

Stressbedingte Erkrankungen naturgestützt vorbeugen

Ressourcenorientiertes Natur-Coaching im präventiven Einsatz | *Dirk Stegner*

Auf meiner täglichen Runde durch den Wald blockierte vor kurzem der herabgestürzte Ast einer vormals recht stattlichen Eiche meinen Weg. Die leicht stürmischen Windböen der letzten Nacht hatten ihre Krone förmlich in der Mitte auseinandergerissen. In luftiger Höhe trotzte der intakte Teil weiterhin tapfer der Schwerkraft, während die andere Hälfte des Giebels nun kraftlos vor mir am Boden lag. Nur wenige Tage zuvor hätte man das tragische Schicksal des grünen Riesen sicherlich kaum vorhersehen können. Der Laie wäre vermutlich geneigt gewesen, anzunehmen, dass der Baum auch in 100 Jahren noch stolz am Waldrand den Besuchern Schatten spenden würde. Aber seine Kräfte konnten den äußeren Belastungen scheinbar nicht dauerhaft widerstehen. Schade eigentlich.

Zurück bleibt damit die Frage, was wohl die Ursache für dieses Auseinanderbrechen gewesen sein könnte. Waren es die langen Trockenperioden der letzten Jahre? Oder vielleicht die Tatsache, dass aufgrund des Borkenkäferbefalls zahlreiche Nadelbäume in ihrer Umgebung gefällt werden mussten und die Eiche so selbst nun stärker Wind und Wetter ausgesetzt war? Eventuell trug ja ebenso die veränderte landwirtschaftliche Nutzung direkt vor ihren Wurzeln über die Jahre hinweg zur Anbahnung dieser Mini-Naturkatastrophe bei. Auch wenn die tatsächlichen Hintergründe in diesem Fall wohl ungeklärt bleiben werden, verdeutlicht ihr Beispiel, dass viele kleine Belastungen in Summe irgendwann zu einer großen und somit nicht mehr bewältigbaren werden können. Auch ein noch so kraftvoller Baum steht eben nur solange an der Lichtung, bis er eines Tags bricht.

Hans Selye und die Stressmetapher

Ähnlich wie der alten Eiche ergeht es weltweit immer mehr Menschen. Zwar liegt es hier selten am Wetter oder der Bodenbeschaffenheit, aber es finden sich auch im



Abb. 1: Auch ein noch so kraftvoller Baum steht nur solange an der Lichtung, bis er eines Tages bricht.

© RalfenByte – stock.adobe.com

Alltag der modernen Gesellschaft eine ganze Reihe von Widrigkeiten, die an der persönlichen Standfestigkeit heftig rütteln und zerren können. Gemeinhin bezeichnen wir solche Einflussfaktoren heute als negativen Stress und meinen damit Situationen, die uns einem gewissen psychischen Druck und in dessen Folge meist auch einer körperlichen Spannung aussetzen. Diese Anspannung bedingt es, dass ganz allgemein gesprochen mehr Energie aufgebracht werden muss, um den gewohnten und geordneten Zustand in irgendeiner Weise aufrechterhalten zu können. Und das bleibt im Einzelfall und auf längere Dauer hin betrachtet natürlich nicht ohne Folgen.

Vermutlich hatte der österreichische Arzt und Forscher Hans Selye 1936 ein ganz ähnliches Bild vor Augen, als er den Stressbegriff [1] aus der Materialforschung praktischerweise in den medizinisch-therapeutischen Sprachgebrauch übernahm. Die Metapher des Unterdruckstehens, in Analogie zu meinem Eingangsbeispiel, macht schnell und anschaulich klar, was dem menschlichen Auge dank dem meist schleichenden Voranschreiten solcher Prozesse in

aller Regel verborgen bleibt. Sie versinnbildlicht den sprichwörtlichen Tropfen, der irgendwann das Fass zum Überlaufen bringt und ein vorher intaktes Gleichgewicht damit aus der Balance wirft. Genau deshalb ist ein frühzeitiges Erkennen belastender Lebenssituationen und das Auffinden möglicher Ansätze zur selbstständigen Lösung der dahinterstehenden Probleme eines der Kernanliegen der noch recht jungen Disziplin des Natur-Coachings.

Zielsetzung des Coachings in der Natur

Viele sehen sich heute selbst leider nur noch als „Leistungsträger“ und nicht mehr als menschliches Wesen mit individuellen Bedürfnissen. Was macht mich als Mensch überhaupt aus und was will ich mit meiner Lebenszeit gerne anfangen? Was macht mich, inmitten all der gut sortierten Regale voller netter Lebensweisheiten anderer Personen, wirklich glücklich und zufrieden? Nur wer weiß, wo er herkommt, wo er sich im Moment gerade befindet und wo er künftig

hin möchte, hat eine reelle Chance, sein Ziel auch tatsächlich erreichen zu können. Beim Natur-Coaching geht es deshalb primär darum, den Menschen in und mithilfe der Natur seinen eigenen Wurzeln und damit sich selbst wieder ein gutes Stück näherzubringen. Hilfestellung beim Auffinden eines für den Coachee authentischen Wegs zu geben, um aus der konkreten Schiefelage herauszukommen und darüber hinaus entsprechende Durchhalteunterstützung für das konsequente Weitergehen anbieten zu können.

Was muss (s)ich ändern?

Vor dem Hintergrund der stetig steigenden Ansprüche – der eigenen wie auch der gesellschaftlichen – ist die Ressourcenarbeit dabei eines der zentralen Werkzeuge des naturgestützten Coachings. Der Fall der Eiche macht im wahrsten Sinne des Wortes begreifbar, wie wichtig Ressourcenaufbau und -pflege im Einzelfalle sein kann. Nicht erst warten, bis eine scheinbar zufällig auftretende stressbedingte Erkrankung eine Richtungsänderung im Leben erzwingt, sondern schon vorher die Weichen sinnvoll stellen, lautet die Devise.

Bereits leichte Anzeichen anhaltender innerer Anspannung oder ständige Unzufriedenheit mit der eigenen Situation sind leise Warntöne des Körpers, die rechtzeitig Gehör finden sollten. „Was muss (s)ich in meinem Leben ändern, dass ich mich wieder rundum wohlfühle?“, lautet die Initialfrage, die ich den Klienten dabei häufig mit auf den Weg gebe. Sie zielt bereits auf die Einleitung eines für alle Änderungen nötigen Perspektivenwechsels ab, der wiederum einen Blick auf die Ressource(n) freigibt, welche aktuell wohl zu wenig oder gar nicht genutzt werden und so den Spannungszustand in irgendeiner Weise mitverursachen.

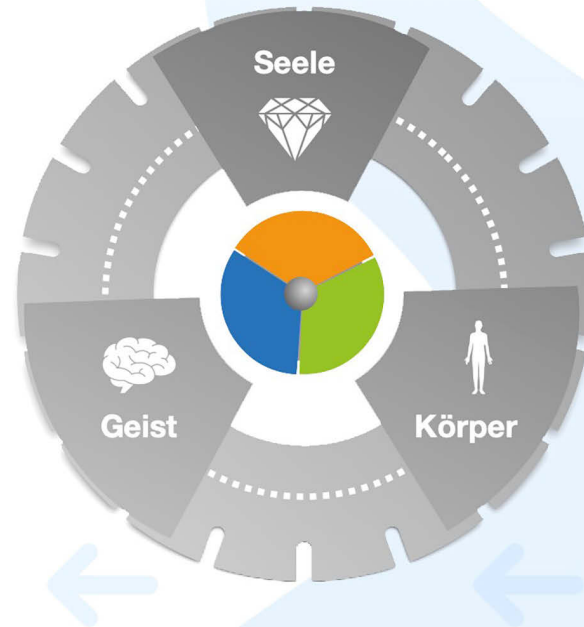
Das Wasserradmodell: Ressourcenarbeit einfach erklärt

Aber wer oder was sind in diesem Zusammenhang eigentlich Ressourcen? Viele Klienten, die sich in aller Regel natürlich nicht mit psychosozialen Themenstellungen auseinandersetzen, können mit einem solch abstrakten Terminus meist recht wenig anfangen. Sie verbinden damit vorrangig wohl eher wirtschaftliche Themen: Materialvorräte, Rohstoffvorkommen oder „menschliche Ressourcen“ (sog. human resources) aus dem Bereich der Personalwirtschaft. Die

Zustände



Körperliches Energieniveau



Ressourcenbereiche



Erkenntnis



Versorgung



Gesundheit

© Natur-Coaching Dirk Stegner - www.der-natur-coach.de

Wasserradmodell

Abb. 2: Das Wasserradmodell macht komplexe Zusammenhänge einfacher darstellbar.

eigenen internen oder auch benötigte externe Ressourcen haben dabei wohl die wenigsten auf dem Schirm. So kommt es, dass sie Befindlichkeiten wie Wut, Angst oder Erschöpfung ebenso nicht mit einem von innen nach außen entstandenen Problem in Verbindung bringen, das sich am einfachsten auch wieder genau in dieser Reihenfolge lösen lässt.

Da die vor den eigentlichen Ursachen stehenden Zusammenhänge oft sehr komplex sein können, habe ich ein auf das Natur-Coaching entsprechend abgestimmtes Ressourcenmodell zur Veranschaulichung entwickelt. Grundprinzip ist hier das simple Begreifbar machen und die Erkenntnisförderung. Lebendige Szenen, wie die der gebrochenen Eiche, führen meist leichter zu einer veränderten Wahrnehmung und stoßen neue Denkprozesse an. Genau dieses Prinzip greift auch das einfache Wasserradmodell auf, das übrigens nicht nur in der Ausbildung des Coaching-

Nachwuchses Anwendung findet. Darüber hinaus eignet es sich natürlich ebenfalls hervorragend als Erklärungsmodell in der Präventionsarbeit.

Die Beschreibung des Modells

Ein Wasserrad (Abb. 2) generiert nutzbare Kraft, indem es die fließende Energie in eine möglichst kontinuierliche Drehbewegung umsetzt. Neben allen Bestandteilen steht es im Modell für die betreffende Person in ihrer Gesamtheit. Es versinnbildlicht den Körper-, Geist- und Seelverbund in einem materiellen Rahmen. Beschrieben durch die gestrichelten Linien auf der Radaußenseite, stellt es darüber hinaus auch die informatorischen Beziehungen (= Bauch-/Körpergefühl) als wichtige Mittler zwischen diesen Instanzen dar. Über einen drehrichtungsabhängigen Generator, der quasi in der Radnabe sitzt,



Abb. 3: Gestresste Menschen finden im Wald nicht nur mehr Ruhe, sondern genießen darüber hinaus gleich ein umfassendes Vorteils- und Regenerierungsprogramm.

© StockPhotoPro – stock.adobe.com

wird Energie erzeugt und die drei „Ressourcenbatterien“ (Erkenntnis, Versorgung, Gesundheit) konstant aufgeladen.

Der Fluss als treibende Kraft (in Abb. 2 blau dargestellt) symbolisiert die jedem Lebewesen von Natur aus zur Verfügung stehende, allgemeine Energie. Sie fließt unablässig im Hintergrund und kann mit dem geeigneten Rad als „Transformator“ sinnvoll zum Aufladen der eigenen Batterien eingesetzt werden. Durch das konstante Strömen des Flusses wird das Wasserrad permanent und in einer natürlichen Geschwindigkeit angetrieben. Es dreht sich in diesem Zustand in Fließrichtung und erzeugt über den Generator in der Radnabe Energie.

Harmonische und disharmonische Ausprägungen

Befindet sich eine Person in jenem harmonischen Gleichgewichtszustand, so kann der Körper die benötigten Ressourcen immer wieder ausreichend nachladen. Selbst bei höherer psychischer oder physischer Belastung gerät das System nicht so leicht aus dem Gleichgewicht, da der natürliche Kreislauf jederzeit für genügend Nachschub sorgt. Dieses Bild entspricht einem Menschen, der sich seiner inneren Wünsche, Bedürfnisse und Fähigkeiten voll bewusst ist. Die Seele muss hier bildlich gesprochen nicht über den Umweg Körper „rebellieren“. Die Person ist energetisch ausgeglichen und weniger anfällig gegenüber negativen Einflüssen jeder Art.

Lebt jemand hingegen wider seine persönliche Natur, egal ob bewusst oder unbewusst, so wäre das, als würde man versuchen, das Rad aus eigener Kraft gegen die Richtung des Flusses anzutreiben. Statt Energie zu „ernten“, müsste nun reichlich Saft aus den eigenen Batterien aufgebracht werden. Je nach „Ladezustand“ führt ein solcher Lebensstil sicherlich rasch zu körperlichen und geistigen Ermüdungserscheinungen bis hin zum Burnout.

Ausrichtung am natürlichen Erfahrungshorizont

Die spezielle Einteilung der übergeordneten Ressourceninstanzen („Ressourcenbatterien“ in Abb. 2) im Zentrum des Rades richtet sich ganz bewusst an dem für die Klienten in der Natur möglichen Erfahrungshorizont und nicht an theoretischen Kategorisierungsüberlegungen aus. Die Bereiche Erkenntnis, Versorgung und Gesundheit spiegeln sich regelmäßig bei der Betrachtung natürlicher Prozesse draußen im Wald wider und sind deshalb auch so gewählt. Die Überlappung und der fließende Übergang zwischen den Segmenten sind dabei gewollte Eigenschaften des Konzepts.

Ein Beispiel zum besseren Verständnis: Kommt es in der Jungtierentwicklung zu Lerndefiziten, so wird dies in Folge auch Auswirkungen auf die spätere Versorgungslage und die gesundheitliche Entwicklung eines Tieres haben. Die Elemente bedingen

sich demzufolge gegenseitig und das Rad läuft nur „rund“, wenn alle Ebenen möglichst präzise aufeinander abgestimmt sind.

Die eigene Stresswahrnehmung im Zentrum

Den meisten Stressklienten mangelt es nicht an der Einsicht, dass Teilaspekte in ihrem Leben nicht wie gewünscht laufen. Bestimmte Bereiche machen ihnen zumindest unbewusst zu schaffen und sie fühlen sich deshalb genervt, gereizt, ruhelos, unruhig, getrieben, müde oder erschöpft. Sie wissen ebenfalls instinktiv um die Notwendigkeit einer Änderung in ihrem Leben, jedoch können aufkommende Gedanken daran noch eine Zeit lang gut verdrängt werden. Ein bisschen mehr Sport hier oder gesündere Ernährung dort und schon geht es einem wieder besser, so ihre Hoffnung.

Ein dauerhafter Antistresserfolg stellt sich so jedoch meist nicht ein. Der Grund: Solche Maßnahmen ändern leider grundsätzlich nichts daran, dass die Stressursache gemeinhin als unausweichlich oder unvermeidbar eingestuft wird.

Egal ob Pflegepersonal im Corona-Dauerstress, Gastromitarbeiter oder selbstständiger Unternehmer im Langzeitkrisenmodus. Sie alle eint die Vorstellung, dass die derzeitige Situation unabwendbar sei. Der Stresslevel wird als von der Umwelt induziert und nicht selbst regulierbar wahrgenommen. Der Stress ist „da draußen“ und davor gibt es aktuell scheinbar kein Entrinnen. Oft sind es dabei die beruflichen oder privaten Verpflichtungen, die das Leben ihrer Ansicht nach „einfach so mit sich bringt“, und die zum Beispiel aus moralischen Gründen auch keinesfalls vernachlässigt werden dürfen. Von den sozialen Medien gepushte gesellschaftliche Wertmaßstäbe eines propagierten Idealbilds vom stets ethisch und politisch korrekten Menschen tragen überdies auf negative Weise verstärkend zur Gesamtsituation bei.

Die Lösung liegt nun vereinfacht ausgedrückt darin, den Blick bewusst hinter die eigenen Kulissen zu lenken. Es geht darum, zu erkennen, dass die stressauslösenden Hintergründe vielleicht nicht im individuellen Einflussbereich liegen, die eigene Stresswahrnehmung hingegen schon. Und lediglich letztere bedingt, wie der Körper durch die bekannten Stressreaktionen auf eine erfahrene Situation antwortet. Stress ist nichts Absolutes, dem man grundsätzlich

nicht entinnen könnte, weiß die Forschung heute. Das Beeinträchtigungsniveau hängt unter anderem von den persönlichen Voraussetzungen, verbunden mit der meist lange Jahre geprägten „Sicht der Dinge“ ab. Genau an diesem Ausgangspunkt setzt die Ressourcenarbeit im Natur-Coaching an und bietet dabei gleich auf mehreren Ebenen Hilfestellung.

Schritt für Schritt zurück in die Eigenverantwortung

Ressourcentechnisch gesprochen fehlt den Klienten teilweise die Erkenntnis, dass Stress- und Krisensituationen nicht von außen gemacht werden, sondern stets durch eigene Wegentscheidungen im Laufe der vorangegangenen Monate oder Jahre selbst (mit)erschaffen wurden. Auch wenn sich eingangs das auf Vernunft trainierte „Ego“ noch vehement gegen diesen Gedan-

„Die Widerstandsfähigkeit gegen die ursprünglichen Stressfaktoren nimmt damit zu und ermöglicht es den Klienten in Folge, für sich erfüllendere Entscheidungen treffen zu können.“

ken zu wehren versucht, erkennt es den grandiosen Vorteil der neuen Sichtweise meist recht schnell. Neugierig beginnt es, mit der veränderten Perspektive dann doch irgendwann zu experimentieren und lässt sich auf einen ersten zaghaften Versuch ein. Das Eingeständnis der eigenen Verantwortlichkeit bringt gleichzeitig größere Handlungsspielräume zurück, die vorher kampfflos der Umwelt überlassen worden waren. Durch gezielte Erkenntnisübungen in der Natur werden Ressourcen wie Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Konfliktfähigkeit oder auch Selbstwert im wahrsten Sinne des Wortes Schritt für Schritt wieder aufgebaut.

Unterstützung durch die Natur

Der Wald unterstützt den Ressourcenaufbau zusätzlich auf seine ganz eigene Weise. Gestresste Menschen finden dort nicht nur mehr Ruhe, sondern genießen darüber hinaus gleich ein umfassendes Vorteils- und Regenerierungsprogramm. So sorgt die Abwesenheit von störenden, technischen Umwelteinflüssen (Lärm, Elektromog, etc.) beispielsweise für ein deutliches Plus in Sachen Entspannung. Durch die Reduktion

stressauslösender Faktoren wirkt die Natur dabei wie ein großer „Problem-Dimmer“, mit dem sich der Spannungsfaktor ebenfalls nachdrücklich senken lässt. Der Geist wird entlastet, während Körper und Immunsystem von der saubereren und mit Sauerstoff angereicherten Waldluft profitieren können. Die „Ressourcenbatterie Gesundheit“ wird so gleichzeitig mitaufgeladen und der eigentliche Coachingprozess aktiv unterstützt. Da dieses körperliche und geistige „Clearing“ nicht nur in Anwesenheit des Coachs, sondern ebenfalls in Eigenregie durchgeführt werden kann, wird jeder selbst zurückgelegte Meter damit zu einem Schritt heraus aus dem vormals festgefahrenen Stressgedankenkonstrukt, geradewegs hinein in eine neue gedankliche Freiheit. Die Widerstandsfähigkeit gegen die ursprünglichen Stressfaktoren nimmt damit zu und ermöglicht es den Klienten in Folge, für sich erfüllendere Entscheidungen treffen zu können. Positiver Nebeneffekt ist eine

häufig deutlich spürbare psychische und physische Entlastung, die wiederum in einem Mehr an Kraft für die Bewältigung des Alltags erfahrbar wird. Vorher empfundene Aggression, Lethargie oder Frustration weichen damit stückweise einer optimistischeren Sicht der Dinge und stärken weiterhin Ressource Nummer drei, die energetische und materielle Versorgung, und so schließt sich letztlich der Kreis. Im Anschluss ist dann zum Beispiel ebenfalls der Abbau von Mangelgedanken (Minderwertigkeitsgefühl, Existenzängste, anhaltende Erfolglosigkeit, etc.) mit gezielten Interventionen möglich.

Fazit

In einer Gesellschaft, die den Wert des Einzelnen häufig lediglich an seinem Kontostand und seiner Bedeutung als Wirtschaftsfaktor bemisst, sind stressbedingte gesundheitliche Probleme leider meist nur eine Frage der Zeit. Es lohnt daher, Stressfaktoren und -situationen künftig ebenfalls aus einem anderen Winkel zu beleuchten, denn dies stärkt die Gewissheit, dass es den absoluten Stresslevel gar nicht gibt. Jeder Mensch bewertet „Stress“ unterschiedlich und ist damit letztlich auch für dessen Aus-

wirkungen mitverantwortlich! Die Technik des Natur-Coachings unterstützt Betroffene durch gezielten Ressourcenaufbau die eigene Stresswahrnehmung systematisch verstehen und positiv verändern zu können, bevor es zu einer Manifestation psychischer oder physischer Erkrankungen kommen kann. ■

Keywords: *Stress, Erschöpfung, Natur-Coaching, Burnout, Ressourcenaufbau*



Dirk Stegner

Dirk Stegner studierte zunächst Wirtschaftsinformatik in Bamberg und arbeitete viele Jahre selbstständig als IT-Fachmann und Systemanalytiker. Seit 2010 ist er als Dozent, Autor, Natur-Coach und psychologischer Berater tätig. Er hat Zusatzqualifikationen in den Bereichen Krisenintervention, EMDR in der Ressourcenarbeit, Psychophysiognomie, MagicWords® sowie in zahlreichen Meditations-, Imaginations- und Entspannungsverfahren. Seit 2018 bietet er ein eigenständiges Ausbildungsprogramm und Fortbildungen für Therapeuten im Natur-Coaching an und ist Autor mehrerer Sach-/Fachbücher.

Kontakt:

Natur-Coaching Dirk Stegner
Creidlitzer Str. 29
96450 Coburg
www.der-natur-coach.de

Literaturhinweis

[1] Selye H. A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature* 1936; 138(3479): 32.