die Balance an! Bei einer Überbeanspruchung könnte die Liebe zum Lernen dazu führen, dass andere dich für eine Besserwiserin halten, bei Unterbeanspruchung begnügtst du dich mit deinem vorhandenen Wissen und wirst vielleicht als starrköpfig wahrgenommen.¹ Vielleicht ist dir aber auch kaum bewusst, dass du Stärken hast. Denn wir wachsen in einer Kultur auf, die vor allem auf die Defizite schaut. Das heißt, wir sind überzeugt, dass es sinnvoll ist, die eigenen Schwächen auszumerzen, um die individuelle Leistung zu erhöhen. Hinzu kommen soziale Normen, die sich in Sätzen wie »Eigenlob stinkt« wiederfinden und verhindern, dass wir offen über unsere Stärken sprechen. Auf einzelne Stärken gehe ich im Hauptteil des Buches näher ein. Hier geht es zunächst darum, Stärken überhaupt wahrzunehmen.

Meine Workshop-Gruppe ist eine bunte Mischung, ein Querschnitt durch die Gesellschaft. Da sind Greta, die aktive Rentnerin, die sich fragt, wie sie im Al-