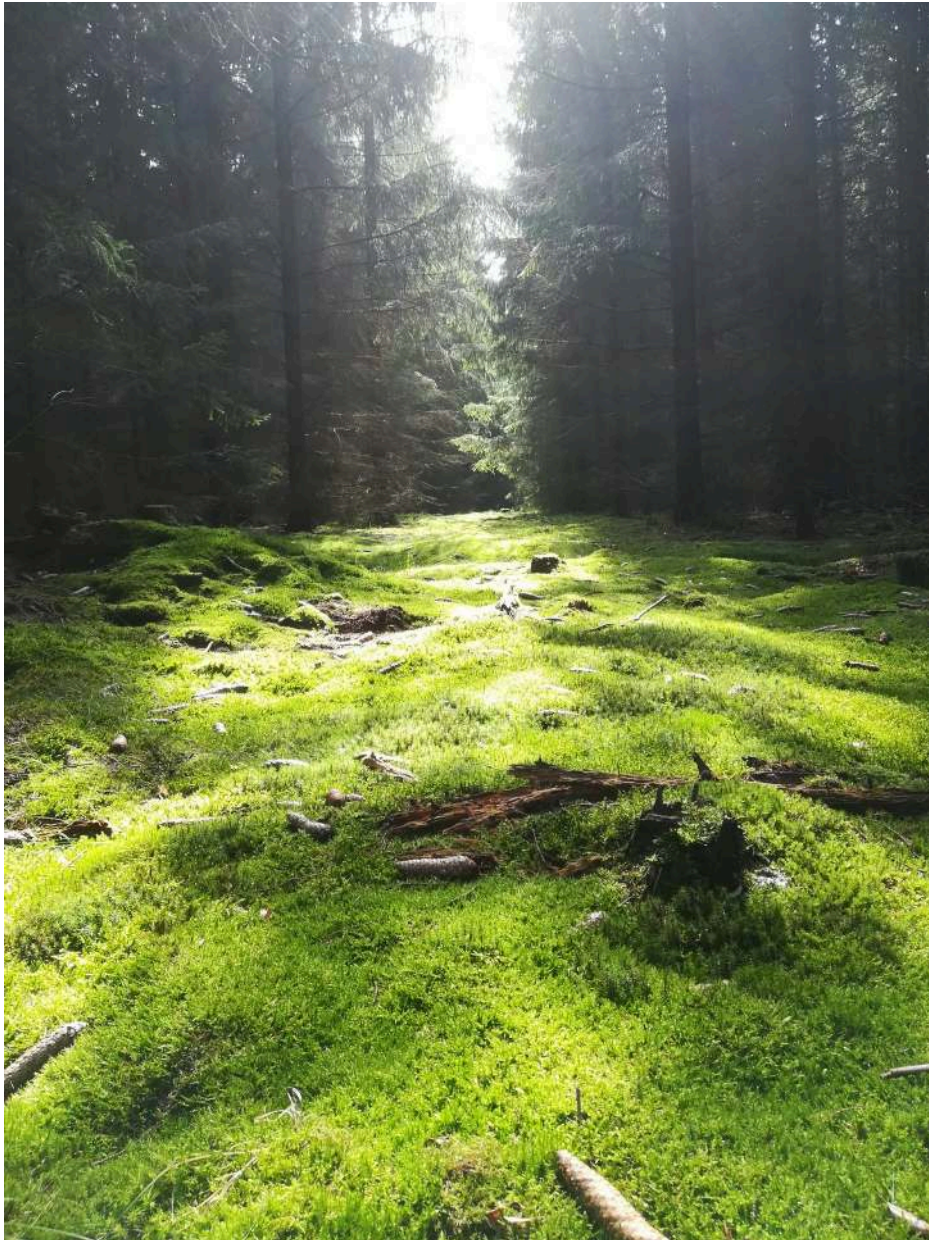


Naturcoaching – Von der Dyade zur Triade

Eine kontextuelle Erweiterung systemischer und hypnosystemischer Coachingpraxis



Titelbild: eigene Aufnahme des Verfassers

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen und hypnosystemischen Coach

Name: _____

Akademie: _____

Abgabedatum: _____

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Theoretische Grundlagen	3
3. Wirkung der Natur auf Psyche und Körper	4
3.1 Wirkung auf die Psyche	4
3.2 Wirkung auf den Körper	4
4. Natur als Wirkraum im Coaching	5
5. Von der Dyade zur Triade	7
6. Methodische Haltung und Übertragung klassischer Interventionen	8
7. Praxisbeispiel: Der Ressourcen-Weg	10
8. Zielgruppen und Anwendungsfelder	11
9. Rahmenbedingungen, Sicherheit und rechtliche Aspekte	11
10. Fazit	11
Literaturverzeichnis	12

1. Einleitung

Die Natur spielt für viele Menschen seit jeher eine besondere Rolle. Sie wird als Ort der Ruhe, der Erholung und der Orientierung erlebt. Gleichzeitig ist sie in den letzten Jahren zunehmend auch in professionelle Kontexte eingebunden worden, etwa in pädagogischen, therapeutischen oder gesundheitsfördernden Ansätzen. Auch im Coaching findet eine wachsende Hinwendung zur Natur statt.

Klassisches Coaching findet überwiegend in geschlossenen Räumen statt. Diese bieten einen geschützten, kontrollierbaren Rahmen für Gespräche und Interventionen. Gleichzeitig sind sie jedoch auch begrenzt in den Erfahrungsräumen, die sie ermöglichen. Die Verlagerung von Coachingprozessen in die Natur eröffnet hier neue Perspektiven: Wahrnehmung, Bewegung und Umwelt treten stärker in den Vordergrund und können den Prozess auf eine andere Weise unterstützen.

Diese Entwicklung wirft die Frage auf, welche Rolle die Natur im Coachingprozess tatsächlich einnimmt. Handelt es sich lediglich um einen veränderten Rahmen, der bekannte Methoden ergänzt, oder ergeben sich daraus auch qualitative Veränderungen für die Gestaltung von Coachingprozessen?

Ausgehend von dieser Fragestellung verfolgt die vorliegende Arbeit die These, dass Natur im Coaching nicht nur als Kulisse wirkt, sondern den Prozess auf mehreren Ebenen beeinflusst. Sie kann als Kontext, als Resonanzraum und als Impulsgeber verstanden werden und erweitert damit die klassische dyadische Beziehung zwischen Coach und Klient zu einer triadischen Konstellation.

Ziel der Arbeit ist es, diese Erweiterung theoretisch einzuordnen und praktisch zu veranschaulichen. Dazu werden zunächst grundlegende Annahmen systemischen und hypnosystemischen Coachings dargestellt sowie ausgewählte Erkenntnisse zur Wirkung von Natur auf psychische und körperliche Prozesse einbezogen. Darauf aufbauend wird Natur als Wirkraum im Coaching beschrieben und die daraus resultierende Erweiterung zur Triade herausgearbeitet. Anschließend wird anhand eines Praxisbeispiels gezeigt, wie sich diese Überlegungen konkret im Coaching umsetzen lassen. Ergänzend werden Zielgruppen, Anwendungsfelder sowie organisatorische und rechtliche Rahmenbedingungen berücksichtigt, um die praktische Anschlussfähigkeit des Ansatzes zu verdeutlichen.

2. Theoretische Grundlagen

Im systemischen und hypnosystemischen Coaching wird der Mensch als Experte für seine eigene Lebenswelt verstanden. Der Coach nimmt dabei eine prozessbegleitende Rolle ein und unterstützt den Klienten darin, eigene Lösungen zu entwickeln. Im Zentrum steht eine ressourcen- und lösungsorientierte Haltung, die davon ausgeht, dass hilfreiche Kompetenzen bereits vorhanden sind und im Coachingprozess zugänglich gemacht werden können.

Coaching wird in diesem Verständnis als ziel- und prozessorientierte Begleitung verstanden, die sich auf aktuelle Anliegen sowie zukünftige Entwicklungen bezieht. Im Unterschied zur Psychotherapie werden keine Diagnosen gestellt und keine Störungen mit Krankheitswert behandelt. Diese Abgrenzung ist gerade im Kontext von Naturcoaching wichtig, da durch die stärkere Einbeziehung von Körper, Erleben und Umwelt schnell Assoziationen zu therapeutischen oder gesundheitsbezogenen Feldern entstehen können. Die Literatur, auf die ich mich in dieser Arbeit hauptsächlich beziehe, richtet sich an Coaches, Therapeuten und Mentaltrainer gleichermaßen. Sie versteht sich als Erweiterung bestehender Methoden für unterschiedliche professionelle Kontexte. Im Rahmen dieser Arbeit beziehe ich mich jedoch bewusst auf den für Coaching relevanten Teil.

Der Arbeitsraum im klassischen Coaching ist in der Regel ein geschützter Innenraum. Dieser bietet stabile und kontrollierbare Bedingungen für Gesprächsführung und methodische Interventionen. Temperatur, Lichtverhältnisse und Sitzordnung sind weitgehend steuerbar,

und auch Hilfsmittel wie Moderationskarten, Aufstellungen oder Visualisierungsmaterialien lassen sich gezielt einsetzen. Gleichzeitig ist dieser Rahmen in seinen Erfahrungsqualitäten begrenzt. Die Verlagerung von Coachingprozessen in die Natur verändert diesen Rahmen grundlegend.

Unter dem Begriff „Green Care“ werden verschiedene Ansätze zusammengefasst, die Natur gezielt in gesundheitsfördernde, entwicklungsorientierte oder unterstützende Prozesse einbeziehen. Naturcoaching lässt sich in diesem Zusammenhang als ein Ansatz verstehen, bei dem systemische und hypnosystemische Konzepte in den Naturraum übertragen werden, ohne dabei ihre grundlegenden Prinzipien zu verändern. Es geht also nicht um ein völlig anderes Coaching, sondern um eine Erweiterung des Settings und der darin wirksamen Erfahrungs- und Interventionsmöglichkeiten.

Die vorliegende Arbeit stützt sich in ihren theoretischen und praktischen Ausführungen im Wesentlichen auf das Fachbuch *Arbeitsraum Natur*, das naturbezogene Ansätze für Coaching, Therapie und Mentaltraining beschreibt. Im Rahmen dieser Arbeit wird der Fokus bewusst auf den Coachingkontext gelegt.

3. Wirkung der Natur auf Psyche und Körper

3.1 Wirkung auf die Psyche

Die Lebensrealität vieler Menschen ist geprägt von hoher Reizdichte, ständiger Erreichbarkeit und zunehmender kognitiver Beanspruchung. Dauerhafte Belastung kann zu Stress, Konzentrationsproblemen und anhaltenden Grübelprozessen führen. Vor diesem Hintergrund gewinnt die Frage an Bedeutung, welche Umgebungen psychische Entlastung und Regeneration unterstützen können.

Natur wird in zahlreichen Zusammenhängen als ein solcher Gegenpol beschrieben. Aufenthalte in natürlicher Umgebung können dazu beitragen, die gerichtete Aufmerksamkeit zu regenerieren und mentale Ermüdung zu reduzieren. Gleichzeitig wird eine Verringerung von Grübelprozessen beschrieben, was für Coachingprozesse besonders relevant ist, da hier Reflexion, Perspektivwechsel und die Entwicklung neuer Handlungsoptionen im Vordergrund stehen.

Ein hilfreiches Modell zur Beschreibung erholsamer Umwelten stammt von Kaplan und Kaplan. Sie benennen vier Bedingungen, unter denen eine Umgebung als unterstützend erlebt werden kann: das Erleben von Abstand zum Alltag, die Möglichkeit müheloser Aufmerksamkeit, ein Gefühl von Ausdehnung und Zusammenhang sowie die Passung zwischen Umgebung und individuellen Bedürfnissen. Gerade im Naturraum lassen sich diese Bedingungen häufig finden. Das hilft zu erklären, warum Natur nicht nur als angenehm erlebt wird, sondern warum sie Prozesse von Sammlung, Entlastung und innerer Öffnung begünstigen kann.

Für Coaching ist das insofern bedeutsam, als Natur damit nicht nur dekorativer Hintergrund ist, sondern Bedingungen mitbringen kann, die die Arbeit am Anliegen erleichtern. Wenn Aufmerksamkeit weniger angestrengt werden muss und Grübelschleifen sich lockern, entstehen oft bessere Voraussetzungen für Reflexion, Selbstkontakt und Lösungsentwicklung.

3.2 Wirkung auf den Körper

Neben den psychischen Effekten zeigen sich auch körperliche Wirkungen von Naturaufenthalten. Schon Hippokrates brachte die Bedeutung von Natur und Bewegung in einen prägnanten Zusammenhang, als er sagte: „Gehen ist des Menschen beste Medizin.“ Auch wenn im Coaching keine Heilungsversprechen gemacht werden dürfen, verweist dieser Gedanke auf etwas, das bis heute relevant ist: Der Aufenthalt in der Natur und die Bewegung im Freien können körperliche Voraussetzungen schaffen, die auch für Coachingprozesse förderlich sind.

Bereits der reine Aufenthalt in natürlicher Umgebung kann regulierend wirken. Dabei muss Natur nicht spektakulär oder abgelegen sein. Schon das Sitzen in einer grünen Umgebung, das bewusste Verweilen unter freiem Himmel oder das Wahrnehmen einer natürlichen Landschaft können körperliches Erleben beeinflussen. Für Coachingprozesse ist das deshalb interessant, weil die Arbeit im Naturraum nicht erst durch Aktivität wirksam wird, sondern bereits durch das Draußensein andere körperliche Bedingungen schaffen kann als ein geschlossener Innenraum.

Weitere Einflussfaktoren liegen in den klimatischen Bedingungen natürlicher Umgebungen. Frische Luft, Wind, Sonnenlicht, Weite und jahreszeitliche Unterschiede wirken anders auf den Organismus als künstlich regulierte Räume. Diese Aspekte sollen hier nicht im Detail entfaltet werden, weil für die vorliegende Arbeit vor allem zwei Bereiche besonders relevant sind: Waldluft und Bewegung.

Ein besonders interessanter Bereich ist die Wirkung der Waldluft. Im Zusammenhang mit dem japanischen Shinrin Yoku, dem sogenannten Waldbaden, wird beschrieben, dass Pflanzen und insbesondere Bäume flüchtige biochemische Stoffe abgeben, die als Terpene bezeichnet werden. Der japanische Forscher Qing Li verweist darauf, dass Aufenthalte im Wald nicht nur subjektiv als beruhigend erlebt werden, sondern auch mit messbaren körperlichen Veränderungen verbunden sein können. Beschrieben werden unter anderem Effekte auf Stresshormone, Herzfrequenz und allgemeines Wohlbefinden. Für diese Arbeit ist vor allem bedeutsam, dass der Wald damit nicht nur als symbolischer oder atmosphärischer Raum erscheint, sondern auch als Umgebung, die auf physiologischer Ebene andere Bedingungen schaffen kann als Innenräume oder städtische Umgebungen.

Neben dem bloßen Aufenthalt spielt die Bewegung in der Natur eine wichtige Rolle. Dass regelmäßige Bewegung gesundheitsförderlich ist, muss an dieser Stelle nicht ausführlich wiederholt werden. Für Naturcoaching ist jedoch relevant, dass Gehen, Wandern oder längeres Unterwegssein im Freien zusätzliche Wirkfaktoren mitbringen. Atmung und Kreislauf werden angeregt, der Körper kommt in einen Rhythmus, und das Erleben bleibt dabei oft offener und weniger leistungsgebunden als in sportlichen Kontexten. Dadurch kann Bewegung in der Natur zugleich aktivierend und regulierend wirken.

Besonders interessant sind die Auswirkungen von Bewegung auf das Gehirn. Körperliche Aktivität erhöht den Spiegel des Brain-Derived Neurotrophic Factor, kurz BDNF. Dieses Protein unterstützt Lern- und Anpassungsprozesse im Gehirn und steht in engem Zusammenhang mit der Funktionsfähigkeit des Hippocampus, der für Gedächtnis, Orientierung und die Übernahme von Informationen in längerfristige Speicherprozesse eine wichtige Rolle spielt. Vereinfacht gesagt, kann Bewegung Bedingungen schaffen, unter denen das Gehirn aufnahmefähiger und veränderungsbereiter wird.

Hinzu kommt ein weiterer Aspekt: Rhythmische Bewegung scheint einen besonderen Einfluss auf das Gehirn zu haben. Beim Gehen entsteht ein regelmäßiger Bewegungsrhythmus, der Zustände begünstigen kann, die mit erhöhter Aufnahmefähigkeit und innerer Fokussierung verbunden sind. Für Naturcoaching ist das deshalb interessant, weil viele Prozesse im Gehen stattfinden können: Denken, Sprechen, Erinnern, Bedeutungen finden und Lösungswege entwickeln. Das Gehen im Naturraum ist damit nicht nur Begleitbewegung, sondern kann selbst Teil der Intervention werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Natur auf körperlicher Ebene nicht nur durch subjektives Erleben relevant ist, sondern auch durch konkrete physiologische Bedingungen. Aufenthalt, Waldluft, Bewegung und Rhythmus können Voraussetzungen schaffen, die Coachingprozesse unterstützen.

4. Natur als Wirkraum im Coaching

Die bisherigen Überlegungen machen deutlich, dass Natur nicht nur als Hintergrund für Coachingprozesse dient, sondern aktiv auf Wahrnehmung und Erleben wirkt. Im Coaching

kann sie daher als Wirkraum verstanden werden, in dem innere und äußere Prozesse miteinander in Beziehung treten.

Wahrnehmung ist dabei kein objektiver Vorgang, sondern wird individuell konstruiert. Der Fokus der Aufmerksamkeit entscheidet darüber, welche Aspekte der Umgebung wahrgenommen und welche Bedeutungen ihnen zugeschrieben werden. Gerade die Vielfalt an Reizen im Naturraum eröffnet zahlreiche Möglichkeiten für Assoziationen, Spiegelungen und neue Perspektiven.

Ein zentrales Prinzip ist in diesem Zusammenhang das „absichtsvoll absichtslose“ Vorgehen. Der Klient klärt zunächst, wofür er Inspiration oder Orientierung sucht. Anschließend wird diese Absicht nicht weiter angestrengt verfolgt, sondern losgelassen. In der offenen Wahrnehmung können dann Eindrücke entstehen, die nicht aktiv gesteuert werden. Die Natur fungiert dabei als Inspirations- und Resonanzraum, in dem Bilder, Ideen und Bedeutungen auftauchen können, die im klassischen Innenraum vielleicht nicht in gleicher Weise zugänglich wären.

Damit wird Natur nicht mystifiziert, sondern prozessrelevant verstanden. Sie wirkt nicht anstelle des Coachings, sondern erweitert den Raum, in dem Coaching wirksam werden kann.

Landschaftsphänomene können dabei selbst zu Bedeutungsträgern werden und Symbol- oder Metaphernarbeit im Coachingprozess unterstützen.

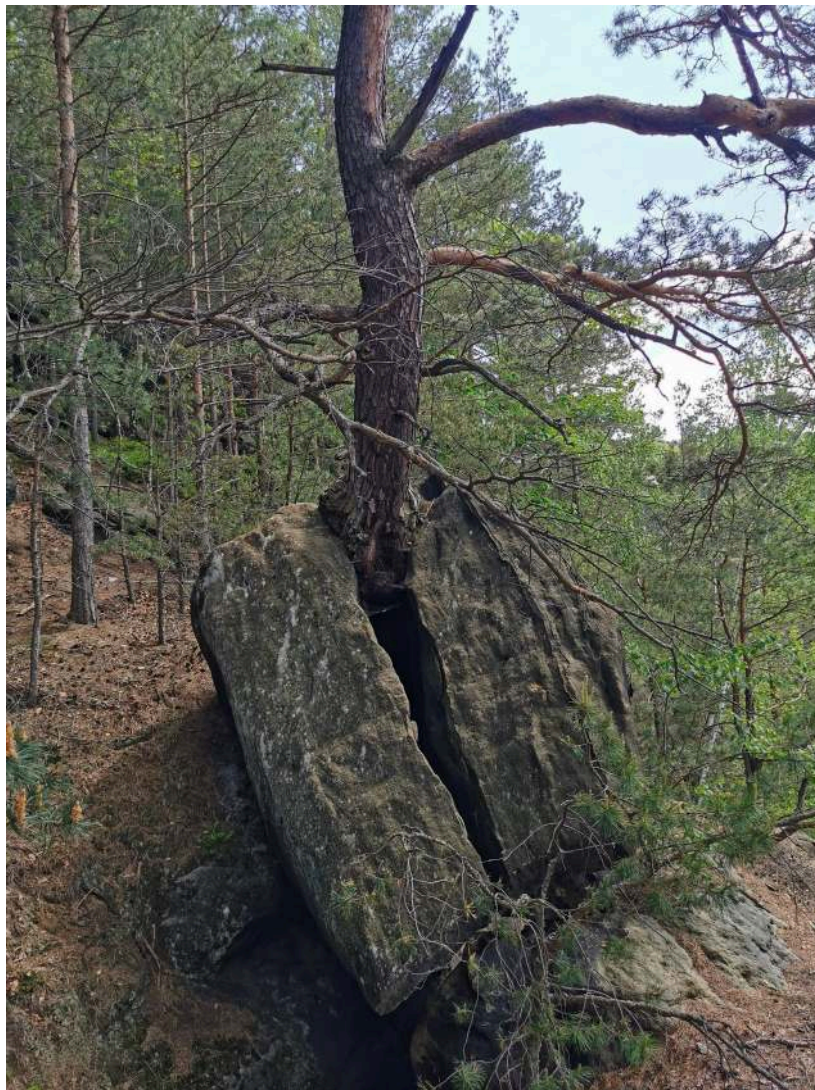


Abbildung 1: Phänomene in der Landschaft, wie dieser Baum und Felsen, bieten kreativen Raum für Symbol- und Metaphernarbeit. Quelle: eigene Aufnahme des Verfassers

Auch räumliche Qualitäten wie Weite oder Enge können die Wahrnehmung eines Themas verändern und dadurch Perspektivwechsel unterstützen.

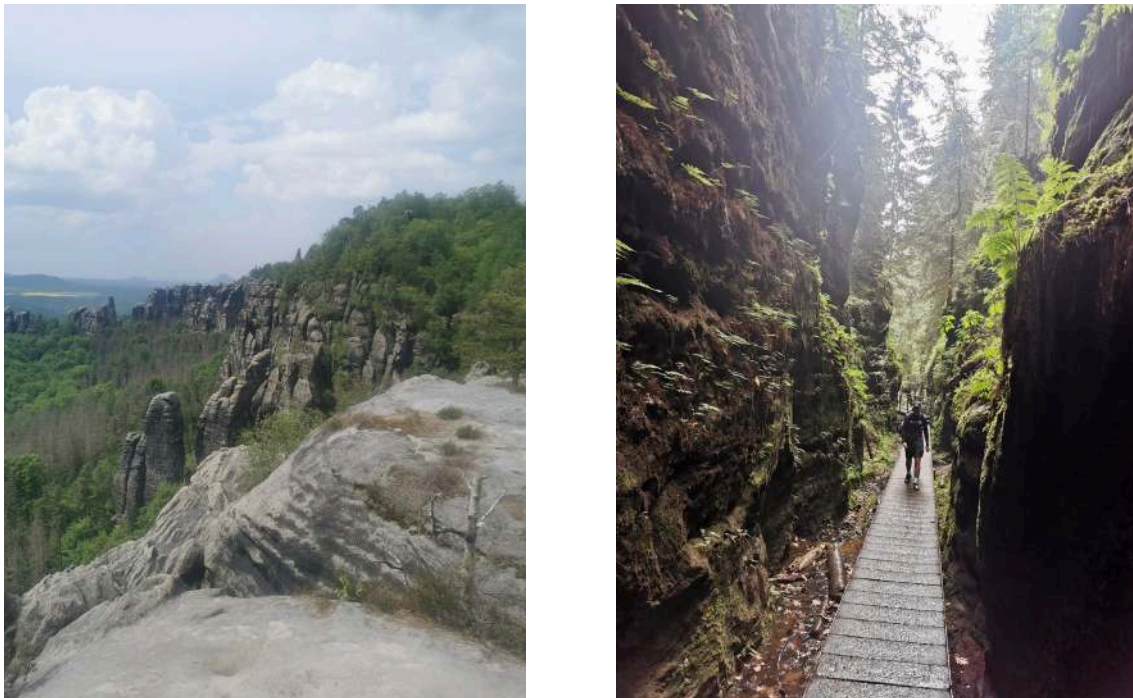
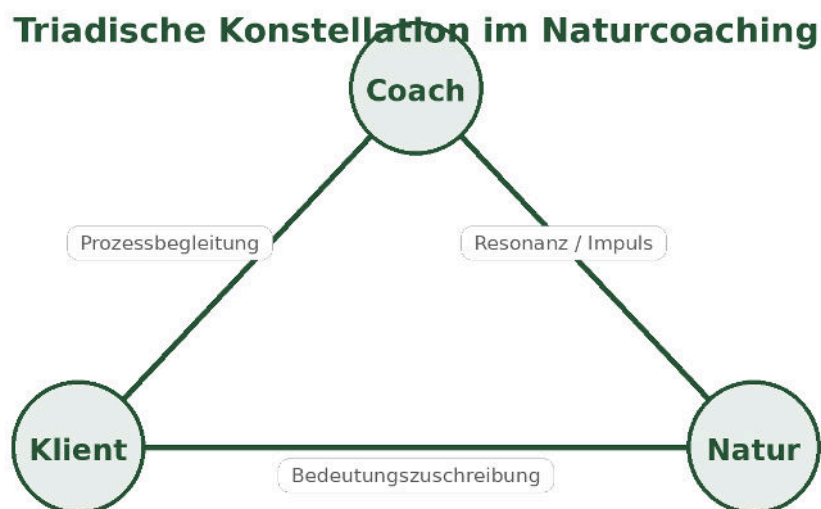


Abbildung 2: Weite und Horizont lassen ein Thema anders erscheinen als die Betrachtung desselben Themas aus einer engen Klamm. Quelle: eigene Aufnahmen des Verfassers

5. Von der Dyade zur Triade

Im klassischen Coaching steht die Beziehung zwischen Coach und Klient im Zentrum. Diese dyadische Struktur bildet die Grundlage für Gesprächsführung, Interventionen und Prozessgestaltung. Der Raum dient dabei primär als geschützter Rahmen.

Durch die Einbeziehung der Natur erweitert sich diese Struktur funktional zu einer triadischen Konstellation. Neben Coach und Klient wird der Naturraum zu einem relevanten Bestandteil des Prozesses. Die Natur wird dabei nicht als handelnder Akteur verstanden, sondern als wirksamer Kontextfaktor, Resonanzraum und Impulsgeber. Sie beeinflusst Wahrnehmung, Emotionen und Bedeutungszuschreibungen und wird dadurch zu einem dritten, prozessrelevanten Element.



Coaching in der Natur

Coaching in der Natur meint zunächst das Verlegen des Coachings unter freiem Himmel in naturnahe Umgebungen wie Wald, Wiese, Park oder Berglandschaften. Dabei ist es hilfreich, wenn der Coach die landschaftlichen Möglichkeiten kennt und einschätzen kann, welche Orte welche Wirkqualitäten mit sich bringen. Auch ein möglichst störungsarmer Rahmen ist bedeutsam, damit sich die Wirkung des Naturaufenthaltes entfalten kann.

Coaching mit der Natur

Coaching mit der Natur geht darüber hinaus. Hier wird die unmittelbare Umgebung aktiv in Gesprächsführung und Interventionen einbezogen. Natürliche Gegebenheiten, Orte und Gegenstände können zu Metaphern oder Impulsgebern werden. Achtsamkeitsübungen können den Klienten darin unterstützen, wirklich im Naturraum anzukommen. Im Gespräch kann dazu eingeladen werden, den Blick schweifen zu lassen und wahrzunehmen, ob es in der Umgebung etwas gibt, das eine Verbindung zum Anliegen herstellt. Solche Assoziationen werden anschließend gemeinsam reflektiert und in ihrer subjektiven Bedeutung geklärt. Der Coach fungiert dabei als Brücke für einen erweiterten Zugang zur Natur und zu den darin entstehenden inneren Prozessen.

Coaching durch die Natur

Coaching durch die Natur beschreibt schließlich eine Form, in der sich der Coach in Worten und Methoden stärker zurückhält. Er gestaltet die Ausgangsbedingungen, etwa durch die Wahl einer Route oder eines geeigneten Ortes, und lädt den Klienten ein, sich frei und intuitiv in der Umgebung zu bewegen und in Kontakt mit ihr zu treten. Die Impulse entstehen hier primär aus der unmittelbaren Begegnung zwischen Klient und Naturraum.

Die Natur erweitert somit die Bedingungen, unter denen Coaching stattfindet, ohne die grundlegenden Prinzipien systemischer und hypnosystemischer Arbeit zu verändern.

6. Methodische Haltung und Übertragung klassischer Interventionen

Die Arbeit im Naturraum erfordert weniger die Entwicklung vollständig neuer Methoden als vielmehr eine Anpassung und Erweiterung bestehender Interventionstechniken. Ein naheliegender Einstieg besteht darin, klassische Coachingmethoden so zu transformieren, dass das Grundkonzept von Coaching in, mit und durch die Natur mitgedacht wird.

Gesprächsführung im Naturraum

Im Bereich der Gesprächsführung zeigt sich die Übertragung in den Naturraum darin, dass Natur sprachlich und situativ mit einbezogen wird. Metaphorische Formulierungen wie „Das klingt nach einem Riesenberg Arbeit“ können im Naturraum nicht nur verbal aufgegriffen, sondern durch das reale Erleben eines Anstiegs vertieft werden. Ebenso können Formulierungen des Klienten, etwa „Ich stehe im Schatten meiner Kollegin“, durch Fragen wie „Wann standen Sie schon einmal im Licht?“ im konkreten Raumgeschehen erlebbar gemacht werden. Auf diese Weise entfaltet das dritte Element der Triade, also die Natur, ihr Potenzial als kreativer Lösungsraum.

Systemische und lösungsorientierte Fragen

Auch systemische, zirkuläre und lösungsorientierte Fragen können im Naturraum erweitert werden, indem natürliche Elemente als Perspektivgeber einbezogen werden. Eine Frage wie „Was würde die Brennnessel auf Ihr Thema antworten?“ mag zunächst ungewöhnlich erscheinen, kann aber dazu beitragen, festgefahrene Denkmuster zu verlassen und neue Zugänge zum Anliegen zu eröffnen.

NLP und sinnesorientierte Arbeit

Methoden aus dem NLP, die stark mit Sinneswahrnehmung arbeiten, lassen sich im Naturraum besonders stimmig umsetzen. Fragen wie „Was sehen, hören, spüren oder riechen Sie, wenn Ihr Ziel erreicht ist?“ treffen in einer natürlichen Umgebung auf einen Raum, der alle Sinne anspricht. Auch die Timeline-Arbeit oder die Arbeit mit Bodenankern kann im Naturraum konkretisiert werden, indem natürliche Objekte, markante Plätze oder gefundene Gegenstände zu Anker für innere Zustände und Entwicklungsschritte werden.

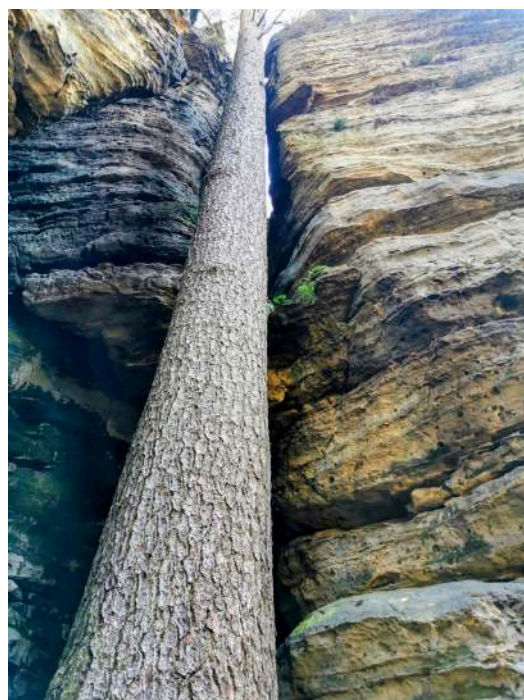
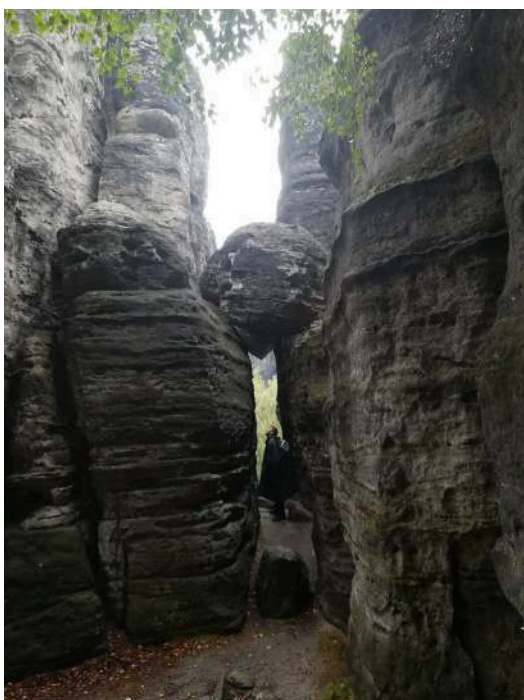
Hypnosystemische Perspektive

Im hypnosystemischen Kontext unterstützt die Natur vor allem das nichtsprachliche und unwillkürliche Erleben. Metaphern, Bilder, Geräusche, Gerüche und Körperwahrnehmungen können hilfreiche Unterschiede in der Aufmerksamkeitsfokussierung erfahrbar machen. So kann beispielsweise ein Weg zweimal begangen werden, einmal mit dem Auftrag, auf angenehme Reize zu achten, und ein zweites Mal mit dem Fokus auf das, was als unangenehm oder störend erlebt wird. Die anschließende Reflexion kann helfen, Unterschiede im Wahrnehmen und Erleben bewusst zu machen und in Beziehung zum Alltag zu setzen.

Utilisation und Einstreuen

Ein zentrales Prinzip bleibt die Utilisation nach Milton Erickson, also die konsequente Nutzung aller im Prozess vorhandenen Elemente. Im Naturcoaching bedeutet dies, dass auch unerwartete Ereignisse wie Wetterveränderungen, Geräusche, Tiere oder Begegnungen nicht vorschnell als Störung verstanden werden, sondern gegebenenfalls in den Coachingprozess integriert werden können. Das Prinzip des Einstreuens erweitert sich dabei um die Einflüsse der Umgebung: Impulse entstehen nicht nur durch Sprache, sondern auch durch die Natur selbst. Gleichzeitig bleibt der Auftrag des Klienten die zentrale Orientierung. Die Verantwortung für Inhalte und Entscheidungen liegt weiterhin beim Klienten, während der Coach den Rahmen gestaltet, die Prozesssicherheit wahrt und offen bleibt für das, was im Kontakt mit der Natur entsteht.

Der Naturraum bringt nicht nur Weite, sondern auch Übergänge, Begrenzungen, Aufrichtung und die Erfahrung von Maßverhältnissen mit sich. Solche Raumerfahrungen können im Coachingprozess selbst bedeutungstragend werden.



7. Praxisbeispiel: Der Ressourcen-Weg

Einordnung der Methode

Ein anschauliches Beispiel für die Übertragung systemischer und hypnosystemischer Arbeit in den Naturraum ist der Ressourcen-Weg nach Carsten Gans. Die Methode zeigt exemplarisch, wie innere Ressourcen nicht nur besprochen, sondern über Bewegung, Wahrnehmung und symbolische Naturerfahrung unmittelbar erlebt und für den Alltag nutzbar gemacht werden können.

Der Ressourcen-Weg ist eine Adaption einer hypnotherapeutischen Wegmetapher, bei der ein innerlich vorgestellter Weg im Naturraum tatsächlich gegangen wird. Der Klient bewegt sich achtsam und intuitiv entlang eines ausgewählten Weges und begegnet dabei Naturphänomenen, Gegenständen oder Orten, die mit seinem Anliegen, seinem Ziel oder seiner aktuellen Situation in Resonanz stehen. Die Intervention eignet sich besonders für Klienten, die einen guten Zugang zu Fühlen, Spüren und intuitivem Wahrnehmen haben. Im Vordergrund steht nicht das analytische Nachdenken über Problem und Lösung, sondern ein Vorgehen, in dem Intuition, Bewegung und unmittelbares Erleben stärker genutzt werden.

Vorbereitung

Voraussetzung für die Durchführung ist, dass vor der eigentlichen Intervention bereits ein Check-in stattgefunden hat, der Naturraum bewusst betreten wurde und das Anliegen des Klienten soweit geklärt ist, dass ein Gute-Ziel-Satz formuliert werden konnte. An dieser Stelle kann auch eine erste Skalierung erfolgen. Ergänzend kann der aktuelle Belastungsgrad körperlich erfahrbar gemacht werden, etwa durch einen mit Gewichten befüllten Rucksack, der das subjektive Problemerkleben symbolisiert.

Der Coach wählt einen Weg oder Pfad, der möglichst ruhig gelegen ist und genügend Möglichkeiten bietet, natürliche Gegenstände wahrzunehmen oder sich für kurze Momente vom Weg wegzubewegen. Zu Beginn des Weges wird dem Klienten das Ziel noch einmal ins Bewusstsein gerufen. Anschließend erläutert der Coach den Ablauf: Er bleibt in Sichtweite, hält sich jedoch im Hintergrund und kommt erst hinzu, wenn der Klient ein Zeichen gibt. Der Klient wird eingeladen, offen, langsam und intuitiv zu gehen, mit allen Sinnen wahrzunehmen und darauf zu vertrauen, dass passende Symbole auftauchen werden.

Der eigentliche Ressourcen-Weg

Entscheidend ist dabei, dass nicht aktiv nach einer logischen Lösung gesucht wird. Der Verstand darf in den Hintergrund treten. Bereits eine leise Ahnung, dass etwas bedeutsam sein könnte, genügt. Wird ein Gegenstand, ein Ort oder eine Situation als resonant erlebt, nimmt der Klient Kontakt dazu auf und ruft den Coach hinzu. Dann beginnt die gemeinsame Arbeit mit dem Symbol.

Arbeit mit dem Symbol

Diese erfolgt in drei Schritten, dem von Gans beschriebenen „Symbole-3-Klang“. Zunächst wird das gefundene Symbol möglichst genau und mit allen Sinnen beschrieben. Anschließend wird nach freier Bedeutung und nach möglichen Verbindungen zu inneren oder äußeren Ressourcen gefragt. Im dritten Schritt erhält das Symbol einen kurzen, prägnanten Namen als Ressource. Bewegliche Gegenstände können gesammelt und mitgenommen werden; bei unbeweglichen Symbolen kann ein kleiner Teil stellvertretend mitgenommen oder das Objekt später erneut aufgesucht werden.

Dieser Prozess wiederholt sich, bis der Klient das Gefühl hat, dass keine weiteren Ressourcen mehr gefunden werden müssen. Am Ende des Weges werden die gesammelten Symbole noch einmal gemeinsam betrachtet und in ihrer Bedeutung zusammengefasst. Wenn

mit einem Problem-Rucksack gearbeitet wurde, kann nun spürbar gemacht werden, wie viel vom ursprünglichen Problemgewicht sich bereits verändert hat, indem der Klient einen Teil der Last entfernt.

Integration und Transfer

Der Rückweg dient der Integration und dem Transfer. Der Klient wird eingeladen, aus den gefundenen Ressourcen ein bis drei auszuwählen, die für die nächste Zeit besonders hilfreich oder gut umsetzbar erscheinen. Gemeinsam werden daraus konkrete Handlungsschritte entwickelt. Unterstützend kann der Coach Fragen stellen, wie eine bestimmte Ressource beim Erreichen des Guten Ziels helfen kann oder wie sie im Alltag konkret eingesetzt werden könnte. Je nach Vorgehen kann dieser Transfer zusätzlich durch eine kurze Gehmeditation, ein inneres Vorerleben oder eine kurze Trance-Sequenz vertieft werden.

Das Beispiel verdeutlicht sehr anschaulich, wie die triadische Struktur im Coaching wirksam wird: Der Coach gestaltet den Rahmen, der Klient konstruiert Bedeutung, und die Natur liefert Impulse, Symbole und Erfahrungsräume, die im klassischen Setting in dieser Form nicht vorhanden sind.

8. Zielgruppen und Anwendungsfelder

Naturcoaching richtet sich an Menschen, die an persönlicher oder beruflicher Weiterentwicklung interessiert sind und offen für Erfahrungen im Naturraum sind. Voraussetzung ist eine ausreichende emotionale und psychische Stabilität, da Coaching keine therapeutische Behandlung ersetzt.

Typische Zielgruppen sind naturaffine Personen, Menschen in Veränderungsprozessen oder mit dem Wunsch nach Entschleunigung, Selbstkontakt und persönlicher Entwicklung. Auch im beruflichen Kontext, etwa im Führungskräfte-, Team- oder Entscheidungscoaching, kann Naturcoaching eingesetzt werden.

Die Themen entsprechen dabei weitgehend denen des klassischen Coachings. Sie reichen von Stressbewältigung und Entscheidungsfindung über Fragen von Selbstwert, Balance und Veränderung bis hin zu Konflikten im privaten oder beruflichen Bereich. Der Unterschied liegt weniger im Inhalt als vielmehr in der Art und Weise, wie diese Themen bearbeitet werden. Der Naturraum eröffnet zusätzliche Erfahrungs-, Wahrnehmungs- und Bedeutungsräume.

9. Rahmenbedingungen, Sicherheit und rechtliche Aspekte

Die Durchführung von Coaching im Naturraum bringt spezifische Anforderungen mit sich. Risiken können sich aus Gelände, Wetter, körperlicher Belastung, Orientierungsschwierigkeiten oder unerwarteten Situationen ergeben. Eine sorgfältige Vorbereitung ist daher unerlässlich.

Dazu gehören Kenntnisse über die Umgebung, eine realistische Einschätzung möglicher Gefahren sowie die Berücksichtigung der körperlichen Voraussetzungen des Klienten. Auch Notfallvorsorge, angemessene Ausrüstung und die Fähigkeit, Situationen richtig einzuschätzen und gegebenenfalls abubrechen, sind wichtige Bestandteile professionellen Handelns.

Rechtlich ist insbesondere die Sorgfaltspflicht relevant. Haftung kann nicht pauschal ausgeschlossen werden. Entscheidend ist vielmehr, ob angemessene Vorkehrungen getroffen wurden und ob der Coach seiner Verantwortung in Planung und Durchführung nachgekommen ist. Eine verantwortungsvolle Gestaltung des Settings ist damit nicht nur organisatorisch, sondern auch professionell und rechtlich zentral.

10. Fazit

Ausgangspunkt dieser Arbeit war die Frage, welche Rolle Natur im Coachingprozess einnehmen kann und ob sie mehr ist als ein veränderter Rahmen für bekannte Methoden. Im

Verlauf der Auseinandersetzung wurde deutlich, dass Natur nicht nur unterstützend wirkt, sondern den Coachingprozess auf mehreren Ebenen beeinflusst.

Sowohl theoretische Ansätze als auch empirische Erkenntnisse zeigen, dass Natur günstige Voraussetzungen für Reflexion, Aufmerksamkeitsregulation und innere Klärung schaffen kann. Darüber hinaus wirkt sie auch auf körperlicher Ebene regulierend und kann so die Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit im Coachingprozess positiv beeinflussen. Diese Wirkungen bilden eine Grundlage dafür, Coachingprozesse im Naturraum nicht nur zu verlagern, sondern gezielt zu gestalten.

Zentral für diese Arbeit ist die Annahme, dass sich durch die Einbeziehung der Natur die klassische dyadische Struktur des Coachings erweitert. In der Triade aus Coach, Klient und Natur entsteht ein erweiterter Erfahrungsraum, in dem Impulse nicht ausschließlich durch die Interaktion zwischen Coach und Klient entstehen, sondern auch aus der Umgebung selbst hervorgehen können. Die Natur fungiert dabei als Kontext, Resonanzraum und Impulsgeber, ohne dabei die Verantwortung des Coaches oder die Selbststeuerung des Klienten zu ersetzen.

Das Praxisbeispiel des Ressourcen-Weges verdeutlicht, wie diese triadische Struktur konkret wirksam werden kann. Es zeigt, dass bekannte Methoden nicht ersetzt, sondern in ihrer Wirkung erweitert werden, wenn sie in den Naturraum übertragen werden. Entscheidend ist dabei weniger die Methode selbst als vielmehr die Haltung des Coaches, der den Prozess rahmt und gleichzeitig offen für das bleibt, was im Kontakt mit der Natur entsteht.

Naturcoaching stellt somit keine grundlegend neue Form des Coachings dar, sondern kann als kontextuelle Erweiterung bestehender Ansätze verstanden werden. Es eröffnet zusätzliche Zugänge zu Wahrnehmung, Erleben und Bedeutung und kann Coachingprozesse dadurch vertiefen und bereichern.

Gleichzeitig wird deutlich, dass die Arbeit im Naturraum spezifische Anforderungen mit sich bringt. Fragen der Sicherheit, der Vorbereitung und der professionellen Verantwortung sind ebenso zu berücksichtigen wie die klare Abgrenzung zu therapeutischen Settings.

Naturcoaching entfaltet seine Wirkung vor allem dann, wenn es fachlich fundiert, bewusst gestaltet und an den Anliegen des Klienten ausgerichtet wird.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Natur im Coaching nicht nur als Umgebung, sondern als wirksamer Bestandteil des Prozesses verstanden werden kann. In der Verbindung von systemischer und hypnosystemischer Haltung mit den Möglichkeiten des Naturraums entsteht ein Ansatz, der sowohl theoretisch anschlussfähig als auch praktisch umsetzbar ist.

Literaturverzeichnis

Gans, Carsten / Dienemann, Katja / Hume, Anja / Lorino, André (2020): *Arbeitsraum Natur. Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen*. Wiesbaden: Springer.