

# Neue Wege entstehen beim Gehen

**Walk & Talk** Noch recht neu ist das Konzept, ein psychologisches Beratungsgespräch im Gehen zu führen. Unsere Autorin Melanie Jülsch hat es getestet. Sie stapfte mit dem Therapeuten durch die Wesermarsch.

Einigen guten Tag habe ich erwischt: Heute lässt sich endlich mal die Sonne von Zeit zu Zeit blicken. Die Temperaturen sind angenehm, die Vögel zwitschern und uns umgibt eine angenehme Ruhe. Auch mein Begleiter Jürgen Wiese freut sich, denn wir werden die nächsten Stunden in der Natur verbringen. Vor zwei Jahren hat sich Wiese als Heilpraktiker für Psychotherapie selbstständig gemacht. Eins seiner Angebote nennt sich Walk & Talk: das ist ein spannender Spaziergang durch Wald, Parkanlagen oder Gärten. „Dabei kann man sich sehr gut unterhalten. Es gibt nicht die typische Konfrontationshaltung wie in einer Praxis, sondern man bewegt sich nebeneinander und bewältigt gemeinsam ein Stück des Weges“, erläutert der Therapeut. Erkannt hat man die Vorteile einer solchen Methode vor Jahren in den USA.

## Leben ist Veränderung

Dass dem wirklich so ist, stelle ich rasch fest: Der Gang durch den Bollenhagener Moorwald in der sonst eher baumfreien Wesermarsch fühlt sich an wie ein Bummel mit einem guten alten Bekannten. Doch warum gehen wir durch die unwegsame Natur und nicht auf einem gut ausgebauten Weg durchs Dorf? „Hier kann ich am besten veranschaulichen, was das Leben ist: Veränderung – das ist genau das, womit viele meiner Klienten gerade in Zeiten von Arbeitsverdichtung und -umbrüchen häufig nicht zurechtkommen.“

Oft wird vergessen, dass auch wir ein Teil der Natur sind, deren Dasein nur durch Veränderungen und eben nicht durch Stillstand einen Sinn ergibt. Letzteres wäre merkwürdig.“ Bestes Beispiel: die saisonalen Gegebenheiten, wie das Vergängliche im Herbst und besonders auch das Aufblühen der Natur im Frühjahr. Zumeist kommen die Menschen mit einer besonderen Problemstellung wie Lebenskrisen oder Eheproblemen. Dann geht es um einen lösungsorientierten Ansatz, nicht um das tiefe Schürfen in uralten Begebenheiten. „Sie können vielleicht mit einer Ursache für das aktuell einge-



schränkte Wohlbefinden sein, helfen aber zumeist nicht dabei, beispielsweise Ängsten oder gar einem Burn-Out schnellstmöglich entgegenzuwirken.“

Besonders beliebt ist die Methode des Walk & Talk bei Männern. „Man schaut nach vorne und muss sich nicht, wie in einer Praxis, ständig ansehen, darf auch mal schweigen und kann sich nach einer gewissen Zeit wieder aus der Situation herausziehen.“

Automatisch nehme ich meine Umgebung mit all meinen Sinnen wahr. Es macht mir Freude, tief einzuatmen und den moorigen Duft zu schnuppern, auf den Ruf des Kuckucks zu achten und die Schönheit so mancher Blüte zu entdecken. Wiese setzt beim Spaziergang verschiedene therapeutische Methoden ein. „Zum einen hebe ich die Stärken meines Klienten hervor, zum anderen möchte ich Ausnahmen sichtbar und das Leben im Wechsel bewusst machen.“ Insbesondere Krankheiten wie Depressionen oder Angststörungen sind von guten und schlechten Phasen geprägt, die sich mit Übung und mehr Achtsamkeit positiv beeinflussen lassen.

Vom befestigten Pfad geht es nun in unwegsameres Gelände. „Wer neue Wege geht, kann sich mutig neuen Herausforderungen stellen und sogar besser mit Ängsten umgehen“, meint der Therapeut, der seinen Klienten auf diese Weise Denkanstöße gibt. Jetzt klettern wir auf einen Aussichtsturm. Auch der Blick von rund zwölf Metern Höhe macht deutlich: Diese Aussicht verändert die Perspektive, schließlich ist alles eine Sache der eigenen, oft mit „Schubladendenken“ verbundenen Wahrnehmung und Interpretation. Die Krux: Das Pro-

**Überblick schaffen:** „Manchmal hilft ein Perspektivwechsel“, sagt Jürgen Wiese.



Fotos: Jülisch

blem verfestigt sich bei solchen Gedankengängen und entwickelt ein Eigenleben. „Gerade unter Stress handeln wir dann in automatischen Denkschleifen, worunter auch die Kreativität leidet. Mit etwas Abstand, wie hier auf dem Turm, kann man Übersicht gewinnen. Macht man sich dies immer wieder bewusst, geht man weniger wertend mit seiner Umgebung um, Ärger oder Aggressionen rücken in den Hintergrund.“

### Meditation als Ritual

Kleine Entspannungsübungen helfen, Stress abzubauen. Jürgen Wiese schwört aufs Meditieren. „Man merkt sofort, wie der Stress nachlässt. Wer sich morgens fünf oder zehn Minuten Zeit dafür nimmt, hat einen guten Start in den Tag und ist auch tagsüber konzentrierter und aufgeräumter“, so der Therapeut. Mit einigen seiner Klienten übt er die Gehmeditation, in der sie speziell auf die Empfindungen ihrer Füße achten. Ich soll es im Sitzen auf einem urigen Rastplatz versuchen: Ich schließe die Augen, spüre die har-

te Bank, auf der ich sitze, und den weichen Waldboden unter den Füßen. Intensiv atme ich nach Anweisung tief ein und aus.

Herrlich! So gut konnte ich lange nicht mehr abschalten. Innere Ruhe stellt sich ein, auch wenn der Wind in den Bäumen rauscht und ich das Quaken der Frösche oder das Schnattern von Enten auf dem Moorsee vernehmen kann. All dies stört keineswegs, im Gegenteil. Kommt ein störender Gedanke, soll ich ihn einfach als „Gedanke“ benennen und ihn freundlich vorbeiziehen lassen. In der Meditation mit einem gleichmäßigen Atem lernt man, sich immer weniger stören zu lassen und Gedanken und Gefühle weniger zu bewerten. Es ist wie ein innerer Filter, der einen ganz im Hier und Jetzt sein lässt.

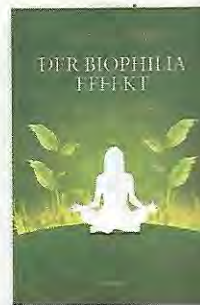
„Ideal, um seinen Alltag zu meistern“, so Wiese. Das finde ich auch und werde mir viele dieser Anregungen garantiert häufiger ins Gedächtnis rufen. Heute habe ich viel über mich selbst erfahren und darüber, wie ich mit

### Buchtip

## „Grünkraft“, die heilsam wirkt

**Ratgeber** Die Kraft, die in den Pflanzen und allen anderen Lebewesen wirkt, nannte Hildegard von Bingen „Grünkraft“. Sie wusste ebenso wie die Bauern des Mittelalters, von denen sie einen großen Teil ihres Wissens vermittelt bekam, vom heilenden Band zwischen Mensch und Natur. Heute entdeckt die Wissenschaft atemberaubende Details und Tatsachen, die sich Hildegard damals selbst in ihren kühnsten Nächten vermutlich nicht erträumt hätte. Clemens G. Arvay beschreibt den sogenannten Biophilia-Effekt und erläutert, wie wir ihn mit Übungen besonders gut für uns nutzen können. Gut zu wissen: Was er beschreibt, funktioniert nicht nur im Wald, sondern auch im eigenen Garten.

**Der Biophilia-Effekt, Clemens G. Arvay, edition a, 22,90 €, ISBN 978-3-99001-113-3.**



bestimmten Problemstellungen besser umgehen kann.

Melanie Jülisch

■ Eine Auswahl von Angeboten in Niedersachsen: [www.mentalcoaching-hameln.de](http://www.mentalcoaching-hameln.de) [www.doro-hesse.de](http://www.doro-hesse.de) [www.juergenwiese.de](http://www.juergenwiese.de) [www.walk-and-talkabout.de](http://www.walk-and-talkabout.de)

### Stress-Management

**Waldbaden** Die Basis für Walk & Talk liegt im so genannten Waldbaden, das in Japan „erfunden“ wurde und dort unter dem Begriff „Shinrin-yoku“ populär ist. 1982 regte die staatliche japanische Forstbehörde an, Ausflüge in den Wald

als Bestandteil eines guten Lebensstils zu integrieren. So ist Waldbaden dort eine anerkannte Stress-Management-Methode und wird vom japanischen Gesundheitswesen gefördert. Schon ein kurzer Aufenthalt im Grünen sorgt demnach dafür,

dass die Stresshormone nachhaltig gesenkt werden und eine grundsätzliche gesundheitliche Verbesserung eintritt. Woran das liegt? „An den Terpenen, speziellen Botenstoffen, die die Bäume abgeben, um miteinander zu kommunizieren, beispielsweise

bei einem Schädlingsbefall“, so Jürgen Wiese. Gelangen diese Stoffe in die Luft, entsteht der typisch modrig-holzige Waldgeruch. Beim Menschen stärken diese Stoffe das Immunsystem und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

MJ