

Schritt für Schritt der Lösung entgegen

Zwei Männer gehen durch den Wald. Freunde, in ein intensives Gespräch vertieft? Nein, diese Unterhaltung bietet etwas ganz Spezielles: Ein Wandercoach begleitet seinen Klienten, der beim gemeinsamen Gehen durch die Natur seinen Weg für die Zukunft finden möchte.

Christian und Wolfgang halten an einer Wegkreuzung an. Geradeaus führt ein Schotterweg um die Bergkuppe, links windet sich ein schmaler Pfad durch die Bäume nach oben, rechts geht es steil hinab in die Tiefe, von wo man das leise Murmeln eines Baches hören kann. Seit fast einer Stunde sind die beiden unterwegs, und nahezu die ganze Zeit hat Wolfgang Christian sein Herz ausgeschüttet und ihm berichtet, vor welcher schwierigen Entscheidung er steht und wie schwer es ihm fällt, diese zu treffen. Nicht mehr ganz zufrieden in seinem Job spielt er schon länger mit dem Gedanken, sich selbstständig zu machen, und jetzt hat ihm seine Firma einen attraktiven Posten in einer Zweigstelle angeboten – fast 500 Kilometer entfernt und mitten in der Großstadt. Dabei weiß Wolfgang ganz genau, wie sehr seine Frau an ihrer Heimat hängt, wie sehr sie sich mit ihrer Arbeitsstelle identifiziert und wie glücklich seine Tochter ist, endlich eine beste Freundin gefunden zu haben. „Stellen Sie sich vor, jeder der Wege, die wir hier sehen, sei eine Ihrer Zukunftsoptionen. Dann gehen wir ihn ein Stück, und Sie sagen mir, wie es sich anfühlt“, schlägt Christian Maier seinem Klienten vor. Er hat im südbadischen Sulzburg zusammen mit seiner Frau Sybille Straube eine Coaching-Praxis, in der er unter anderem Wandercoaching anbietet, also Beratungsgespräche beim Gang durch die Natur.

„Wandercoaching nutzt das Gehen in der Natur als Inspiration und Kraftquelle und zum Wechsel des Standpunktes“, erklärt er. „Denn die Beobach-

tungen in der Natur helfen, einen anderen Blickwinkel einzunehmen, und durch die Bewegung in der frischen Luft werden zusätzliche Außenreize gesetzt, die den Menschen physiologisch, psychisch und geistig anregen und ihn in seiner Gesamtheit ansprechen.“ Dadurch werde ein neuer Kontext hergestellt, in dem es vielen Menschen leichter fällt, ihre üblichen Denkstrukturen zu durchbrechen. Eine neue Sichtweise auf die Dinge, aber auch das Erfahren der eigenen Kraft und das Sichtbarmachen von eingefahrenen Lebens- und Handlungsmustern versetzen sie in die Lage, neue Wege zu gehen. Denn, wie sagte schon Albert Einstein: „Ein Problem kann nicht im gleichen Kontext gelöst werden, in dem es entstanden ist.“

Es „geht“ leichter

Mit dem Vorgang des Gehens kehrt man zu seinen Wurzeln zurück. Denn eigentlich ist der Mensch ein Läufer, der ursprünglich ständig in Bewegung war – auf der Jagd, beim Suchen nach Lebensräumen, auf der Flucht. Und auch Kinder erobern die Welt in Bewegung, nicht auf einem Stuhl sitzend, während ihre Eltern ihnen alles mit Worten erklären. Spätestens mit dem Beginn der Schulzeit aber wird aus dem „Geher“ ein „Sitzer“. Erst verbringt er Jahre sitzend im Klassenzimmer, später sitzt er im Büro, in Meetings, Seminaren oder Vorträgen – und das, obwohl er vieles bewegen und in Gang setzen sollte. „Ein Coaching erfolgt aber nicht nur im beruflichen Kontext“, erläutert Sybille Straube. Auch bei Wendepunkten

im Leben oder neuen Lebenssituationen bietet es sich an, seinen Weg beim Gehen zu suchen. So wurde einer Klientin deutlich, dass sie es eigentlich liebt, abenteuerliche Wege (beim Wandern) einzuschlagen, da sie ihr Abenteuer, Lebenslust und Herausforderung bieten, und dass sie in ihrem realen Leben nur noch „ausgetretene Pfade“ geht und das der eigentliche Grund war für ihre Erschöpfung: Das Leben langweilte sie. Jetzt wusste sie, dass es wirklich Zeit ist, neue Wege zu gehen – und auch welche.

Ob beruflich oder privat, der Klient kommt, weil er Hilfe dabei benötigt, eine Situation zu entwirren, und der Coach unterstützt ihn beim Sammeln, Sortieren und Priorisieren, so dass der Ratsuchende letztlich in der Lage ist, eine Entscheidung zu treffen. „Oft geht es dabei zunächst einmal darum, sich im wahrsten Sinne des Wortes Luft zu machen, was beim Bewegen in der Natur einfacher ist als in einem Raum. Zudem fließt dank der körperlichen Bewegung das Gespräch, kann der Standpunkt rasch geändert und den Gedanken freier Lauf gelassen werden. Auch Momente des Schweigens und des Innehaltens sind beim Gehen nicht unangenehm, denn schließlich sitzen sich Coach und Klient nicht erwartungsvoll gegenüber, sondern gehen entspannt nebeneinander her.“

Gut für Körper und Geist

Hat man sich während des Gehens erst einmal alles von der Seele geredet, beginnen die Selbstheilungskräfte zu wirken. Dabei hilft die Natur, auch wenn sie während des intensiven Gesprächs oft nicht bewusst wahrgenommen wird: Die Farben, Geräusche, und Gerüche des Waldes wirken erholsam auf die Psyche, das Auge kann sich entspannen, der ganze Organismus wird angeregt, und der Atem geht tiefer und wird weiter. „Meine Kunden sind nach einem solchen Gespräch oft körperlich und geistig ausgeglichen“, fügt Sybille Straube hinzu. „Und da in der Natur die innere Stille gut auszuhalten ist, die oft auf das ‚Heraustreten aus dem Gedankenkarussell‘ folgt, werden das Wesentliche und das eigene Potenzial spürbar und der Weg hin zur Lösung sichtbar.“

Und Wolfgang? Das Gehen in der Natur, das Lauschen auf Vogelstimmen und der Versuch, die Zukunftsperspektiven auf den unterschiedlichen Wegen körperlich abzugehen und hinter jeder Wegbiegung Neues und Unerwartetes zu entdecken, haben auch seinen Blick geweitet. Er hat seine Antwort gefunden, auch wenn es eine andere ist als die, die er ursprünglich erwartet hatte./gvu ●

Sich selbst beim Wandern coachen!

Bei einfacheren Themen- und Fragestellungen kann man sich auch selbst coachen und Natur und Bewegung dafür nutzen.

Die Voraussetzungen:

- Alleine gehen
- Sich bewusst ein Thema vornehmen

Mögliche Vorgehensweisen:

- Das Thema in eine Frage umformulieren und einfach mit dieser Frage gehen, ohne eine Antwort zu erzwingen. Dabei die Umgebung und sich selbst wahrnehmen. Irgendwann beginnt sich das Fragezeichen zu „strecken“ und wird zum Ausrufezeichen. Oder, anders gesagt, die sich selbst gestellte Frage wird sich in eine Antwort verwandeln.
- Sich beim Gehen mit den folgenden 3 Fragen beschäftigen und in Bezug zum eigenen Thema (Problem) setzen:
 1. Welcher Weg liegt hinter mir, der mich dahin geführt hat, wo ich jetzt stehe?
 2. Wo stehe (gehe) ich aktuell?
 3. Was liegt vor mir? Wie schaue ich in die Zukunft? Was liegt hinter der nächsten Wegstrecke?

Diese Fragen lassen sich auch mit dem tatsächlichen Weg verknüpfen, den man gerade geht bzw. schon gegangen ist.

FACHLICHE BERATUNG:



Sybille Straube

Die Diplompädagogin begleitet gerne Menschen, die sich an Wendepunkten sehen oder mit neuen Lebenssituationen konfrontiert sind.



Christian Maier

Der Diplom-Betriebswirt berät vor allem Menschen, die ihren Erfolg mit mehr Leichtigkeit erreichen wollen oder am Limit sind.

Ihre gemeinsame Coaching-Praxis liegt in Sulzburg.
www.wandercoaching.de