



MANDAT VON MUTTER ERDE

Wie sich die Kraft der Natur nutzen lässt, um heilsame Räume zu schaffen und spirituelle Erfahrungen zu ermöglichen.

Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit,
und diese ist grün.

Hildegard von Bingen

VON BARBARA MESSER

Vor drei Jahren habe ich zu Fuß die Alpen überquert. Ganz allein, nur mit dem Nötigsten in meinem Rucksack und den Gedanken in meinem Kopf, denen ich zuhören wollte, ohne von Nebengeräuschen des Alltags abgelenkt zu werden. Auf meiner Wande-

rung habe ich Momente erlebt, in denen ich mich dem Himmel so nah fühlte, Momente der Demut und des Glücks. Dort in den Bergen hatte ich genug Raum und Luft, um mich mit den großen Fragen des Lebens auseinanderzusetzen: der Frage nach dem Sinn, nach den Zielen meines Daseins, den ersten und letzten Malen des Lebens und wie ich mit ihnen umgehen kann.

Auch nach dem Tod meiner Mutter lief ich immer wieder los in die Natur, ich wollte den Wald um mich spüren und mich von ihm umarmen lassen. Wenn ich draußen bin, erfahre

ich mich selbst als Teil eines größeren Ganzen, verbunden mit den Elementen und in einer großen geistigen Klarheit. Solche spirituellen Wahrnehmungen erscheinen mir unendlich wertvoll, gerade angesichts einer technisierten Welt, die keine Geheimnisse mehr zu bergen scheint.

Zum einen nehme ich um mich herum eine Sehnsucht nach ursprünglicher Spiritualität wahr und ich glaube, dass sie die Basis unserer notwendigen Transformation sein kann.

Zum anderen wurde Spiritualität mehr und mehr zu einem „Inwort“, nicht

selten verwechselt mit Esoterik, Religion und Quantenphysik, auch Yoga und Ähnlichem. Dabei ist Spiritualität nichts Neues – ganz im Gegenteil: Sie ist so alt wie die Menschheit selbst. Jeder Mensch hat Spiritualität, bewusst oder unbewusst. Die Frage lautet: Wie verbinden wir uns mit ihr? Und wozu? Die Welt um uns herum befindet sich im Wandel. Das stellt auch uns vor Herausforderungen, was etwa kritisches Denken, Kooperation und Kreativität betrifft, auch persönliche Resilienz und die Fähigkeit Mehrdeutigkeit und Anderssein zu tolerieren (Ambiguitätstoleranz). Und es wäre schon einmal gut zu wissen, dass diese Fähigkeiten auch sinnvoll für uns sind. Das übersteigt, soweit ich das erkenne, die Möglichkeiten von Selbstoptimierung oder Selbstcoaching. Wirkliche, tiefe Transformation lernen wir in der Auseinandersetzung mit der eigenen Spiritualität. Sie ist in meinen Augen ein wesentlicher Kern unserer Entwicklung.

Trainer und Coaches als Wegbereiter

Wer wollen wir sein, wie werden wir sein? Das sind Fragen, denen wir gerade im Coaching immer wieder be-

gegnen. Darum ist es aus meiner Sicht selbstverständlich, dass Trainer und Coaches auch zu Wegbereitern für spirituelle Prozesse werden. Mir gab die Schulung im Schamanismus Impulse und geistige Nahrung. Meine Coachees fragen die Elemente und Haltungen immer mehr nach. Auch in meinen Tagungen, Trainings und der

im Seminarraum auszulegen oder zu Fantasiereisen einzuladen. Zeremonien, Gebete und Gespräche besonderer Art, Klangreisen, innere Monologe, Anrufungen, Rituale oder andere Impulse sind aus meiner Erfahrung gute und einfache Möglichkeiten, um in einem Training, Workshop oder Coaching Zugang zu inneren Fragen und

Spiritualität wird nicht selten verwechselt mit Esoterik, Religion und Quantenphysik.

Trainerausbildung bekommen diese Elemente punktuell nun ihren Raum. Anfangs war es eine ungewohnte, fast sperrige Herausforderung, mich darauf einzulassen – liegt mir doch eher das scharfe, analytische, fast schon wissenschaftliche Denken und Schreiben. Inzwischen betrachte ich Rituale, Meditationen oder die Arbeit mit inneren Bildern als wertvolle Ergänzung zu den kognitiven, psychologischen und linguistischen Techniken, die ich schon zuvor erlernt hatte.

Das bedeutet eben mehr als Edelsteine

einer inneren Wahrheit zu bekommen und sich Spirituellem zu öffnen. Das gelingt besonders in der Natur: In ihr können wir einfach Mensch sein. Die Natur wertet nicht, es ist ihr egal, wie es in uns aussieht. Bei ihr können wir ein inneres Staunen erfahren.

Coaching in der Natur

Die heilsame Wirkung der Natur, etwa nach Operationen, ist mehrfach bewiesen. Wenn wir uns in der Natur aufhalten, schüttet unser Körper ▶



Stonehenge. Foto von Barbara Messer

In der Natur können wir Mensch sein, sie wertet nicht, ihr ist es egal, wie es in uns aussieht.

Glückshormone aus. Natur inspiriert uns: Apple-Gründer Steve Jobs führte z.B. Gespräche mit Bewerbern für wichtige Posten im Unternehmen vorzugsweise auf ausgedehnten Spaziergängen. Pater Anselm Grün beschreibt in seinen Büchern, wie ihm beim Wandern die besten Gedanken kommen. Das angesagte Waldbaden und andere Formen, sich bewusst in der Natur aufzuhalten, sind auch ein Rückbesinnen auf die menschlichen Wurzeln. Diese Rückverbindung mit Mutter Natur ist ein wertvoller Raum für Coaching-Prozesse und für spirituelle Erfahrungen.

Und so nehme ich Coachees, die vor großen Herausforderungen stehen, die gerade einen Wandel oder Umbruch erfahren und die existenzielle Fragen umtreiben, gerne mit nach draußen. „Wer etwas bewegen will, muss sich selbst bewegen“, sagte Sokrates. Ich wandere mit meinen Coachees durch den Wald, gehe mit ihnen paddeln, verbringe die Nächte mit ihnen am Lagerfeuer oder suche besondere Plätze auf. Gerade Nächte unter freiem Himmel unterstützen spirituelle Prozesse.

Vertrauen in die Natur kann unglaubliche Kraft vermitteln. Ich spreche dabei auch von einem „Anlehnen“. Der Klient lehnt sein Mindset, seine Fragen, seinen Kummer oder das Suchen, sein mentales Sein an etwas Größeres an. Auch ganz real kann er einen Baum oder einen Felsen spüren, sich anlehnen und sich als Mensch in die Gesamtheit der Natur einfügen.

Ebenso kann der Coachee in der Natur innehalten, Abstand vom Alltag nehmen, sich neu sortieren. Besonders wirksam erlebe ich Dialoge, Medi-

tationen und andere individuell entwickelte Methoden, die in der Natur eine andere Wirkung entfalten als im Coaching- oder Trainingsraum. Wir können unsere Aufmerksamkeit explizit auf ein Objekt in der Natur lenken: eine Pflanze, einen Felsen, einen Bach, auch Tiere, die uns vor die Füße laufen. Wir öffnen die Sinne für Gerüche oder Geräusche. Wir achten auf unsere Atmung, auf Gefühle und Assoziationen, entdecken Analogien und beobachten die eigenen Gedanken, die kommen und gehen.

Spirituelle Räume öffnen

Selbstverständlich sind spirituelle Erfahrungen im Coaching oder Training auch abseits der Natur möglich. Der Coach oder Trainer kann die Räume so gestalten, dass besonders intensive Erfahrungen möglich sind. In meiner schamanischen Ausbildung habe ich gelernt, den „heiligen Raum“ zu öffnen. Diese Öffnung erfolgt je nach Tradition und Ausrichtung unterschiedlich und ermöglicht den Teilnehmern, sich zu sammeln, zu verwurzeln und sich mit etwas zu verbinden, was ich Geist, Spirit nenne. Etwas, das mit ihnen zu tun hat, doch weit über sie hinausweist. Eine Yogastunde wird etwa mit einem OM eröffnet, ein Clownsworkshop mit einem gemeinsamen Sprung und eine NIA-Class mit einem Stepping-in. Es ist eine Art Jasagen zu den eigenen Regeln und zur eigenen Haltung, die die Außenwelt draußen sein lässt. Im Schamanismus ist es das Anrufen der vier Himmelsrichtungen, das Anbeten von Mutter Erde und Vater Himmel, das spirituelle Erlebnisse ermöglichen soll.

Wichtig ist es aus meiner Erfahrung, offen mit diesen spirituellen Prozessen umzugehen und die Teilnehmer etwa in Seminaren damit nicht zu überfordern. Der Raum wird dann als sehr geschützt und sicher erlebt – so können dort intensive Prozesse geschehen. Erkenntnisse und Änderungen auf spiritueller Ebene ziehen auch Veränderungen auf den darunterliegenden Ebenen nach sich. Ich selbst habe es immer wieder erlebt.

Wer also als Trainerin oder Coach Menschen in der spirituellen Weiterentwicklung begleiten möchte, sollte mehr als nur ein Buch darüber gelesen haben. Er muss sich selbst auf den Weg gemacht, sich intensiv auf seinen eigenen Reifungs- und Heilungsprozess eingelassen haben. Und zwar bei seriösen Meistern und Meisterinnen. Erst dann können wir Erlebtes an unsere Klienten, Coachees und Teilnehmer weitergeben. Denn wir brauchen ein Mandat, eine persönliche Sicherheit, um anderen Menschen solch einen Rahmen für deren Transformationsprozess zu geben. ◀◀



© Henrik Pfeifer

Zur Autorin

Barbara Messer

Speaker, Coach, Trainerin, Unternehmerin und Beraterin, Buchautorin (jüngste Veröffentlichung: „Wir brauchen andere Trainings“, Gabal 2019).

www.barbaramesser.de