



Sabine Rickels (Foto: privat)

In und mit der Natur beraten – Identitätsentwicklung auf neuen Wegen?

»Jeder spricht sich nur selbst aus, indem er von der Natur spricht.«

Johann Wolfgang von Goethe

Nach einer kurzen Begrüßung und einem über Blickkontakt verständigten »Okay, bereit« schaut sich meine Klientin um und marschiert offenbar intuitiv einem Impuls folgend in den Wald. Ich folge ihr mit etwas Abstand, bin präsent und gleichzeitig raumgebend in ihrem Ankommensprozess. Nach einer Weile werden ihre Schritte langsamer. Ich nehme wahr, wie sie Kontakt mit der Umgebung aufnimmt, sich umschaute, tief durchatmet, bevor sie sich dann mir zuwendet und erklärt: »Ich bin so weit.« Dann erzählt sie mir von ihrem heutigen Anliegen. So oder ähnlich beginnen manche meiner »Outdoor«-Beratungsstunden. Nicht nur meine Klient:innen, sondern wir beide nehmen uns Zeit zum »Einschecken« – schweigend, achtsam wahrnehmend, gemeinsam und doch jeder für sich, stehend oder mittendrin sitzend. Wir geben uns damit die Möglichkeit, als ganzer Körper-Geist-Organismus anzukommen, uns zu verbinden – mit der Umgebung, mit uns selbst und dem anderen.

Dass dies eine »Naturintervention« ist, liegt nicht allein am Wald um uns herum. Hier zeigt sich auch das Bewusstsein darüber, wie wir uns über Wahrnehmung und Integration mit unserer menschlichen und nichtmenschlichen Umwelt verbinden. Unser Gehirn braucht Zeit zum Ankommen. Der Achtsamkeitsmoment auf dem Seminarraumstuhl, durch den wir in meiner TA-Weiterbildungsgruppe zu Beginn unserer Runden geleitet werden, spiegelt dies ebenso wider: ein Bewusstsein über unsere »menschliche Natur«.

Meine Reise zu meinem jetzigen Tun und auch zu diesem Artikel mit seinen Fragen begann draußen im Freien. Ich binde seit vielen Jahren Naturerfahrungen in meine Arbeit mit Menschen ein. Im Laufe der Zeit wurde mir immer bewusster, wie viel mehr in dem Naturkontakt liegt als nur ein wohltuender Ausgleich zum »4-Wände-Alltag«. Prozesse liefen gut, weil ich zu vertrauen gelernt hatte, dass die Menschen auf diesen Raum reagieren, dass eine Dynamik entsteht, die mehr zum Vorschein bringt als Indoor-Methoden. Mit der Zeit verstand ich, was die Menschen und ich selbst dazu beitrugen und welches wertvolle Feld sich hier auftat. Vor dem Hintergrund der bestehenden individuellen und gesellschaftlichen Naturentfremdung mit ihren Auswirkungen und der gleichzeitig steigenden »Sehnsucht nach Natur« begann ich mich zu fragen, was genau es bedeutet, wenn Menschen mit mir ins »Grüne« gehen, um an ihren Entwicklungsprozessen zu arbeiten. Welchen Einfluss haben mein Verständnis von Natur, mein Bewusstsein für unsere Naturbeziehung auf den Beratungsprozess, auch indoor? Wie wirkt sich die Naturverbindung meiner Klient:innen auf ihr Selbsterleben, ihr Selbstverständnis und ihre Identitätsentwicklung aus?

Mit Blick auf die gesamtgesellschaftlichen Herausforderungen angesichts der drohenden Klimakatastrophe und weiterer Umweltprobleme steht für mich auch die Frage nach unserer Aufgabe als Berater:innen (und Therapeut:innen) im Raum, wenn wir Menschen in ihren Selbst- und Heilungsprozessen unterstützen. Wie können wir sowohl in der individuellen Identitäts- als auch in der gesellschaftlich-kulturellen Entwicklung sinnvoll wirken? Diesen Fragen stelle ich mich mit dem Wunsch, einen Beitrag zur Aufhebung der konzeptionellen Trennung von Körper und Geist sowie Mensch und Natur zu leisten. Mit dem vorliegenden Artikel möchte ich die Fachdiskussion über naturgestützte

Konzepte in Beratung, Coaching, Supervision und Psychotherapie vor allem in Bezug auf die Anschlussfähigkeit an transaktionsanalytische Denkweisen und Modelle anregen.

Im Fokus steht die Frage, warum es vor dem Hintergrund von Identitätsentwicklung Sinn ergibt, Natur konzeptionell und praktisch in Beratungsprozesse einzubinden. Ich beziehe mich dabei auf Konzepte der Naturtherapie, die sowohl in psychotherapeutischen als auch in beraterischen Kontexten einsetzbar sind (Knümann 2019; Petzold et al. 2019; Gans et al. 2020). Dabei widme ich mich verschiedenen Begriffen, erläutere meine Auffassung von Natur und der Arbeit mit wie auch in ihr und diskutiere unter Rückgriff auf ausgewählte Autor:innen die Zusammenhänge zwischen der Mensch-Natur-Beziehung und der Identitätsentwicklung. Zuletzt stelle ich Überlegungen zu Verbindungen zur TA und zu Weiterentwicklungsmöglichkeiten bestehender transaktionsanalytischer Konzepte an. Dies kann aufgrund der großen Komplexität der Thematik und der erheblichen Menge an diesbezüglicher Literatur nur fragmentarisch geschehen und ist eine Einladung zum Austausch, der uns als TA-Gemeinschaft in unserer Entwicklung verbindet und vorwärtsbringt.

Was ist Natur? Eine Annäherung

Als Biologin liegt mir ein ökologisches Naturverständnis nahe, das Natur als Vielzahl sich wechselseitig beeinflussender und selbst regulierender Ökosysteme begreift, denen wir Menschen selbstverständlich angehören. Konzeptionell steht Natur für mich also für alles Lebendige, gemäß dem lateinischen Wortursprung *natura*, der auf lat. *nasci* (= geboren werden) zurückgeht. Dies eröffnet einen Raum für Unterschiede zwischen Mensch und Natur, ohne gleichzeitig einen Gegensatz zu erzwingen. Im Hinblick auf das von Trennung geprägte gesellschaftliche Naturverständnis ist das für mich ein wichtiger Aspekt. Wir Menschen sind Naturwesen und damit selbst Natur – durch diese existenzielle Kategorie ergibt sich ein Zusammenhang aus Natur- und Selbstbeziehung des Menschen (Gebhard 2020). In der Praxis differenziere ich zudem zwischen äu-

ßerer und innerer Natur. Erstere meint hier den *äußeren Erfahrungsraum*, den Aufenthalt unter freiem Himmel und den Kontakt mit lebendiger Umgebung – und berücksichtigt so die oft vorhandene Erwartungshaltung der Klient:innen: Wir suchen einen Naturraum auf, der im Kontrast zur besiedelten, technisierten und vermehrt naturentfremdeten Lebenswelt steht, und arbeiten dort am Anliegen/Thema der Klient:innen. Die *innere Natur* steht für das innere Fühlen, Denken und Erleben, die »Funktionsweise« und die Wesensart des Menschen (und damit auch für die symbolische und soziale Konstruktion der natürlichen Umwelt). Wenn ich den Naturbegriff im Beratungskontext fassen will, ist die Beziehungsebene zwischen Außen und Innen sowie zwischen Mensch und Natur bedeutsam – ein Aspekt, den schon der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung beschrieb.

Natursensible und naturgestützte Beratung

Als Konsequenz der oben beschriebenen Annahmen findet meine Arbeit sowohl drinnen als auch draußen statt. Neben praktischen Interventionen unter freiem Himmel ist das sensible Bewusstsein der menschlichen Naturbeziehung eine wichtige Grundlage. Dies zeigt sich beispielsweise, indem ich körperliche, emotionale und kognitive Erfahrungen und Prozesse beachte und aufgreife (zum Beispiel über Symbole und Metaphern). Gemäß der Einteilung naturtherapeutischer Settings von Sandra Knümann (2019, S. 38 ff.) kann zwischen einer natursensiblen und einer naturgestützten Beratung unterschieden werden.

Natursensible Beratung

Frau R. entwickelte in ihrer ersten Stunde als Metapher für ihr Anliegen das Bild eines Berges, den es zu bezwingen gelte. Bei der Frage, was sie braucht, um diese Aufgabe zu bewältigen, entwarf sie das Bild einer Wandersfrau, die sich intensiv vorbereitet, und erkannte schnell eines ihrer zentralen Ziele: Selbstfürsorge. Dieses Bild nutzte sie in den Folgesitzungen für ihre und unsere Vertragsarbeit. Dabei fand ein interessantes Reframing

der Metapher statt: Frau R. wurde bewusst, dass sie aus all den Vorbereitungen nicht herauskam – statt loszulaufen, wollte sie zunächst aufwendig die vielen Themen (aus denen der Berg bestand) sortieren, ordnen und überblicken. Sie erkannte sich im Alltag in ihren Bestrebungen, alles zu kontrollieren, in der Hoffnung, den Berg dann »abtragen« zu können. Indem sie die Unmöglichkeit dieses Vorhabens erkannte, konnte sie die Bedeutung ihrer Metapher verändern: Es ging nun nicht mehr darum, den Berg zu bezwingen, sondern ihn kennenzulernen, eine Bergspezialistin zu werden, die Schluchten und Steilwände ebenso erkundet wie die schönen Picknickplätze und Aussichtspunkte. Der Berg wandelte sich von einer als unbezwingbar erscheinenden Last zu ihrem Leben – mit seinen positiven und negativen Seiten, dunklen und schönen Stellen, einfachen und schwierigen Wegen. Ich wurde zur Wanderbegleiterin, die nicht diesen, jedoch andere »Berge« kennt und mit ihr gemeinsam den Schrecken der Steilwände aushält, mal ein Fernglas reicht, um etwas zu betrachten, oder eine Stärkung aus dem Rucksack zieht, wenn der Weg anstrengend wird. So öffnete sich die Möglichkeit, alle Teile des Berges (ihres Lebens) zu akzeptieren und besser zu integrieren.

Aus der einfachen, häufig genutzten sprachlichen Berg-Floskel entstand für Frau R. eine starke Metapher, die ihr im weiteren Beratungsprozess Halt und Orientierung bot – eine natursensible Intervention, die Natursymbole in der Sprache aufgreift und sie in ihrer sinnstiftenden Funktion nutzt (Gebhard 2016a). Nach Ulrich Gebhard gibt es einen Zusammenhang zwischen der psychischen Gesundheit und dem Reichtum an symbolischen Bildern, vor allem Natursymbolisierungen und hier insbesondere solchen mit ambivalenter Bedeutung. So wird der Berg aus dem obigen Beispiel als Repräsentant der Natur mit ihren widersprüchlichen Eigenschaften zu einem Symbol für die Hoffnung auf Auflösung der innerpsychischen Widersprüche (Gebhard 2020): Auch wenn der Berg mächtig, riesig und unbezwingbar erscheint, kann er seine Bedrohlichkeit verlieren, wenn sich die Klientin auf ihn (also auf ihr Leben) mit all seinen Seiten einlässt.

Naturgestützte Beratung

Bei der naturgestützten Beratung ist die Natur auch als erlebte Welt bedeutsam. Allein die vielfach untersuchten und belegten positiven Wirkungen von Naturkontakt und -erfahrungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit sind ein wertvoller Beitrag zur Erhaltung und Wiederherstellung des seelischen Wohlbefindens. Jedoch sollen hier nicht sie im Vordergrund stehen, sondern Beziehungsaspekte wie die eigene Naturbeziehung und das Beziehungsfeld im Beratungssetting. Denn der Mensch kann nur aus seinen Interaktionen und Beziehungen zur Umwelt heraus verstanden werden (zum Beispiel Hagehülsmann & Hagehülsmann 2008; Huppertz & Schataneck 2015; Gebhard 2016b; Korpiun & Korpiun 2017; Sedgwick 2021). Ein Seminarteilnehmer schrieb in seiner Reflexion einer Naturerfahrung: »Was für mich persönlich auch eine intensive Erfahrung war, war die Übung im Wald [...]. Seitdem habe ich das Gefühl, die Natur anders wahrzunehmen und meine emotionale Beziehung zur Natur gefördert zu haben. Wenn ich nun in den Wald gehe, achte ich besonders auf meine Umgebung und sehe die Schönheit und Besonderheit der Natur nochmal mehr als vor dem Seminar.« Wir sind Teil der Natur und gleichzeitig ihr Gegenüber – in der Begegnung können wir uns unserer Naturverbundenheit bewusst werden, »ohne unsere kulturelle Identität im ›Eins-Sein‹ zu verlieren« (Knümann 2019, S. 32). Vor dem Hintergrund der Bedeutung unserer Naturbeziehung als einer wichtigen Komponente für die seelische Gesundheit ist dies ein wesentlicher Aspekt in allen Entwicklungs- und Heilungsprozessen der menschlichen Psyche und Gesundheit.

Das erweiterte Beziehungsfeld zeigt sich wie folgt: Meine Klient:innen und ich sind nicht in meiner Praxis, sondern in einem öffentlichen (Natur-) Raum; dadurch sind wir mit der äußeren Natur und ihren Gegebenheiten und Auswirkungen auf uns und unsere innere Natur konfrontiert. Unsere personale Begegnung und die achtsame Naturerfahrung schaffen einen Erlebensraum für den Lebensprozess, der wir selbst sind (Knümann 2019, S. 77). Wir kommen mit unserem eigenen Natur-Sein in Kontakt und erleben uns jeder selbst und gemeinsam in Beziehung zur Natur und zueinander (Knümann 2019, S. 80). Gans et al. (2020, S. 47) beschreiben dies als naturtherapeutische Triade, die aus der

beraterischen Dyade entsteht und in der die Natur gleichzeitig der physische Raum ist, in dem die Triade agiert.

Frau K. hält bei diesem Termin die gewohnheitsmäßig im Schweigen verbrachte erste Strecke nur kurz aus und beginnt, entsprechend ihrem Schrittempo, schnell und ohne Pause zu erzählen. Ich habe – auf allen Ebenen – Mühe mitzuhalten und stelle recht schnell fest, dass ich sie nicht spüre, sie nicht in Beziehung zur Umgebung, zu ihr und zu mir erlebe. Daher lade ich sie ein, stehenzubleiben und wahrzunehmen. Sie bemerkt, wie Kontakt entsteht, wie sie auf einmal ihre Umgebung wahrnimmt, mich und sich selbst wahrnimmt, in Beziehung kommt. Sie hatte sich den »Draußen-Termin« gewünscht, nahm das Draußen jedoch gar nicht wahr – so wenig wie ihr Inneres. Dieses Thema bestimmt die Gespräche der restlichen Sitzung (die wir passenderweise sitzend auf einer Bank am Waldrand verbringen), und sie reflektiert ihr Kontaktverhalten im Zusammenhang mit ihrem Thema.

Ihr als Vermeidung einzuordnendes Verhalten wäre wohl auch in den vier Wänden meiner Praxis deutlich geworden. Durch das gemeinsame unmittelbare leibliche Erleben (Bewegung vs. Stehenbleiben, Nichtbezogenheit vs. Kontakt zur natürlichen Umgebung, emotionale Resonanz zwischen uns und im Raum) wurde es eine ganzheitliche und beziehungsorientierte Erfahrung. Dabei spielte die Beziehung auf zwei Ebenen eine wichtige Rolle: Frau K. konnte zum einen an ihrem Verhältnis zur äußeren Natur ihr Verhältnis zu sich selbst erleben (vgl. Gebhard 2020). Zum anderen eröffnete mein Bewusstsein unserer jeweiligen Naturbezogenheit und die Einbettung in unsere tragfähige professionelle Beziehung Frau K. die Möglichkeit, diese mit positiven Gefühlen verknüpfte Erfahrung zu reflektieren und zu integrieren (vgl. Lindenthaler 2012; Knümann 2019).

Beziehungs- und Identitätsarbeit mit Natur

Die Bedeutung der äußeren Natur für die Identitätsarbeit verdeutlichen Gebhard und Kistemann (2016) im Konzept der »therapeutischen Landschaften«. Gemeint sind »resonante« Orte, die gute Rahmenbedingungen für ein gelingendes Leben bieten; die Autoren zeigen in verschiedenen Beiträgen auf, dass

unser Verhältnis zur Landschaft und Natur für unser Wohlbefinden und unsere seelische Gesundheit bedeutsam ist und nicht nur von physischen, sondern vor allem auch von symbolisch-kulturell erzeugten Qualitäten bedingt wird. Lengen (2016) beschreibt die identitätskonstituierende Funktion von Landschaften mit den Konzepten »sense of place« (die Bedeutung, die wir einem Ort geben) und »place identity« (unsere Selbstkonstruktion in der räumlichen Welt und die Reflexion unserer Verbindung zu Orten und Umwelt).

Nach Rosa (2015) ist die Bezogenheit des Menschen eine existenzielle Grundtatsache. Er schreibt von Resonanz als Beziehungsmodus und nennt Resonanzerfahrungen identitätskonstituierende Erfahrungen, die wir nicht nur in intersubjektiven Beziehungen, sondern auch in Arbeit, Natur, Kunst, Religion etc. suchen – Natur ist eine der Resonanzachsen (Rosa 2015). Die Erfahrungen, die wir mit der Natur machen, sind auch Erfahrungen mit uns selbst und damit bedeutsam für unsere Identitätsentwicklung.

Hieran schließen Korpiun und Korpiun (2017) an und beschreiben – vor dem Hintergrund der zunehmenden Erosion der Verbundenheit von Mensch und Mensch, Körper und Geist, Mensch und Natur, Mensch und Gemeinschaft – in ihrem Modell der »relationalen Identität« neun Perspektiven der beziehungsorientierten Identitätsbildung des Menschen. Unter anderem sind hierbei die Verkörperung sowie die räumliche Dimension von Beziehungen von Bedeutung. »Jede Form von Entwicklung [...] braucht zu ihrer Entfaltung [...] veränderte Beziehungsräume.« (Korpiun & Korpiun 2017, S. 68)

Die Natur kann also Erfahrungs- und Begegnungsraum im Sinne eines veränderten Beziehungsraums sein; die räumliche Komponente von Beziehungserfahrung ebenso wie der verkörperte Prozess unterstützen die Bezogenheit des Menschen und damit seine relationale Identität. Korpiun und Korpiun benennen auch eine wechselseitige Abhängigkeit zwischen Mensch und Umwelt als existenzielle Grundtatsache, die wir sensomotorisch über Wahrnehmung und Verhalten als integralen (Bewusstseins-)Prozess organisieren, damit Beziehungen gestalten und unsere persönliche Identität zeigen.

Zurückgehend auf Erikson bilden sich unsere Persönlichkeit und Identität in der Beziehung zu sich selbst und zu anderen heraus. Gebhard (2016b) erweitert dieses klassische zweidimensionale Persönlichkeitsmodell um die menschliche Beziehung zur nichtmenschlichen Umwelt und betont mit diesem dreidimensionalen Modell die Bedeutung der Natur(beziehung) für die Konstituierung von Persönlichkeit. Die Vertrautheit mit der Welt (in Bezug auf das von Erikson beschriebene Urvertrauen) ist auch das Ergebnis einer gelungenen Beziehung zur Welt der Dinge (Gebhard 2016b).

Identität ist also nicht nur ein soziales und kulturelles Konstrukt, sondern es geht darum, »die strukturelle Vernetztheit von Identität und die Bedeutung der Verbundenheit des Menschen in und mit der Welt als wichtigen Aspekt unseres Menschenbildes in Beratung anzuerkennen« (Rudolph 2021). In der Beratung unterstützen wir Menschen in ihrer Selbst- und Lebensorganisation – passend zu den äußeren Umständen, ihrer Geschichte und ihren inneren Bedürfnissen. Wir bieten einen Reflexionsraum sowie einen Beziehungsraum für veränderte Selbst- und Weltkonstruktionen. Die Einbindung von Naturerfahrungen und ein als Grundhaltung verankertes Bewusstsein über die Bedeutung unserer Naturbeziehung und unseres Natur-Seins unterstützen – wie oben aufgezeigt wurde – diese Passungsarbeit auf verschiedenen Beziehungsebenen.

Beratung, Natur und Gesellschaft

»Wir sind evolutionär in natürliche Lebensprozesse und -zusammenhänge eingebunden; wie sehr wir dieser Tatsache entsprechend leben, hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden.« (Knümann 2019, S. 16) Nun sind gesellschaftlich und global gesehen die Herausforderungen für das »Sich-in-der-Welt-Zurechtfinden« größer denn je (Rudolph 2021). Rosa (2015) nennt als Ursache für den Verlust an Resonanzmöglichkeiten neben der politischen und psychischen auch die ökologische Krise. Die Veränderungen der Umwelt, der Natur und unserer Naturbeziehung wirken sich auch auf unsere Identitätsprozesse aus (Rosa 2015; Lecour & Lawa 2017). Die Rolle von Selbstkonzepten und sozialen Identitäten

rückt vor dem Hintergrund einer nachhaltigeren Entwicklung und der Notwendigkeit, Natur und Kultur integrativ und ganzheitlich zu denken, mehr in den Fokus (Stark & Pfisterer 2018).

So gibt es in der Psychotherapie angesichts der drängenden Umwelt- und Gesundheitsprobleme seit einiger Zeit Forderungen, die grundlegende Verbindung von Mensch und Natur stärker zu berücksichtigen und auch als gesellschaftlichen Auftrag anzuerkennen (zum Beispiel Huppertz & Schataneck 2015; Petzold et al. 2019; Gebhard 2016b) – mithin wird für ein Verständnis plädiert, das in natur- und umweltpädagogischen Kontexten schon lange vorherrscht und als wichtiges Ziel für nachhaltiges Umweltengagement gilt. Der integrative Ansatz der neuen Naturtherapien bezieht beispielsweise die Bedeutung des körperlichen Erlebens, der Beziehung und der Resonanzen zur Umwelt ein (Petzold et al. 2019). Petzold spricht hier von einem ökosomatischen Grundverständnis, bei dem die Leiblichkeit, das Seelisch-Geistige, der ökologische und soziale Kontext in allen Prozessen der Beratung, Behandlung, Kreativitätsförderung und Bildungsarbeit mit zu betrachten sind. Außerdem nennt er Resonanzen als wichtiges Element, um den Naturbezug zu intensivieren und auch das zwischenmenschliche Miteinander zu vertiefen.

Auch Korpiun und Korpiun (2017) verdeutlichen in ihrem Ebenenmodell der Relationalität, dass wir bei einer unzureichenden Nutzung unserer verschiedenen Perspektiven von Intuition, Erfahrung, Emotionalität und Leiblichkeit uns in unseren Beziehungsmöglichkeiten einschränken. Wenn wir unser Potenzial zur Wahrnehmung und Integration unseres subjektiven Leberlebens, unbewusster und intuitiver sowie reflexiver Prozesse nicht nutzen, entsteht weniger Verbundenheit im Kontakt mit anderen und die Beziehungspartner bleiben unter ihren gemeinsamen Gestaltungsmöglichkeiten (Korpiun & Korpiun 2017).

Wir sind aufgefordert, Menschen in ihrer Naturbezogenheit und allen damit verbundenen Implikationen wahrzunehmen und zu unterstützen und dies auch in unsere beraterischen Prozesse einzubeziehen. Es ist Teil unserer Aufgabe, die gesellschaftliche Entwicklung hin zu mehr Verbundenheit und

Verantwortung nicht nur gegenüber Menschen, sondern auch gegenüber allem Nichtmenschlichen zu fördern. Anders gesagt: Wir sind aufgefordert, unsere Fähigkeit, uns für das Leben öffnen zu können (was nicht weniger bedeutet als zu lieben), zu entwickeln und zu pflegen. Für mich bedeutet das auch, in Kontakt und Verbindung mit der Natur und der Lebendigkeit um uns und in uns unsere Physis zu nähren – was uns allen zugutekommt.

Gedanken zu Natur und Transaktionsanalyse

Bislang gibt es wenig TA-Literatur über die Arbeit im Freien oder die Erforschung der Mensch-Natur-Beziehung (Barrow & Marshall 2019). Im Gegensatz zur Zeit der Entstehung der klassischen TA steht das Mensch-Natur-Verhältnis nun auch gesellschaftlich deutlicher im Vordergrund. Eine diesbezügliche Weiterentwicklung der transaktionsanalytischen Theorie ist somit zeitgemäß. Hierfür ist ein weiteres Aufbrechen des ursprünglich anthropozentrischen und personenzentrierten Konzepts notwendig. Die Gründung der Eco-TA-Bewegung im April 2020, die ein ökologisches Verständnis des Individuums als in Beziehung zu anderen und der weiteren natürlichen Welt stehend einfordert (Marshall & Barrow 2020), stellt hierfür einen ebenso wichtigen Schritt dar wie das Common Mission Statement der ITAA und EATA (2022). Im Folgenden stelle ich Gedanken zu Natur und TA-Modellen, insbesondere zu den Grundbedürfnissen und zum Strukturmodell, sowie mögliche Weiterentwicklungen vor.

Grundbedürfnisse

Grundbedürfnisse sind grundlegende Motive menschlichen Verhaltens. Sie dienen der Bildung und Aufrechterhaltung der Ganzheit, Integrität und Kohärenz unseres Selbst – der Person, die wir sind. Wir wissen, dass Naturerfahrungen Empathie und das Gefühl von Zugehörigkeit stärken, ebenso wie Empfindungen von Autonomie und Freiheit (Huppertz & Schataneck 2015; Knümann 2019; Spitzer 2019), die in anderen Grundbedürfniskonzepten beschrieben sind (zum

Beispiel Klaus Grawes vier psychische Grundbedürfnisse Bindung, Autonomie, Selbstwert, Lust). Die in der TA bekannten Grundbedürfnisse können ebenfalls durch Naturerfahrungen befriedigt werden: Die Einbindung der Sinne und der leiblichen Naturerfahrung ist eine wohltuende *Stimulation* mit vielfach nachgewiesenen positiven Auswirkungen auf die Entwicklung von Körper und Seele. Gebhard (2016a) betont die (bereits von Harold Searles beschriebene) Bedeutung der nichtmenschlichen Umwelt für die seelische Entwicklung, indem er von ihr als »Stimulusnahrung« für die Konstitution von Ich-Strukturen spricht; auch seine Diskussion der »symbolischen Sinngebung« (Gebhard 2016a) lässt sich auf das Bedürfnis nach *Struktur* beziehen – es ließen sich zudem weitere Bezugspunkte zur Struktur finden. Das Bedürfnis nach *Anerkennung* kann auch Befriedigung in der »Natur-Seins-Erfahrung« im Sinne von »so, wie ich bin, bin ich in Ordnung« finden; vor allem, wenn die Erfahrung in Gemeinschaft wieder aufgegriffen, gespiegelt, geteilt und gemeinsam wertgeschätzt wird, was den Beziehungsaspekt und das Bedürfnis nach Anerkennung und Zuwendung aufgreift.

Mit der Erfahrung der eigenen Naturbezogenheit können Klient:innen sich dieser angeborenen, oft von Selbstkonzepten und Denkkonstrukten überlagerten Impulse bewusst werden, den eigenen Bedürfnishaushalt reflektieren und eine positive Grundhaltung stärken – ein Ausdruck gelingender Identitätsarbeit nach transaktionsanalytischer Betrachtung. Die Einbindung unseres »Natur-Seins« als Haltung in Beratung macht diesen Prozess zu einer bewussten Integrationsarbeit unserer *inneren Natur*.

Die Befriedigung der Berne'schen Grundbedürfnisse geschieht also nicht nur über transaktionale Vorgänge in Mensch-Mensch-Beziehungen (als Grundkategorie des menschlichen Daseins; Sell 2009). Gebhard und Kistemann (2016, S. 2) beschreiben ein komplexes Set an Transaktionen zwischen Individuum und Landschaft (in Form von unmittelbaren körperlichen Erfahrungen sowie späterer Interpretationen dieser Erfahrungen) als relationale Wirkung der Erfahrung einer »therapeutischen Landschaft«. Auch Marshall und Barrow (2020) betonen die Bedeutung einer verkörperten Verbindung mit dem lokalen Terrain als Grundlage für die Entwicklung und Verfügbarkeit eines umfassenderen Ge-

fühls der Beziehungsunterstützung im Leben. Erkennen wir *Naturbezogenheit* als existenzielle Kategorie an, müssen wir diesen Vorgang also erweitert denken. Ansätze dazu finden sich bereits in einigen transaktionsanalytischen Veröffentlichungen (Korpiun & Korpiun 2017; Marshall & Barrow 2020; Sedgwick 2021).

Mit Blick auf unsere gesamtgesellschaftliche Verantwortung geht es auch darum, gesündere und nachhaltigere Wege zur Befriedigung von Bedürfnissen nach Anerkennung und Zugehörigkeit zu finden als über den materiellen Konsum und über Statussymbole, die zum Teil verheerende Auswirkungen auf unseren Planeten und die Menschen haben. Wenn uns die Naturverbindung dabei hilft, ist das dann nicht auch ein Schritt in Richtung von mehr Authentizität und Autonomie? Gemäß dem relationalen Ansatz sehe ich hier sogar die Notwendigkeit, das Autonomiekonzept zu erweitern, beispielsweise um die Begriffe »homonomy« (Marshall & Barrow 2020) bzw. »connection« (Cook 2022).

Strukturmodell

Das Strukturmodell erklärt unser Gewordensein mit unserer Entwicklung, die auf der Auseinandersetzung mit unserer Umwelt und unserer Geschichte beruht. Identitätsentwicklung ist hier sowohl als individuell und sozialhistorisch geprägt wie auch als von kulturellen Themen beeinflusst zu betrachten (Rudolph 2014). Vor dem Hintergrund des bisher Ausgeführten sollte dieser Prozess um eine »bio-öko-logische« Ebene (als Arbeitsbegriff) erweitert werden. Unser Werden (und damit unsere Identität) ist auch geprägt von der Auseinandersetzung mit unserer nichtmenschlichen Umwelt – Naturbezogenheit bzw. Naturbewusstsein sind Teil unseres Bezugsrahmens (Marshall & Barrow 2020). In Bezug auf das Strukturmodell bedeutet dies, dass wir im Erwachsenen-Ich Austauschprozesse mit der äußeren Natur vollziehen können und dass Naturerfahrungen als Introjekte im Eltern-Ich sowie im Kind-Ich gleichzeitig bedeutsame Komponenten der Selbstentwicklung sein können.

Resümee

Die Natur hat sowohl als existenzielle Kategorie als auch als äußeres Gegenüber Bedeutung für unsere Selbst- und Weltbeziehung. Naturerfahrungen als körperliche Raum-, Resonanz- und Beziehungserfahrungen sind identitätskonstituierend. Somit ist ein Bewusstsein über unsere Naturbezogenheit und unser Natur-Sein eine Notwendigkeit in Beratungsprozessen – vor allem im Hinblick auf unsere gesellschaftliche Aufgabe, der Erosion von Verbundenheit entgegenzuwirken. Psychologische Konzepte dürfen in Bezug auf ihre anthropozentrischen und dichotomen Grundlagen weiterentwickelt werden. Beispiele für diesen bestehenden Prozess in Verbindung mit der Transaktionsanalyse wurden aufgezeigt.

Literatur

- ▶ Barrow, G. & Marshall, H. (2019). Focus on: Ecotherapy. From the Guest Editors. In: *The Transactional Analyst*, 9(4), S. 4–5.
- ▶ Cook, R. (2022). Connection, Hungers, and Time Structuring: A Relational, Inclusive, and Transpersonal Development of Autonomy. *Transactional Analysis Journal*, 52(4), S. 279–294.
- ▶ EATA & ITAA (2022). Proposal for Common Mission Statement. E-Mail vom 14. 04. 2022 (TF CMS).
- ▶ Gans, C., Dienemann, K., Hume, A. & Lorino, A. (2020). *Arbeitsraum Natur. Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen*. Wiesbaden: Springer.
- ▶ Gebhard, U. (2016a). Natur und Landschaft als Symbolisierungsanlass. In: U. Gebhard & T. Kistemann (Hrsg.): *Landschaft, Identität und Gesundheit. Zum Konzept der Therapeutischen Landschaften*. Wiesbaden: Springer VS, S. 151–167.
- ▶ Gebhard, U. (2016b). Zum Zusammenhang von Persönlichkeitsentwicklung und Landschaft. In: U. Gebhard & T. Kistemann (Hrsg.): *Landschaft, Identität und Gesundheit. Zum Konzept der Therapeutischen Landschaften*. Wiesbaden: Springer VS, S. 169–184.

- Gebhard, U. & Kistemann, T. (2016). Therapeutische Landschaften: Gesundheit, Nachhaltigkeit, »gutes« Leben. In: U. Gebhard & T. Kistemann (Hrsg.): *Landschaft, Identität und Gesundheit. Zum Konzept der Therapeutischen Landschaften*. Wiesbaden: Springer VS, S. 1–17.
- Gebhard, U. (2020). Naturerfahrung und Kulturelle Bildung. <https://www.kubi-online.de/artikel/naturerfahrung-kulturelle-bildung> (letzter Abruf: 02. 03. 2023).
- Hagehülsmann, U. & Hagehülsmann, H. (2008). Beziehungsorientierte transaktionsanalytische Psychotherapien. *Zeitschrift für Transaktionsanalyse*, 25(4), S. 224–246.
- Huppertz, M. & Schataneck, V. (2015). *Achtsamkeit in der Natur*. Paderborn: Junfermann.
- Knümann, S. (2019). *Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern*. Weinheim: Beltz.
- Korpiun, M. & Thiele, M. (2017). Am Ende des Individualismus: Warum wir ein neues Menschenbild brauchen. In: M. Korpiun, N. Tchelebi & M. Thiele (Hrsg.): *Vom ICH zum WIR: Warum wir ein neues Menschenbild brauchen*. Hamburg: In Relations Publications.
- Korpiun, M. & Korpiun, S. (2017). Relationale Identität: Was uns als Menschen besonders und einzigartig macht. In: M. Korpiun, N. Tchelebi & M. Thiele (Hrsg.): *Vom ICH zum WIR: Warum wir ein neues Menschenbild brauchen*. Hamburg: In Relations Publications.
- Lecour, M. & Lawa, A. (2017). Beschleunigung und Relationalität: Zur Bedeutung von Beschleunigung für unsere Identität und für die Gestaltung von Beziehungen. In: M. Korpiun, N. Tchelebi & M. Thiele (Hrsg.): *Vom ICH zum WIR: Warum wir ein neues Menschenbild brauchen*. Hamburg: In Relations Publications.
- Lengen, C. & Gebhard, U. (2016). Zum Identitätsbegriff. In: U. Gebhard & T. Kistemann (Hrsg.): *Landschaft, Identität und Gesundheit. Zum Konzept der Therapeutischen Landschaften*. Wiesbaden: Springer VS, S. 46–61.
- Lindenthaler, C. & Lindenthaler, H. (2012). *Natur als Partnerin*. München: buch & media.
- Marshall, H. & Barrow, G. (2020). Introducing Eco-TA – A Movement of Our Time. *The Transactional Analyst*, 10(2), S. 4.
- Petzold, H. G., Ellerbrock, B. & Höhmberg, B. (Hrsg.) (2016). *Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Band I*. Bielefeld: Aisthesis.

- Rosa, H. (2016). Resonanz. Berlin: Suhrkamp.
- Rudolph, P. (2014). Ich bin wir – und anders als ihr! Kulturelle Identität zwischen Widerstand und Zwangsjacke. Vortrag.
- Rudolph, P. (2021). Ich entscheide mich – Fragen an eine Grundannahme. Identität als soziale Konstruktion. DSGTA-info, Nr. 1.
- Sedgwick, J. M. (2021). Contextual Transactional Analysis: The Inseparability of Self and World. London & New York: Routledge.
- Spitzer, M. (2019). Die positiven Auswirkungen des Erlebens von Natur. In: H. G. Petzold, B. Ellerbrock & R. Hömberg (Hrsg.): Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Band I. Bielefeld: Aisthesis.
- Stark, H. & Pfisterer, C. (2018). Naturbewusstsein und Identität. BfN-Skripten 508.

Zusammenfassung: Der Artikel diskutiert die Verbindung von Naturerfahrungen, Naturbeziehung und Identitätsentwicklung im Rahmen von Beratung. Dabei findet eine Verortung der Begriffe Natur und naturgestützter bzw. natursensibler Arbeit anhand von zwei Fallbeispielen statt. Unter Einbezug von Konzepten ausgewählter Autor:innen werden Zusammenhänge zwischen Natur und Identitätsentwicklung sowie Verbindungen mit transaktionsanalytischen Denkweisen aufgezeigt. Dabei findet auch eine Betrachtung der gesellschaftlichen Aufgabe von psychosozialer Beratung vor dem Hintergrund der bestehenden Umweltproblematik statt.

Schlüsselwörter: Natur, Naturbeziehung, Beratung, Identität, Ethik, Strukturmodell, Grundbedürfnisse

Abstract: The article discusses the connection of nature experiences, nature relationship and identity development in the context of counseling. Thereby, a localization of the concepts of nature and nature-based/nature-sensitive work takes place on the basis of two case studies. By including concepts of selected authors, connections between nature and identity development as well as connections with transactional analytic ways of thinking are shown. The social task of psychosocial counseling against the background of the existing environmental problems is also considered.

Keywords: nature, nature relationship, counseling, identity, ethics, structural model, basic needs

Kontakt

Sabine Rickels
kontakt@sabinerickels.de

Sabine Rickels, Diplom-Biologin, Transaktionsanalytische Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Erlebnispädagogin, Outdoortrainerin. www.sabinerickels.de.