

„Auf halbem Weg des Menschenlebens fand ich mich in einen finsternen Wald verschlagen, weil ich vom geraden Weg mich abwandte.“ (Dante, die göttliche Komödie) Mit diesem Satz beginnt Dante seine göttliche Komödie – und damit die erste detaillierte Beschreibung der „Hölle“ in der menschlichen Kulturgeschichte. Für uns bildet dieser Satz den Einstieg und ein Leitmotiv für die Darstellung von „Gestalt im Wald“ (GiW). Beinhaltet er doch sowohl den zeitlichen und örtlichen Kontext (Lebensmitte und Wald), die Grundbewegung (das Abwenden vom geraden Weg) und den haltungsbezogenen Ausgangspunkt (die Überzeugung, sich in der Hölle zu befinden) der allermeisten Klienten, die wir in den letzten Jahren in „Gestalt im Wald“ begleitet haben.

Darüber hinaus kennzeichnet es die Basis und Herangehensweise, die Gestalttherapie und Naturcoaching auf grundlegender theoretischer Ebene verbindet. Nicht zuletzt beschreibt es die *Waldgänge* (die „Kontaktaufnahme mit der eigenen Natur in der Natur“ im Gang in den Wald) als methodisches Kernelement und den Entwicklungsprozess von „Gestalt im Wald“ selbst (die Abwendung vom geraden, d. h. vom gewohnten oder gewöhnlichen Weg, nämlich Gestalttherapie im Therapie- oder Gruppenraum drinnen zu machen, und mithin auch von etlichen Plänen und Vorstellungen über die Jahre, wie „Gestalt im Wald“ wohl geht bzw. gehen könnte).

Die Ursprungsidee zu dieser Form der Begleitung von Gruppen entsprang aus der ganz konkreten eigenen Erfahrung unzähliger Gruppentherapie-Stunden in mehr oder weniger schönen Seminarhäusern und aus der Frage: „Warum Therapie und Selbsterfahrung für gewöhnlich in tollen, kuscheligen Therapie- und Meditationsräumen“ stattfinden „muss“? So haben wir unsere Gestaltarbeit nach draußen verlegt; und schon bei der ersten Durchführung erwies sich der Wald unmittelbar nicht lediglich als Kulisse oder alternativer Kontext, sondern als vielmehr wesentlicher Mitspieler in persönlichen Prozessen, im Gruppenprozess sowie für den Gestaltungsprozess des Formates über die letzten 7 Jahre.

## Wandel, Wachstum und die Hölle des Überganges

Dantes Werk aus dem Jahr 1321 wirkt bis heute ungebrochen nach; wirkt es doch bis heute als Urquelle aller Bilder, Beschreibungen und Vorstellungen von „Hölle“ in Kunst, Kultur und Alltagsleben der Menschheit.

Das Eintreten in den finsternen Wald markiert bei Dante den Beginn des ersten Teils der Höllenreise (das „Inferno“). Der Wald bietet einen Erfahrungsraum *abseits* des geraden Weges, d. h. *jenseits* des Alltages und der gewohnten Welt und Lebensweise. Als Welt der Schatten, Zuhause der Ahnen oder Ort der Toten symbolisiert er letztlich Ungewohntes, Ungewöhnliches sowie Ungeahntes und damit potenziell auch Angst, Desorientierung bzw. Orientierungslosigkeit und Kontrollverlust. In diesem Sinne ist er ein Raum des „Jenseits“ – d. h. jenseits üblicher Erfahrungen, dem

eigenen Komfortbereich bzw. dem „diesseitigen“ gewohnten Alltag.

In Wandel- und Wachstumsprozessen geht es jedoch grundsätzlich genau darum, sich neu oder wiederzufinden – und sich dabei weiterzuentwickeln. Dazu begeben sich Menschen unweigerlich auf neue Wege oder schaffen sich in der freien Landschaft gar selbst welche neu. Alte gewohnte und gerade Wege bieten dabei nicht mehr die passende Orientierung bzw. sind nicht mehr das passende Umfeld für den anstehenden Wandel. Insbesondere der Übergang vom diesseitigen in den jenseitigen Modus – und zurück – stellt dabei die größte Herausforderung dar.

Jegliche persönliche Veränderung ist immer auch mit *Beunruhigung* verbunden, und zwar in der Form der Reaktionen des Umfeldes, in dessen Mitte man lebt. Die Reaktionen auf individuellen Wandel oder Veränderungswünsche sind nicht immer positiv; im Gegenteil: Die grundsätzliche Spannung zwischen Entfaltung (der Einzigartigkeit im Individuum) und Lernen (in der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft / im Umfeld) zeigen sich gerade in Transformationsprozessen. Der erste „Reflex“, lieber im Gewohnten zu bleiben, so leer und leidvoll das auch sein mag, wird vor diesem Hintergrund verständlich. „Schnell zurück auf den geraden Weg“ (lösungs-, leistungs-, funktionsorientiert) ist vielfach das erste Ziel und der vordringliche Wunsch von Klienten, wenn sie sich der Notwendigkeit, der Möglichkeit oder dem Wunsch nach grundsätzlicheren Veränderungen, nach Wandel im Leben gegenübersehen. So ergeht es vielen Menschen, die uns als Klienten aufsuchen.

Wir suchen mit Ihnen in der Praxis im übertragenen sowie mit „Gestalt im Wald“ im ganz konkreten Sinne den dunklen Wald auf und begleiten sie in diesem Umfeld und mit viel intensivem Kontakt zur Natur, sich selbst und somit der eigenen Natur dabei, in persönliche Krisen, als mehr oder weniger bewusst selbstgewählte Übergänge im Leben, neue Orientierungspunkte und -formen zu finden. Der dunkle Wald hilft dabei, Ahnungen nachzugehen, den eigenen Schatten, bisher ungelebten und damit unbelebten Anteilen von sich selbst zu begegnen sowie der Intuition und des Beginns des Überganges in etwas Neues mit zuvor ungeahnten Gestaltungsmöglichkeiten vertrauen zu lernen.

Waldgänge sind dabei ein wesentliches Element und eine Form der Begleitung in und durch den „dunklen Wald“ des Wandels. Sie bedeuten für die Klienten abseits des gewohnten Alltags (dem „geraden Weg“) auf verschlungenen und teils auch erst beim Gehen entstehenden Pfaden zu wandeln, und für uns als Therapeuten, eine natur- und prozessorientierte Form abseits etablierter Therapieformen zu verwenden, bei der Menschen in und mit der äußeren Natur des Waldes der eigenen Natur auf die Spur kommen, sie als innere Orientierung wahrnehmen und ihr (wieder) folgen lernen können.