



Lichtdialoge
Diskussionspapier Nr. 1

Green Coaching im Stadtwald zu Hannover -

Die Eilenriede als urbaner Naturraum zur selbstreflexiven
Entfaltung eines verbundenen Bewusstseins

Hannover, 06. August 2021

Michael Krohn

Inhaltsverzeichnis

1. Green Coaching – Naturnahe Selbstreflexion zur achtsamen Bewältigung von Entwicklungsaufgaben	3
1.1 Die Eilenriede ist mein spiritueller und regenerativer Erkundungsraum.....	3
1.2 Green Coaching zur Einbindung der Natur in begleitete Selbstreflexionsprozesse.....	5
1.3 Achtsame bindungsbiografische Identitätsarbeit im Einklang mit der inneren und äußeren Natur	8
1.4 Mindful Dating als Green Coaching	12
1.5 Besonderheiten und Limitationen der bindungsbiografischen Prozessarbeit.....	15
2. Potenziale der Eilenriede als urbaner Naturraum und Spiegel des kollektiven Bewusstseins der Menschen in der Stadt Hannover.....	21
2.1 Geschichtliche Entwicklung der Eilenriede vom Nutzungs- zum Erholungswald	21
2.2 Spirituelle Bedeutung für das geistige Klima als Spiegel des kollektiven Bewusstseins in der Stadt - achtsam Verbundenheit in der Zeit erfahren.....	23
2.3 Den urbanen Naturraum meditativ als sichere Basis zur selbstreflexiven Einzel- und Gruppenarbeit erschließen	25
3. Spirituelle Stadtwaldtouren zur selbstreflexiven Entfaltung eines verbundenen Bewusstseins im Herzen von Hannover	26
3.1 Rahmenbedingungen und verwendete Green-Care-Ansätze.....	26
3.2 Ablauf einer „Baumflüsterer-Tour“ in der nördlichen Eilenriede	31
4. Verwendete Literatur	35

1. Green Coaching – Naturnahe Selbstreflexion zur achtsamen Bewältigung von Entwicklungsaufgaben

1.1 Die Eilenriede ist mein spiritueller und regenerativer Erkundungsraum

Jedes Jahr findet auch in der sommerlichen Eilenriede, dem großen Stadtwald in Hannover, um den Johannistag am 24. Juni bis Anfang Juli mit Einbruch der Dunkelheit ein großes Lichtfest statt. Die Glühwürmchen schwirren dann im ganzen Wald aus, um sich zu paaren. Diese flimmernde Lebenslust ist ein stilles Vergnügen für alle Schau-Lustigen, die den kleinen Lichtern auf Schritt und Tritt am Wegesrand begegnen und ein besonders inniges Bild abgeben, wenn sich auf einem Blatt zwei Lichter in der Dunkelheit niederlassen. Wie ein Sternenhimmel, der im Zeitraffer vorbeizieht, kreisen die Lichter dieser kleinen Insekten einmal im Jahr für kurze Zeit in der Nacht um mich herum und der erste Abend dieses Lichttanzes ist bei mir auch nach Jahren von freudigem Erstaunen geprägt, wenn die bekannten Pfade, die ich so oft am Tage abgegangen bin, zu ganz neuen Wegen durch dieses immer wieder überraschende und wunderschöne Land der rufenden Lichter werden.

Nach einer Weile des freudigen Staunens und achtsamen Gehens durch die nördliche an der List angrenzende Eilenriede mache ich mir im Sommer des Jahres 2021 bewusst, dass dieses ganze Bild eine wunderbare Metapher für unser heutiges Leben ist. Einerseits geht es darum, in diesem kurzen Leben auf der Welt sein Licht leuchten zu lassen, uns zu erheben und in die für andere sichtbare Höhe mutiger Taten aufzusteigen, seine Talente zu nutzen und diese nicht unter Blättern der Angst und Sträuchern der Trübsal versteckt zu begraben, wie schon die Bibel weiß. Bald sind die Nächte der Glühwürmchen vorbei und auch wir wissen nicht, wann unsere Zeit gekommen ist, auch wenn wir täglich neue Pläne schmieden, als ob uns das sichere Ende jedes körpergebundenen Lebens nichts angehe. Andererseits locken die bei uns nicht flugfähigen weiblichen Johanniskäfer die umherfliegenden leuchtenden Männchen an und die Weibchen „zünden“ vermutlich ihre Leuchtorgane erst, nachdem sie die Lichter über sich entdeckt haben¹, so dass sich zwei Lichter in pulsierender Vereinigungsfreude im Schutze der Pflanzen ihrer Bestimmung hingeben können.

Wen locken wir mit unserem Licht in diesem Leben an? Bei uns kann jedes Geschlecht im Liebeshimmel fliegen und sich gegenseitig entdecken. Doch ist diese Art von Liebe nicht nur auf sexuelle Vereinigung im Sinne der biologischen Reproduktion und des Erhalts der Population aus, sondern will tiefe Bindungen eingehen, um mich selbst und die unverzichtbaren einzigartigen Menschen an meiner Seite zu wissen, in guten wie in schlechten Zeiten. Neben monogamen Paarbeziehungen schwirren in der modernen polyamourösen Beziehungsvielfalt jedoch auch einige beseelte „Leuchtkäfer“ munter von Blatt zu Blatt oder bilden lustig leuchtende Grüppchen, um sich in der häufig bindungsarmen Dunkelheit des Alltags im Wald des Bewusstseins der triebhaften Feier des Lebens anzuschließen. Wenn der Wald für unser Bewusstsein steht, ist er in der Nacht das Symbol für unser verdunkeltes Bewusstsein, also für unsere Unwissenheit und inneren Schatten und im aufklärenden Lichte des Tages können wir hier viele bewusste Entdeckungen machen. Diese Aufklärung umfasst hier die subjektive Komponente innerer geistiger und auch spiritueller Erfahrungen wie auch die objektiven äußeren Erkenntnisse der Wissenschaften, da beide Wege uns zur Wahrheit führen sollen, wenn wir sie aufrichtig und intensiv verfolgen. Das Leuchten in der Dunkelheit ist somit auch als Versuch zu sehen, Gleichgesinnte anzuziehen, die sich wie ich in die unsichere Dunkelheit hinauswagen, gleichzeitig also ebenfalls ihr Nichtwissen eingestehen und mit ihrem kleinen Licht ein Signal aussenden, auf

das ich nicht zufällig am Boden hockend schicksalsergeben warten muss, sondern in meinem eigenen Flug bewusst wahrnehmen und aktiv ansteuern kann.

Im zweiten Coronajahr nach dem Ausbruch dieser Pandemie der allgegenwärtigen Viren, Ängste, Konflikte, Ungerechtigkeiten, Hygiene- und Abstandsregelungen und zunehmenden sozialen Ungleichheiten im Frühjahr 2020 finden wir uns auch in Deutschland und Europa in einem dunklen Wald des kollektiven Bewusstseins wieder. Das Wissen über das neue Coronavirus ist zwar gewachsen, doch scheinen die öffentlichen und privaten Diskussionen diese neuen Erkenntnisse der Forschung, die einen differenzierteren Blick auf das pandemische Geschehen und vor allem den konstruktiven gesellschaftlichen Umgang damit ermöglichen können, häufig zu Gunsten des emotional aufgewühlten Beharrens auf dem jeweils eigenen Standpunkt zu ignorieren. Das Licht der langsameren und beharrlicheren äußeren Aufklärung durch die Wissenschaften wird so oft von den grellen Scheinwerfern der Massenmedien übertönt, die sich in angstmachenden Inhalten überbieten und die Bevölkerung wie bei einem Bürgerkrieg einseitig und parteiisch in „gute“ und „böse“ Gruppen einteilen, wobei letztere Gruppe sehr undifferenziert häufig alles umfasst, was sich kritisch zu den politischen Maßnahmen zur Bekämpfung von COVID-19 äußert.

Eine hartnäckige Angst und Mutlosigkeit sind mittlerweile die inneren Ergebnisse dieser medialen Dauerbeschallung bei vielen Menschen, die das so oft von der Politik beschworene Licht am Ende des Tunnels nicht mehr sehen können und denen langsam dämmert, dass auch die Erlösungserzählung einer Rückkehr zur vorpandemischen Normalität durch Impfungen nicht wahr wird. Diese Dämmerung nach einer pandemischen Nacht im Wald des kollektiven Bewusstseins können wir alle nutzen, um uns auch wieder mehr dem inneren Licht der achtsamen Selbsterkenntnis zuzuwenden. Wir können gerade an solch besonderen in der Stadt leicht zugänglichen Naturorten wie der Eilenriede erfahren und lernen, auf das Licht der heilsamen geistigen Verbundenheit zu vertrauen, das bei der Überwindung von immaterieller geistiger Angst nicht durch rein materielle Sicherheiten ersetzt werden kann.

Die Eilenriede hat sich in diesem Sinne in der gegenwärtigen „Jahrhundertpandemie“ für mich als Hort nachhaltiger Resilienz erwiesen, indem ich mein Immunsystem beim Spaziergehen und Erkunden der vielfältigen Sinneseindrücke stärken und danach wieder ganz entspannt nach Hause gehen konnte. Das achtsame Gehen hat sich immer wieder als sehr wirkungsvolles Mittel erwiesen, um die vielen kleinen wunderbaren Details wahrzunehmen, die meinen zerteilenden mahlenden Geist mit frischen ganzheitlichen Sichtweisen und vor allem langsameren Prozessen in Verbindung gebracht haben, so dass er auf die Lebendigkeit der Natur hier so freudig reagiert hat. Auch die vielen Spaziergänge mit meinem Sohn, bei dem wir uns abseits digitaler Smartphone-Kommunikation ganz analog über unserer Tageserlebnisse austauschen, habe sich nach der anfänglichen unfreiwilligen Initialzündung durch Home-Office und Home-Schooling in unseren Alltag etabliert. Mit der Zeit habe ich neben solchen gemeinsamen Gesprächs- und einzelnen regenerativen Erkundungsgängen auch immer mehr meditative Elemente an ruhigeren Orten integriert und im Fluss der Bewegung in dieser natürlichen Umgebung über die Fragen und Themen reflektiert, die mich gerade beschäftigten. Aus dieser Beschäftigung sind schließlich die achtsamen Übungen und spirituellen Touren mit selbstreflektierenden Elementen entstanden, die ich in dieser Arbeit in die Ansätze eins naturnahen „Green Coaching“ einbette, das in den letzten Jahren mehr Aufmerksamkeit erfahren hat und dem gerade bei der Verbindung von nach innen gerichteter Spiritualität für die transzendierende Einheit des verbundenen Seins und nach außen gerichteten Coaching für das erfolgreiche Handeln in der (Berufs-)Welt eine große Bedeutung in einer postpandemischen Gesellschaft zukommt.

1.2 Green Coaching zur Einbindung der Natur in begleitete Selbstreflexionsprozesse

In den letzten Jahrzehnten wird die Natur unter dem Oberbegriff „Green Care“ als wohltuender integrierter Arbeitsraum für Beratungen und Therapien eingesetzt. Die im Vergleich zum festen klimatisierten Seminarraum mit bequemen Sitzen weit weniger kontrollierbaren Rahmenbedingungen fordern die individuelle Flexibilität und Kreativität heraus und bieten eine für die angestrebte Veränderung höchst abwechslungsreiche Umgebung an. Ebenso können die natürlichen Materialien wertvolle Anregungen zum gestalterischen Experimentieren bieten, die methodisch für viele Übungen adaptiert werden können, die sich auch in den traditionellen Ansätzen wie dem NLP finden. Allerdings gibt es kein einheitliches Begriffsverständnis für das „Natur-Coaching“ und auch nur eine schwache inhaltliche Abgrenzung zur Natur-Therapie, so dass beide Konzepte z.B. beim Waldbaden und der Visionssuche fließend ineinander übergehen und auch schamanistische Elemente enthalten können. Im Bereich des Coachings finden sich vielfältige Verwendungsmöglichkeiten der „bewegenden“ Arbeit im Freien, die von dialogischen Spaziergängen, längeren Wanderungen bis hin zu integrierten sportlichen Aktivitäten wie Radfahren, Klettern oder Paddeln reichen. Die anregende Offenheit der Natur kann in einer ganzheitlichen Entwicklungsperspektive auch der dialogischen Erweiterung des ursprünglichen Anliegens um die Auflösung von mentalen Blockaden wie Glaubenssätzen dienen. Die entsprechende biografische Bearbeitung von den tiefer liegenden Lebensthemen zur Potenzialentfaltung findet wie der gesamte Prozess zumeist in den möglichst ungestörten Naturräumen vor Ort, also in der räumlichen Nähe des Coaches bzw. der Klienten/innen statt, so dass die Besonderheiten der Landschaft bewusst in die Gesprächsführung und Interventionen des Coaches integriert werden können. Angeleitete Achtsamkeitsübungen unterstützen die Klienten/innen dabei, die Natur als Resonanzraum zu erfahren und über einen tieferen Kontakt mit dem Unbewussten intuitiv neue Assoziationen und Impulse für das eigene Handeln zu entdecken. Die breite Zielgruppe besteht aus „gesunden“ Menschen die neben einem speziellen Anliegen wie der beruflichen Karriere sich auch generell mit Themen der Lebensbewältigung, Selbsterfahrung, Prävention, des persönlichen Wachstums oder der allgemeinen Vergangenheits- und Problembewältigung beschäftigen wollen.²

Der entspannende Aufenthalt in der Natur mit seinen heilsamen stressreduzierenden Effekten auf den gesunden wie bereits belasteten Menschen wird von der Umweltpsychologie in einer evolutionsbiologischen Sicht mit der leichteren Verarbeitung natürlicher Reize durch das daran seit Jahrtausenden gewöhnte Gehirn erklärt. Künstliche Reize wirken dagegen eher als Stressoren, deren Verarbeitung anstrengender ist und daher auch schneller erschöpft. Schon allein der regelmäßige Anblick von Naturaufnahmen mit Bäumen oder Wasser lässt in empirischen Studien Herzpatienten weniger Dosen von starken Schmerzmitteln im Vergleich zur Kontrollgruppe mit der Aussicht auf ein abstraktes Kunstwerk oder der leeren Wand benötigen. Das für Affektreaktionen verantwortliche limbische System im Gehirn kann über die positiven affektiven Zuschreibungen zu „ungefährlichen“ Landschaften eine unmittelbare Entspannung auslösen. Somit wird sich hier auf die evolutionsbiologische Prämisse bezogen, dass Menschen sich in Umwelten wohl fühlen, welche seit Urzeiten ihr Überleben sichert. Dies gilt vor allem für solche in ihren unterschiedlichen Raumstrukturen überschaubaren und dennoch abwechslungsreichen Landschaften, die in einem harmonischen Gesamtbild eine orientierende Ordnung erkennen lassen und gleichzeitig auch das Entdecken vom geheimnisvollen Neuem ermöglichen. Dadurch werden, die unbewussten frühen evolutionsbiologischen Motive der Schutzsuche wie auch der Aussicht auf Beute stimuliert, während im modernen Bewusstsein urbane Wälder oder Stadtparks auch eine wichtige Funktion für die durch Sport geförderte Gesundheit und das soziale Miteinander haben, so dass die einstigen unsicheren dunklen Wälder Germaniens im Laufe der Zeit eine kulturelle geprägte positive symbolische und emotionale Bedeutungszuschreibung

erhalten haben. Das Einritzen der eigenen Vornamen von Liebespaaren in den Herzen auf Baumrinden weist auf diese emotionalen und affektiven Zuschreibungen in Form von **Mensch-Umwelt-Bindungen (Place Attachments)** hin. Aus der eher primären Sicht des Verstandes lässt sich die Bedeutung von Stadtwäldern auch auf ihre empirisch nachgewiesenen kühlenden und luftfilternden Einflüsse auf das Stadtklima im Klimawandel zurückführen. Wälder sind im Vergleich zu offenen Landschaften zudem ruhigere und damit beruhigende Orte, da die reduzierten Windgeschwindigkeiten und die vielen Blätter hier die Verbreitung und Energie von Schallwellen verringern. Bereits ein zwanzigminütiger Waldspaziergang lässt den Cortisolspiegel erkennbar absinken, wodurch sich bei längeren Aufenthalten auch eine deutliche Verringerung von Anspannung, Wut, Erschöpfung und Depression empirisch nachweisen lässt. Im Zusammenspiel mit der erhöhten Anzahl von Mikroben in Wäldern und deren positiven Effekte auf die menschlichen Darmmikroben und das Immunsystems lassen sich Stadtwälder aus einer salutogenetischen Perspektive als bedeutsame individuelle wie kollektive Gesundheitsressourcen einordnen, die das Selbstbewusstsein der Menschen nachhaltig stärken können.³

Diese Stärkung des Selbstbewusstseins kann über eine biografische Arbeit mit den lebenslangen ökologischen Erfahrungen in Naturräumen als Einstieg in die sinnstiftenden Reflexionsarbeit dienen. Die eigenen Kindheitserinnerungen mit den frühen Erfahrungen im Wald bis hin zum einstigen Lieblingsbaum und -orten im Freien helfen dabei, die Natur häufig wieder bewusster als wichtige Ressource im Lebensverlauf insbesondere bei kritischen Lebensereignissen wahrnehmen zu können. Die Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen wieder wachzurufen, kann helfen, die eigene Beziehung zum Wald zu vergegenwärtigen, die in negativer Form von möglichen Ge- und Verboten der Eltern bezüglich des freien Herumtollens, der Naturerfahrungen mit Freunden, der später entwickelten eigenen ethischen Haltung zur Natur bis hin zur Faszination oder Ekel sowie Allergien gegenüber den hier lebenden Insekten und Pflanzen geprägt sein kann. Zudem sind vergangene traumatische Erfahrungen im Wald möglich, die einer entspannenden Walderfahrung im Wege stehen und erst in festen Räumen therapeutisch bearbeitet werden sollten. Den Wald nach Abklärung dieser Vorgeschichte als sicheren Ort für einen inneren Dialog nutzen zu können, der selbstreflexive Erkenntnisprozesse unterstützt, die über Impulsfragen im äußeren Dialog unterstützt und mit eigenen Notizen dokumentiert werden können, erlaubt seine achtsame Erkundung mit allen Sinnen. Das Mitnehmen eines aktuellen Themas in den Wald, wie z.B. ein aktueller Konflikt oder eine belastende unsichere Situation, kann im Einzel- oder Gruppensetting im therapeutischen wie beraterischen Kontext mit der Arbeit mit den Naturmaterialien verbunden werden. So kann die aktuell mitgebrachte Frage mit einem Zweig oder Stein verbunden werden, der als Anker für ein späteres Bearbeiten dient und am Ende auch wieder abgelegt werden kann. Zudem bietet sich die symbolische Arbeit mit den Bäumen an, indem sich die eigenen haltgebenden Wurzeln im Leben bewusst gemacht werden. Aus dieser reflexiven Arbeit ergeben sich neue Impulse für den Alltag nach der Rückkehr aus dem Wald, wobei dieser Übergang ebenfalls sehr bewusst bezüglich der Wahrnehmung des Körpers, der Gefühle und der Gedanken gestaltet werden kann. Bei solidaritätsentfaltenden Gruppenarbeiten ist eine ausgewogene Balance aus stillen und kreativen Einzelarbeiten und gemeinsamen achtsamen Austausch- und Praxiszeiten in Dyaden oder der Gesamtgruppe wichtig, für die gemeinsame Regeln vereinbart werden.⁴

Die Nutzung des Waldes als bewusstseinszentrierende -bzw. gegenüber dem hektischen Alltag bewusstseinserweiternde Ressource im Coaching trifft nach Corona auf eine Welt, die noch mehr durch Unberechenbarkeit, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit (VUCA) sowie einer beschleunigten Digitalisierung aller Lebensbereiche geprägt ist. Damit sind neue Unsicherheiten für eine gesunde ausbalancierte Lebensführung verbunden, die eine erhöhte mentale Flexibilität und gleichzeitig auch eine gesunde sinnstiftende Stabilität verlangt. Dies erfordert im berufs- wie alltagsrelevanten Coaching hochgradig individualisierte Beratungsformate auf Basis von Selbst-

reflexion und Sinnfindung im Rahmen einer ganzheitlichen Konzeption der Entwicklung von Potenzialen. Die kollektive Religion und individuelle Spiritualität als Wege der Suche nach dem transzendierenden „Heiligen“ zählen zu den existenziellen Sinnsystemen und können in einem holistischen Gesundheitsverständnis wichtige bewährte Zugänge zu neuen Bewältigungsressourcen erschließen. Die persönliche Beziehung zum „Heiligen“ erlaubt eine freien nicht konfessionell gebundenen Zugang zur individuellen Spiritualität, die sich auch in der achtsamen Verbundenheit mit der Natur ausdrücken und als wichtige psychische Ressource entdeckt werden kann. Aus den Gefühlen von Liebe und Mitgefühl für Andere kann ein existenzieller Lebenssinn erfahren werden, der ein gesundes menschliches Verhalten in allen privaten und beruflichen Lebensbereichen ableiten lässt. Diese heilsame Wirkung auf die Lebensqualität lässt Spiritualität als Bestandteil der psychischen Gesundheit verstehen, welche sich empirisch nachweisbar positiv auf die Motivation, Kreativität, das Coping-Verhalten gegenüber Stress bis hin zum gemeinsamen Zusammenhalt auch in (agilen) Organisationen auswirkt, in denen sich mehr und mehr Menschen mit dem tieferen Sinn ihres Lebens und ihrer Berufung in der Arbeitswelt auseinandersetzen. Allerdings fehlen aus Sicht der Praxis in Deutschland derzeit noch ausgearbeitete Konzepte sowie spezifische Aus- und Weiterbildungsangebote zur fundierten Integration von Spiritualität mit Beratung und Supervision, welche die wachsenden spirituellen Bedürfnisse der Klienten/innen kompetent gemäß der vereinbarten Zielsetzung aufgreifen helfen.⁵

Die sinn- und sicherheitsstiftende Erfahrung von Verbundenheit lässt sich im Coachingprozessen mit empirisch bewährten spirituellen Methoden insbesondere der Achtsamkeitsmeditation kombinieren. Dazu werden in dem vom Autor entwickelten Coaching- und Beratungsansatz des „**Mindful Dating**“ die Erkenntnisse der modernen Bindungs- und Meditationsforschung dazu verwendet, mit den Klienten/innen die verletzten Sicherheitsbedürfnisse in einer aktuellen Konflikt- oder Umbruchsituation zu reflektieren. Aus der achtsamen dialogischen Erkundung der mentalen Zustände lassen sich wieder sinnstiftende Handlungsoptionen entwickeln, die mit einem erarbeiteten Zustand psychischer Sicherheit einhergehen, der mindestens dem „gesunden“ Ausgangsniveau vor dem biografischen Wendepunkt des Eintritts der Krise entsprechen sollte. Die Bindungsforschung kann hier im Zusammenspiel mit traditionellen Coachingmethoden und Achtsamkeitsübungen wichtige neue Praxisimpulse für ein „bindungsbiographisches Coaching“ geben, um die eigene Biographie reflektiert nach den sicherheitsspendenden Ressourcen aus den bisherigen Verläufen von Bindungsbeziehungen zu befragen, die eine bewusste „sichere“ Gestaltung des aktuellen wie zukünftigen Lebensverlaufes ermöglichen.⁶

Im Folgenden wird dieser sich dieser ständig weiter entwickelnde Beratungsansatz, der an anderer Stelle ausführlich dargestellt und auf die Situation des weltweiten Ausbruches von COVID-19 bezogen wird⁷, mit den methodischen Ansätzen und Inhalten von „Green Care“ verbunden. Daraus lassen sich individualisierte achtsamkeitsbasierte Einzel- und Gruppenangebote für Spirituelles Coaching in der Eilenriede ableiten, die erfahrungsbasierten Touren durch diesen Stadtwald mit selbstreflexiver Identitätsarbeit verbinden. Dadurch kann es für alle Beteiligte bei der Suche nach Lösungen und Antworten auf natürlichem Wege auch zu mehr Verbundenheit und Sinn in der aufziehenden postpandemischen „Coronagesellschaft“ kommen, die mit ihrem relationalen Paradigma der sozialen Distanz als neuer vermeintlich verantwortlicher Fürsorglichkeit verstärkt zu physischen Belastungen bei sehr vielen Menschen beiträgt. Immer öfter fehlen gerade jetzt die wichtigen Bindungen in ausreichendem Maße, um diese kollektive Krise nicht sozial isoliert, sondern durch Zeit und Raum verbunden „sicher“ zu bewältigen. Jeder Schritt ist wertvoll, daher lade ich alle Leser/innen dazu ein, mich hierbei nun mit den lesenden Augen zu begleiten, bevor wir uns vielleicht einmal persönlich mit allen Sinnen auf einer solchen Tour durch die Eilenriede begegnen können.

1.3 Achtsame bindungsbiografische Identitätsarbeit im Einklang mit der inneren und äußeren Natur

Im Verlaufe des sich abwechselnden und auch überlappenden wertend-selbstreflexiven und nichtwertend-achtsamen Erkundens der Natur in einem begleiteten Beratungs- oder Coachingprozess können die Klienten/innen in dem hier vorgestellten Ansatz von einem in Besitz nehmenden Haben und dem Drang nach einer schnellen Lösung mehr und mehr in ein freudig-staunendes Sein wechseln. Aus der nicht wertender Offenheit entsteht der spontane Raum, in dem wir unseren gewohnten Geist bei seiner immer gleichen gedankenkreisenden Arbeit beobachten können, so dass wir aus dieser Beobachtung heraus intuitiv neue Antworten auf gezielte Impulsfragen erfahren können, die anschließend in der bewussten Reflexionsphase wieder aufgegriffen werden können. Das spirituelle achtsamkeitsbasierte und bindungsbiografische fundierte „Green Coaching“ in der hier neu einbezogenen (urbanen) Natur nutzt drei wesentliche „**Verbindungselemente**“, um in Verbindung mit der äußeren und inneren geistigen Welt an dem jeweils ausgewählten Ort im Hier und Jetzt zu kommen und daraus neue Erkenntnisse für den weiteren Coachingsprozess abzuleiten, die unserem alltäglichen Bewusstseinszustand in der Regel nicht zugänglich sind.

- Das langsame **achtsame Gehen, Stehen und Sitzen**, dass meine „entschleunigte“ Wahrnehmung bewusster auf die Umgebung ausrichten lässt, meine Sinne für die mir bislang verborgenen inspirierenden Details um mich herum öffnet und mir gleichzeitig hilft, meine mentalen Wahrnehmungsmuster aus einer Metaperspektive nicht wertend zu beobachten. Die Achtsamkeitspraxis richtet mein Bewusstsein in stillen Phasen auch auf die Geräusche um mich herum sowie meinen Atem, meine Gedanken und meine Gefühle und kann mir dadurch helfen, meinen Geist zu zentrieren und zu entspannen.
- Aus dieser Metaperspektive heraus kann ich mir gestellte **Impulsfragen** aufnehmen und achtsam die Prozesse beobachten, die diese Fragen in meinem Geist bewegen, woraus wiederum ganz neue kreative Impulse spontan für mich entstehen können, ohne dass ich mich anstrengen muss. Diese eher passive Beobachtung der inneren Bewegung korrespondiert mit der nicht wertenden äußeren Bewegung des achtsamen Gehens und wird durch aktivierende reflexive Austausch- und Übungsphasen im Stehen und Sitzen ergänzt, die meine Mentalisierungsfähigkeiten gezielt anregen, um alle erfahrenen Impulse konstruktiv aufzugreifen.
- Geleitete **Lichtmeditationen** und Übungen insbesondere mit dem Wurzelchakra und vor allem dem für Bindungsbeziehungen zentralen **Herzchakra** zur gezielten heilsamen inneren Verbindung mit mir selbst, anderen Menschen und der Natur um mich herum, die ein Teil von der uns alle schützenden Mutter Erde ist. Aus dieser tiefen Verbindung lassen sich tiefe Impulse erfahren, welche wiederum die bis dahin eingesetzten Impulsfragen, die mich mit dem für mich gerade relevanten Thema bzw. Coachinganliegen in Kontakt bringen, durch ganz neue Antworten und Hinweise auf neue Perspektiven und Ressourcen hinweisen, die bislang noch nicht erschlossen sind oder mir nicht oder nur zum Teil im Bewusstsein waren.

In den spirituellen Coachingprozessen werden neben den üblichen Impulsfragen und den mittlerweile bereits häufiger genutzten Achtsamkeitspraktiken bei der Bindungsbiografischen Arbeit somit auch die **Chakren** als wichtige Energie- und Bewusstseinszentren in einer ganzheitlichen Sicht von Körper, Geist und Seele einbezogen. Diese für das Coaching zunächst ungewohnte neue Vorgehensweise stellt in einem holistischen Beratungsverständnis eine wichtige spirituelle Ressource bereit, die uns tiefe innere Einblicke in die geistigen Muster unserer wichtigen Verbindungen im Leben aufzeigt. Die angeleitete Öffnung dieser direkt erfahrbaren und damit weder spekulativen noch irrationalen Erfahrungsebene erlaubt ganz neue Einblicke in meine Bindungsbiografie und kann damit auch neue „erhellende“ konstruktive Antworten auf die Frage geben, welche Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten mir in bestimmten Situationen zur Verfügung stehen. Die Abhängigkeit der Bewältigung einer äußeren Situation, etwa durch einen erzwungenen biografischen Umbruch, von meinen inneren geistigen Möglichkeiten zur reflexiven Durchdringung meiner Optionen in dieser Situation führt aus Sicht der modernen Bindungsforschung dazu, mich auch gleichzeitig mit den Bindungsbeziehungen in meinem Leben auseinanderzusetzen, die meine geistigen reflexiven Möglichkeiten wesentlich beeinflussen. Erst in einem Zustand psychischer Sicherheit kann ich mich auf meine zur Krisenbewältigung angemessenen und mir dann auch wieder verfügbaren „inneren“ Mentalisierungsfähigkeiten stützen, die wiederum für das ursprüngliche „äußere“ Coachinganliegen der gezielten Gestaltung einer bestimmten (beruflichen) Entwicklungsaufgabe unabdingbar sind.

Durch die Chakrenarbeit nehme ich somit inneren Kontakt zu meiner ureigensten sicheren Basis auf – meinem spirituellen Herzen, dessen unüberwindliches wie häufig verborgenes Licht mir auch in der größten Dunkelheit den Weg weisen kann, der meinen Verstand in die Lage versetzt, wieder klar und reflektiert zu arbeiten. Das intensive Wechselspiel zwischen Herz und Hirn auf organischer Ebene wird in der Medizin erst seit einigen Jahren als wichtiger Faktor bei der Prävention von körperlichen Beschwerden wie auch psychischen Belastungen erforscht, die sich zu chronischen Krankheiten auswachsen können.⁸ Daher wird in einem komplementären Ansatz nicht nur das moderne wissenschaftliche Wissen berücksichtigt, sondern auch das seit tausenden Jahren bewährte erfahrungsgebundene Wissen aus den großen spirituellen Traditionen der inneren Schau für die Klienten/innen gezielt nutzbar gemacht. Dieser Prozess konzentriert sich ressourcen- und lösungsorientiert auf die spezifische Entwicklung des Coachee und dem jeweiligen Anliegen und ist daher nicht primär auf spirituelle Ziele oder gar der Erleuchtung ausgerichtet. Die spirituellen Pfade werden hier zu einem ganz bestimmten Zweck mit den irdischen Beratungspfaden gekreuzt, bleiben ansonsten im Hintergrund und können auch in dieser eher begleitenden und unterstützenden Rolle eine sehr heilsame Wirkung entfalten. Zudem können sich beide Seiten durch diesen Prozess auch spirituell weiterentwickeln, so dass die aktuell bearbeitete Entwicklungsaufgabe stets mit der großen Lebensaufgabe geistigen Wachstums verbunden bleibt

Die uralten Erkenntnisse der erwachten indischen Rishis und Yogis richteten den Blick auf die verborgenen Heilungskräfte im Menschen, um über das Experimentieren mit subtilen und sanften energetischen Übungen Körper und Geist zu harmonisieren, feinstoffliche energetische Blockaden aufzulösen und den Energiefluss in die richtigen lichtvoll-heilsamen Bahnen zu lenken. Die Chakren (altindisch für „Rad“ oder „Wirbel“) ziehen als ständig kreisende feinstoffliche Bewusstseinszentren, die nicht in der physischen Welt lokalisiert sind, Energien von außen an und transformieren und verteilen diese über feinstoffliche Energiebahnen (Sanskrit: Nadis) in den feinstofflichen Astralkörper sowie den Geist und Körper des Menschen. Bei Blockaden helfen bestimmte Techniken diesen energetischen Austausch zwischen innen und außen wieder anzuregen, bei dem der Mensch auch über seine Chakren positiv auf die Umwelt wirken kann. Für diese Arbeit mit der Lebensenergie zentral sind die sieben Hauptchakren der traditionellen Yogalehre, die vom Beckenboden bis zum Schädeldach entlang der Wirbelsäule angeordnet und

verschiedenen Lebensthemen zugordnet sind. Durch die reflexive Reinigung und Öffnung des für den Kontakt mit Mutter Erde und der Lebenskraft zuständigen und auf Höhe des Steißbeins liegenden (ersten) Wurzelchakras (Muladhara-Chakra) kann im achtsamen Bindungscoaching wieder mehr erdendes Urvertrauen erfahren werden. Zentral ist das (vierte) auf Brusthöhe liegende Herzchakra (Anahata-Chakra), das im Zentrum des Chakra-Systems steht und mit dem wir uns mit der ursprünglichen und unbefleckten Kraft der wahren universellen selbstlosen göttlichen Liebe verbinden können. Dieses spirituelle Herzzentrum steht wie das von ihm sehr stark beeinflusste anatomische Herz für Geborgenheit, Toleranz, Güte und Offenheit und richtet Beziehungen im liebevollen Mitgefühl aus, so dass seine symbolische grüne Farbe Harmonie und Ausgeglichenheit in Beziehungen repräsentiert. Die Energie dieses „grünen“ Zentrums wird in der Natur durch Wälder, Wiesen und unberührte Landschaften abgebildet und die vollkommene Harmonie über das Verschmelzen zweier Dreiecke im Hexagramm als sein Grundsymbol dargestellt. Die Aktivierung des Herz-Chakras bei Beziehungsproblemen kann in einem bewusstseinszentrierten Coachingprozess zur Bewältigung von Einsamkeit und Schwierigkeiten im emotional verhärteten Kontakt zu anderen wie im liebevollen Selbstkontakt zu den eigenen identitätsstiftenden emotionalen (Bindungs-)Bedürfnissen genutzt werden, um das Gefühl der Trennung zu überwinden. Durch eine erhöhte Bereitschaft, sich von anderen Menschen emotional und körperlich berühren zu lassen, lässt sich wieder mehr innere Sicherheit und eine verbindende Orientierung bei wichtigen Lebensfragen erfahren. Das Herzchakra wird dem Luftelement zugordnet und wirkt sich daher über die Lungen und die Atmung auch auf den Kreislauf und das Immunsystem aus.⁹ Die meditative Aktivierung seines strahlenden warmen Lichts kann uns in den gegenwärtigen Zeiten von Corona und sozialer Distanz ein sehr großes Heilungspotenzial durch gezielte Übungen eröffnen, die wiederum auf die neueren Erkenntnisse der empirischen Bindungsforschung zurückgreifen.

Diese holistische Sichtweise will einer spirituellen Wissenschaft Vorschub leisten, die das objektive Wissen des äußeren Universums mit den subjektiven Einsichten des inneren Universums verbinden will, um eine harmonische Entwicklung des Menschen zu erleichtern. Der praktische Nutzen der spirituellen Arbeit mit den Chakren bereichert auch ohne tiefere mystische Betrachtungen als konkrete Verwirklichung unserer menschlichen Entwicklungspotenziale unser modernes beschleunigtes Leben. Das unterste Muladhara Chakra steht auch für materiellen Wohlstand und unserem irdischen Wunsch nach mehr Reichtum und Macht. Bleiben wir in der gedankenberuhigenden Stille der Meditation auf das Ziel der Selbstverwirklichung konzentriert, können wir unser Geld auch im Alltag über das sich öffnende Wurzelchakra für einen höheren Zweck in Form des Wohlergehens aller einsetzen und nicht nur für unsere selbstbezogenen Interessen arbeiten lassen. Aus dem Herzzentrum entstehen alle unsere Gefühle und Leidenschaften, so dass Liebe und Hass hier ihren Ursprung haben. Das Anahat Chakra ist der Ort der hauptsächlich vitalen Lebenskraft (Prana), die den Atem und damit unsere Lebensenergie reguliert. Daher haben die Yogis auch die Meisterschaft über ihre Atemkontrolle erlangt, da der atemlose Zustand der Selbstverwirklichung entspricht, die zur vollkommenen Herrschaft über das innere Universum führt und auch enorme körperliche und geistige Kräfte zur Kontrolle des äußeren Universums freisetzt. Ein schwerer und schneller Atem ist mit negativen Gefühlen, Depressionen und Spannungen verbunden. Ein ruhiger regulierter Atem durch die tiefe Konzentration auf das Herzzentrum geht mit einer ausgeglichenen Gefühlslage einher. Wir können in der Meditation unsere wachsenden positiven Gefühle der Liebe und Hingabe erfahren und diese immer weiter in der Welt ausdehnen, so dass unser inneres Gleichgewicht weder durch die vielen flüchtigen Wechsel von Schmerz und Freude noch unseren selbstsüchtigen Neigungen aus dem liebevollen Tritt zu geraten droht. Auf dem spirituellen Pfad ist es entscheidend, Leidenschaft in Mitgefühl und Emotion in Hingabe zu transformieren. Dies erklärt die besondere Bedeutung des Herzzentrums für den Erwachungsprozess des Bewusstseins und viele Weisen meinen, dass Gott sich an keiner anderen Stelle im Körper stärker manifestiert als im Herzchakra.¹⁰

Dieser gerade hier wirksame kraftvolle göttliche Lichtfunken kann aus spiritueller Sicht sehr wertvolle Erfahrungen im Rahmen einer heilsamen Energiearbeit mit dem Herzchakra eröffnen. In Lichtmeditationen und kontemplativen Übungen kann einer liebevolle Verbindung im Gewahrsein des inneren Lichtes aller belebten Wesen bewusst aufgebaut werden, um meine eigene Selbsterkenntnis in Bezug auf meine Fähigkeiten zur lebendigen Gestaltung von Beziehungen anzuregen. Mit Hilfe des Herzchakras können wir mit dieser inneren Arbeit aus spiritueller Sicht vor allem drei unterstützende Dinge für den folgenden Reflexionsprozess tun:

- Durch die Konzentration auf dieses Chakra können wir unser inneres Licht visualisieren bzw. bewusst wahrnehmend erspüren, das uns heilsam wärmt, energetisch stärkt und uns mit der liebevollen Energie des Mitgefühls für uns selbst und alle Wesen bringt. Die abstrakten Kategorien der Liebe und Hingabe werden so mit der Zeit fortgesetzter bewusster Praxis emotional erlebbarer, was sich positiv auf unser ganzes Leben und darin vor allem auf unsere Bindungsbeziehungen auswirken kann.
- Die Ausrichtung auf das heilsame Licht in meinen Beziehungen durch die Konzentration auf das Herzchakra erlaubt mir eine intuitive innere Wahrnehmung der grundlegenden Qualitäten der Verbindung zu einer bestimmten mit mir in einem Lebensbereich dauerhaft oder temporär verbundenen Person. Die Qualität des Lichts unserer Verbindung weist auf die innere Qualität der Beziehung hin und kann auch erste Hinweise über mögliche Störungen in mir wichtigen Beziehungen liefern, die im weiteren Beratungs- oder Coachingverlauf bindungsbiografisch bearbeitet werden können.
- Das innere Licht in den spirituellen feinstofflichen Herzen aller beseelten Wesen eröffnet uns über das Herzchakra den zeitweisen gezielten Aufbau einer tiefen Verbindung auf Basis ihres und unseren inneren Lichtes, das der göttlichen Einheit entspringt. Diese Verbindung kann nicht nur zu einzelnen Lichtwesen erfolgen, sondern auch zu dem geistigen Bewusstsein von Wesensgruppen bis hin zu verbundenen größeren Kollektiven wie etwa einem Stadtwald, mit dem wir in Folge der unterschiedlichen Entwicklungsstadien in der natürlichen und spirituellen Evolution andernfalls nicht bewusst innerlich in einen erfahrbaren geistigen Kontakt treten können. Diese innere Kommunikation lässt uns in der Stille Impulse durch Visionen, Bilder, Körperwahrnehmungen und Gefühle bis hin zu gedanklich fassbaren Botschaften gewahr werden, mit denen wir im Coachingprozess bei der erfolgreichen Gestaltung unseres Lebensweges weiterarbeiten und sie dort in konkrete Alltagshilfen übersetzen können.

Während die ersten beiden Punkte für einen Beratungs- oder Coachingkontext noch als gängige Visualisierungsübungen bzw. Fantasiereisen mit meditativen Elementen durchgehen könnten, adressiert der dritte Punkt stärker die tranceartige Ebene einer schamanistischen Arbeit, die sich auf die originären spirituellen Qualitäten des Herzchakras beziehen. Diese Erfahrungsebene eröffnet ganz neue Beratungswege und kann durch gezielte Übungen lebendig angesprochen und subjektiv nachvollzogen werden. Der integrative Einsatz der hier vorgestellten Verbindungselemente ist jedoch immer auf die individuellen Bedürfnisse, Werte, Akzeptanz und Offenheit der Klienten/innen abzustimmen und kann daher auch nur partiell oder erst im Zeitverlauf sukzessiv erfolgen.

1.4 Mindful Dating als Green Coaching

Die nachstehende Abbildung verdeutlicht das Fusionskonzept von Mindful Dating und Green Care bzw. Coaching („Mindful Green Coaching“) zu einem naturnahen Beratungsangebot, das Selbsterfahrung und Selbstreflexion im Dialog ressourcen- und lösungsorientiert verbindet. Der Resonanzraum der hier allein aus Gründen der Übersichtlichkeit getrennt dargestellten Natur wird in Verbindung mit der Chakrenarbeit und der Achtsamkeitspraxis dafür genutzt, um in einen offeneren und entspannteren Zustand zu kommen und darüber letztlich die innere Sicherheit im Beratungsprozess zu erhöhen. Die durch unsere Bindungen geprägten Mentalisierungsfähigkeiten werden hierdurch indirekt unterstützt, während sie in der bindungsbiografischen Arbeit durch die bewusste methodengestützte Reflexion über die wahrgenommene psychische Sicherheit in den für das Beratungsanliegen relevanten Lebensphasen und Bindungen direkt gestärkt werden. Dadurch können sie für die angemessene Bewältigung des als Entwicklungsaufgabe reformulierten Coachinganliegens konstruktiv und kreativ zur bewussten Gestaltung der Lebensführung verwendet werden.

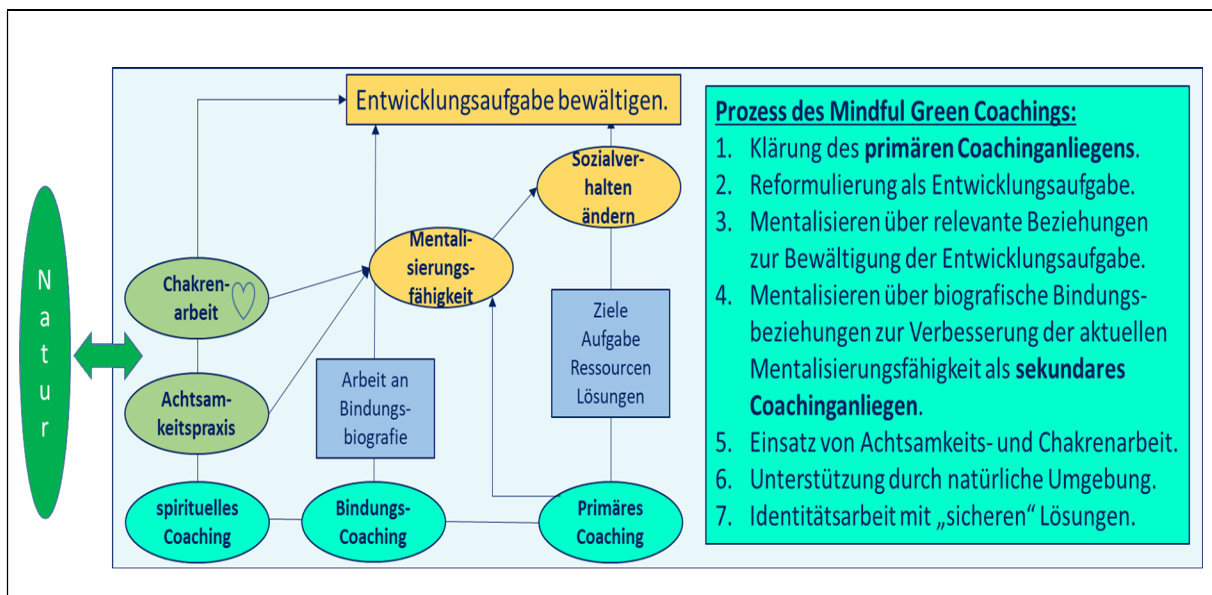


Abbildung 1: Green Coaching mit primären, bindungsbiografischen und spirituellen Elementen.

Im klassischen Coaching zur ressourcen- und lösungsorientierten Bearbeitung allein berufsbezogener Fragen, Aufgaben und Ziele wird zwar auch das Reflektieren bzw. Mentalisieren angeregt, die Quellen dieser Fähigkeit werden allerdings nicht weiter thematisiert. Im Sinne eines zunehmend integrierten Coachingverständnisses, dass berufliche Fragen nicht mehr losgelöst von anderen wichtigen prägenden Lebensbereichen behandelt, werden etwa bei karriererelevanten Fragen der Life-Balance zwar auch die persönlichen Beziehungen thematisiert. Hier werden auch die tieferen Bindungsmuster meines Denkens, Fühlens und Handelns tiefer in den lösungsorientierten Blick genommen. Die daraus mögliche nachhaltige Änderung meines Sozialverhaltens, die einen wichtigen Teil der Bewältigungsstrategie darstellt, wird somit erst dann eine erfolgreiche Option meines grübelnden Bewusstseins, wenn ich mir darüber bewusst bin, warum ich mich bislang in kritischen Situation, die sich dann weiter verschlechtert haben, so „wie ich bin“ und nicht anders bzw. angemessener verhalten habe. Hierzu hat die moderne interdisziplinäre Bindungsforschung in Erweiterung des großen Lebenswerkes von John Bowlby und

Mary Ainsworth bahnbrechende Erkenntnisse geliefert, die auch ein großes Potenzial für Coachingangebote bergen.

Die entwicklungspsychologisch ausgerichtete Bindungstheorie fragt danach, wie sich beginnend aus den frühesten Eltern-Kind-Interaktionen eine Persönlichkeit entwickeln kann, die mit einem Gefühl psychischer Sicherheit ausgestattet ist. Der Begriff der psychischen Sicherheit lässt sich aus den Arbeiten der empirischen Bindungsforschung über die individuelle Verarbeitung unterschiedlicher Bindungserfahrungen eines Kindes bzw. einer erwachsenen Person mit und die entsprechenden Auswirkungen auf das Vertrauen in die Eltern oder anderen Bindungspersonen ableiten. Die psychische Sicherheit umfasst das Vertrauen in die schützende Nähe zur Bindungsperson bei der Exploration der Umwelt („sichere Basis“), das mit dem Vertrauen in ihren emotionalen Rückhalt („sicherer Hafen“) bei psychischen Belastungen z.B. durch Stress oder Krisen gekoppelt wird. Umgangssprachlich lässt sie sich als begründetes, gesundes Selbstvertrauen bezeichnen, welches durch die Interaktionen mit anderen auch dem Aufbau von Vertrauen zu anderen Personen dient. Bindung wird als imaginäres Band zwischen zwei Personen verstanden, das in den Gefühlen verankert ist und das sie über Raum und Zeit miteinander verbindet. Eine sichere Bindungsrepräsentation führt sie zu einer größeren Sensibilität und Offenheit beim Umgang mit anderen, indem auch bei Belastungen und Konflikten deren Perspektive eingenommen werden kann.¹¹ Dieser Fähigkeit kommt eine solche fundamentale Bedeutung im menschlichen Zusammenleben zu, dass wir das Thema Bindung zu einer Hauptsache unserer gesunden Entwicklung in allen Lebensbereichen machen sollten, da alle unsere sozialen Lebensbereiche davon tief berührt werden.

Das individuelle Mentalisieren beschreibt als soziale Kognition im entwicklungspsychologischen Kontext die fundamentale menschliche Fähigkeit, eigene und fremde mentale Zustände wie Gedanken und Gefühle zu beobachten, zu beachten und zu antizipieren, um eigenes Verhalten wie das anderer Menschen unter der Berücksichtigung der inneren Zustände verstehen zu können. Das Mentalisieren bildet die notwendige Grundlage für ein stabiles Selbstgefühl und konstruktive soziale Interaktionen in Beziehungen, die durch Wechselseitigkeit, Gemeinsamkeit und einem Gefühl der psychischen Sicherheit gekennzeichnet sind. Gleichzeitig wird mit Hilfe des Mentalisierens über die prägenden Bindungsbeziehungen in der eigenen Biografie selbstverstärkend auch ein besseres Mentalisieren ermöglicht.¹²

Die Fähigkeit zur Mentalisierung hängt von der psychischen Sicherheit ab und ist bei Angst oder Stress ab einer bestimmten Intensität bei allen Menschen vollständig unterbrochen. Bei einem sicheren Bindungsmuster der betreffenden Person wird dieser Prozess im Vergleich zu einer unsicheren Bindungsrepräsentation später einsetzen und sich früher regenerieren, er lässt sich allerdings vor allem unter anhaltenden hohen Stress nicht gänzlich ausschalten. Das bewusste Nachdenken über das Denken und entsprechende Erkennen von negativen Gedanken als bloße gedankliche Konstrukte, deren Realitätsgehalt reflexiv überprüft werden kann, ist dann nicht mehr möglich. Daher bedarf es in diesen aufwühlenden Momenten einer vertrauten Bindungsperson wie der eines Beraters oder Coaches als verständnisvolle und beruhigende sichere Basis, um die grundsätzlich bestehende eigene mentale Explorationsfähigkeit wieder erlangen zu können.¹³

Da das klinische Bindungsinterview zur differenzierten Klassifizierung von sicheren wie unsicheren Bindungsrepräsentationen nur von geschulten Interviewer/innen mit therapeutischen Hintergrund durchgeführt werden sollte, um eine valide klinische Einschätzung für den weiteren Therapieprozess zu bekommen, braucht es einfachere praktikable Instrumente für den Beratungskontext. Die narrativ im Dialog zu erschließende und dann drinnen oder draußen auf dem Boden auch leicht zu visualisierte „Bindungsbiographie“ wird hier einerseits als aus der Biografiearbeit entlehntes und um Bindungszusammenhänge adaptiertes Sprachinstrument zur

Reflexion des relevanten Lebenslaufs verstanden. Sie fragt generell nach der subjektiv eingeschätzten psychischen Sicherheit. Neben ihrem Status als biografieorientierte Beratungsmethode stellt sie somit auf der anderen Seite die individuelle reflexive Deutung des eigenen Lebenslaufes bezüglich bindungsrelevanter Themen dar. Für den Beratungsprozess ist mit der objektiven *Bindungsbiografie als Methode* eine nützliche und bindungstheoretisch fundierte Kommunikationshilfe geschaffen, die eine mentalisierungsgestützte Interaktion mit den erarbeiteten Inhalten aus der subjektiven *Bindungsbiografie als Perspektive* erlaubt und im Dialog mit dem Berater/in zur Erarbeitung von fehlenden Ressourcen und neuen Bewältigungsstrategien führt. Hierbei geht es immer um ein bestimmtes primäres Coachinganliegen der Klienten/innen mit Blick auf Lösungen für die Zukunft, so dass nur die hierfür relevante „Bindungsgeschichte“ thematisiert wird, die sich zeitlich nahe dem biografischen Wendepunkt bewegt, an dem die eigene problematische Situation bewusst als veränderungswürdig erkannt und daher gezielt nach externer Hilfe gesucht wird.

Die drei in der Abbildung analytisch getrennten Coachingansätze überlappen sich bei dieser Arbeit und auch die logische Reihenfolge der aufgeführten sieben Schritte wird zu Gunsten etwa eines früheren Einbezugs der Natur in der klientenzentrierten Dynamik des Beratungsprozesses verändert. Vor allem die innere Arbeit zur Erfahrung einer größeren Verbundenheit primär aus dem spirituellen Beratungszweig kann mit Hilfe geeigneter Übungen auch ohne einen Coach in der geschützten Stille der Natur getan werden. Allerdings ist es zu Anfang besser, dabei begleitet und damit vertraut zu werden, um sich tiefer in diese mitunter ungewohnte Erfahrung einer meditativen Entspannungsphase im Vorfeld einer reflexiven Arbeitsphase einzufühlen. Bei entsprechenden Gruppenangeboten kann die entspannende Erfahrung der äußeren und inneren Verbundenheit mit Hilfe dieser drei integrierten „Verbindungselemente“ im Fokus stehen, ohne dass die spontanen individuellen Reflexionsprozesse vertiefend aufgegriffen werden, auch wenn es zwischenzeitlich einen Erfahrungsaustausch gibt.

Das uralte Wissen über die Chakren systematisch für holistische Beratungsprozesse zu nutzen, die lebensweltliche Themen mit tieferen Sinnfragen verbinden, verlangt von dem (professionellen) Begleiter bzw. Coach neben dem konventionellen fachlichen und methodischen Wissen eine eigenständige langjährige spirituelle Praxis. Sie sollte durch fortgeschrittene und in eine lebendige spirituelle Tradition eingebettete Lehrer/innen kompetent vermittelt und in geschützten Gemeinschaften sorgfältig selbst erprobt worden sein. Erst das behutsam-respektvolle wie freudig-experimentelle und dadurch heilsam-inspirierende Vorgehen der Schüler/innen lässt den Lehrer oder die Lehrerin für die Coaches als „innere Referenz“ deutlich werden, denen vom Coach nicht nur in schönen Worten, sondern von ganzem Herzen gefolgt wird. Spirituelles Coaching kann sich daher nicht nur durch erlerntes (akademisches) Fachwissen und spezifische Feldkompetenzen in Folge der gewachsenen Beratungserfahrungen in der Arbeit mit den Klienten/innen entfalten. Der implizit bzw. im Vorfeld erbetene und im Prozess intuitiv erfahrene „Segen“ der vom Coach bewusst für diese Arbeit gewählten spirituellen Lehrer/innen, wirkt sich auf unterschiedlichen Ebenen heilsam aus und kann gerade dadurch zu tieferen wie unerwarteten neuen Einsichten und Lösungen führen, die auf herkömmlichen Wege nicht zu erwarten wären.

Hierdurch ist das Spirituelle Coaching in diesem spirituellen Verständnis durch den nicht empirisch greifbaren Erkenntnis- und Wirkfaktor der „Heiligen“ vor ähnlich große wissenschaftstheoretische Probleme gestellt, wie sie sich auch der auf Gott bezogenen Seelsorge bzw. dem Spiritual Care offenbaren. Allerdings lässt sich die Prozess- und Ergebnisqualität hier insofern empirisch evaluieren, als dass die weiterlebenden Klienten befragt werden können und sich die wirksamen Veränderungen in ihrem Leben auf die Beratung zurückführen lassen müssten. Wie in der Achtsamkeitsforschung wäre damit einerseits der anfängliche Nachweis wissenschaftlich fassbarer Evidenz möglich. Andererseits droht auch hier eine spirituelle Entkernung von der

verborgenen Hauptursache einer heilsamen Gesamtwirkung des Prozesses, die sich nicht empirisch nachweisen lässt.

Da dieses Problem zumindest in absehbarer Zeit aus Sicht der exakten empirischen Wissenschaften nicht gelöst werden kann, sind sehr behutsam empirisch bewährten Methoden und Ansätze mit ausgewählten Methoden des Spirituellen Coachings zu kombinieren, um eine systematisch vorhersagbare Wirkungsrichtung zu entfalten. Die hier explizit genutzte Spiritualität im Coaching will auch Wege eröffnen, um sich über den Kontakt mit bislang unerschlossenen Bewusstseinszuständen mit den tieferen Quellen des Seins zu verbinden. Die sensible Balance aus Wissen, Erfahrung und Offenheit, die zumindest für diesen spirituellen Teil des Beratungsprozesses gefordert wird, neben der entsprechenden Kompetenzzuschreibung an den gewählten Coach ein großes Vertrauen und Glauben an und auf dem spirituellen Weg voraus.

Als Zielgruppe für dieses Angebote kommt vor allem die wachsende Gruppe aus dem „holistischen Milieu“ mit einem eigenen spirituellen Erfahrungshintergrund z.B. durch Yoga, Meditation oder Trance in Frage. Ihr Weltbild beruht auf einer gesundheits- und entspannungsorientierten alternativen Spiritualität und einer holistischen Sichtweise der körperlich-seelischen Selbstentwicklung im Einklang mit der Natur. Im weiteren Sinne zählen ein Viertel bis ein Drittel der erwachsenen Bevölkerungen in den westlichen Ländern dazu.¹⁴ Nach Corona wird sich diese Gruppe und mit ihr die Nachfrage nach biografisch passenden Angeboten verstärkt ausweiten. Die psychischen Belastungswirkungen der Pandemie durch die staatlich verordneten Lockdowns und die derzeit propagierte rein materielle „Erlösungswirkung“ der Impfung verlangen als harmonisches spirituelles Gegengewicht kollektiv eine Revitalisierung der geistigen Abwehrkräfte, um sich selbst als ein in gesunden Beziehung lebendes geistiges Wesen wieder deutlicher spüren zu können.

In diesem Sinne wäre ein darauf abzielendes und auf die Vorerfahrungen aufbauendes holistisches Verständnis eher mit dem „Yoga der Entwicklung durch Beratung“ zu umschreiben. Damit ist ein ziemlich großes Fass aufgemacht, das nur dann einen haltgebenden Boden besitzt, auf dem Coach und Klienten/innen sicher Fuß fassen können, wenn dieser stets nur in unvollkommenen experimentellen Ansätzen einzulösende Anspruch als unterstützendes Ziel hinter den anderen beiden Coachingzielen zurücksteht. Somit wird zunächst immer a) das konkrete primäre Coachinganliegen als Anlass der Konsultation bearbeitet und dabei komplementär durch b) die bindungsbiographische und c) spirituelle Arbeit wieder ein angemessenes Niveau psychischer Sicherheit angestrebt, was nur in weiter auszuführenden Grenzen erfolgen kann.

1.5 Besonderheiten und Limitationen der bindungsbiografischen Prozessarbeit

Die (klinische) Klassifikation eines Bindungsmusters beschreibt nicht zuerst die Person, sondern vor allem die Beziehung zwischen zwei Personen, so dass jeder Mensch zu verschiedenen Personen auch unterschiedliche Bindungsmuster entwickeln kann. So wie die Musik nicht im Bogen einer Geige oder in der Geige enthalten ist, so entsteht Bindung aus einer fortgesetzten beziehungsspezifischen Interaktion. Grundlegend für eine unsichere Bindung zu einer bestimmten für uns wichtigen Person ist von Kindesbeinen an die Erfahrung, dass diese emotional nicht in der Lage ist, unserer jeweiligen Bedürfnisse in einer angemessenen und für uns sicherheitsspendenden Art und Weise zu erfüllen. Daraus können sich gerade in der Beziehung zu den eigenen Eltern und Bezugspersonen verstärkt nicht aufgelöste Ängste entwickeln, die zu zentralen Sensitivitäten (core sensitivities) als Schwierigkeiten beim lebenslangen Umgang mit Trennung, Wertschätzung und Sicherheit führen. Unter ihnen haben generell die meisten Menschen unabhängig von ihren Bindungsmustern mehr oder weniger unbewusst zu leiden. Sie stellen ein inneres Modell und eine bestimmte Abspaltung dar, die zu einer bestimmten

Abwehrstrategie geworden ist, mit der wir unsere eigene Wahrnehmung organisieren, um – für unser inneres Kind auf Leben und Tod- im wärmenden „Mit-Sein“ verbunden zu bleiben und nicht ins kalte „Ohne-Sein“ verstoßen zu werden. Ohne die tiefere Ursache unserer Kämpfe auf Basis der uns bekannten Persönlichkeitszüge als Teil unseres impliziten relationalen Wissen explizit zu kennen, zeigen wir oft ein typisches Verhaltensmuster, dessen einstiger tieferer Sinn uns verborgen ist und wir daran aber immer noch fest glauben. Diese Sensitivitäten eignen sich nicht für definitive therapeutische Schlüsse bei der Suche nach den geeigneten Techniken, sondern erlauben dann umso mehr das verständnisvolle Einnehmen der mentalen Perspektive eines anderen Menschen, wenn die eigenen Defensivmuster in Beziehungen bekannt sind und die Therapeuten/innen im Dialog daher das Reflektieren über Beziehungskonflikte höchst wirkungsvoll anregen können:¹⁵

- Die *Trennungssensitivität* entspringt der Erfahrung des „Ohne-Seins“ beim ersten autonomen Verhalten des Kindes, so dass es gelernt hat, nicht „egoistisch“ oder „schlecht“ zu sein und sich Liebe und Intimität anders „verdienen“ zu müssen. Erwachsene mit solchen Trennungsschwierigkeiten sind oft primär auf das konzentriert, was andere wollen und brauchen, gefallsüchtig, verzehren sich für ihre Beziehungen und opfern sich für die Bedürfnisse der anderen auf, um der tiefen Angst vor dem Verlassenwerden und Alleinsein auch durch die Selbstdarstellung als hilflos und unterstützungsbedürftig zu begegnen. Hier geht es darum, die eigenen Meinungen, Bedürfnisse und Wahrnehmungen als für sich selbst gesund, wichtig und „richtig“ wahrzunehmen, um in tieferen intimen Beziehungen herausfinden zu können, wer wir wirklich sind.
- Die *Wertschätzungssensitivität* äußert sich in großer Empfindlichkeit gegenüber Leistung und Selbstachtung bei sich und anderen und betont den Anspruch auf Perfektion, um nicht verlassen zu werden. Das eigene authentische Selbst mit seinen Fehlern und Unvollkommenheiten wird in Folge der inneren Wertlosigkeit verborgen, um es vor Verurteilungen und dem Verlassenwerden zu schützen, da nicht gelernt wurde und daher auch nicht geglaubt wird, dass dieses für echte Wertschätzung ausreicht. Die Meinung von anderen ist überaus wichtig, so dass sie hier bestärkend kontrolliert wird. Das eigene vollkommende Selbstbild wird unrealistisch hoch angesiedelt, so dass sich daraus die Welt oft nur um sich selbst dreht und daraus wiederum oft Enttäuschungen und Vorwürfe in angestrebten „vollkommenen“ Beziehungen entstehen, bei denen die andere Seite nicht völliges Verständnis aufbringt und „nichts kapiert“. Hier geht es vor allem darum, das verborgene authentische Selbst als liebenswert anzuerkennen, Fehler zuzulassen, Unterschiede zu akzeptieren und auch positive Erfahrungen damit zu machen, sich gegenseitig Bedürfnisse und Verletzlichkeiten mitzuteilen.
- Die *Sicherheitssensitivität* lässt Nähe zu wichtigen Bezugspersonen nur schwer ertragen, weil das untrennbar mit dem ambivalenten Gefühl der überflutenden Fremdbeherrschung und dem als zudringlich erlebten Verlust der Eigenständigkeit einhergeht, so dass die Menschen Angst davor haben, als Preis der Verbundenheit diese und unsere Bedürfnisse und Wünsche aufgegeben zu müssen. Um das durch Nähe bedrohte Selbstwertgefühl zu schützen, ist das Verhalten betont autark und durch nicht zu große Selbstoffenbarung geprägt. Diesem isolierenden Verhalten gegenüber steht der tiefe Wunsch nach Nähe, so dass ständig ein letztlich auch für die

anderen unbefriedigender Kompromiss zwischen Öffnung und Isolation erkämpft wird, der körperliche und emotionale Distanz und Nähe nur in einer selbst kontrollierten Form zulassen kann, wobei hier ständig nach Anzeichen gesucht wird, dass jemand „zu nahe“ kommt oder „zu besorgt“ ist. Hier geht es darum, Nähe nicht mehr mit Versklavung gleichzusetzen und Intimität nicht mit Gefahr, sondern mit Sicherheit zu verbinden. Die oft unerträgliche Angst davor, mit seinen verborgenen emotionalen Bedürfnissen wirklich gesehen zu werden, wandelt sich in das Vertrauen, sich zu öffnen und dadurch nicht „sofort“ wie in der Kindheit Zudringlichkeit, Übergriffe und Zwang erwarten zu müssen.

Diese in der videogestützten Analyse von Eltern-Kind-Interaktionen gewonnenen klinischen Erkenntnisse der Bindungsforschung liefern auch für die bindungsbiografische Beratung eine wertvolle Orientierungshilfe bei der möglichen dialogischen Einordnung der eigenen beziehungsorientierten Bewältigungsstrategie in der aktuellen Situation. Der klinische Praxistransfer für Beratung und Coaching ist jedoch nur in klaren und bewusst zu ziehenden Grenzen kompetent möglich. Die hoch sensible Arbeit mit tief verankerten kindlichen Bindungsmustern insbesondere in einem relativ kurzen Beratungs- oder Coachingkontext kann nicht die fachlich fundierte Tiefe therapeutischer Prozesse ersetzen oder gar verkürzen. Daher stehen diese auch nicht im Vordergrund, sondern der konkrete Anlass des primären Coachinganliegens wird dazu verwendet, einen bestimmten Ausschnitt aus der Biografie der Klienten/innen bezüglich der Veränderungen der Wahrnehmungen im bindungsrelevanten Bereich der psychischen Sicherheit näher zu erkunden, der in zeitlichem Zusammenhang mit der aktuellen Situation steht. Dieser wird nicht bis in die früh-/kindliche Entwicklung ausgedehnt, sondern es werden ressourcen- und lösungsorientiert vergleichbare biografische Ereignisse im erwachsenen Leben herausgearbeitet, um mögliche Parallelen im Fühlen, Denken und Handeln zu entdecken, die mit einem bestimmten eigenen psychischen „Sicherheitsniveau“ einhergingen. Da diese Ereignisse zwar aus einem neuen Blickwinkel betrachtet werden, der bewussten Erinnerung jedoch in einem achtsamen Bewusstseinszustand zugänglich sein müssen, sollten sie außer besonders markanter relevanter Lebensphasen nicht sehr lange zurückliegen.

Grundlegend für den hier vorgestellten bindungsbiografischen Coaching- und Beratungsansatz ist somit, dass dieser nicht als anlassloser Selbstzweck zu unvorbereiteten Erkundungen in einer nicht weiter spezifizierten „Bindungslandschaft“ verwendet wird, in der eben nicht nur alles voll verborgener Ressourcen glänzt, sondern sich traumatische Untiefen und die schmerzhaftesten Enttäuschungen unseres Lebens mit tiefen Trauer- und Wutgefühlen verbergen können. Erst die in Abbildung 1 dargestellte notwendige Kopplung mit dem primären Coaching- und Beratungsanliegen macht das komplementäre bindungsbiografische Coachingziel zu einem sehr wichtigen daraus abgeleiteten Beratungsziel, dass sich an der Unterstützungsleistung für dieses messen lassen muss. Viele herkömmlichen Coachingansätze arbeiten mit nicht weiter in ihrer ursächlichen biografischen Entstehung hinterfragten „Glaubenssätzen“ oder „inneren Antreibern“, die durch die fehlende situationsbedingte Wahrnehmung der dahinterliegenden Bindungsmuster kaum wirklich nachhaltige Veränderungen unterstützen können. Im Vergleich dazu generiert die bindungsbiografische Arbeit an dieser Stelle einen wichtigen zusätzlichen Nutzen für die Klienten/innen, indem sie einen tieferen Einblick in das eigene Denken, Fühlen und Handeln in ausgewählten Situationen liefert, die von dem Erleben psychischer Sicherheit abhängen. Dadurch können die Mentalisierungsfähigkeiten wirksam unterstützt werden. Die dafür erforderliche durch Bindungsbeziehungen generierte mentale individuelle Erlebensfähigkeit psychischer Sicherheit wurde in der Bindungsforschung lange Zeit durch feste sichere oder unsichere Bindungsmuster als schicksalhafte Konstante im Leben betrachtet.

Derzeit wird in einer systemorientierten Perspektive davon ausgegangen, dass Bindung sowohl eine Persönlichkeitseigenschaft als auch eine davon abhängige Beziehungsqualität beschreibt. Daneben ist in der Forschung bislang unklar, ob es eine horizontale Struktur von parallelen unterschiedlichen Bindungshaltungen in unterschiedlichen Beziehungen und Kontexten gibt oder eine vertikale Hierarchie von inneren Arbeitsmodellen mit einem prägenden übergeordneter Bindungsmuster besteht, das sich in den einzelnen Bindungsbeziehungen durch untergeordnete Modelle weiter ausdifferenziert. Insgesamt lässt sich eine erwachsene Bindungsbeziehung nicht individuell, sondern nur im dyadischen Kontext angemessen verstehen.¹⁶ Mit anderen Worten wird jede Beziehung mit bindungsrelevanten Merkmalen auch lange nach dem Verlassen der Herkunftsfamilie wichtig zum Verständnis der sich daraus ergebenden aktuellen Situation und Lebensphase. Dies gilt nicht nur für private Freundschafts- und Paarbeziehungen, sondern wirkt sich auch auf das von Beziehungen durchzogenen Berufsleben aus, was ein lebensbezogenes Beratungs- und (primär) berufsbezogenes Coachingsangebot begründet.

Die internationalen dyadischen Forschungsschwerpunkte der bindungstheoretisch fundierten Organisationsforschung liegen seit den 1990er Jahren in der Beziehung zwischen Führungskraft und Geführten sowie dem „familiären“ Verhältnis eines Mentors zu seinem Schützling, das in seinen karrierefördernden und unterstützenden Funktionen eine große Ähnlichkeit zur sicheren Basis und zum sicheren Hafen besitzt. Die Bindungsstile beider Seiten könne als ein wichtiges Kriterium beim Matching zwischen beiden Seiten etwa beim Peer-Mentoring fungieren. Daneben wird die Gruppenbindung in Teams erforscht, die solche mentalen Arbeitsmodelle als Mitglied einer Gruppe beschreibt, welche die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen der Gruppenbeziehungen beeinflussen und positiv mit der Kohäsion zusammenhängt. Diese Gruppenbindung bleibt dabei zumindest nach derzeitigen Erkenntnisstand ein individuelles Konstrukt und stellt kein kollektives Konstrukt dar, auch wenn das Team als eine Art Bindungsfigur fungieren kann. Diese kollektive Bindungsfigur hat einen prägenden Einfluss auf die Mitglieder, da unsicher-ängstliche Bindungsmuster zur Konfliktvermeidung und einer negativeren Selbsteinschätzung als Gruppenmitglied führen, während unsicher-distanzierte Bindungsmuster zu einer geringeren Identifikation mit dem Team und einer verringerten Bereitschaft der Berücksichtigung der Gruppenbedürfnisse beiträgt. Die Analyse einer Organisation als Bindungsfigur richtet ihr Augenmerk auf die emotionalen Reaktionen auf Wandlungsprozesse, wobei der Verlust des Arbeitsplatzes auch zum Verlust der einstigen sicheren Basis und zu entsprechenden Stressreaktionen führt. Daher kann die Organisationsforschung von der Bindungsforschung lernen, durch welche Interventionen sich psychisch sichere Arbeitsumgebungen gestalten lassen, die mit einer erhöhten bzw. stabilisierten Bindungssicherheit einhergehen. Da das Bindungsverhaltenssystem in Stresssituationen aktiviert wird und im Arbeitsleben vielfache Stressoren lauern, lässt sich daraus ein in der Organisationsforschung bislang vernachlässigter organisationskultureller Zusammenhang zur Entstehung von Burnout ableiten. Die Organisationsforschung geht hierbei von der in der jüngeren Bindungsforschung etablierten Sichtweise aus, dass sich Bindungsmuster nicht mehr pauschal beziehungsübergreifend stabil manifestieren, sondern sich beziehungs-spezifische Bindungsrepräsentationen herausbilden, die sich zudem auch noch im beziehungs-dynamischen Zeitverlauf ändern können. Die Menschen suchen auch auf der Arbeit stabile und sichere Beziehungen zu ihren Mitmenschen, zu denen sie sich zugehörig fühlen können, so dass die Bindungsforschung eine einzigartige Perspektive bietet, um die relationalen Einflüsse auf das individuelle wie organisationale Verhalten zu verstehen, auch wenn hierbei noch viele Fragen offen sind.¹⁷

Die drei Sensivitäten können auch für bindungsbiografische Coachings adaptiv hilfreiche neue Antworten liefern, wobei dieser Teil der Arbeit in Bezug auf berufliche Fragen auf die Beziehungsebene begrenzt ist, während die Sachebene durchaus auch Teil des primären Coachinganliegens sein kann. Ist mit den Beziehungen also gerade alles in Ordnung und deutet auch in der reflexiven

Vergegenwärtigung der Situation nichts darauf hin, dass hier ein Beziehungsproblem vorliegt, welches die psychische Sicherheit tangiert, sind alternative Ansätze zu wählen, da die bindungsbiografische Arbeit hier nicht zum Einsatz kommen braucht. Insofern eignen sich nicht alle beruflichen Fragen gleich gut für einen Coaching- und Beratungsansatz, der explizit auch auf die spezifische Beziehungssituation eingeht, um daraus sein volles Beratungspotenzial zu entfalten. Dafür steht die Verbesserung des eigenen Beziehungslebens in den unterschiedlichen Lebensfeldern im Vordergrund, um in stärkenden Beziehungen mit Menschen zu sein, denen ich mich wirklich verbunden fühle.

Die Klienten/innen lernen in der entsprechenden Prozessarbeit, ihre typischen Muster bzw. Sensitivitäten in ganz bestimmten Beziehungen und konkreten Situationen überhaupt einmal bewusst wahrzunehmen, um in tiefe Lernprozesse zu gehen. Diese können *danach* auch weiter *ausschließlich* hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf das angestrebte Ziel betrachtet werden, wenn dieser Fokus *störungsfrei* vorgenommen werden kann. Der Coach forciert keinesfalls die Tiefe und den Ablauf dieses Prozesses, der sich aus der bindungsbiografischen Arbeit initial ergeben kann. Im angestrebten positiven Fall wird durch die dadurch hervorgerufene freudige Neugier „nach mehr“ auf Basis der bisherigen Selbsterkenntnis eine hohe Motivation geschaffen, die eigene Situation in einem sicheren geschützten Rahmen weiter zu explorieren. Bei aller Akzeptanz der erfolgten Reaktionen ist vom Coach für die Fortsetzung der Bearbeitung des Anliegens auf der anderen Seite darauf zu achten, dass der weitere Prozess nicht auf unabsehbare Dauer durch aufgewühlte emotionale Trauerreaktionen etwa über verpasste Chancen im Leben thematisch besetzt oder gar ganz verhindert wird, was die Bedingung der Störungsfreiheit verletzen und damit das vorzeitige Ende des Prozesses einleiten würde.

Die beiden häufigsten negativen Gefühle, die bei dieser Arbeit entdeckt werden und bislang im Leben der Klienten/innen oft bewusst gar keine Rolle gespielt haben, sind verborgene Scham und Schuld. Sie wirken sich in allen Beziehungen aus und entspringen dem Bindungsdilemma aus der frühen Kindheit, dass unsere Bedürfnisse nach Geborgenheit und Schutz trotz anfänglich heftigen Protests nicht ausreichend erfüllt wurden, wir aber dennoch weiter an der Bindung zu unseren Eltern um jeden Preis festhalten müssen, um zu überleben. Diese intensive Erfahrung von Verzweiflung und Hilflosigkeit führt beim Kind zu der resignativen Haltung, dass seine eigenen Anstrengungen zur Bekundung der Bindungsbedürfnisse keine Wirkungen erzeugen und schwächt das Vertrauen zu den Bezugspersonen immer weiter. Das Kind entwickelt andere Strategien zum besseren Umgang mit dieser Unsicherheit, indem es seine Bedürfnisse mehr und mehr unterdrückt oder sehr fordernd bzw. ängstlich-klammernd auftritt, wenn es etwas braucht. Daraus manifestiert sich eine unsichere Bindungsrepräsentation beim Kind, da es nie ganz sicher ist, ob seine Botschaften bei den Eltern ankommen und es sie emotional erreichen kann. Diese psychische Unsicherheit führt ohne eine bewusste Auseinandersetzung damit später zu geringerem Selbstvertrauen und lässt die emotionale Erreichbarkeit von wichtigen Bindungspersonen immer mit einem letzten Zweifel behaftet sein, der ein Leben mit dem unbewussten Gefühl der Unverbundenheit einhergeht. Es reicht dann nicht mehr aus, einfach nur da zu sein und damit geliebt und in seinen Bedürfnissen angenommen zu werden. Das Kind schreibt sich die Verantwortung für das Verhalten und die beschämenden, chronisch abwertenden oder ermahnenden lähmenden Botschaften der Bezugspersonen ausschließlich sich selbst zu und es kommt sich dadurch falsch, unfähig und schlecht vor. Die Kinder schämen sich für ihre nicht erfüllbaren Bedürfnisse und Gefühle, auf die sie offenbar kein Recht haben. Sie spalten diese ab, indem sie sie von ihrem bewussten Erleben wegdrücken und entwickeln stattdessen schambasierte Identifikationen, Glaubenssätze und Strategien, die den Botschaften der Eltern entsprechen. Können diese unbewussten schambasierten Verhaltensanweisungen in Beziehungen etwa bezüglich der eigenen perfekten Leistungen, der Erfüllung von äußeren Erwartung oder den Hintanstellen der eigenen Bedürfnisse nicht umgesetzt werden, entstehen Schuldgefühle, die wiederum unbewusst

mit der eigenen Unzulänglichkeit identifiziert werden. Diese inneren „toxischen“ Kreisläufe differenzieren sich im Zeitverlauf mit ihren verschiedenen Grundthemen zu den typischen drei zentralen Sensitivitäten aus. Die achtsame Auflösungsstrategie als darüber bewusst reflektierender Erwachsener besteht darin, Akzeptanz und Mitgefühl auf die eigenen Bedürfnisse, Gefühle, Glaubenssätze und Strategien zu richten und die blockierenden emotionalen Muster der Scham und Schuld zu erkunden, die uns den Weg des bewussten Zuganges zu unserem Innenleben schon so lange erfolgreich versperren, so dass wir uns neu für unsere eigenen aktuellen Bedürfnisse entscheiden und uns von den nicht mehr angemessenen Reaktionsweisen unsere alten kindlichen Bindungsbeziehung lösen können.¹⁸

Die Klienten/innen entscheiden in dieser achtsamen „lösungsorientierten“ Erkundung des bindungsbiografischen Kontextes ihres primären Coachinganliegens bewusst selbst, wie weit sie gehen wollen. Ist diese grundlegende Entscheidungsfähigkeit nicht in angemessenem Ausmaß vorhanden, weil die aktuelle Krise die ansonsten verfügbaren Mentalisierungsfähigkeiten temporär reduziert hat, geht es darum, zunächst die fehlende Sicherheit wieder zu vermitteln. Eine tiefergehende Bearbeitung von womöglich erstmalig als hochgradig defizitär erkannten Strategien und ihrer frühkindlichen Ursachen ist zumeist nur in der Therapie möglich, zu der dann mit Bezug auf ein möglichst verfügbares Netzwerk passend weiterverwiesen werden kann. Da die hier angesprochene Zielgruppe des „holistischen Milieus“ oft auch bereits (therapeutische) Selbsterfahrungs- und Heilungsprozesse durchlaufen hat, ist diese Gefahr einer solchen Erschütterung bei dieser Gruppe eher gering. Solche vorhandenen Vorerfahrungen werden in ihrem Potenzial allerdings immer auch generell im Vorgespräch thematisiert, um eine realistische Prognose bezüglich der individuellen Stabilität im Coachingprozesses zu erarbeiten.

Tiefergehend unentdeckte Probleme sollten daher bereits früh auffallen und darauf rasch mit dem Ende des gesamten Prozesses reagiert werden. Diese sollten nach der Berücksichtigung dieser und weiterer qualitätssichernder Maßnahmen jedoch die klare Ausnahme bleiben. Was die psychisch stabilen Klienten/innen nun für weitere stärkende Erfahrungen an dieser sensiblen Stelle des Prozesses machen, hängt allerdings in dieser kurzen Phase der Unsicherheit *während oder kurz nach* der Entscheidung für eine grundsätzliche Fortsetzung des Beratungsprozesses andererseits primär vom Coach ab. Gerade im Wald sind nun dem weiteren primären Bearbeitungsprozess vorgelagerte tiefe Erfahrungen der Verbundenheit möglich. Sie bauen begleitet in relativ kurzer Zeit das gesunde Selbstvertrauen und damit die psychische Sicherheit wieder auf, ohne dass dieser langsame „grüne“ Stabilisierungsprozess, der zeitlich in wenigen Stunden etwa auf einer spirituellen Wanderung durchlaufen werden kann, durch zu frühes Wiedereinsteigen in den ausgesetzten bindungsbiografischen oder primären Coachingprozess gestört wird. Ist diese „spirituelle Schleife“ im primär spirituellen Coachingprozess ohne tiefere bindungsbiografische Bezüge und auch ohne eine gemeinsame Bearbeitung des primären Coachinganliegens durchlaufen, entscheiden die Klienten/innen dann im Dialog mit dem Coach wieder „sicher“ darüber, ob und wie es weitergeht. Vielleicht wurden bereits genug Erfahrungen gemacht, das methodische Handwerkszeug erworben, um sich achtsam und selbstreflektierend in der Natur zu bewegen. Oder jetzt überwiegt das Vertrauen und die Sicherheit, ganz gezielt das Anliegen in wenigen verbleibenden Coachingsitzungen zu bearbeiten und zumindest anfänglich neue Verhaltensmuster auszuprobieren, die eine erfolgreiche Bewältigungsstrategie gerade mit Hilfe naturnaher Angebote eröffnen können.

Aus diesen Lernprozessen kann für das gesamte weitere Leben ein ganz eigener Rhythmus der inneren Arbeit entstehen. Die Meditation zum Aufbau einer vertiefenden achtsamen Verbindung mit der sicheren Basis wechselt sich mit der anschließenden Mentalisierung zur reflexiven Nutzung dieses sicheren natürlichen Ortes ab. Dieser naturnahe Ort eröffnet viele wertvolle kontemplative und selbstreflexive Prozesse und macht ihn gerade in Notzeiten zu einem wertvollen stabilisierenden Rückzugs-, Erholungs- und entsprechendem Erkundungsort für ein „Green Self

Care“. Die Eilenriede bietet hierfür hervorragende Möglichkeiten, sich auf die inspirierende Verbundenheit mit dem ganzen Sein einzulassen.

2. Potenziale der Eilenriede als urbaner Naturraum und Spiegel des kollektiven Bewusstseins der Menschen in der Stadt Hannover

2.1 Geschichtliche Entwicklung der Eilenriede vom Nutzungs- zum Erholungswald

Für das heutige Hannover ist die Eilenriede, einer der größten Stadtwälder Europas, das grüne Herz der Stadt. Sie ist der Mittelpunkt vieler freudiger Ausflüge in der unmittelbar zugänglichen Natur, Hundebesitzer/innen treffen hier auf Freizeitsportler/innen, tobende Kinder auf Eichhörnchen und Menschen auf der Suche nach Antworten auf ihre gerade drängenden Fragen lassen sich beim Spaziergehen von den Eindrücken hier draußen von der friedlichen Atmosphäre inspirieren. In der Coronazeit hat sich diese grüne Lunge seit 2020 zu einem riesigen Stadtpark entwickelt, in dem sich etwa morgens Yogagruppen und tagsüber picknickende Familien und Freunde auf den Liegewiesen getroffen haben. Abends haben sich Jugendliche versammelt, um im Schutze der Bäume jenseits der Versammlungsverbote wieder etwas gemeinsam zu erleben. Viele haben die Eilenriede in dieser Zeit neu für sich entdeckt und auch wenn der Andrang im Sommer 2021 nicht mehr so groß ist, da die Restaurants und Geschäfte wieder geöffnet haben, bleibt die urbane pandemiebewältigende und das Immunsystem stärkende kollektive „Superressource“ Eilenriede eine bleibende schöne Erinnerung für viele Menschen in Hannover, an der sie auch in Zukunft regelmäßig anknüpfen werden.

Die Eilenriede breitet sich in einen nördlichen und südlichen Teil mitten in Hannover zwischen Walderseestraße, Pferdeturm, Emmichplatz, Kleestraße, Zoo, Maschsee und Hermann-Löns-Park auf einer Fläche von 636 Hektar und ein 130 Kilometer langes Wegenetz aus. Neben 980 Sitzbänken, 50 Holzbrücken und 10 Spielplätzen wie dem beliebten Wakitu- und Sonnenspielplatz sind hier ein Trimm-dich-Pfad und eine Waldstation als naturnahe Bildungseinrichtung in einem Wald mit über 600.000 Bäumen angesiedelt. Etwa 10 Prozent der Fläche ist als sich selbst überlassener Naturwald ausgewiesen. Der gesamte Wald besteht zu drei Vierteln aus Stieleichen und Rotbuchen, auf geeigneteren Böden kommen Hainbuchen und Eschen dazu. In den feuchteren Bereichen wachsen Erlen, die als Namensgeber des einst sumpfigen Gebietes gelten, da sich die Eilenriede als „feuchter Erlenwald“ von dem plattdeutschen Eller (Erle) und ried (feuchter Wald) ableitet. Die wechselvolle Geschichte der Eilenriede, durch die von 1365-1751 ein immer wieder von Schlamm zu befreiender Schiffgraben vom Altenwarmbüchener Moor bis zum Aegidientor zum Transport von Holz und zuletzt nur noch Torf führte, hat auf dem Weg vom Nutz- zum heutigen Erholungswald viele Episoden geschrieben. Zwischen 1924 und 1939 sowie von 1950 bis 1955 fand mitten in der Eilenriede zwischen Steuerndieb, Lister Turm und Zoo das vom ADAC organisierte Eilenriederennen für Motorräder statt, an dem im Jahr 1950 bis zu 150.000 Besucher/innen teilnahmen und das erst in Folge der gefährlichen Strecke und des steigenden Tempos eingestellt wurde.¹⁹

Die Nutzung des Waldes zu solchen auch damals in der Bevölkerung umstrittenen kommerziellen motorsportlichen Unterhaltungszwecken blieb so zum Glück zeitlich begrenzt. Das damit verbundene Allmendeproblem der freien wirtschaftlichen Nutzung eines öffentlichen Gutes, welches allen Bürger/innen zur Verfügung steht und dadurch schnell zur individuell zwar rationalen doch im Ergebnis für alle nachteiligen Übernutzung führt, hat die Stadt Hannover viele Jahrhunderte

lang beschäftigt und weist auf die besondere historisch gewachsene und immer wieder auch zeitweise vernachlässigte Verantwortung hin, die mit dem Erhalt dieses einzigartigen Naturerlebnis- und Erholungsraums mitten in Hannover verbunden ist.

Die erste urkundliche Erwähnung dieses einstigen wichtigen Wirtschaftsraumes findet sich im Kämmereregister des Jahres 1333. Bereits seit 1241 gehörten Wald und Weidungen durch die Stadtrechtsurkunde des Herzogs Otto von Braunschweig zur Allmende, durften also von der Allgemeinheit genutzt werden. Das einstige große Waldgebiet des Lauenwaldes, von dem die heutige Eilenriede noch ein kleiner Teil ist, erstreckte sich von Hildesheim bis Neustadt am Rübenberge und soll in seinen Ausläufern bis zum Harz gereicht haben. Das Holz der Eilenriede diente ab dem 14. Jahrhundert als wichtiger Rohstoff. In der Eilenriede tummelten sich in dieser Zeit neben Rehen, Schweinen und Füchsen auch Dachse und Rebhühner, so dass hier auch viele Jahrhunderte lang bis 1886 gejagt wurde. Der städtische Rat hatte in Folge des „Großen Privilegium“ der sächsischen Herzöge Albrecht und Wenzel Hannover 1371 das Eigentum an der Eilenriede erhalten und sollte dafür sorgen, dass immer genügend Holz nachwuchs. Trotz seiner Beschlüsse zur nachhaltigen Eindämmung der unkontrollierten Rodung wurde das Holz so umfänglich als Rohstoff zum Heizen und Bauen, für Werkzeuge, Wagenbau, Waffen bis hin zur Holzkohle verwendet, dass der Wald bereits 1492 weitgehend abgeholzt und verwüstet war. Der Stadtrat begann seit Anfang des 16. Jahrhunderts immer wieder mit der planmäßigen Aufforstung und legte bereits im 14. Jahrhundert auch Landwehren in Form von Gräben zum Schutz vor kriegerischen Angriffen und dem Viehdiebstahl durch räuberische Horden an. Die Landwehren wurden nur an wenigen Stellen auch für eine bessere steuerliche Kontrolle der Handelswege geöffnet, die zwischen 1373 und 1387 durch Türme und Warten gesichert wurden, die noch heute als Kirchröder Turm, Döhrener Turm, Pferdeturm, Steuerndieb und Lister Turm bekannt sind und in Friedenszeiten auch als Schankstellen dienten.²⁰

Insgesamt nahmen die Stadtväter die Aufforderung aus dem Großen Privileg vom 01. Juni 1371, „to heghen unde to planten“, mit den aufkommenden Konflikten der freien Nutzung der Eilenriede als Allmende gerade in Notzeiten wie dem Dreißigjährigen Krieg ernst und sicherten das Gelände, indem sie bei der Aufforstung auch einzelne Waldteile zu einem großen Stadtwald zusammenschlossen. Allerdings bleibt in jüngerer Zeit die Bausünde des Messeschnellwegs 1953 eine unrühmliche Ausnahme, welcher damals die Gemüter erhitze und die Eilenriede bis heute teilt. Um das sorgende Erbe der Stadtväter wieder aufzugreifen, wurde 1956 ein bis heute aktiver wissenschaftlicher Beirat für die Eilenriede gegründet, dem auch Naturschutzverbände und fachkundige Bürger/innen angehören.²¹ Zu der reichhaltigen schützenswerten Flora und Fauna der Eilenriede zählen in Folge ihrer Übergangslage zwischen niedersächsischem Hügelland und norddeutscher Tiefebene über 400 Farn- und Blütenpflanzen sowie 1.000 Tierarten, zu denen 90 Vogelarten mit etwa 60 hier nistenden Brutvogelarten zählen. Neben zahlreichen heimischen Vogelarten wie Amsel, Buchfink, Rotkehlchen, Kohlmeise, Zaunkönig, Eichelhäher, Krähe, Dohle und neben dem Buntspecht noch vier weitere Spechtarten leben hier auch Greifvögel wie der Mäusebussard, Rotmilan, Habicht und Sperber. Im Frühling erblühen hier ausgedehnte Pflanzenteppiche von Anemonen, Lerchensporn und Scharbockskraut und auch zahlreiche Schneeglöckchen und Buschwindröschen erfreuen die Besucher/innen lange bevor die Bäume ihre Blätter neu bilden. Die Tierarten der Eilenriede reichen vom Rehwild, Fuchs, Hasen, Waldkaninchen, Igel, Maulwurf, Eichhörnchen, Mauswiesel, Iltis bis hin zum Hermelin und den Fledermäusen, die hier ihre Heimat gefunden haben.²²

Zur größten aktuellen Herausforderung bei der Bewahrung dieser Artenvielfalt gehört in Folge des Verzichts auf klassische Holznutzung zu Gunsten von Eingriffen ausschließlich zur Wahrung der Verkehrssicherungspflicht sowie zur Förderung von Eichen-Lebensraumtypen vor allem der globale Klimawandel. Auch in der Eilenriede führt er vermehrt zu Trockenheit in den heißeren Sommern, was sich durch Trockenfallen der Bäche und Gräben sowie frühzeitigen Laubabwurf

zeigt. Die zukünftige Baumartenwahl und die Durchforstung im Sinne der gewünschten Waldfunktion und Waldbilder steht zudem im Spannungsfeld unterschiedlicher fachlicher und laienhaft-romantischer Naturverständnisse eines urbanen Waldes, das sich zwischen den Polen eines reinen „unberührten“ Naturwaldes und dem klassischen „aufgeräumten“ Wald mit Blick auf die unterschiedlichen Nutzungsinteressen bewegt. Der Konflikt um den Mountainbike-Parcours einer angestrebten Kanalisierung des „wildem“ Offroadbikens zur naturschutzwahrenden Integration neuer Nutzungsarten ist mittlerweile in eine breit akzeptierte Anlage für eine wachsende - überwiegend junge und männliche- Nutzergruppe gemündet. Die Anlage dient auch dem Versuch, das gering ausgeprägte Bewusstsein dieser spezifischen Gruppe gegenüber den schädlichen Auswirkungen ihres Sports auf den Wald durch gezielte Informationsangebote in Zusammenarbeit mit den Vereinen zu erhöhen. Eine Befragung von 141 Personen im Frühjahr 2016 ergab, dass die Eilenriede insbesondere aus den direkt anliegenden Stadtteilen von den Anwohnern/innen noch vor dem Fahrrad mehrheitlich und häufig zu Fuß besucht wird, so dass sie den Spaziergang im Wald fest in ihrem Lebensrhythmus etabliert haben. Die stadtklimatische kühlende Wirkung von urbanen Wäldern leistet einen wichtigen Beitrag zum Ökosystem, so dass die Eilenriede auch im kollektiven volkswirtschaftlichen Sinne ein großes Plus für Hannover darstellt. Die Menschen in einem solchen Kulturgut wollen sich hier einerseits erholen, andererseits im Gegensatz zu einem Stadtpark hingegen auch die unmittelbare Natur erleben, was bei der nachhaltigen Weiterentwicklung und Kommunikation des Waldbildes etwa zu einem Sport- und Gesundheitswald zu beachten ist.²³

Neben der vielfältigen äußeren Sinneserfahrung kann die Eilenriede in der ungestörten Stille auch dazu genutzt werden, um das eigene Bewusstsein tiefer zu erkunden und sich auch mit dem kollektiven Bewusstsein von Mensch und Natur zu verbinden, welches hier gespeichert ist. Diese kraftvolle Verbindung ist eigentlich nichts Neues, doch die Menschen haben lange Zeit vergessen, sie konkret an dem Ort mitten in der Stadt zu nutzen, den sie so oft aufsuchen, um sich zu erholen und zu entspannen. Der wachsende Zahl der spirituell interessierten Menschen, die nun verstärkt den Kontakt zur Natur suchen und sich auch in der Eilenriede ihren inneren Erfahrungen widmen, indem sie etwa in der Stille an Bäumen verweilen oder die Tiere beobachten, ist die folgende Übung gewidmet. Sie kann bereits ein öffnendes Tor für viele eigene inneren Explorationen sein. Die sich daran anschließenden Übungen werden hier nicht weiter aufgeführt, da diese Arbeit nicht unbegleitet und allein durchgeführt werden sollte.

2.2 Spirituelle Bedeutung für das geistige Klima als Spiegel des kollektiven Bewusstseins in der Stadt - achtsam Verbundenheit in der Zeit erfahren

Die Eilenriede ist nicht nur u.a. durch ihre filternde Luftreinigung und die Sauerstoffproduktion ein wichtiger Faktor für das Stadtklima in Hannover, sondern hat auch als ein historisch gewachsener Bestandteil des Lebens hier seit Jahrhunderten eine wichtige Rolle für das kollektive geistige Klima in der Stadt gespielt. Als spiritueller Spiegel des kollektiven Bewusstseins der Menschen, die sie im Laufe der Zeit durchquerten, ist das innere Licht des kollektiven Bewusstseins der Eilenriede eng mit dem inneren Lichtern der Seelen, die sich für die Zeit ihres Aufenthaltes hier damit zumeist unbewusst verbinden. Es kommt dadurch zu einem subtilen energetischen Austausch, der einerseits die erholsame Wirkung eines Spazierganges im Stadtwald mit erklärt und andererseits die spiegelnde Funktion begründet, die sich in der spirituellen Arbeit eines naturnahen Coachings zunutze gemacht werden kann. Die folgende Übung sollte daher immer an einem ruhigen und geschützten Ort in der Eilenriede gemacht werden und kann beliebig oft alleine gemacht werden oder im Coachingprozess als Basis einer weiterführenden bindungsbiographischen Arbeit im verbundenen Feld dieses lichtvollen Waldkollektivs dienen.

Übung zur individuellen Verbindung mit dem kollektiven Bewusstsein der Eilenriede

- Komme achtsam an dem sicheren Ort im Wald an, schließe die Augen und stelle Dir den gesamten Wald in hell-gelbem Licht bis unter die Baumkronen vor, mit den goldenen Baumherzen in den Stämmen und tief in der Erde ein pulsierendes leuchtendes Geflecht von Wurzelverbindungen.
Menschen und Tiere in goldenen Körpern und goldenen Licht Herzen durchwandern ihn. Du bist jetzt ein Teil dieses organischen lebendigen Verbundes, dessen inneres Licht Dich einschließt und der auch aus Deinem Licht gespeist wird.
- Ziehe möglichst Socken und Schuhe aus, so dass beide Füße unmittelbar den Waldboden berühren. Schließe dann wieder die Augen und stelle Dir vor Deinem inneren Auge vor, dass Dir aus beiden Füßen golden leuchtende Wurzeln wachsen, die sich lichtvoll in der Erde in das leuchtende Netzwerk einklinken und Teil des großen Lichtstroms werden.
- Das Licht repräsentiert das kollektive Bewusstsein des Waldes und es verbindet sich jetzt intensiv mit Deinem Bewusstsein, das durch Deinen Lichtkörper repräsentiert wird, ohne dass beide Seiten ganz miteinander verschmelzen. Tauche in der Stille tief in die innere Welt des Waldes ein und lasse alle Erfahrungen hier und jetzt in Deinem verbundenen Herzen lebendig werden.
- Jetzt stelle Dir den Strom aller Menschen vor, die in ihren goldenen Körpern aus geistigem Licht im Laufe der Zeit diesen Wald durchquert haben. Du bist der Zeuge dieses lebendigen Stroms Deiner Brüder und Schwestern aus allen Zeiten. Durch ihr Licht sind sie alle zumeist unbewusst mit dem Licht des Waldes verbunden.
- Auf diesem Wege bleiben geistige Eindrücke ihrer Gefühle und Gedanken während ihres Aufenthaltes und Besuches als Lichtspuren zurück. Wie bei einem durch einen geworfenen Stein aufgewühlten See bilden sich diese lichtvollen Spuren wie die sich ausdehnenden ringförmigen Wellen wieder zurück, doch der Stein bleibt auf dem Grund des Sees liegen.
Das Licht mag hell oder dunkel, die Menschen traurig oder fröhlich, der Wald erblühend im Sommer oder still im Winter sein – die Qualitäten des geistigen Austausches bündeln sich in subtilen Lichtelementen, die als feine geistige „Gedenksteine“ auf dem Grund dieses Sees des Waldbewusstseins bleiben und von diesem verinnerlicht werden. Auch wenn das kollektive Bewusstsein des Stadtwaldes viele solcher Erinnerungen tragen kann, ohne dass es dadurch in seinem eigenen Kern gestört wird, können die Menschen mit ihrer Haltung im Wald einen eigenen eher heilsamen oder eher unheilsamen Gedenkstein zurücklassen.
Selbst Ärger, Trauer und Einsamkeit können über eine achtsame Verbindung zum Wald eine heilsame Lichtspur sowohl im Bewusstsein des Waldes als auch im Bewusstsein der Menschen erzeugen, die sich dieser geistigen Qualitäten achtsam in der Verbundenheit bewusst werden und diese dadurch auch offener zulassen oder sogar positiv verändern können.
- So wird im Laufe der Jahrhunderte der Grund des Sees mit unzähligen Steinen befüllt und das kollektive Bewusstsein des Waldes immer mehr mit den jeweiligen Vorstellungen und anderen geistigen Prozessen insbesondere der Menschen aus Hannover durchtränkt, die den Wald regelmäßig betreten.

- Daher kannst Du im Wald auch in Kontakt mit der Vergangenheit der Menschen in Hannover treten, die hier einst lebten und den Wald durchstreiften. Lass in Dir intuitiv und spontan innere Bilder der vergangenen Zeiten entstehen, die Dir bei dieser Vorstellung bewusstwerden und achte auf sich wiederholende Bilder und Themen, die vielleicht auch eine Botschaft für Dich haben könnten.
- Genieße nun noch eine Weile allein diesen bewussten Kontakt mit dem Wald, Euer beiden Bewusstheiten in dem Gewahrsein der lichtvollen Verbindung zwischen Mensch und Natur.
- Zum Ende danke dem Wald und ziehe Deine Wurzeln ein und Dein Licht wieder ganz zu Dir zurück. Du kannst auch diese Schlussformel dafür verwenden:
*Lieber Geist des Waldes, klar,
 an diesem Tag ich bewusst bei Dir war.
 Lass uns nun im Frieden voneinander scheiden,
 bis wir uns im Lichte erneut vereinen.*

OM/Amen

2.3 Den urbanen Naturraum meditativ als sichere Basis zur selbstreflexiven Einzel- und Gruppenarbeit erschließen

Die vorangegangene Übung hilft auch dabei, einen Ort für die eigene bindingsbiografische Arbeit zu bestimmen, der als sichere Basis dienen kann, von der aus eine weitere Exploration der eigenen Innenwelt vorgenommen wird. Bei häufigeren Besuchen an solchen stadtnahen natürlichen Erholungsräumen wie der Eilenriede werden von vielen Menschen oft dieselben Plätze gerne aufgesucht, um dort eine Zeit zu verweilen und entspannt im Wald zu sein, den Geräuschen zu lauschen und den Gedanken nachzuhängen. Solche intuitiv gewählten Lieblingsorte können mit Hilfe dieser spirituellen Verbindung mit dem kollektiven Bewusstsein lichtvoll als sichere Basis in meinem Herzen geankert werden. Es sollten dazu Orte gewählt werden, die bei Bedarf auch verfügbar sind, so dass eine oft frequentierte Bank mit schönem Blick auch schnell besetzt sein kann. Es bietet sich daher an, ruhig mehrere solche Orte zu bestimmen, an denen regelmäßig verweilt und in der Stille achtsam zunächst in sinnlichen Kontakt mit der Umgebung und dann auch in geistigen Kontakt mit dem umgebenden inneren Licht des Waldes getreten wird. In der vertrauten Umgebung des Waldes bzw. des natürlichen Ortes meiner Wahl in der Nähe meines Zuhauses kann ich auch beim achtsamen Gehen in einer Balance von Innen und Außen meine blockierten Gedanken z.B. in Beziehungskonflikten wieder in Fluss bringen. Befinde ich mich weiterhin in der geankerten Verbindung, kann ich mich auch von meiner sicheren Basis entfernen und wieder zu ihr zurückkehren, um meine Erfahrungen sacken zu lassen und die Impulse reflektierend aufzugreifen.

Mit der Zeit werde ich feststellen, dass der mir vertraute Teil dieses Waldes, in dem ich mich sicher bewegen kann, insgesamt meine sichere Basis wird. Von dieser tief entspannenden Erfahrung einer räumlichen Ausdehnung der natürlichen sicheren Basis kann ich meinen äußeren Erkundungsradius weiter ausdehnen und meinen inneren Reflexionsmodus damit auch weiter anregen. So wurde mir in meinem biografischen Beispiel ausgehend von der nördlichen Eilenriede gefühlt bald dieser ganze nördliche Stadtwald zu meiner begehbaren sicheren Basis, die ich in guten Zeiten im Lichte des Tages nutzen kann, um meine Innen- und Außenwelt zu erkunden. In aufwühlenden oder krisenhaften Zeiten kann ich mich an meinen Lieblingsorten als meinen

lokalen sicheren Orten als „Basisspitzen“ innerhalb dieser sicheren Basenlandschaft tief mit dem Bewusstsein des Waldes verbinden. Beim Verweilen an diesen Plätzen kann ich mich durch achtsame Lichtmeditationen wieder daran zu erinnern, dass mich das kollektive Bewusstsein dieses Stadtwaldes an jedem Ort innerhalb seiner grünen Grenzen dazu einlädt, mich tief mit der inneren und äußeren Natur in mir und um mich herum zu verbinden und in dieser energiereichen und sicherheitsspendenden friedlichen Verbindung wieder Hoffnung, Freude und Mut bei der Entwicklung neuer Ideen und Handlungsimpulse zur Krisenbewältigung zu fassen. Auch wenn ich dann nicht immer meinen äußeren Bewegungsradius ausdehne und das stille Verweilen wieder entspannt genieße, verschafft mir diese lebendige tiefe Verbindung die innere Ruhe und Stabilität, um mich nach dieser regenerativen meditativen Phase wieder psychisch hinreichend sicher der mentalen Entwicklung neuer Handlungsalternativen und Bewältigungsstrategien für mein Leben in Beziehungen zu widmen, von denen Bindungen die bedeutsamsten und prägendsten darstellen. Reicht diese Ruhe und Stabilität in einer aktuellen Umbruchphase oder Krisensituation nicht aus, kann mit Hilfe des oben beschriebenen Coaching- und Beratungsangebots von Mindful Dating mit den hier gemachten Erfahrungen und Antworten auf die aufgeworfenen Fragen behutsam und gezielt auch in der Eilenriede selbst weitergearbeitet werden.

Dazu müssen im nächsten Schritt nicht unbedingt Einzelsitzungen vereinbart werden. Der Wald kann selbst in einer Gruppe von bis dahin unbekannten interessierten Menschen zur angeleiteten Öffnung ihrer Verbindungsfähigkeit beitragen und damit die inspirierende Erfahrung von Verbundenheit mit den Menschen wie der Natur ermöglichen, die neue Einsichten und Handlungsalternativen offenbart. Um zunächst einmal in einer Gruppe ohne individueller Bearbeitung primärer Coachinganliegen diese sicherheitsspendende Erfahrung von Verbundenheit und dem Eingebundensein in das Leben zu machen, kann das Wechselspiel aus Meditation, Verbundenheit, Reflexion und Austausch somit nicht nur im Einzelsetting des Coaches mit seinem Coachee verwendet werden, sondern auch adaptiv als achtsames Gruppenformat konzipiert werden, um in denen im Folgenden vorgestellten gemeinsamen Stadtwaldtouren kollektive Verbundenheit zu erfahren.

3. Spirituelle Stadtwaldtouren zur selbstreflexiven Entfaltung eines verbundenen Bewusstseins im Herzen von Hannover

3.1 Rahmenbedingungen und verwendete Green-Care-Ansätze

Der Beratungs- und Coachingsprozess von „Mindful Dating“ umfasst die ressourcen- und lösungsorientierte Arbeit an einem akuten beruflichen oder privaten Anliegen in Kombination mit einem bindungsbiografischen Beratungsangebot für eine spirituell-verbundene Lebensführung. Diese Arbeit kann als raumbundenes stationäres Angebot oder auch als Green Coaching in mobilen Einzelsitzungen oder Gruppenangeboten stattfinden. Die achtsame Selbsterfahrung und Selbstreflexion steht bei Gruppenangeboten im Vordergrund, so dass sich die gruppenbezogenen Interventionen des Coaches auf die drei Verbindungselemente aus Punkt 1.3 konzentrieren und auf Einzelgespräche zu Gunsten der gemeinsamen Selbsterfahrung verzichten. Der gewählte Raum dieser Gruppenangebote ist die nördliche Eilenriede, da ich diese mittlerweile aus vielen eigenen Erkundungen mit seinen geschützten Orten sehr gut kenne.

Zum Einsatz kommen hier die bereits vorstellten integrierten Verbindungselemente des a) achtsamen Gehens und Austauschs, b) dem Einsatz von Impulsfragen als Anregung für die

innere Arbeit und c) die Arbeit mit Lichtmeditationen zur Aktivierung der energetischen Verbindung in der Gruppe und zwischen der Gruppe und dem Wald über das Herzchakra. Diese „spirituellen Stadtwaldtouren“ sind für in der Regel kleine intime Gruppen von Menschen gedacht, die sich in diesem Naturraum der Erfahrung der Verbundenheit gemeinsam öffnen wollen und diese spontane Offenheit ohne die gewohnte tiefe Gedankenschwere des Alltags intuitiv in die innere Bearbeitung eines gerade aktuellen Themas einfließen lassen möchten.

Sie lassen sich auf dem Kontinuum der bewussten Arbeit mit und in der Natur einordnen. Es reicht vom Pol des Außen mit seinen sinnlichen Erfahrungen der Naturmaterialien über die auch auf die innerlichen Prozesse gerichteten Achtsamkeitsmeditationen bis hin zu schamanistischen Praktiken auf dem Pol des Innen. Dieses Innen umfasst dann nicht mehr die diesseitige materielle Welt, zu der auch die äußeren mentalen Prozesse unseres Gehirns zählen, sondern das Transzendente, die überbewusste Welt rein geistiger beseelter Lebensformen, die ganz neue spirituelle Erfahrungen ermöglichen und die unser konventionelles Wissen und damit auch die empirische Wissenschaft verlassen. Da die Bindungsbiografische Arbeit bei den hier vorgestellten niedrigschwelligen Formen zunächst nicht zum Einsatz kommt und das eigene Bearbeiten eines primären Anliegens nur indirekt über Impulsfragen angeregt wird, kommt das spirituelle Coaching bei diesen Gruppenangeboten zu einer deutlich höheren Geltung. Dies hat zwei Konsequenzen, die bei der Konzeption und Auswahl der Zielgruppe bedacht werden müssen:

- Der vermehrte Einsatz der spirituellen Komponenten in der Natur auf dem Weg zum Innenpol lässt immer mehr den sicher begrenzten Raum der empirischen objektiven Wissenschaften hinter sich, da die entsprechenden geistigen Phänomene im Gegensatz zu den Erfahrungen in der Nähe des Außenpols derzeit weder theoretisch erklärt noch empirisch eindeutig nachgewiesen werden können.
- Die rein geistigen spirituellen Erfahrungen, die in der Nähe und auf dem Innenpol wiederum überhaupt erst möglich werden, können ein lebendiges subjektives Zeugnis der Existenz einer viel größeren bewussten Ebene der Verbundenheit ermöglichen, was eine bislang vernachlässigte spirituelle Dimension im Leben eröffnen kann, die in einem frei gestalteten und selbst gewählten Zugang ein verborgenes tieferes Wissen über das Sein offenbart.

Damit das neue Wissen im geschützten Kreis einer Gemeinschaft entdeckt werden kann, muss hier eine vorab geteilte und in der Kommunikation des Angebotes eingeforderte Offenheit für die Existenz spiritueller Erfahrungswege bestehen, so dass ein sich daraus auf der Tour entwickelter lebendiger Konsens der gemeinsamen Erfahrungen nicht von Einzelnen bei den Berichten kraftvoller Erfahrungen etwa rationalisierend zerredet und von den Sprecher/innen als verunsichernde Abwertung empfunden wird. Der freie Zugang zu den Gruppenangeboten bietet allen Interessierten entspannten und meditativen Erfahrungszugang im Kreis von Gleichgesinnten. Damit hier keine Enttäuschungen oder falsche Erwartungen, sondern bei aller Vielfalt der Weltsichten und Erfahrungen auch annehmende, wertschätzende, verstehende und sich gegenseitig inspirierende Begegnungen in Achtsamkeit entstehen, wofür das Synonym Mindful Dating auch steht, ist es wichtig, bei der Ankündigung der Touren auf die spirituelle Komponente hinzuweisen. Es geht um einen behutsamen, angeleiteten und in der Gruppe geschützten Kontakt zu verbindenden Phänomenen des kollektiven Überbewusstseins, der sich allein schon aus der Tatsache ergibt, dass wir uns als Gruppe bewusster Menschen hier auf den Weg machen, der damit über uns hinaus reicht.

Es ist also nichts Neues, doch für Viele aus dem „verkopften“ Westen nach wie vor Unerklärbares, solange sie nicht etwas weiter in den wieder wärmenden Süden ihres Herzens gehen, um sich der gerade wieder durch ein Virus auf der physischen Ebene erwiesenen Tatsache bewusst zu werden, dass wir alle miteinander auch geistig und seelisch verbunden sind. Hier soll die Tour den verbindenden Raum eröffnen, der sich zwischen Wissenschaft und Transzendenz auftut – der kraftvollen eigenen Erfahrung bei der Arbeit mit spirituellen Methoden, die mein ganzes Wissen erweitern und meinen Verstand in neue Richtungen lenken. Bei deren Erkundung lasse ich mich von der tiefen Freude des Seins im Innen leiten und mache mich nicht einseitig von dem Kalkül des Habens im Außen abhängig, das auf den trügerischen Beifall der Welt lauert, um mich nicht an meine tief verborgene Scham und Schuld erinnern zu müssen, denen ich mich nur in der Freude des Seins heilsam stellen kann. Ein erklärtes Ziel der Touren ist die kontinuierliche Verschiebung des Erfahrungsschwerpunktes vom Außenpol in Richtung Innenpol im Laufe des Gehens, um stärker mit der inneren Natur des Waldes in Berührung zu kommen. Der Beginn einer solcher achtsamen Walderkundung ist noch sehr nahe an dem Waldbaden durch das tiefe bewusste Eintauchen mit den Sinnen angelehnt, dass eine tiefe Verbindung mit der äußeren (materiellen) Natur des Waldes ermöglicht, welche wiederum positive mentale Assoziationen und Erinnerungen hervorruft, die das Bewusstsein schließlich im hier und jetzt ankommen lassen.

Die durch Märchen aus der eigenen Kindheit und germanische Mythen geprägte innige unterbewusste Verbindung der Deutschen zu ihren Wäldern hat in den letzten Jahren durch die internationale therapeutisch orientierte Waldforschung neue Türen zu einem entschleunigten und achtsamen Erkunden dieser natürlichen Umgebung mit allen fünf Sinnen öffnen können. In Japan wurde bereits 1970 der Akasawa-Wald mit seinen uralten Zypressen offiziell als Erholungswald ausgewiesen. Er gilt als die Wiege des „**Shinrin Yoku**“, des Badens an der Waldluft, das dort auf ausgewiesenen Wanderwegen beim langsamen präsenten Gehen und Verweilen zu einem heilsamen Kur-Effekt führt. Dieses Waldbaden und die darauf aufbauende Waldtherapie dient dem natürlichen Stressabbau (vgl. auch Kapitel 1) und stellt in Japan und Südkorea mittlerweile einen festen Bestandteil der staatlichen Gesundheitsvorsorge dar. In wissenschaftlichen Studien lässt sich die positive Wirkung des Waldbadens auf das Stressempfinden und das Immunsystem nachweisen. Daher gilt regelmäßiges entspannendes Waldbaden als effiziente Präventionsmaßnahme bezüglich Herz- und Kreislaufbeschwerden, Stoffwechselstörungen, Autoimmunerkrankungen, Krebs und Depressionen. Das absichtslose und durch eine nicht wertende sinnliche Präsenz auch achtsame Gehen durch den Wald eröffnet neue Perspektiven, indem sich bewusst auf einzelne Sinneseindrücke wie das Sehen der wechselnden Lichtverhältnisse, das Tasten der Blätter, Rinden und Wurzeln, das Schmecken von Beeren oder das (blinde) Riechen von Holz und Erde konzentriert wird, wofür es mittlerweile auch vielfältige waldpädagogisch und -therapeutisch bewährte Übungen und Rituale als inspirierende Einstiegshilfen für alle Altersgruppen gibt. Waldbaden lässt sich daher gut mit Meditationen im Sitzen, Gehen oder Stehen verbinden, die neben gesundheitlichen Effekten auch der vertiefenden spirituellen Praxis dienen können. Ein für bestimmte Zeiten vereinbartes regelmäßiges Schweigen gilt beim Waldbaden in Gruppen als Schlüssel zur Beruhigung des aufgewühlten modernen Geistes.²⁴

Das Waldbaden hat zwar einen deutlich kontemplativen Charakter und ist mit seinen achtsamen Bestandteilen des bewusst langsamen Erkundens eine ebenso erholsame wie stärkende Methode, vom äußeren Wahrnehmen zu einem entspannteren inneren Bewusstsein zu gelangen. Es bleibt jedoch weiter an den fünf Sinnen ausgerichtet und auch wenn wahlweise längere stille Meditationszeiten integriert werden können, besteht der Ursprung dieses als medizinische Heilmethode fungierenden Ansatzes darin, eine harmonische Balance zwischen meinem eigenen Körper und Geist mit den vielen Körpern bzw. Materialien des Waldes zu finden. Diese äußere Balance zu finden ist sehr wichtig und die Erdung aller Teilnehmenden der spirituellen

Stadtwaldtouren wird gerade nach längeren Meditationen immer wieder über den achtsamen Kontakt zu der Außenwelt hergestellt.

Die darüber hinaus geforderte geistige Bewegung in Richtung auf den inneren Pol nutzt die tiefen Einsichten aus schamanischer Arbeit, die einen besonderen Kontakt mit den Pflanzen ermöglichen, um die Beziehung zu den Bäumen im Wald auf eine ganz neue Basis zu stellen. Was schon vielen badenden Waldbesucher/innen mit dem Umarmen von „Lieblingsbäumen“ eher spontane und noch relativ undeutliche Kontakte auf der geistigen Ebene erlaubt hat, wird hierdurch in eine systematischere Form gebracht und erweitert. Die Begegnung zweier beseelter Wesen höchst unterschiedlicher äußerer Evolutionsstadien findet in einer im Vergleich und Abgrenzung zur schamanischen Trance relativ kurzen Zeit statt. Dazu wird über Meditations- und Herzhakrenübungen auf verschiedenen Stationen des Weges ein öffnender Raum geschaffen, der spezifische Erfahrungen des verbundenen Bewusstseins vermittelt, die wenige Augenblicke dauern und bis hin zu einer hintergründigen Erfahrung der gesamten weiteren Tour werden können. Dennoch bleibt der grüne Schamanismus ein wichtiges adaptiertes Element der Arbeit.

Im **Schamanismus** erfolgt die geistige Kommunikation mit den als beseelt betrachteten Pflanzenwesen über einen gezielt herbeigeführten Bewusstseinszustand der Trance oder Ekstase. Neben den Pflanzengeistern ist so auch ein Kontakt zu rein geistigen Wesen wie Engeln oder Krafttieren aus anderen Dimensionen möglich, die als spirituelle Führer die Verbindung zwischen den Welten vertiefen können. Der Weltenbaum symbolisiert im Pflanzenschamanismus die Einheit dreier Welten in Form der Unterwelt in den Wurzeln, unserer diesseitigen Welt im Stamm und der oberen Welt in der Krone. Die schamanischen Reisen zu den Geistern wird auch mit Singen, Summen und Tanzen begleitet, um in einer tiefen Trance neue Welten zu erfahren, die sich dem in der göttlichen Einheit versunkenen Geist offenbart. Wie initiierte echten Schamanen können auch alle anderen nicht von der Geistwelt dazu bestimmte und dennoch daran interessierte Menschen als schamanisch Praktizierenden die Methoden und Rituale anwenden, um mit den heilenden Energien der Pflanzengeister in Kontakt treten zu können. Diese Pflanzenseelen ermöglichen die Heilung und die Wahrnehmung von und Verbindung mit dieser geistigen Dimension neben der materiellen Natur steht im Mittelpunkt der pflanzenschamanischen Arbeit. Ein innerlicher Austausch eröffnet einen überbewussten Kontakt und damit intuitiv oder vielmehr übersinnlich-hellwissend den spontanen Zugang zu klaren kurze Antworten auf Fragen oder andere Botschaften, welche die lebendige Verbindung zwischen Mensch und Pflanze wieder tief spüren lassen, die in das alles verbindende göttliche Leben eingebunden ist. Über den sinnlichen Hautkontakt der fühlenden Hände wird nach der Begrüßung der ausgewählten Pflanze mit geschlossenen Augen langsam die versunkene Wahrnehmung der feinstofflichen Dimension der Pflanze in Trance oder -etwas abgeschwächt- Meditation geschult, so dass sich mit der Zeit ein tiefer Kontakt eröffnet, der das leise innere „Flüstern“ der Pflanzenseele nach einer Frage oder Bitte um Hilfe intuitiv erfahrbar macht. Eine energetische Verbindung lässt sich vom Herzen visualisieren, dessen Energie sich als Lichtbrücke mit der der Pflanze vereint. Dieses Gefühl der Verbindung wird sich mit der Zeit verstärken und der kommunikative Austausch kann nun beginnen, der mit einem Dank beendet wird. In ganztägigen Wanderungen in der freien Natur kann der persönliche Heilungsprozess zu einem bestimmten Leiden oder Thema durch die Heilkräfte derjenigen Pflanzen, die intuitiv auf dem Weg ohne jede Hast ins Bewusstsein treten, gezielt unterstützt werden.²⁵

Die Nähe zu der schamanistischen Herzarbeit wird hier nicht beibehalten, da die Meditationen und Transzustände, die bei der inneren Kommunikation mit den Pflanzen hervorgerufen werden, ihre Zeit brauchen, was diese Art des inneren Eintauchens in die Seelenwelt des Waldes als „inneres Waldbaden“ mit vielen intensiven Erfahrungen im Laufe eines langen heilsamen Tages verbindet. Die hier beschriebenen niedrigschwelligen Touren wollen allerdings allen spirituellen Interessierten einen relativ einfachen, direkten, zeitlich begrenzten und damit auch vom

gesamten Zeitumfang her in wenigen Stunden möglichen Zugang zum kollektiven Bewusstsein des Waldes eröffnen. Dazu werden die yogischen Kenntnisse über die Chakrenarbeit mit spezifischen Achtsamkeitsmeditationen verbunden und im Sinne des spirituellen Coachingszieles der bewussten Erfahrung „lichtvoller kollektiver Verbundenheit“ der Gruppe im und mit dem Wald genutzt. Dadurch ist ohne jede innere oder äußere Hast eine „zeitsparende“ Form der inneren Kommunikation mit dem Wald und seinen Bewohnern möglich, die nicht die schamanistische Tiefe einer mehrstündigen oder ganztägigen Meditation unter einem Baum etwa über Nacht ersetzen kann oder soll. Dafür wird jedoch ein bewusster Kanal geistigen Austausches und lichtvoller Verbindung geschaffen, der dem Wald zu einem lebendigen Yogapfad werden lässt. In dieser yogischen Verbindung lassen sich die uralten Erkenntnisse der Schamanen über die Bäume gezielt zum Leben erwecken, was den einzelnen Baumtyp mit seinen spezifischen geistigen Qualitäten selbst zu einem wichtigen Mittler zwischen den Welten für das (spirituelle) „Green Coaching“ werden lässt.

Aus mythologischer und schamanistischer Sicht haben Bäume als größte Vertreter unter den Pflanzen eine ganz besondere Bedeutung für die Menschheit. In altnordischen germanischen Sagen, bei den Kelten, den altsibirischen Völkern und den Indianern gingen die Menschen aus Bäumen hervor. Das Universum wurde als riesiger Weltenbaum gedeutet und jeder alte Baum kann dafür mit seinen arttypischen geistigen Qualitäten stehen, mit dessen Hilfe die Schamanen in die Ober- und Unterwelten reisen. Bäume erzeugen in uns allen tiefe unbewusste innere Bilder, die wir als schlummernde Resonanzen in meditativen Zuständen wieder bewusst wahrnehmen können. Jeder Baum ist für unsere Seelen ein Zugang zur göttlichen Welt und damit auch unserem eigenen göttlichen Selbst. In unseren heimischen Wäldern sind es vor allem fünf Baumarten, die eine tiefe Beziehung zu unseren kulturellen Wurzeln haben und deren archetypischen Botschaften wir entdecken können:²⁶

- Die **Birke** als lichterfüllter reinigender Baum steht für Reinheit und den Neuanfang. Als Maibaum des Frühlings symbolisiert sie fröhliches Gedeihen und Wachsen. In der stillen und langen Baummeditation vermittelt sie erhebende Bilder voller Zuversicht und Lebensfreude, so dass wir geschützt und gereinigt heil werden und frisch einen Neubeginn angehen können.
- Die **Buche** mit ihren säulenartigen Hainen und deren raunenhaften Rauschen der Götter ist das Tor von der Erde zur geistigen Welt und steht als Saturnbaum für Weisheit und Transzendenz. Die gotischen Kathedralen haben die hohen schützenden Säulen des Buchenwaldes nachempfunden. Im Rauschen der Blätter dieser Waldhalle fühlen wir uns geborgen wie im Schoß der Mutter und Ratsuchende können in der Stille inspirierende göttliche Visionen empfangen.
- Der Seelenbaum **Eiche** ist der Platz des Gerichtes und der ordnenden Kräfte, die uns in der Meditation unsere Mitte und haltgebende Ausrichtung wiederfinden lässt. Als Weltenbaum der Germanen, die sich unter der Eiche am Thingplatz zu friedensstiftenden Beratungen im Sinne der kosmischen Ordnung trafen, können auch wir den rechten Pfad finden. Sie ist sie auch der römische Baum des Jupiters, des Gottes der Fülle, was eine ganzheitliche freie Entwicklung zulässt, so dass wir in der Stille hier finden, was wir dafür im Moment brauchen, um unseren wahren Selbst in stürmischen Zeiten treu sein zu können.
- Die **Linde** ist der Baum der heilenden Liebe und des vor negativen Kräften beschützenden Friedens. Sie steht für sinnliche Lebensfreude, Heimatgefühle, Vertrauen, Geborgenheit

und Verbundenheit. Sie führt uns zu unserer natürlichen Ekstasefähigkeit des Sommers zurück, die uns in Einklang mit der Natur bringt und uns gerade bei Liebeskummer heilsam ganz werden lässt.

- Die **Eibe** steht als Schwellenbaum zwischen Licht und Dunkelheit im Kreislauf der Ewigkeit. Sie weist auf diese göttliche Ganzheit unseres Wesens hin, in der die irdische Trennung durch Raum und Zeit wie beim Tod aufgehoben wird, so dass sie oft auf Friedhöfen steht. Diese Öffnung zur Ewigkeit führt uns in der Meditation zu den verborgeneren dunklen Aspekten unseres Seins, deren bedrohliche Erscheinungen wir aushalten sollten, um durch das dunkle Tor zu den himmlischen Sphären zu gelangen.

Der frei gewählte Kontakt mit den Bäumen auf den Touren soll zunächst für die innere Begegnung öffnen, ohne diese Botschaftern zu unseren verschiedenen Bewusstseinssebenen gezielter in diese lichtvolle Arbeit einzubinden. Durch die Auswahl bestimmter Baumtypen und ihrer besonderen Qualitäten ist es im Verlauf einer Tour möglich, den Teilnehmenden einen Zugang zu individuellen und gemeinsamen Erfahrungen mit den jeweiligen Archetypen der Bäume zu eröffnen. Die Eiche kann so bei der Bestimmung einer inneren Struktur helfen, um auf die Impulsfrage nach der skalierenden Einordnung der aktuellen Bewältigung des heutigen Themas als Resonanzkörper für das Selbstcoaching zu dienen, dem sich je nach Wert angenähert werden kann. Die Buche unterstützt in der Stille die Suche nach Antworten und lässt Bilder entstehen, die zu neuen Impulsen gedeutet werden können. Die Eibe und die Birke lassen sich bei gezielteren Angeboten als mit den eigenen dunklen Aspekten von Scham und Schuld verbindenden Anfangspunkt und den nach einer inneren Arbeit damit reinigenden Endpunkt einer ersten bindungsbiografisch erkundeten Wegstrecke integrieren. Die Linde kann uns zu unserem Sommer im Herzen zurückhelfen, sie kommt in der Eilenriede im Vergleich zu den anderen vier Baumarten allerdings nicht sehr häufig vor.

Mit diesen Rahmenbedingungen und verwendeten Elementen aus den adaptierten Ansätzen des Waldbadens, der Achtsamkeitsmeditation, der Chakrenarbeit und des Pflanzenschamanismus kann nun in Verbindung mit gemeinsamen Impulsfragen ein bewegtes Gruppenangebot in seinen Grundzügen vorgestellt werden, das niedrigschwellig verbundenheitsorientierte Erfahrungen und erste selbstreflexive Erkenntnisse im geschützten Kreis ermöglicht. Die darauf aufbauende mögliche Bearbeitung eines expliziten primären Coachinganliegens mit weiterführenden bindungsbiographischen und spirituellen Beratungsmethoden im Einzelsetting ist dann im geschützten dialogischen Beratungsraum zwischen Klient/in und Coach nach Vereinbarung möglich. Allerdings können und sollen die spirituellen Stadtwaldtours ganz eigenständige Erfahrungen und Einsichten vermitteln, die in der Verbundenheit bereits hinreichenden Antrieb entfalten, die offenbarten Antworten und Impulse im eigenen Alltag kraftvoll und freudig mit Leben zu füllen.

3.2 Ablauf einer „Baumflüsterer-Tour“ in der nördlichen Eilenriede

Die von mir entwickelte „Baumflüsterer-Tour“ vereint die bislang beschriebenen Elemente eines niedrigschwelligen achtsamen Gruppenangebots mit selbstreflexiven Elementen als Teil eines frei zugänglichen „Open Green Care“, das grundsätzlich jeder und jedem Interessierten auf Danabasis offen steht. Ein spiritueller Hintergrund ist nicht unbedingt notwendig, dafür jedoch die Offenheit für den Einsatz spiritueller Methoden im Rahmen eines solchen etwa zweistündigen langsamen Gehens durch die nördliche Eilenriede, bei dem selbstständig mit einem eigenen Thema gearbeitet wird. Dieses Thema braucht nicht eine besonders große Herausforderung zu beinhalten, sondern

kann auch einfach in dem Wunsch nach größerer Verbundenheit liegen, um den Geist für sich konkretisierende Impulse von Fragen und Themen offenzuhalten, die im Laufe der Tour entstehen. Das achtsame Gehen durch den Wald und die spirituellen Übungen helfen dann in Verbindung mit dem Austausch in der Gruppe dabei, das eigene Thema zu erkennen, das hier und jetzt gesehen werden will. Ein thematischer Fokus in den pandemischen Zeiten kann auch einfach das bewusste Erleben sein, sich in einer Gemeinschaft für eine achtsame Weile aufgehoben zu fühlen und dieses Gefühl innerer Sicherheit aus dem bestärkenden Kontakt hierdurch auch wieder mehr im Alltag zulassen zu können.

Die Grundidee dieser spirituellen Stadtwaldtour besteht darin, die positive Beziehung zur Eilenriede, die häufig schon durch viele sinnliche äußere Erfahrungen entspannend begründet wurde, im Sinne des kontemplativen „Verinnerlichen“ zu erweitern und zu vertiefen. Die dazu erforderliche bewusste Bewegung hin zum Innenpol der Erfahrung geschieht durch den von mir angeleiteten Kontakt mit dem inneren Licht dieses Waldes und lässt dieses Licht als spirituelle Quelle der allumfassenden Verbundenheit allen Seins im ersten bewusstseinsweiternden Ansatz mehr oder weniger subtil erfahrbar werden. Tief in das eigene Herz schauen, dessen Licht auch mit den anderen Menschen um mich herum zu verbinden und mit ihnen die lichtvolle spirituelle Erfahrung eines lebendigen Kontaktes mit der Natur um mich herum erfahren, öffnete mein Bewusstsein für neue Gedanken und Ideen, über die ich mich bei den freiwilligen Austauschrunden der Tour auch in der Gruppe austauschen, soweit mir dies dann guttut.

Die Gruppe wird im achtsamen Gehen und dem anregenden Erfahrungsaustausch mit Hilfe spiritueller Übungen zu einer temporären bewegten Gemeinschaft, die mich in stiller Verbundenheit mit meiner ganz persönlichen Frage durch den Wald begleitet und mit der ich meine Erfahrung auch über freie Worte offen teilen kann. Daher ist die Gruppengröße auch zu Gunsten der vertrauensvollen intimeren Atmosphäre in der Regel auf 3-8 Personen begrenzt. Insbesondere, wenn sich die Teilnehmenden vorher nicht schon kennen, ist auf eine eher kleine Gruppe zu achten, die Raum für die eigenen Erfahrungen im Rhythmus dieser Weggemeinschaft lässt, die aufeinander Rücksicht nimmt und die Zeiten individueller Erkundungen trägt und unterstützt.

Neben dieser verbindenden Gruppenerfahrung zielt die Tour darauf ab, das Bewusstsein für die Verbundenheit mit der Natur zu vertiefen und durch eigens dafür entwickelte spirituelle Übungsformate in lebendigen Kontakt mit den Lebewesen der Eilenriede zu kommen. Die Tiere und Pflanzen, vor allem die alten Bäume, offenbaren eine intuitive Botschaft für uns, die wir mit dem Herzen lesen lernen können. Dieses gezielte „Baumflüstern“ zur angeleiteten Entdeckung meiner ganz eigenen inneren Wahrheit, die durch den Baum als verstärkender Resonanzkörper meines verbundenen Bewusstseins im hier und jetzt ins Licht meiner Erfahrung geholt werden kann, steht im Mittelpunkt der achtsamen inneren Reise durch die Eilenriede, die das Gefühl psychischer Sicherheit durch die Erfahrung von Verbundenheit fördert. Dieser positive Zusammenhang wird ebenso durch die in der Abbildung aufgeführten Elemente unterstützt.

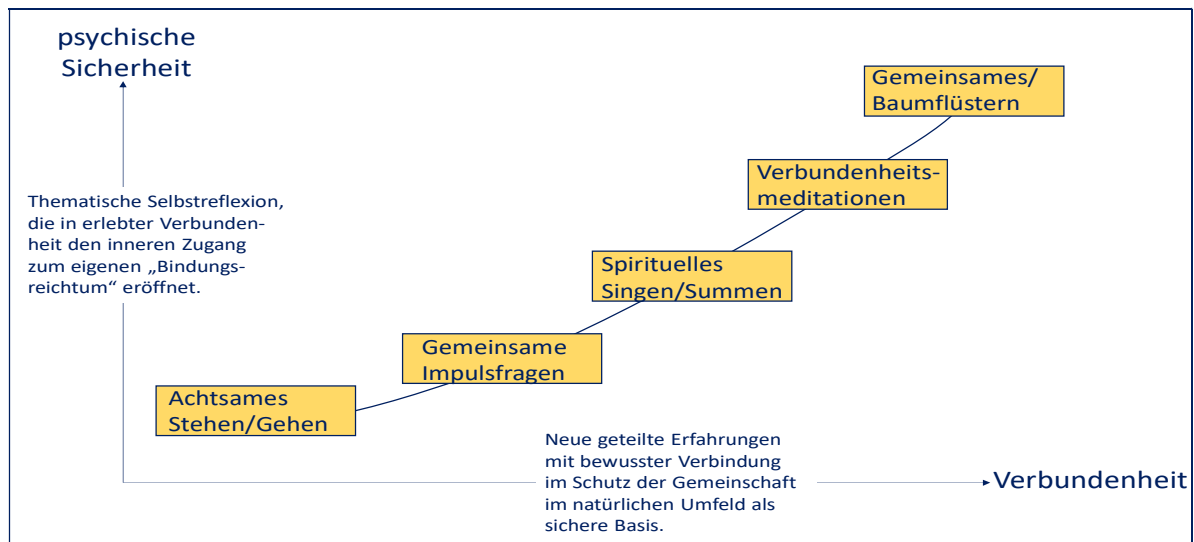


Abbildung 2: Elemente der Baumflüsterer-Tour

Das Ausmaß der Veränderung und damit die Stärke dieses hier postulierten Zusammenhanges ist individuell verschieden, so dass Skalierungen beider Achsen etwa von 1-10 laufen könnten. Je nach Zielgruppe und Ausgestaltung der Tour kann so in einem direkten Bezug zum (primären) Coaching am Anfang und Ende der Tour das subjektiv geschätzte Ausmaß der Veränderung für sich selbst frei überprüft werden. Dieser Teil wird dann ebenfalls angeleitet, damit die Teilnehmenden nicht zu viel Energie darauf richten, da es bei dieser Tour nur sehr locker um eine zielgerichtete Bearbeitung ihres Anliegens geht. In jedem Fall sollte eine zumindest geringe wahrnehmbare Verbesserung des eigenen psychischen Zustands erfolgt sein, der dann wiederum eine kreative Öffnung bezüglich neuer Ideen für das mitgebrachte Thema ermöglichen kann.

Sorgfältig ausgewählte Stationen laden auf der Wegstrecke dazu ein, mit Hilfe angeleiteter Achtsamkeitsübungen und lichtvoller Verbundenheitsmeditationen in eine bewusste Verbindung mit der Gemeinschaft dieser Tour und der umgebenden Natur zu kommen. Die Natur und die Gemeinschaft fungieren durch diese Verbundenheitserfahrung zumindest anfänglich wie eine temporäre sichere Basis. Mit ihrer Hilfe kann das Mentalisieren in einem psychisch sichereren Zustand erfolgen und ich kann meine Bindungsbeziehungen explorieren, die nicht nur für das aktuelle Thema relevant sein müssen. Vielmehr kann ich mir wieder meinen „Bindungsreichtum“ vergegenwärtigen, der mich auch in dieser Situation wertvoll unterstützt. Aus individueller Sicht beschreibt das soziale Konstrukt des Bindungsreichtums den biografisch bestimmbareren Anteil prägender sicherer Bindungen in meinem bisherigen Leben. In einer akuten Krisensituation drückt er sich über die sicherheitsspendenden Eigenschaften meines derzeitigen Bindungsnetzwerkes in Form von aktueller Vielfalt, Verfügbarkeit und damit auch Schnelligkeit aus, mit der ich meine temporär angeschlagenen Mentalisierungsfähigkeiten mit Hilfe von vertrauten und schützenden Bindungspersonen wieder auf ein dauerhaft angemessenes Niveau zur situativen Beruhigung und zukunftsgerichteten Bewältigung bringen kann. Ein sich vertiefendes Gefühl psychischer Sicherheit, das sich durch die Erfahrung transpersonalen Verbundenheit einstellt, indem ich etwa mein Mitgefühl über meine bestehenden Bindungsgrenzen meiner Lieben und Freunde ausdehne und mit der Erfahrung einer wärmenden freudigen Resonanz bei den Begegnungen während der Tour einhergeht, ist der achtsame Ausdruck des aktivierbaren (spirituellen) Potenzials meines Bindungsreichtums, das hier genutzt wird, um die thematische Selbstreflexion in einem möglichst ressourcenvollen innerlich sicheren Zustand anzuregen.²⁷

Neben dem achtsamen Gehen, dem Einsatz von anregenden Impulsfragen für die eigene Themenreflexion, dem gemeinsamen Singen mit der Gruppe und Summen mit einem Baum führt auch die Erfahrung eines gemeinsamen Baumflüsterns in einer relativ kurzen Zeitspanne zu einer tiefen Verbindung innerhalb der Gruppe. Die zeitliche Reihenfolge weicht etwas von dieser Darstellung ab, welche die einzelnen Elemente auf dem postulierten ansteigenden Pfad in ihrer Bedeutung ordnet, mit der sie zum Erleben von mehr Verbundenheit und darüber mehr psychischer Sicherheit beitragen. Das konkrete Kennenlernen der hier nicht weiter beschriebenen Inhalte bleibt im Detail der persönlichen Teilnahme an dieser lebendigen Tour vorbehalten, da der erfahrungsbasierte Zugang ein eigenes Erleben voraussetzt. Diese lebendige Erfahrung ist nicht schriftlich vermittelbar, ohne die Lebendigkeit zu entfernen, welche die besondere Qualität dieses Angebots ausmacht, das letztlich Green Care in der Stadt zu einem ganz neuen spirituellen Stellenwert für immer mehr suchende Menschen verhelfen will. Diese Suche kann sich nicht im Lesen erschöpfen, sondern sollte zur Tat schreiten, wozu ich hiermit einlade.

Der Eilenriede und aller in ihr lebenden Wesen gebührt mein ganz besonderer Dank für die Gruppenangebote, die nach der Baumflüsterer-Tour auch weiterführende Angebote für „Fortgeschrittene“ beinhalten. Hierbei nimmt der Anteil an bindungsbiografischer Arbeit zu und auch die Bearbeitung des eigenen Anliegens wird gezielter unterstützt. Indem die inspirierenden Angebote dieses Naturraumes mitten in der Stadt systematisch vom niedrigschwelligen Beginn der Baumflüsterer-Touren dafür genutzt werden, tiefer mitten in mein vielleicht gerade etwas bekümmertes Herz zu schauen, kann ich mich neben meinen bereichernden Bindungspartnern/innen auch wieder wertschätzend oder gar liebevoll denjenigen Beziehungen zuwenden, von denen ich mich gerade verlassen, verraten und verletzt fühle oder mit denen ich in dem allgegenwärtigen äußeren Streitthema „Corona“ vorwurfsvoll selbst einen eigenen Beitrag zur inneren Distanz geleistet habe. Die natürliche Umgebung kann hier gerade durch die innere Arbeit wieder mehr wärmenden inneren Raum schaffen, um das eigene Bindungs- und Beziehungsleben zu stärken wie auch die Bewältigung eines anderen aktuellen Themas zu fördern, bei dem es letztlich immer auch um Verbindungen geht, die sich stets auf andere Menschen bezieht.

Der Wald sollte daher keine vertrauensvolle Bindungsbeziehung zu einem liebevollen Menschen ersetzen, der mir in den Irrwegen der Erkundungstouren meines erwachsenen Lebens nicht nur als sichere Basis bei Irritationen und Fragen schnell erreichbar zur Verfügung steht, sondern mir auch bei den heftigsten Stürmen als „sicherer Hafen“ dient, bei dem ich Hilfe und Schutz suchen und mich wieder aufrichten kann. Der schönste Stadtwald kann kein trauerndes Herz auf Dauer heilen. Auch wenn er die Einsamkeit oder den Schmerz wirksam lindern und in einer heilsamen Verbindung überhaupt wieder an Freude, Hoffnung und Licht am Ende des Tunnels denken lässt, muss am erleuchteten Ausgang dieses grünen Tunnels ein mir naher Mensch stehen, der mir im Herzen zugewandt ist und ein wertschätzendes, vertrauensvolles und fürsorgliches Gegenüber sein kann, wenn ich diese Unterstützung für mein aus den psychischen Fugen geratenes inneres Sicherheitsempfinden gerade wirklich brauche. Im Wald kann ich dafür tiefe Verbundenheit erfahren und meiner tiefen Liebe lichtvollen Ausdruck verleihen. So kann meine durch die angsterfüllte Pandemie der sozialen Distanz geschwächte Stimme des Herzens wieder kraftvoll in der Welt erklingen. In einer Welt, in der ich in heilsamen Beziehungen lebe, die Zeit und Raum überwinden können, weil uns ein unsichtbares Band verbindet, das die Wissenschaft Bindung und die Weisheit Liebe nennt.

So sei es.

4. Verwendete Literatur

- ¹ <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/leuchtkaefer/39066>, abgerufen am 16.07.2021.
- ² Vgl. Gans, Carsten et al. (2020): Arbeitsraum Natur: Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen, Wiesbaden: Springer, S. 2 ff.
- ³ Vgl. Rathmann, Joachim (2020): Therapeutische Landschaften, Wiesbaden: Springer Spektrum, S. 27-37.
- ⁴ Vgl. Polz-Watzenig, Astrid (2020) Die heilsame Wirkung des Waldes in der Integrativen Therapie, Wiesbaden: Springer, S. 23 ff.
- ⁵ Vgl. Surzykiewicz, Janusz (2021): Psychospirituelle Ressourcen in einer VUCA-Welt: Implikationen für Beratung und Coaching, in: J. Surzykiewicz et al. (Hrsg.), Supervision und Coaching in der VUCA-Welt, Wiesbaden: Springer, S. 205-263.
- ⁶ Vgl. Krohn, Michael (2020a): Bindungsbiografisches Coaching zur achtsamen Gestaltung von Beziehungen im digitalen Kapitalismus, Coaching Theor. Prax. (2020), Published 22 July 2020, <https://doi.org/10.1365/s40896-020-00039-9>, Share Link: <https://rdcu.be/b5NoC>.
- ⁷ Vgl. Krohn, Michael (2020b): Achtsame Begegnung trutzt sozialer Distanz: Bindungsbiografische Identitätsarbeit und spirituelle Entwicklung im gesellschaftlichen Transformationsprozess nach COVID-19. Mindful Dating Reihe "Dialog Wissen", Diskussionspapier Nr. 1, Hannover: 14.12.2020, https://mindfuldating.de/wp-content/uploads/2021/02/Achtsame-Begegnung-trutzt-sozialer-Distanz-Mindful-Dating-Diskussionspapier-Nr_1.pdf, (Zugriff am 27.07.2021).
- ⁸ Vgl. Friedl, Reinhard/Seul, Shirley Michaela (2019): Der Takt des Lebens: Warum das Herz unser wichtigstes Sinnesorgan ist. München: Goldmann Verlag.
- ⁹ Vgl. Govinda, Kalashatra (2012): Chakra Praxisbuch, München: Irisiana Verlag, S. 8 ff.
- ¹⁰ Vgl. Prajnanananda, Paramahansa (2002): Das Innere Universum: eine Reise durch die Chakren, Wien: Prajna Publication, S. 21 ff.
- ¹¹ Vgl. Grossmann, Karin/Grossmann, Klaus E. (2012): Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit, 5., vollst. Überarb. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta, S. 31 ff.
- ¹² Vgl. Bateman, Anthony W./Fonagy, Peter (2015): Vorwort, in: dies.: (Hrsg.): Handbuch Mentalisieren, Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 13-20.
- ¹³ Vgl. Holmes, Jeremy (2012): Sichere Bindung und Psychodynamische Therapie, Stuttgart: Klett-Cotta, S. 26 ff.
- ¹⁴ Vgl. Höllinger, Franz/Tripold, Thomas (2012): Ganzheitliches Leben, Bielefeld: transcript.
- ¹⁵ Vgl. Powell, Bert et al. (2015): Der Kreis der Sicherheit: die klinische Nutzung der Bindungstheorie, Lichtenau/Westfalen: G. P. Probst Verlag, S. 97 ff.
- ¹⁶ Vgl. Sydow, Kirsten von (2016): Forschungsmethoden zur Erhebung von Partnerschaftsbindung, in: Gloger, Tippelt, Gabriele (Hrsg.): Bindungen im Erwachsenenalter, 3. unveränderte Aufl., Bern: Hogrefe, S. 287-317.
- ¹⁷ Vgl. Yip, Jeffrey et al. (2018): Attachment theory at work: A review and directions for future research, Journal of Organizational Behavior 2018;39:185-198.
- ¹⁸ Vgl. Heller, Laurence/Doerne, Angelika (2021): Befreiung von Scham und Schuld, München: Kösel, S. 79 ff.
- ¹⁹ Vgl. Strebe, Bert/Paske, Ann-Kathrin (2015): Erlebnisführer Eilenriede, Hannover: Madsack Medienagentur, S. 6-17.
- ²⁰ Vgl. Dobke, Dirk/Jungwirth, Bernhard (1996): Die List, Hamburg: Medien-Verlag Schubert, S. 74-78.
- ²¹ Vgl. Schwibbe, Michael et al. (2000): Zeitreise - 850 Jahre Leben in Hannover, Hannover: Verlagsgruppe Madsack, S. 42 f.
- ²² Vgl. Schulz, Günther (2012): Hannovers Stadtwald: die Eilenriede, Verlag Appl-Shop, S. 30-37.
- ²³ Vgl. Oppermann, Bettina/Thies, Mareike (2017): Freiraum Urbaner Wald - Die Eilenriede in Hannover, Diskussionspapier des Instituts für Freiraumentwicklung der Leibniz Universität Hannover, Januar 2017, https://www.freiraum.unihannover.de/fileadmin/freiraum/FPPK/FPPK_Forschung/2017_Diskussionspapier_Eilenriede_opp_th.pdf [abgerufen am 12.07.2021].
- ²⁴ Vgl. Bernjusz, Annette/Cavelius, Anna (2018): Waldbaden, München: MVG-Verlag, S. 13 ff.
- ²⁵ Vgl. Brunner, Adelheid (2018): Pflanzen-Schamanismus – sich mit der Natur verbinden, Stuttgart: Kosmos-Verlag, S. 10 ff.
- ²⁶ Vgl. Storl, Wolf-Dieter (2020): Unsere fünf heiligen Bäume, München: Knaur Verlag, S. 11 ff.
- ²⁷ Vgl. Krohn, Michael (2020b), a.a.O., S. 147 f.