

Resonanzraum Natur als Ressource

Begegnung und Beziehung im Arbeitsalltag

Studienleitung CAS Spiritual Care
Theol. Fakultät, Universität Bern
Dr. Patrick Wyssmann
Länggassstrasse 51
3012 Bern

Autorin:
Elsa Zürcher Ledermann
Urwyler 732
3553 Gohl

Begleitender Experte: Pfr. Dr. Thomas Wild

12. Januar 2023

INHALTSVERZEICHNIS

1. SELBSTSTÄNDIGKEITSERKLÄRUNG	2
2. EINLEITUNG UND FRAGESTELLUNG	2
3. BEGEGNUNG MIT SIGRID BLANK	4
4. SITUATIONEN AUS MEINEM ARBEITSALLTAG	6
5. THEORETISCHE GRUNDLAGEN	9
5.1 STUFENMODELL VON ERHARD WEIHER	9
5.2 SALUTOGENESE VON AARON ANTONOVSKY	10
5.3 STUFEN DER PSYCHOSOZIALEN ENTWICKLUNG NACH ERIKSON	13
6. SCHLUSSFOLGERUNGEN/ZUSAMMENFASSUNG	15
7. DANK	19
8. LITERATURVERZEICHNIS	20

1. SELBSTSTÄNDIGKEITSERKLÄRUNG

Ich erkläre hiermit, dass ich diese Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet. Mir ist bekannt, dass andernfalls der Senat nach Massgabe der Universitätsgesetzgebung zum Entzug des aufgrund dieser Arbeit verliehenen Titels berechtigt ist.

Gohl, 12. Januar 2023



2. EINLEITUNG UND FRAGESTELLUNG

Der enge Kontakt mit Menschen in herausfordernden Situationen und Krisen begleitet mich seit über 15 Jahren in meiner beruflichen Tätigkeit. Aktuell arbeite ich als fallführende Bezugsperson in der Aussenwohngruppe Wyler der JVA (Justizvollzugsanstalt) Hindelbank. Mein Auftrag besteht darin, die mir zugewiesenen Frauen auf ihrem Weg zurück in die Freiheit zu beraten und zu begleiten. Dieses „Nahe am Mensch Sein“ liegt mir, weil ich es als sinnvoll empfinde, und weil es mir Freude macht, Menschen in herausfordernden Lebenssituationen zu begleiten. Eine gegebene Hilfestellung lässt sich nämlich nicht umsetzen, wenn der betroffene Mensch diese nicht annehmen kann. Und hier kommt für mich die Natur ins Spiel: Ich habe vielfach die Erfahrung gemacht, dass sich mit Hilfe der Natur schwierige Lebensthemen leichter ansprechen lassen. Oft lassen sich Verbindungen zwischen Naturthemen und menschlichen Anliegen erstellen. Konkret: Eine Pflanze ist am Vertrocknen und kann trotz regelmässigem Giessen das Wasser nicht aufnehmen. Deshalb sollte man Ursachenforschung betreiben: Vielleicht braucht es einen anderen Standort oder die Erde muss ausgewechselt werden. Dieses Bild ergibt die Gelegenheit, analoge Themen bei Menschen anzusprechen.

Diesen Möglichkeiten möchte ich näher auf den Grund gehen und dabei folgende Fragen bearbeiten:

- Wie kann die Natur eine Ressource sein in der Begleitung im Arbeitsalltag?
- Wenn ja wie, wo und in welcher Form kann die Natur als Resonanzraum eine Ressource sein (Arbeit im Garten, im Freien, Freizeitaktivitäten)?
- Stellt die Natur in Form von Draussen-sein (Waldläufe, Gartenarbeiten, Blumen betrachten und pflegen, verweilen, Gerüche und Farben auf sich wirken lassen) eine Form von Spiritualität dar?

- Welche Bedeutung hat diese Form von Spiritualität in meiner Arbeit? Welche Zusammenhänge ergeben sich?

Anhand von erlernten Modellen will ich versuchen, Verbindungen zu schaffen, indem ich eine Brücke schlage von theoretischen Grundlagen zur Praxis. Was bedeutet die Natur als Mittel im Alltag? Ich tue dies, um mir selber klar zu werden, woraus sich mein Agieren in einer Situation im Alltag zusammensetzt. In Zukunft möchte ich meine Erkenntnisse gezielt benennen und anwenden können sowie gegebenenfalls auch anderen Menschen in diesem Arbeitsfeld zur Verfügung stellen. Die abgeleiteten Handlungsstrategien sollen mir im Alltag eine praktische Hilfe sein.

Dabei werde ich Beispiele aus der Praxis betrachten und die gemachten Erfahrungen darlegen und analysieren. Die Basis dafür sind anerkannte Theorien wie etwa von Aaron Antonovsky zur Salutogenese. Sie untermauern meines Erachtens die Bedeutung der Natur als Ressource für Spiritualität und Sinnfindung.

Im Laufe der Themenrecherche bin ich auf die Gartentherapeutin Sigrid Blank aufmerksam geworden, welche Menschen durch und mit Tätigkeiten im Freien und im Garten begleitet. Ich bin mit ihr in Austausch getreten und habe im Gespräch mit ihr meine oben genannten Fragen zu klären versucht.

Durch den Prozess der genauen Betrachtung von Situationen im Alltag und der Auseinandersetzung mit dem Thema Natur erhoffe ich mir eine differenzierte Benennung der Art und Weise, wie ich in einer Begegnung vorgehe. Dadurch kann ich meine Arbeitstechniken und Vorgehensweisen weiterentwickeln und ergänzen. Daraus versuche ich die Wichtigkeit der Natur als Ressource zu benennen sowie die Bedeutung für den Beziehungsaufbau zu ergründen.

Die Natur in Form von Garten, Blumen und Aufenthalt im Freien bedeutet mir viel. In meiner täglichen Arbeit mit Frauen im Strafvollzug helfen mir die Aufenthalte draussen enorm, denn dadurch gewinnen die entstehenden Gespräche und Beziehungen eine andere Ebene als nur die des Informationsaustausches. In meiner Tätigkeit werde ich manchmal „Miss Garden“ genannt. Dies, weil in meiner Nähe immer Blumen und Pflanzen anzutreffen sind, und ich aus meinem Wissen an Gartengrundlagen zuverlässig auf Pflanzen und Abläufe in der Natur hinweise. Oft mache ich die Erfahrung, dass Naturthemen Situationen überbrücken und entschärfen können. Als Menschen reagieren wir auf Farben, Gerüche und Formen und können uns dem nur schlecht entziehen. Zudem erlebe ich häufig, dass ein gestresster Mensch nach einem Spaziergang draussen zur Ruhe kommen und wieder klarer denken kann. An der frischen Luft mit Weitblick bis zum Horizont lassen sich Themen besprechen, welche in einem normalen Setting in einem Raum nicht möglich sind.

Der Versuch die Situation zu erfassen, zu sehen und beschreibend wiederzugeben, hat für mich mit spiegeln zu tun. In diesem Prozess ergibt sich eine Sicht von aussen auf die betroffene Person und ermöglicht so eine Thematisierung und Bearbeitung. Alltägliche Erfahrungen und Abläufe können sich ins Spirituelle wandeln, sobald sie

an Bedeutung gewinnen und eine innere Resonanz erzeugen. Das kann ein ganz alltägliches Handeln sein, welches plötzlich an Wichtigkeit gewinnt. Ein alltägliches Beispiel ist eine besondere Stimmung am Himmel: Ein goldener Lichteinfall oder ein Sonnenuntergang. In diesem Erleben kann sich ein Gefühl von Aufgehobensein entwickeln. Dieses umfassende Gefühl wird auch als Transzendenz umschrieben. Transzendenzerfahrung wiederum kann der Spiritualität zugeordnet werden (Frankl 1989). Die Tätigkeit des Jätens im Garten kann eine transzendente Wirkung haben, weil es als klärend, ordnend, strukturgebend und darüber hinaus auch als bedeutsam für das eigene Leben empfunden werden kann.

3. BEGEGNUNG MIT SIGRID BLANK

Bei meinen ersten Recherchen bin ich auf Sigrid Blank gestossen. Sie ist Gartentherapeutin, arbeitet in eigener Praxis und bietet im Rahmen von Lebensberatung und Seelsorge Gespräche im Garten an. Der Austausch mit ihr hat mich in meinem Vorhaben mit dieser Arbeit bestärkt. Ich hatte einen Menschen gefunden, der mir sehr vertraut schien, obwohl wir uns noch nicht kannten. Das Thema Natur als Ressource ist für uns beide zentral und hatte gleich eine Verbindung zwischen uns geschaffen. Das folgende Zitat umschreibt unsere gemeinsame Haltung:

„Und für mich hat Spiritualität der Natur viel damit zu tun, dass man versucht, eine Brücke zu bauen, zwischen dem, was da draussen ist und der Welt, die in einem innen drinnen stattfindet.“ (Lesch, Frick 2021)

Sigrid hat mich in Gachnang in ihrem Haus und in ihrem Garten empfangen. Dabei hat mir Sigrid ihr Wirkungsfeld aufgezeigt und mir damit einen fundierten Einblick in ihre Arbeit geboten. In der Begegnung und im Austausch mit Sigrid Blank ist mir aufgefallen, dass sie selber sehr nahe an der Natur lebt. Ihre eigene Verbundenheit nutzt sie in ihren Beratungen.

Wichtige Ergebnisse unseres Gesprächs waren:

Der Garten von Sigrid ist etwas vom Haus entfernt gelegen. Dies ermöglicht ihr, die Arbeit und das Private besser zu trennen. Sie werde meistens über ihre Homepage kontaktiert und dann werde ein Termin vereinbart. Sie hält sich dann mit ihren Klienten¹ ausschliesslich draussen auf.

Sie fordert ihr Gegenüber auf, den Horizont eingehend zu betrachten und zu benennen, was sie sehen. Dazu benutzt sie einen leeren Bilderrahmen, welcher den Blickwinkel begrenzt. Konkret stellt sie einen selbstgemachten, mobilen Holzrahmen auf

¹ «Zur besseren Lesbarkeit gelten alle Angaben für beide Geschlechter»

und lässt ihr Gegenüber durch diesen Rahmen auf ausgewählte Ausschnitte der Natur blicken. So begrenzt sie ganz bewusst die Wahrnehmung. Dabei macht sie oft die Erfahrung, dass die Eindrücke klarer und intensiver wahrgenommen werden. Durch das Begrenzen kann Struktur erlebt und beschrieben werden.

Sie versucht in der Begegnung mit den Menschen Verbindungen und/oder Parallelen von der Natur zu der jeweiligen Situation der betroffenen Person herzustellen. Z.B. wenn ein Baum umfällt, am Boden liegt und trotzdem wieder Wurzeln schlägt und Früchte trägt. Mit einem solchen Bild kann Sigrid konkret arbeiten. Sie kann ihrem Gegenüber Analogien zum Innenleben aufzeigen. Vielleicht ist im Innern auch etwas gebrochen oder verletzt und trotzdem kann es möglich sein, dass wieder etwas Neues zu spriessen, zu erwachen beginnt und sich daraus neue Wege und Energien ergeben und zu leben beginnt. Sie nutzt also bestimmte Szenen für ihre Arbeit und sucht diese Orte gezielt auf.

Weiter nutzt sie eine Sitzbank in erhöhter Position. Dort setzt sie sich mit ihren Klienten Seite an Seite hin bietet so einen gemeinsamen Blick über den Garten. Dies ermöglicht eine gewisse Distanz und einen Überblick über gemachte Arbeiten und innere Prozesse.

Sigrid gestaltet positive Erlebnisse, indem sie mit ihren Klienten gezielt aussät oder Pflanzen erntet. Sie beobachten gemeinsam eine sich langsam entwickelnde Pflanze. Sie versucht dabei aufzuzeigen, wie sehr auch seelische, psychische und spirituelle Prozesse Beachtung, Raum, Zeit und Pflege brauchen, um zu wachsen und sich entwickeln zu können.

In der Beobachtung einer sich entwickelnden Pflanze sieht sie viel Potenzial. Oft vergessen erwachsene Menschen wieviel Zeit eine Pflanze zum Wachsen braucht.

Fazit:

1. Der Begegnung mit Sigrid hat mir die Bedeutung des Austausches zwischen Menschen bestätigt und bewusster gemacht. Begegnung ist sehr wichtig und steht in einer Beziehung an erster Stelle. Aus meiner Sicht sind es verschiedene Komponenten, welche eine Rolle spielen, um einen Austausch zwischen zwei Menschen zu ermöglichen. Bei meiner Arbeit mit Menschen konnte ich immer wieder die Erfahrung machen, dass diese viele verborgene und unentdeckte Ressourcen in sich tragen, welche bewusst gemacht, eine grosse Hilfe für die weitere Entwicklung darstellen können. In einer Begegnung bin ich gefordert, diese Ressourcen aufzudecken, zu benennen und zu stärken. Indem ich sie benennen kann oder meine Aufmerksamkeit darauf lenke, schaffe ich Raum für Resonanz.
2. Der Besuch bei Sigrid hat mir aufgezeigt, wie vielfältig und wertvoll die Möglichkeiten sind, die Natur als Resonanzraum in der Beratung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen einzubeziehen.

3. Zusätzlich hat mich der Besuch bei ihr darin bestätigt, wie ich selber die Natur in meiner Arbeit als wichtiges Hilfsmittel zum Aufbau von Beziehungen nutze. Sei dies, indem ich auf das aktuelle Wetter hinweise oder für frische Blumen auf der Theke Sorge.
4. Das Gegenüber dort abzuholen, wo es sich im Moment befindet, stellt für mich ein wichtiges Anliegen dar. Je nach Befinden empfehle ich einen Spaziergang am nahegelegenen Waldrand, das Geniessen der letzten Sonnenstrahlen auf dem Balkon oder sich in den Garten zu setzen. Damit kann ich die Gelegenheit für eine Empfindung innerhalb des Alltages ermöglichen und Gefühle erwecken, auf welche später zurückgegriffen werden können.
5. Mich selber spricht der konstante und gesunde Impuls in der Natur an. Das Wachstum lässt sich nicht aufhalten. Alles ist dauernd in Bewegung und im Wandel.

4. SITUATIONEN AUS MEINEM ARBEITSALLTAG

Situation 1

Eine Frau aus der JVA wendet sich an mich mit der Frage, wie sie ihren Zitronenbaum überwintern könnte. Dies nachdem wir vorher ein paarmal über Pflanzen, Tiere und deren Wesen ausgetauscht hatten. Aus diesem losen Austausch hat sich die Frau in Sorge um ihren Zitronenbaum an mich gewendet, obwohl sie von einer anderen Bezugsperson begleitet wird. Auf mein Nachfragen hin im Team stand das Thema Natur und Pflanzen bisher nie zur Diskussion.

Buber (1961, S. 12.) schreibt dazu: „Es ist auch unerheblich, ob mein Du das Es anderer Ich („Objekt allgemeiner Erfahrung“) schon ist oder erst - eben durch die Auswirkung meiner Wesenstat - werden kann“ und „Liebe ist Verantwortung eines Ich für ein Du“ (ebd.).

Dieses Zitat untermauert für mich die Annahme, dass mein Gegenüber beim Thema Natur bei mir auf einen Resonanzraum gestossen ist und diesen bereit war zu teilen. Gemeinsam haben wir dann zu gegebener Zeit die Pflanzen in den Keller geräumt. Zwei Wochen später wurde ich mit einem Teller selbstgekochter Kürbissuppe beschenkt.

„Nur wer den anderen Menschen selber meint und sich ihm zutut, empfängt in ihm die Welt.“ (Buber1961, S. 120)

Situation 2

Eine andere Frau gibt mir nach einer Nacht unter freiem Himmel die Rückmeldung: Sie sei aufgewacht und habe gewusst, sie sei jetzt ein anderer Mensch. Sie wisse nun,

wie sie die verworrene Situation klären könne. Sie habe zu lange gewartet. Sie habe überhaupt nicht mit diesem Wandel über Nacht gerechnet. Die Stille der Natur habe es ihr ermöglicht, klar zu denken und die Umstände von aussen zu betrachten. Diese Rückmeldung bekam ich, nachdem die Frau den ersten Urlaub nach langer Zeit absolviert und die Gelegenheit genutzt hatte, draussen zu übernachten. Dies hatte sie sich nach ihrer langen Zeit im geschlossenen Vollzug sehr gewünscht und erhofft.

Situation 3

In einer weiteren Situation bekam ich von einer Frau die Rückmeldung, sie sei hier in der Natur so zur Ruhe gekommen. Der Vorhang sei gefallen. Sie könne nicht mehr dort weiterfahren wie in all den Jahren zuvor. Ihr sei durch die Ruhe so vieles klar geworden. Vorher habe sie einfach funktioniert und abgeliefert. Nun möchte sie einfach alles ordnen und klären und dann zu Neuem starten.

Dies ereignete sich nach dem Übertritt vom Haupthaus der JVA in die Aussenwohngruppe mit grossem Umschwung und Garten. In diesem offenen Vollzug bietet sich die Möglichkeit, Freizeitstunden zu beziehen und innerhalb dieser Zeit draussen spazieren zu gehen oder Sport zu machen. Dieses Angebot wurde von der betreffenden Frau zeitnah genutzt und geschätzt.

Situation 4

Eine junge Frau erzählt gleich bei ihrem Eintritt, dass sie sich selber therapiere indem sie öfter in der Natur rennen gehe. Sie absolviere regelmässige Bergläufe und spüre so ihren Körper ganz intensiv. Die Bewegung und die frische Luft täten ihr sehr gut. Nach der Aktivität draussen könne sie klarer denken und Ziele besser in Angriff nehmen. Im Rahmen der Hausordnung bieten wir der Frau die Möglichkeit, ihre Läufe in der Natur zu absolvieren um ihre körperliche und seelische Gesundheit bestmöglich zu unterstützen.

Situation 5

Eine Frau ruft mich mitten in der Nacht an und teilt mir ihr Unwohlsein mit. Sie bittet mich darum, nach ihr zu sehen. Sie äussert Atemnot und ein beengtes Gefühl. Ich suche die Frau in ihrer Wohnung auf und stelle fest, dass sie in Panik ist. Die aktuelle Situation mit dem bevorstehenden Übertritt bestätige ich meinem Gegenüber als grossen Schritt im Leben. Ich bleibe ruhig und frage, ob ich Fieber und Puls messen darf. Die Frau ist in der Lage zuzuhören und kann sich dadurch etwas beruhigen. Die Aufregung legt sich etwas und ich kann sie dazu auffordern nach draussen an die frische Luft zu gehen. Die Atmung beruhigt sich und die Frau beginnt zu erzählen. Dieser Übertritt mache Angst und verunsichere sie enorm. Sie zeigt sich für mich in einer sehr ungewohnten zugänglichen und verletzbaren Art. Sie meint, sie müsse doch einfach funktionieren können wie bisher in ihrem Leben. Sie könne die Kinder

nicht enttäuschen und im Stich lassen. Sie verstehe ihre körperliche Reaktion in Form von Panik nicht. Nebst der grossen Verzweiflung und Ohnmacht seitens der Frau, bestätige ich die ungewöhnlichen körperlichen Anzeichen und will diese durch einen Arzt abklären lassen. Die Frau fühlt sich ernstgenommen und kann sich dadurch beruhigen.

Zwei Tage später beim Austritt der Frau stelle ich fest, dass dieses gemeinsame Erleben bei mir und bei ihr etwas verändert hat. Sie habe sich gut aufgehoben und ernstgenommen gefühlt in dieser für sie aussergewöhnlichen Situation. Sie bedankte sich für die Impulse und für die Präsenz in der Nacht. Die Untersuchung habe ergeben, dass alles in Ordnung ist. Der Stress und der Druck hatten der Frau in dieser Nacht den Atem genommen.

Nach dem Vorfall habe ich gefragt, ob sie ein Gespräch mit einer Seelsorgerin oder Psychologin wünsche. Darauf antwortete sie, sie habe wieder mit ihrer Schwester Kontakt aufgenommen. Diese sei so „spirituell“ unterwegs. Aus dieser Antwort schliesse ich auf die Fähigkeit, auf die eigenen Ressourcen zurückgreifen zu können. Der Moment hat mich sehr berührt.

Aus diesen fünf Situationen erschliesst sich mir folgendes:

In der Arbeit mit Menschen in aussergewöhnlichen Lebensumständen erscheint mir der Beziehungsaufbau als wichtig und zentral. Indem ich mein Gegenüber wahrnehme, entsteht der Raum für Begegnung und die Möglichkeit einer erlebten Resonanz. Parallel dazu wird in der Natur beim Beobachten einer Pflanze ersichtlich, dass sie wächst. Übertragen in meinen Berufsalltag sind es die Menschen, welche Unterstützung zum Wachsen brauchen.

Dabei kam auch meine eigene Verbindung zum Resonanzraum Natur zum Tragen. In diesem Moment habe ich auf meine innere Ruhe zurückgreifen können: Die frische Luft, die Stille in der Nacht. Diese Gegebenheiten sind mir vertraut und haben mir ermöglicht, besonnen und fürsorglich auf die Umstände zu reagieren

In meinem Tätigkeitsfeld im „Zwangskontext“ ist ein feinfühligere Umgang eine grundlegende Basis für eine unterstützende Arbeit. Dabei stellt der Resonanzraum Natur für mich eine grosse Hilfe dar.

Es ist daher die Aufgabe von mir als Fachperson, Vertrauen zu schaffen, um einen Beziehungsaufbau überhaupt zu ermöglichen. Indem ich grundlegende Bedürfnisse ernst nehme, kann ich Vertrauen aufbauen. Dies kann zum Beispiel dadurch geschehen, dass ich den Bewegungsdrang einer eingewiesenen Frau ernst nehme und mit ihr gemeinsam die Angebote in der Umgebung prüfe und sie auf den Garten hinweise.

5. THEORETISCHE GRUNDLAGEN

Nach Maslow (1954) sind physiologische- und Sicherheitsbedürfnisse grundlegend im Leben eines Menschen. Weiter folgen soziale und Individualbedürfnisse. Später wurde Maslows Bedürfnispyramide ergänzt und erweitert.

Auch kann nach Grawe (2004) davon ausgegangen werden, dass der Mensch auch im psychischen Bereich Bedürfnisse hat. Diese bestehen aus Orientierung, Bindung, Lustgewinn und Selbstwert.

Beim Aufbau einer Beziehung geht es um das empathische Feingefühl mit dem Bewusstsein, dass es auf zwei wichtige Aspekte ankommt: Die Beziehung anhand von Kommunikation und Begegnung aufzubauen und einen Schutzraum für die Entfaltung der persönlichen Ressourcen zu bieten (Orientierung).

Im Gespräch soll es möglich sein, das anzusprechen, was im Rahmen des Möglichen liegt, dann überlegt zu handeln und verbindlich umzusetzen (Bindung). Die Situation kann es aber auch erfordern, spontan zu reagieren und so die Gelegenheit bieten, dass sich das Gegenüber vertieft auf sich selber konzentrieren kann (Selbstwert).

Spiritualität ist in beiden Dimensionen enthalten, sobald das Gespräch an Potential gewinnt und als sinnstiftend empfunden wird (Grawe 2004).

Wie auch bei den physischen Bedürfnissen setzt der Mensch alles daran, diese Bedürfnisse zu befriedigen (Lustgewinn).

Je nach Biographie sind in diesen Bereichen viele Verletzungen geschehen und Bedürfnisse vernachlässigt worden. Folglich wird versucht, neuen Verletzungen aus dem Weg zu gehen um diese zu vermeiden. Diese Voraussetzungen machen es anspruchsvoll, eine Arbeitsbeziehung aufbauen zu können.

In diesem grundlegenden Prozess für einen Beziehungsaufbau spielt nicht die Länge eines Gesprächs eine Rolle, um Qualität zu generieren, sondern ob ich mich wirklich auf das Gegenüber einlassen kann oder ob ich emotional schon beim nächsten Termin bin.

5.1 STUFENMODELL VON ERHARD WEIHER

Anhand des Stufenmodelles von Weiher (1999) wird für mich ersichtlich, wie sich eine Bindung innerhalb einer Arbeitsbeziehung aufbauen kann:

In den Beschrieb der folgenden Stufen füge ich mein konkretes Handeln als Beispiel ein:

„Konfluenz Zwei Themenbereiche treffen aufeinander und spüren Resonanz.
[Ich reagiere beim Thema Pflanzen interessiert]

- Kontakt Ein Kontakt findet zwischen zwei Menschen statt.
[Ich frage gezielt nach]
- Begegnung Innerhalb des Kontaktes wird eine Begegnung möglich.
[Ich teile mein Wissen über Pflanzen]
- Beziehung Mehrere Begegnungen führen zu einer Beziehung.
[Ich tausche mich mit meinem Gegenüber wiederholt zum Thema aus.]
- Bindung Durch die Beziehung entsteht Vertrauen und dadurch Bindung.
[Ich werde bei weiteren Themen und Situationen von meinem Gegenüber einbezogen.]“

Aus meinen Erfahrungen ziehe ich den Schluss, dass die Frauen beobachten, wie ich mit Pflanzen umgehe, und wie ich mich im Umschwung bewege. Mit Fürsorge und Sorgfalt kümmere ich mich um die Blumen. Ich gehe davon aus, dass die Frauen eine Übertragung herstellen. Nämlich, dass ich mit ihnen ebenfalls fürsorglich umgehen werde. Die Frauen können sich dadurch in meiner Gegenwart aufgehoben fühlen.

5.2 SALUTOGENESE VON AARON ANTONOVSKY

Antonovsky (1997) hat versucht mit dem Modell der Salutogenese ein Gegengewicht zu schaffen zum krankheitsfixierten Begriff der Pathogenese. Dabei beschreibt er die Faktoren und dynamischen Wechselwirkungen, welche zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen.



Dieses Modell lässt sich meines Erachtens mutig auch auf Beziehungen uminterpretieren und stellt für mich dann übersichtlich dar, was eine Begegnung beinhalten kann. Die Handhabbarkeit im Alltag findet für mich in der Begegnung anhand von Erlebnissen statt. Indem ich Erlebtes wahrnehme und reflektiere, passiert Begegnung und lässt Beziehung entstehen. Dadurch wird das Erlebte gemeinsam betrachtet und handhabbar.

Diese Handhabbarkeit lässt die Möglichkeit einer Perspektive auf Weiteres entstehen. Durch das Verstehen wird Vertrauen geschaffen. Das Vertrauen erfüllt den Sachverhalt mit Sinn. Dieses Erleben von Sinn stellt die Verbindung zur Spiritualität dar.

Das Kohärenzgefühl, SOC (sense of coherence), zeigt sich in einem Gefühl des Verstehens, der Bewältigbarkeit und der Sinnhaftigkeit der eigenen Lebenssituation (Antonovsky 1997). Die Anforderungen aus der inneren und äusseren Umgebung erscheinen bewältigbar und können angegangen werden. Diese sind für den Menschen strukturier- und vorhersehbar und können erklärt werden.

Mit diesem Potential können Anforderungen als Herausforderungen positiv angesehen werden. Trotz Anstrengung und Engagement wirkt es lohnend.

Konkret lässt sich das bei der Arbeit im Garten erleben. Eine Frau steckt im frühen Frühling Kefen in den Boden. Die Kefen spriessen, beginnen zu wachsen und brauchen regelmässige Pflege, indem sie aufgebunden werden. Die Pflanzen werden grösser und grösser, Zeit vergeht. Sie beginnen zu blühen, tragen Früchte und schliesslich kann eine Ernte erfolgen. Die Kefen können gekocht und gegessen werden. Dabei habe ich bemerkt, dass der ganze Prozess für die Frauen sinnstiftend erlebt wurde.

„Der Garten drückt etwas aus von der Ordnung im Leben und der Güte der Dinge. Das Wachstum, der Geschmack und die Jahreszeiten.“ (Weiher 1999, S. 3).

Auch die Pfarrerin Melanie Ludwig beschreibt im folgenden Text, welche neuen Erkenntnisse und Einblicke sich mit dem Aufenthalt in der Natur eröffnen:

„Raus in die Natur

Dass Wandern und Spazieren auf das Gehirn positiv wirkt, bestätigen auch die Forschungen der Umweltpsychologen: Blauer Himmel, die Lichtfrequenzen und das satte Grün auf einem Waldspaziergang bauen Stresshormone ab. Viele nehmen diese Impulse nicht einmal bewusst wahr. Aber nach dem Spaziergang empfinden viele Menschen, dass sie anders in den Wald gehen, als sie rauskommen. Mit der äusseren Bewegung komme auch das Innere in Bewegung. Bügeln, den Staubwedel hervorheben oder kegeln gehen: Man habe tausend Möglichkeiten, Gedanken wegzuschieben, sich abzulenken. Beim Spazieren passiere einem das weniger, stellt Ludwig fest. „Je achtsamer der Blick auf die Natur, desto weiter der innere Weg. Wenn wir beispielsweise einer Eidechse an der Sonne begegnen, hält die Schöpfung vielleicht eine

Botschaft von Gott bereit. Sie könnte dann lauten: ‹Sei einfach mal da, es geht nicht permanent um Leistung!› (Ludwig 2021, S. 2)

Der innere Weg, welcher im obigen Text beschrieben, wird kann als Glück oder Sinnhaftigkeit erfahren werden. Dieses Empfinden von Sinn und innerer Erfüllung stellt für mich Resonanz dar und kann Glück bedeuten.

Rosa (2016) beschreibt den Begriff der Resonanz als Schwingung, welche im Innern empfunden werden kann. Dieses Schwingen lässt uns Menschen ein Gefühl von Authentizität und Bestätigung des eigenen Verhaltens und Tuns spüren. Diese Bestätigung ermöglicht wiederum Entwicklung im eigenen Wesen, welche als positiv empfunden wird.

Das positive Erleben kann sich zur Ressource entwickeln und sozusagen als „Immunsystem für die Psyche“ wachsen. Der Sinn für das Schöne kann von aussen nach innen wirken. Etwas Eingeübtes (extrinsisch) kann verinnerlicht (intrinsisch) werden. Der Sinn für das Schöne kann sich als Ressource festlegen. Besonders Viktor Frankl (1989) macht auf diese innere Ressource aufmerksam. Er betont wie wichtig Neugierde ist und als Ressource genutzt werden kann.

„Die Menschen in der heutigen Zeit suchen die Ruhe in der Natur. Das Bedürfnis nach „Natürlichkeit“ ist aktuell. Angebote wie Waldbaden und Outdoor-Erlebnisse boomen. Die Menschen sind auf der Suche nach Verlangsamung und Verbundenheit mit dem Ursprünglichen.

Besonders während der Corona Pandemie hat sich gezeigt wie gross das Bedürfnis der Menschheit nach dem Draussen-sein in einer natürlichen Umgebung ist.“ (Büssing 2022, S. 4)

Das Empfinden von Sinn und innerer Erfüllung stellt für mich eine Form von Selbsttranszendenz dar. Wenn ich mich draussen im Garten aufhalte und sehe, wie durch meine Tätigkeit etwas entstehen kann, so kann ich eine Resonanz zum grossen Ganzen wahrnehmen. Ich fühle mich aufgehoben und beschenkt von der Natur. Ich kann die Blumen sehen und riechen. Ich kann den Geschmack der Erdbeeren auf der Zunge wahrnehmen. Ich spüre die Wärme der Sonne auf der Haut. Ich kann die Güte der Dinge erahnen. Ich kann wahrnehmen wie klein ich als Mensch in diesem ganzen Gefüge bin. Ich kann mich selbst vergessen.

Die Definition von Selbsttranszendenz nach Frankl (1989) beschreibt für mich die Vorgänge, welche ich empfinde, wenn ich durch die Natur gehe, und welche sich von aussen bei den Menschen beobachten lassen.

„Und nur in dem Masse, in dem der Mensch solcherart sich selbst transzendiert, verwirklicht er auch sich selbst: im Dienst an einer Sache – oder in der Liebe zu einer anderen Person ... ganz er selbst wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergisst.“ (Victor Frankl zit. nach Perrig-Chiello 1990, S.36)

„Dieses Übergeben wirkt heilend, stiftet Sinn und gibt Halt und Orientierung. Spiritualität erweist sich so in widrigen Lebensumständen als hilfreich.“ (ebd.).

Um an diesen Punkt des Sich-selbst-Vergessens zu gelangen, ist eine vorgängige Aufbauarbeit in der Begegnung und in der Beziehung erforderlich. Zusätzlich braucht es die Möglichkeit, Erfahrungen in der Natur zu sammeln. Die Entwicklungsstufen von Erikson (1959) beschreiben für mich sehr passend, wie sich diese Abläufe im Leben gestalten können. Der Psychoanalytiker geht davon aus, dass wir in der Entwicklung mit unserer Umwelt in Konflikt geraten, wenn wir unsere Wünsche und Bedürfnisse befriedigen wollen. Doch innerhalb dieser Konflikte passiert Wesentliches. Die Stufe der Intimität habe ich besonders hervorgehoben, weil sie sehr gut auf die Frauen zutrifft, mit welchen ich im Alltag zu tun habe. Meine Annahme besteht darin, dass die Frauen die Möglichkeit haben, wenn sie sich draussen im Garten um Pflanzen kümmern und darin aufgehen, sich zeitweise vergessen können. Es kann sich daraus sogar eine Ressource entwickeln, um weitere Hürden im Leben zu bewältigen.

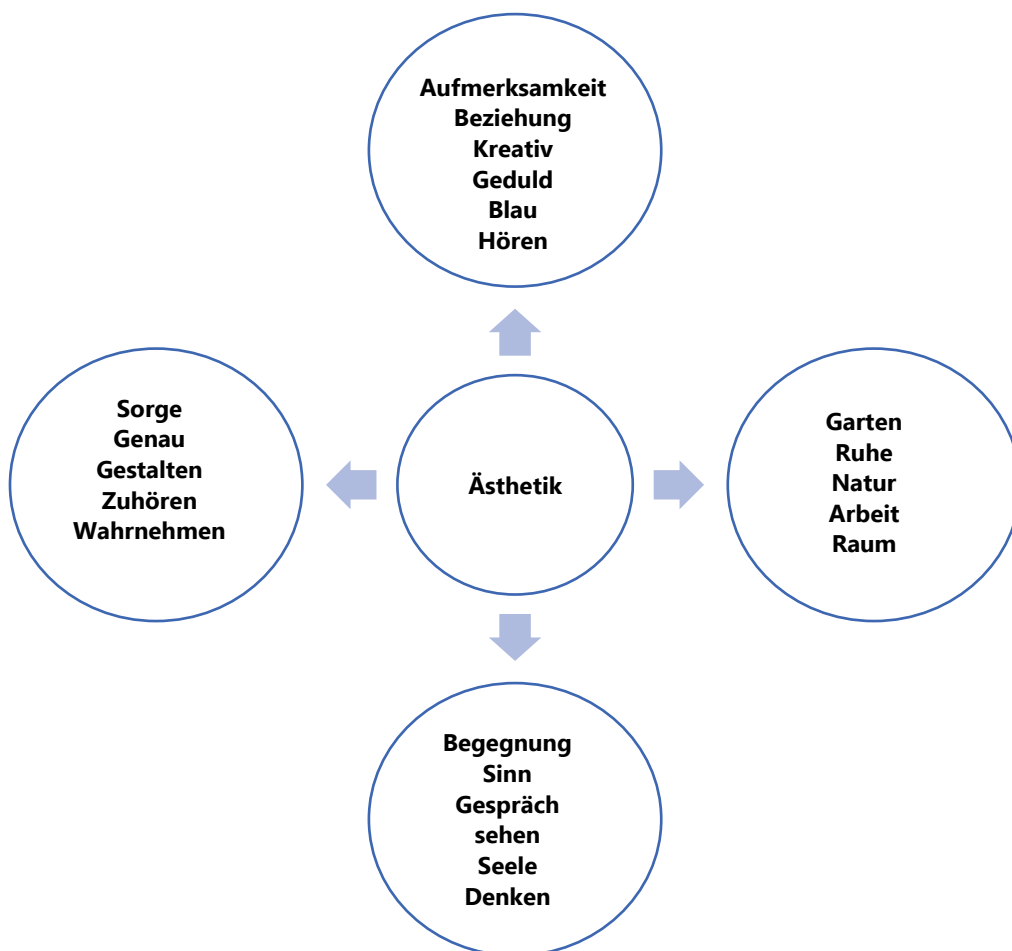
5.3 STUFEN DER PSYCHOSOZIALEN ENTWICKLUNG NACH ERIKSON

- Phase 1: Urvertrauen/Misstrauen (Säugling)
„Ich bin was man mir gibt“
- Phase 2: Autonomie (2. - 3. Lebensjahr)
„Ich bin was ich will“
- Phase 3: Initiative (4. - 5. Lebensjahr)
„Ich bin was ich mir vorstellen kann zu werden“
- Phase 4: Werksinn (6. - 13. Lebensjahr)
„Ich bin, was ich lerne“
- Phase 5: Ich Identität (13. - 18. Lebensjahr)
„Ich bin was ich bin“
- Phase 6: Intimität (19. - 30. Lebensjahr)
„Wir sind, was wir lieben“
- Phase 7: Generativität (30. - 65. Lebensjahr)
„Ich bin, was ich bereit bin zu geben“
- Phase 8: Ich-Integrität (ab 65. Lebensjahr)
„Ich bin was ich mir angeeignet habe“

Erikson (1959) spricht von einer gelingenden Identität, wenn möglichst viele positive Erfahrungen im Leben gesammelt werden konnten. Mit dem Resultat eines stabilen Selbstvertrauens und einer gelebten Selbstverantwortung.

Indem ich selber erlebe, wie eine Pflanze entsteht und sich entwickelt, erlebe ich Vertrauen in einem Ablauf, Hoffnung und den Blick in die Zukunft. Mein Gegenüber kann den Prozess beobachten und mich in meinem Tun erleben. Blühen die Blumen und werden die Kefen im Sommer geerntet, so findet ein gutes gemeinsames Erlebnis statt. Diese positive Begegnung wirkt sich hilfreich auf die Beziehung aus, welche in anderen Bereichen des Alltags als solides Fundament dienen kann. Oft habe ich bei den Arbeiten im Garten Staunen und Bewunderung der Frauen beobachten können. Die Farben der Rosen, der Geschmack der Himbeeren, der Geruch des Lavendels.

In der folgenden Grafik versuche ich den Gedanken der Ästhetik und Begegnung mit Beziehung in Verbindung zu bringen:



Grafik von der Autorin

Die Rolle der Ästhetik spielt für mich in der Begegnung eine zentrale Rolle. Es geht um die Frage: Wie ist die Beziehung aufgebaut und wie wird sie gestaltet und gelebt im Alltag. Nehme ich mir Zeit für ein Gespräch? Das bedeutet konkret: Der Termin ist vermerkt und die Zeit ist reserviert. Der Raum ist gelüftet. Die Wassergläser sind aufgefüllt. Ästhetik wird grundsätzlich als die Lehre von der Wahrnehmung, vom sinnlichen Anschauen definiert. Das beinhaltet alles, was die Sinne bewegt, auch die negativen Eindrücke. Wirkt nun also der Raum einladend und frisch, so wirkt sich das auf

die Situation aus. In meinem Arbeitsalltag wird das ganze Spektrum an Wahrnehmungen gefordert und beachtet. Ich erlebe mich dauernd im Austausch mit meinen Eindrücken, um diese einzuordnen und zu verarbeiten. Sinneswahrnehmungen stehen besonders im Zentrum, wenn es um Sicherheitsaspekte geht.

Nur Schönes (Kallistik) zu erleben ist im gelebten Leben nicht realistisch. Es kann aber aus meiner Beobachtung heraus Sinn machen, auf die Schönheit und Vollkommenheit in der Natur hinzuweisen. Stehen nun also zusätzlich Blumen auf dem Tisch, so spielen diese eine grosse Rolle – und zwar von Anfang an. Sie dienen als Eingangsportale für den Beginn des Gesprächs und währenddessen ermöglichen sie das Auge ruhen zu lassen und sich selber etwas in den Hintergrund zu rücken. Bisher haben lückenlos alle Menschen auf Blumen im vorbereiteten Raum reagiert. Sind die Blumen zusätzlich noch aus dem eigenen Garten, ist die Verbindung und die Erinnerung an die Tätigkeit draussen hergestellt.

Die Natur in Form der Blumen dient in dieser Situation als Spiegel des Befindens. Im Gespräch versuche ich auf diese Resonanz einzugehen und auf sie als Ressource hinzuweisen und bewusst zu machen. Beispiele von Sinnbildern in der Natur gibt es viele. Dies können zum Beispiel die fallenden Blätter eines Baumes sein. Sie können den Prozess des Loslassens bildlich zeigen. Der Herbst beinhaltet das Ende, die Farben, den Wechsel, Übergänge und Neubeginn. Der Regenbogen kann für Hoffnung stehen. Das Wachsen des Grases geschieht einfach. Ich kann nicht mehr dazu tun als zu warten und zuzusehen. Gleich wie mit dem Schnee. Der fällt und hüllt alles ein. Ruhe kehrt ein verbunden mit dem Wissen über den nächsten Frühling. Ein Gewitter bringt Wasser, frische Luft und Klärung.

6. SCHLUSSFOLGERUNGEN/ZUSAMMENFASSUNG

Als Fachperson sehe ich mich dazu aufgefordert, mit Empathie und Verständnis auf mein Gegenüber in der aktuellen Situation eingehen und auch angemessen reagieren zu können.

Wichtige Werkzeuge in meinem Alltag sind die Geduld und das Beobachten. Beides praktiziere ich im Garten. Bei der Pflege von Pflanzen braucht es Geduld. Ich beobachte die Pflanze und entscheide daraus, was sie braucht. Muss die Pflanze gegossen werden? Braucht sie neue Erde? Muss sie gestützt werden? Beim Menschen im vergleichbaren Prozess nutze ich das im Gespräch. Innerhalb des Gespräches gehe ich folgende Punkte an:

- Ich anerkenne die Situation, wie sie ist, lasse Zeit und übe Geduld. Indem ich eine Situation anerkenne, versuche ich Beziehung zu ermöglichen und erziele damit eine Basis des Vertrauens (Bindung).
- Dann erfrage ich den Beitrag zu einer Veränderung: Was muss getan werden

- Was kann ich als aussenstehende Person dazu beitragen, damit sich etwas verändert (Möglichkeiten aufzeigen)?
- Der Beitrag der Person kann die Selbstbestimmtheit in der Situation beleuchten (Verantwortung übernehmen, in dem was getan wird, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit ermöglichen oder befähigen).
- Indem ich meinen Beitrag anbiete, nehme ich die Person und die Situation ernst (Hilfestellung innerhalb der Tätigkeit). Den Moment wahrnehmen und durch ruhige Haltung zur Beruhigung und Verlangsamung werden lassen. Die Dauer des Prozesses gemeinsam durchleben und aushalten. Parallelen zur Natur erwähnen und konkret benennen anhand von Sinnbildern in der Natur.

Trete ich in anderen Kleidern, beispielsweise in Gartenkleidern und Bergschuhen auf, zeige ich mich in einer anderen Rolle. Mein Gegenüber sieht mich als Handwerkerin. Von mir geht keine Bedrohung aus. Ich kümmere mich um scheinbar alltägliche und unbedeutende Dinge draussen im Garten. Dadurch ändert sich die Haltung mir gegenüber. Meine Erfahrung ist, dass die Menschen munter drauflos erzählen und sich vergessen. Mit meinem Gegenüber kann ich in einen Arbeitsprozess einsteigen und gemeinsam etwas bewältigen und entstehen lassen. Die Kernproblematik des mir anvertrauen Menschen steht nicht im Mittelpunkt. Durch das gemeinsame Erschaffen und der Begegnung kann mit der Zeit eine Beziehung aufgebaut werden. Diese aufgebaute Beziehung ermöglicht es mir dann zu einem anderen Zeitpunkt, in einem anderen Bereich zu arbeiten. Beispielsweise in einer Standortbesprechung.

Während dem neutralen Prozess im Tun steht das „machen lassen“ im Mittelpunkt. Mir ist in meiner Tätigkeit mit Menschen bewusst geworden, dass das Tun und Handeln sehr heilsam auf die Situation und den Prozess wirken kann. Das Draussen-sein, die frische Luft, die Bewegung spielen eine grosse Rolle. Aus meiner Sicht hat die Natur den Effekt, dass der Mensch sich selber nicht mehr so wichtig nimmt. Umgeben von grossen Bäumen und spriessenden Pflanzen rückt die eigene Situation in den Hintergrund. Es geschieht eine Dezentrierung². Der Mensch kann sich von seinem Problem distanzieren. Aus meiner Sicht ist das „sein dürfen“, das Verweilen mit den Pflanzen in der Natur wichtig. Einer Tätigkeit nachgehen zu können ohne zu sprechen und die Ergebnisse beobachten zu können. Keine Wertung zu bekommen. Eine Pflanze zu säen, zu pflegen und das Wachstum beobachten zu können kann Hoffnung bedeuten.

Grundsätzlich bin ich davon überzeugt, dass die Lebenskraft aus der Natur etwas bei uns Menschen bewirkt. Mehrmals konnte ich erleben, wie Menschen bei der Arbeit draussen viel von sich preisgeben, ohne sich dessen bewusst zu sein. Sie öffnen sich auf der Ebene des Handelns und vergessen die Zeit und die Umstände. Der Zeitfaktor bei Arbeiten mit Pflanzen ist ein anderer. Es braucht Ausdauer und Geduld, bis aus einem Samenkorn eine Blume gewachsen ist.

² Dezentrierung ist ein von Jean Piaget geprägter Begriff aus der Entwicklungspsychologie. Er bezeichnet einen wesentlichen Schritt in der Überwindung des kindlichen Egozentrismus. (Wikipedia; <https://de.wikipedia.org/wiki/Dezentrierung>)

Eindrücklich habe ich beobachten können, wie eine Frau mit den Kefen gesungen hat, gesummt und äusserst liebevoll mit den Pflanzen umgegangen ist. Oftmals sind auch Erinnerungen aus der Kindheit im Zusammenhang mit dem Garten zum Vorschein gekommen, durchgehend positiv gefärbt. In der Natur geschehen die Dinge, sie brauchen einfach Zeit, um sich zu entwickeln, wie auch wir Menschen Zeit brauchen, um Prozesse zu durchleben. Frei nach dem Motto: „Das Gras wächst nicht schneller, wenn daran gezogen wird.“ Diese Erfahrung erlebe ich selber auch als wohltuend und heilsam.

Mein Gegenüber fühlt sich wahr- und ernstgenommen, wenn ich die Ernte im Garten und die Geduld mit der damit verbundenen Arbeit würdige. Damit anerkenne ich die Situation, das Aushalten und die Sache. Daraus entsteht etwas gemeinsam Ausgestandenes, gemeinsam Erlebtes.

„Erfahrung ist eine verstandene Wahrnehmung“ (Kant Zitat Nr. 4622): Nicht nur mein Gegenüber nimmt den Resonanzraum Natur wahr, sondern dieser wird auch von mir selber wahrgenommen: wenn ich ihn selber kultiviere und pflege, lebe ich Selbstfürsorge. Der Aufenthalt draussen in der Natur, im Garten oder im Wald eröffnet mir das Vertrauen in das grosse Ganze. Ich erlebe da eine grosse Resonanz, welche mir ein Gefühl des Aufgehoben-seins ermöglicht. Dieses Gefühl empfinde ich als spirituell. Die daraus entstehenden Ressourcen kann ich dann wieder nutzen und anwenden. Konkret renne ich längere Strecken auf abgelegenen Wegen, durch die Umgebung, im Wald, und komme so mir und meinem Körper nah. Die Erfahrung mit den Möglichkeiten meines Körpers und den Grenzen, welche ich spüren kann, helfen mir im Vertrauen in mich selber. So stärke ich meine eigenen Ressourcen und bin vorbereitet für die anspruchsvolle Tätigkeit in der JVA.

Ich bin überzeugt, dass ich in meinem bisherigen Leben in und mit der Natur viele positive Erfahrungen habe sammeln können. Dadurch konnte sich meine Identität aufbauen. Diese zeigt sich in meinem ruhigen Wesen. Die Geborgenheit lebe ich und dies spiegelt sich in meinem selbstverantwortlichen Handeln. Die Tätigkeit im Garten eröffnet mir Wissen und Erfahrung mit den Abläufen in der Natur und ermöglicht mir fachgerecht auf Fragen zu Flora und Fauna zu antworten. Dieses grundlegende Naturverständnis und die Erfahrungen damit zeigen mich immer wieder von Neuem als Naturmenschen und ergeben aufbauende Begegnungen im Leben. Die Liebe zum Detail und die Sorgfalt, sowie das Wahrnehmen von kleinen und besonderen Dingen, wird in den Begegnungen geschätzt und positiv rückgemeldet.

Die Natur und ihre Zusammenhänge tun uns Menschen gut. Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass ich mich in der Natur zu Hause und am wohlsten fühle. Das leuchtende Grün im Frühling. Die frische, kalte Winterluft nach einem Aufenthalt in einem stickigen Raum. Eindrücklich erinnere ich mich an die Aussage einer Frau, welche von ihrem Aufenthalt in der Untersuchungshaft erzählt hat. Sie habe dort kein Fenster gehabt. Es sei nicht möglich gewesen, das Tageslicht zu sehen. Es sei kaum

zum Aushalten gewesen und die Weite der Natur habe ihr sehr gefehlt. Das zeigt mir exemplarisch, dass wir Menschen Naturwesen sind. Wir kommen aus der Erde und gehen wieder dahin zurück. Die meisten sprechen auf Farben und spezielle Ereignisse im Zusammenhang mit der Natur an: Der erste Schnee, das Meer, die Sonne. Der wahrgenommene Sinn, welcher innerhalb eines Naturereignisses gespürt und wahrgenommen werden kann, ist nicht von aussen gegeben. Er entsteht im inneren jedes einzelnen. Die Erfahrung in der Natur mit der Tätigkeit im Garten kann von aussen ermöglicht werden. Dadurch entsteht die Möglichkeit, die eigene Endlichkeit zu spüren und dadurch sich selber nicht allzu wichtig zu nehmen. Diese Erfahrung kann ich in meiner Arbeit ermöglichen und von aussen beschreibend wiedergeben. Das schafft für mich die Verbindung zum Thema Resonanzraum als spirituelles Erleben. Ich schätze dieses Erleben draussen mit den Frauen. Vor allem das gemeinsame Erleben der Ruhe und den folgenden Austausch dazu. Mir wird bewusst, wie zentral und wichtig der Aufbau und die Pflege einer Beziehung in meiner Arbeit mit Menschen überhaupt ist. Diesen Erfahrungsschatz möchte ich nicht missen. Es eröffnet mir Begegnungen und Räume die meiner Seele guttun und mich mit Sinn erfüllen. In und mit der Natur zu arbeiten begeistert mich und macht mir grosse Freude. Diese Begeisterung lässt sich auf andere übertragen und schafft für mich Kohärenz im Alltag.³

Im Interview von Eckhard Frick und Harald Lesch wird der spirituelle Anteil in der Natur passend beschrieben:

„Wir sind ein Teil von dieser Welt. Und diese Welt ist eben nicht nur diese Welt, die wir in uns spüren, sondern es ist auch die da draussen.“ (Frick 2021, S. 2)

Nach wie vor freue ich mich über die Tätigkeit mit Menschen und lasse mich auf die kreative Auseinandersetzung mit den Sinneseindrücken, deren Interpretation und Wahrnehmung ein. Die Umwelt und die Gestaltung des Lebensumfeldes sind mir wichtig und nicht aus meinem Handeln wegzudenken. Ich sehe sinnliche Erfahrungen als Ausgangspunkte für die Entwicklung eines Menschen. Ich habe gelernt, dass das, was die Menschen berührt und beseelt nicht planbar ist und sich nicht von aussen steuern lässt. Ich kann aber entsprechende Rahmenbedingungen bieten und in diesem geschützten Raum das Unplanbare und Unvorhergesehene selbständig wachsen und entstehen lassen, dann behutsam empfangen, betrachten und begleiten. In diesen Momenten passiert die Verbindung von Natur und Spiritualität und lässt mich den Resonanzraum Natur erleben.

³ Gegen Schluss meiner schriftlichen Arbeit im Dezember 2022 wurden mir aus der Lerngruppe durch Angelika Meier-Holzknicht zwei Artikel zugesandt, welche im Oktober und November 2022 veröffentlicht wurden. „Therapie im Grünen“ von Gertrud Pechmann, Spezialtherapeutin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Sozialstiftung Bamberg und „Erleben von Natur und Zeiten der Stille in der Corona-Pandemie“ von Arndt Büssing, Professor an der medizinischen Fakultät der Universität Witten/Herdecke mit dem Arbeitsschwerpunkt „Lebensqualität, Spiritualität und Coping“. Nach dem Lesen der Artikel war ich verblüfft über die Parallelen zu meinen gemachten Erfahrungen. Über beide Texte habe ich mich gefreut. Jener von Frau Pechmann ist mir besonders nahe gegangen. Mit Frau Pechmann stehe ich aktuell in Kontakt.

Die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema hat viel bei mir ausgelöst und mich darin bestärkt, dass ich in meiner Arbeit den Resonanzraum Natur einsetze und in Zukunft noch bewusster damit arbeiten will. Ich darf auf meine Handlungsweise vertrauen. Der Garten ist ein Resonanzraum für meine persönliche innere Welt, in dem ich mein eigenes Leben wiedererkenne.

7. DANK

Grosser Dank an Sigrid Blank und Urs Frey für die geschenkte Zeit und das grosse Engagement. Und ich danke meiner Familie, dass sie mir verzeiht, sie von Zeit zu Zeit vernachlässigt zu haben. Zudem danke für ihr Interesse, ihre ergänzenden Hinweise und steten Ermutigungen.

8. LITERATURVERZEICHNIS

Antonovsky, Aaron, 1997, Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit, Dt. erw. Hrsg. Franke, Alexa, Dgvt-Verl.

Buber, Martin, 1961, Begegnung. Das Dialogische, die Ich-Du- Beziehung. Reclam.

Büssing, Arndt. 2022. Erleben von Natur und Zeiten der Stille in der Corona-Pandemie. *Spiritual Care*. <https://doi.org/10.1515/spircare-2022-0016>.

Clustering. November 2021. Modul 1: Grundlagen von Spiritual Care.

Erikson, Erik. 1959. Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung (2022, 20. November), In Wikipedia.

https://de.wikipedia.org/wiki/Stufenmodell_der_psychosozialen_Entwicklung.

Frankl VE [1946] (1987) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. 4. Aufl., Fischer [bes. S 201–203].

Frankl, Viktor. 1989. Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Piper.

Grawe, K. 2004. *Psychotherapeut*, Heft Nr. 52. S. 16-23.

Jäger, Jutta. 2004. *Ästhetische Praxis in der Sozialen Arbeit*. Juventa.

Kant, Immanuel, Zitat Nr. 4622, <https://www.nur-zitate.com/zitat/4622>.

Lesch, Harald; Frick Eckhard. 2021. Interview. Spiritualität der Natur: Brücke zwischen der Welt außen und der Welt innen. Ein Gespräch mit Harald Lesch. *Spiritual Care*. <https://doi.org/10.1515/spircare-2021-0033>.

Pechmann, Gertrud. 2022. Therapie im Grünen. *Spiritual Care*. <https://doi.org/10.1515/spircare-2022-0069>.

Perrig-Chiello, Pasqualina, 1990. Der leidende Mensch, Script.

Perrig-Chiello, Pasqualina, 2021. Bedürfnispyramide. Script.

Rosa, Hartmut. 2016. Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Suhrkamp.

Schäppi, Michael, 2021. Wenn die Natur die Seele spazieren führt. *Kirchenbote Online*.

Schneiderei-Mauth, Heike. 2015. Ressourcenorientierte Seelsorge. Gütersloher Verlagshaus.

Stucki, C., Grawe, K. (2007). Bedürfnis- und Motivorientierte Beziehungsgestaltung- Hinweise und Handlungsanweisungen für Therapeuten. *Psychotherapeut*, 52 16-23, abgerufen am 06.09.2022 unter: <http://doi.org/10.1007/s00278-006-0507-9>.

Weiher, Erhard. 1999. Die Religion, die Trauer und der Trost – Seelsorge an den Grenzen des Lebens. Matthias-Grünewald-Verlag.

Wild, Thomas. 2021. Seelsorge in Krisen. Vandenhoeck & Ruprecht.