

**D**er Baum, den ich umarmen möchte, ist viel zu mächtig. Ich schaffe es nur halb, um ihn herum zu fassen. Erstaunlich, denn mein Gefühl hatte mir gesagt: Der ist genau richtig. Fünf Minuten zuvor war ich mit verbundenen Augen durch den Wald getapst. Meine Begleiterin hatte mich an der Hand geführt, mich sicher über Stock und Stein, Wurzeln und sonstige Stolperfallen navigiert. Es ging um Vertrauen. Und sie hatte mir einen Baum ausgesucht, der ihrer Meinung nach zu mir passte, den ich ertasten sollte, auch umarmen, ihn als meinen Baum annehmen. Dann führte sie mich zurück zum Ausgangspunkt, hier durfte ich die Augenbinde abnehmen, mich orientieren, den zurückgelegten Weg vor dem inneren Auge rekapitulieren – und dann „meinen“ Baum finden. Nun geht es nicht mehr um Vertrauen, sondern um Selbsteinschätzung.

Ich hatte mir einige Merkmale des Baums eingeprägt, gerader Wuchs, glatte Rinde, nur wenig aufgeraut. Eine Buche, würde ich tippen. Ich schaue mich um, erinnere mich, so gut es geht, unseres verschlungenen Wegs durch das Unterholz – und fixiere einen Baum oder zumindest den, den ich dafür halte. Der muss es sein! Ich gehe auf ihn zu, schlinge meine Arme drum herum und stelle fest – es fehlt ein Meter im Umfang. Ina, meine Begleiterin bei dieser Übung, muss laut lachen. Mit meinem Selbstbewusstsein sei schon mal alles in Ordnung, meint sie. Nur die Orientierung habe nicht ganz gestimmt. Oder war es typisch männliche Selbstüberschätzung? „Mein“ Baum steht jedenfalls zehn Meter weiter links, auch gerade gewachsen, aber deutlich schmächtiger. Lerngeschenk angenommen.

„Coachingraum Natur“ heißt das Seminar, an dem ich im Niederwald oberhalb von Rüdesheim am Rhein teilnehme. Als einziger Mann neben sieben Frauen. „Übergänge“ lautet das Unterthema. Wie das Leben eben so spielt, kommt es bisweilen zu Brüchen oder gar Abgründen, manchmal sind es auch nur Abzweige. Und dann fällt die Entscheidung schwer. Was tun? Wohin gehen? Und was will ich eigentlich?

„In der Natur findest du Antworten auf alle Fragen, die du in dir trägst“, sagt Kerstin Peter, die Kursleiterin: „Du musst dich nur für die Begegnungen in der Natur öffnen.“ Peter ist eine eher kleine, zähe und zugleich quirlige Person Anfang 50. Nach ihrem Sportstudium in Mainz blieb die im Ruhrgebiet Geborene in der rheinischen Region, war dort zunächst im klassischen Breitensport-Sektor tätig. Fitness und Gesundheit standen für sie stets im Vordergrund. Nach und nach bildete Peter sich fort, entwickelte sich zur Entspannungstrainerin, Körperpsychotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und eben auch zum Naturcoach. Der Befürchtung, diese Melange an Wissen könnte in dem Seminar zu einem unverdaulichen esoterischen Eintopf zusammengerührt werden, begegnet sie mit handfestem Auftreten. Auch bei der Suche nach der inneren Wahrheit darf gelacht werden.

Von einer Waldlichtung ausgehend, sollen wir Dinge im Wald suchen, die uns ansprechen und die möglicherweise für uns sprechen. Zweige, Steine, Hölzer, Kastanien. Was auch immer. Nach dem Ausschwirren, Umherschauen und Zurückfinden präsentieren wir stolz wie Jagdhunde unsere Trophäen – und lassen sie von unseren Partnern analysieren. Für was steht dieser Holzklotz? Was sagt diese abgebrochene, mit Erde verschmierte und moosbewachsene Glasflasche über meine Befindlichkeit? Warum habe ich die Rinde mitgenommen?

„Gehe raus in die Natur, um bei dir selbst anzukommen“, nennt Kerstin Peter die Kernbotschaft ihrer Arbeit. Die Natur im Allgemeinen, der Wald im Besonderen, wird von ihr als „grüne Couch“ bezeichnet.

Kursteilnehmerin Jessy bringt einen mächtigen Holzstamm von ihrem Erkundungsgang zurück. Ich charakterisiere das Stück als stabil, kräftig, unverwundlich. Sehe es als Symbol einer Stabilität, die auch Jessy für mich ausstrahlt. Doch die Frau selbst sieht das ganz anders, erkennt in dem Holz nicht das etwas ungehobelte Äußere, sondern das verborgene Potential.

Die Kursteilnehmerinnen, alle zwischen 40 und 60 Jahren, treiben bisweilen existenzielle Sorgen um. Soll die eine der Liebe wegen ihren sicheren Job in

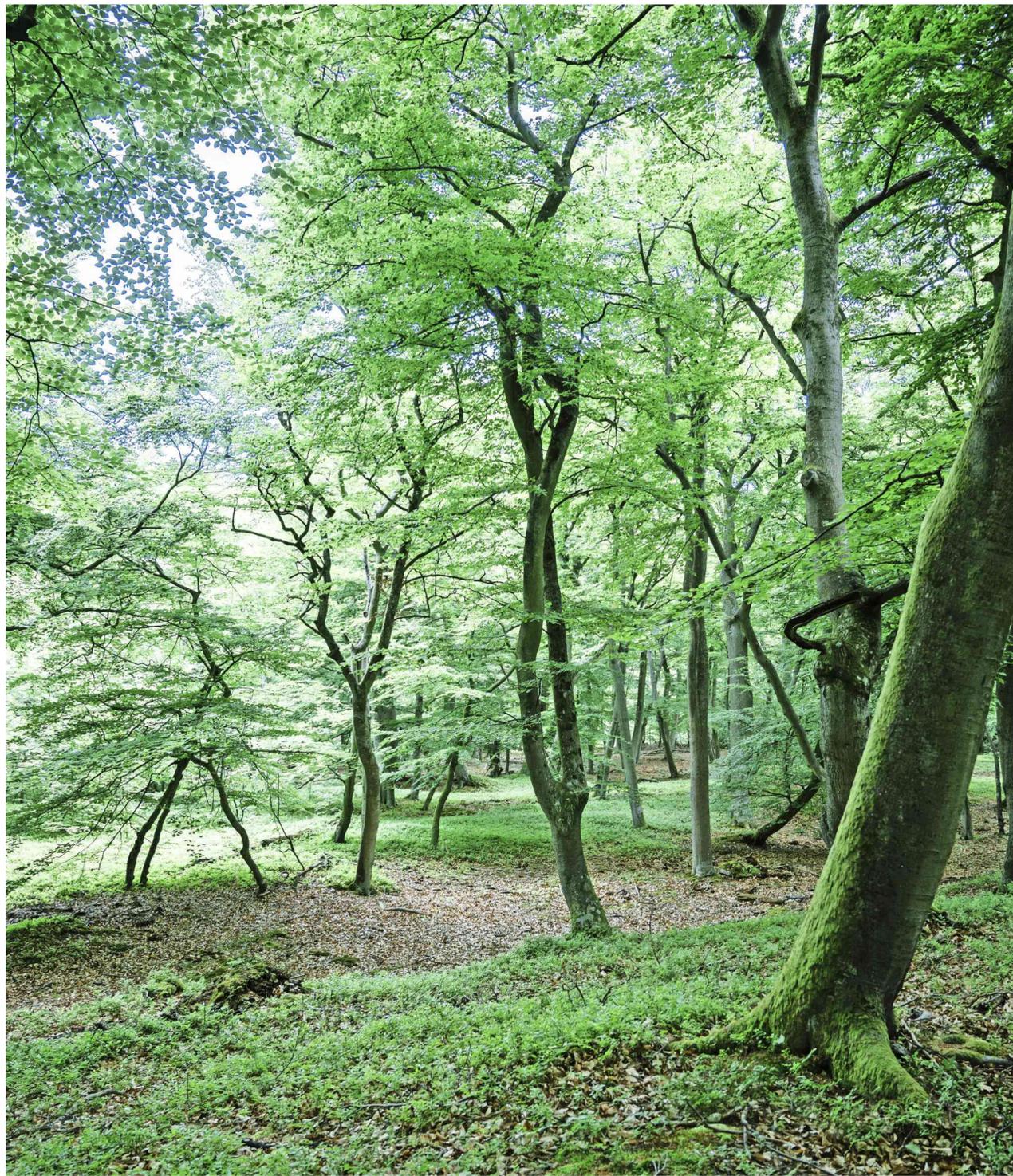


Foto Maximilian Mann/Laif

## Die grüne Couch

**Klarer denken, Ruhe finden: Was kann ein Naturcoaching für den Körper tun? Achim Dreis hat es getestet.**

Hamburg aufgeben und ins Allgäu übersiedeln? Was fängt die andere mit den Trümmern ihrer bürgerlichen Existenz an, nachdem ihr Mann sie verlassen hat und die Kinder aus dem Haus sind? Wie kann die Dritte ihrer über Corona in Depressionen gefallenen Töchter helfen?

Der Naturraum gibt keine Antworten, aber er hilft, sie zu finden. Kerstin Peter hat im Laufe ihrer Tätigkeit als Naturcoach festgestellt, dass ihre Klienten durch Übungen in der Natur zu Lösungen inspiriert werden. Peter erkennt bei ihnen „eine neue Klarheit im Denken“.

Diese Erkenntnis überkam praktisch auch schon jeden Hobby-Sportler, der beim Joggen oder Radfahren im Wald, auf Wiesen oder an Flussläufen plötzlich Ideen entwickeln konnte, die ihm beim Grübeln am Schreibtisch verborgen geblieben waren. Peter nutzt diese Erkenntnis der „Umweltpsychologie“, um den Menschen durch den Eintritt in die Natur Zugang zu sich selbst zu schaffen: „An einem Fluss zu sitzen hat eine andere Qualität, als in einer Höhle zu sein.“ Aus ihrer Sicht ist keine Landschaft „besser“ oder „schlechter“ als die andere – sondern eher „passend“ oder „unpassend“. Gleichwohl möchte sie davon abraten, sich nach einer Landschaft zu sehnen, die nicht da ist, dem Meer oder den Bergen. „Überall in der Natur erwarten uns unglaubliche Geschenke“, man müsse sie nur annehmen. Getreu dem Motto: Wenn ich den See seh, brauch ich kein Meer mehr.

Sechs Stunden Naturcoaching sind nicht vergleichbar mit sechs Schulstunden – sie vergehen zwischen Wald und Wiesen mit abschließendem Blick auf den Rhein erstaunlich schnell. Und sie haben einen erstaunlich beruhigenden

Einfluss auf die Seele. Was natürlich daran liegt, dass sich die Kursteilnehmerinnen öffnen. Oder öffnen sie sich, weil die Übungen funktionieren?

Zum Abschluss, nachdem wir mit den Dingen aus der Natur ein „Lebensbild“ gestaltet, unser Ballastpäckchen gefüllt und verworfen und unseren Lebenskreis definiert haben, sucht jeder von uns die Bühne seines Lebens. Ein Plätzchen am Waldrand, das angemessen erscheint – und auch einen Rückschluss auf das innere Selbst zulässt. Die stille Kati hat sich ein hübsches Eckchen gesucht auf einem Baumstamm, geschützt vor einem Blätterdach. Zurückgezogen, vom Weg nicht direkt einsehbar, aber mit Blick auf das Geschehen.

Der Platz passt zu ihr, erschien sie doch den gesamten Tag über zwar sympathisch, aber doch zurückhaltend. Sie wirkt ertappt, als ich ihr diesen Eindruck schildere, zugleich aber auch nicht überrascht – denn sie weiß ja, warum das so ist: „Du musst nicht immer die erste Geige spielen“, wurde ihr als aufgewecktem Kind so lange eingetrichtert, bis sie es verinnerlichte und sich auch als erwachsene Frau noch mehr zurückzog, als es ihrem eigentlichen Naturell entsprach. Durch die simple Wahl ihrer „Bühne“ und der daraus abgeleiteten Erkenntnis wurde ihr dieser Widerspruch wieder bewusst. Was sie draus macht, ist ihre Sache.

„In der Natur die Sinne öffnen“, sagt Kerstin Peter, helfe, ins Gleichgewicht zu kommen: „Lasst Ballast los, entspannt euch, trefft Entscheidungen.“ Es kann auf jeden Fall niemand sagen, er habe den Wald vor lauter Bäumen nicht gesehen.

Kerstin Peters Buch „Coachingraum Natur: Draußen Entspannung Kraft und Lebendigkeit finden“ ist im Schirmer Verlag erschienen und kostet 19,95 Euro.

### DER LANDARZT



## DER ARZT ALS PATIENT

VON THOMAS ASSMANN

**L**iebe Leserinnen und Leser, heute wird es persönlich in der Kolumne. Also, Kolumnen sind immer persönlich, schon klar, aber diesmal geht es darum, dass auch der Landarzt krank sein kann.

Im vergangenen Jahr hatte ich immer mal wieder Schmerzen in der Brust, aber nicht besonders bedrohlich oder typisch für eine Herzerkrankung. So zumindest habe ich das bewertet. Ich wusste, dass meine Blut- und Blutfettwerte gut waren und auch mein Blutdruck so weit in Ordnung. Ich rauche nicht – ist ja klar. So rechnete ich einmal aus, dass mein persönliches Herzinfarkt-Risiko für die nächsten zehn Jahre laut Computerprogramm mit rund fünf Prozent ziemlich niedrig war. Also eigentlich war ich beruhigt. Was ich aber auch wusste, meine Mutter hatte mir in Sachen Herzgesundheit vermutlich nicht besonders gute Gene weitergegeben.

Aus diesem Grund wurde ich schon hellhörig, als die Beschwerden in der Brust nach Weihnachten eher schlimmer wurden. Nun bin ich ja vom Fach und ahnte schon: Irgendwas stimmt nicht mit den Herzkranzgefäßen. Es half nichts, davor die Augen zu verschließen, ich musste zum Kardiologen und verschiedene Untersuchungen durchführen lassen.

Leider ergaben diese, dass mein Gefühl richtig war: Meine Herzkranzgefäße waren verengt, ich litt an einer koronaren Herzerkrankung, kurz KHK. Ich weiß jetzt noch einmal genauer, wie meine Patienten sich fühlen, wenn der Arzt vor einem sitzt und gar nicht mehr aufhört zu erzählen, was er da entdeckt hat. Ich schluckte und fand es auch etwas unfair, dass ich trotz eines eigentlich gesunden Lebensstils nun diese Krankheit hatte. Aber ich vermute, genau so geht es auch einigen meiner Patienten.

Aber alles Hadern und Zetern nutzte nichts, wie sagt der Landarzt sonst immer: Krankheiten sind nie gerecht. Also lag ich auf der Behandlungsliege und wartete auf den Kardiologen, der die Koronarangiographie durchführen sollte.

Ich erspare Ihnen nun alle Details, aber verrate Ihnen, am Ende benötigte ich Stents im linken sowie im rechten Herzkranzgefäß und war wirklich glücklich und dankbar, dass diese Eingriffe von einem sehr erfahrenen Kollegen durchgeführt wurden. Denn, und daraus mache ich kein Geheimnis, ich hatte schon Bammel vor dem Einsetzen der Stents.

Dabei werden kleine Metallringe in die Gefäße gesetzt, die dazu führen, dass die Gefäße, die mit Kalk immer enger wurden, wieder weit sind und das Blut besser durchfließen kann. Die Folge: Das Herz ist wieder ausreichend versorgt – auch bei Belastung –, und die Schmerzen im Brustbereich verschwinden.

Schön war, dass die Kontrolluntersuchung vor ein paar Tagen ergab, dass mein „Gefäßstatus fast wie neu ist“. „Prinz Eisenherz“ hat für mich jetzt eine ganz neue Bedeutung. Ich gestehe aber auch ehrlich, ich bin lieber Arzt als Patient. Aber manchmal kann man es sich eben nicht aussuchen. Damit ich nicht allzu oft Patient werde, versuche ich jetzt noch mehr, auf meinen Lebensstil zu achten und mein Herz-Kreislauf-Risiko weiter zu senken.

Aber, und das sage ich auch immer meinen Patienten, die mit so mancher Diagnose hadern: Man darf nicht vergessen, vor 100 Jahren hätten Menschen mit einem solchen Befund, wie ich ihn hatte, wohl keine große Lebenserwartung mehr gehabt. Wenn man sich das vor Augen führt, kann man für unsere Medizin nur dankbar sein.

Liebe Leserinnen und Leser, achten Sie auf Ihre Gesundheit, und wenn es irgendwann zwick, gehen Sie zum Arzt; sehr oft ist es wichtig, dass man früh handelt. Augen verschließen, das bringt nichts.

Seien Sie herzlich begrüßt, und bleiben Sie fit – Ihr Landarzt.

### ■ BELEGTER EFFEKT

Eigentlich stammt der Mensch aus der Natur, er hat in Höhlen gelebt, sich seine Nahrung gejagt und sich stets den Jahreszeiten angepasst. Mittlerweile ist der Mensch aber zu einem absoluten Indoor-Lebewesen geworden. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verbringen Menschen rund 22 Stunden am Tag in geschlossenen Räumen. Das ist eigentlich völlig gegen ihr Naturell, denn um gesund und vital zu bleiben, braucht der Mensch die Natur. Das belegen mittlerweile zahlreiche Studien.

Zusammengefasst sagen sie: Das Grün der Natur senkt den Blutdruck ebenso wie den Cortisol-Spiegel. Es beeinflusst positiv das Immunsystem. Der Aufenthalt in der Natur steigert die Konzentration und führt zu Entspannung. Ist man zwischen Wäldern und Wiesen unterwegs, dann fällt der Stress ab und die Stimmung steigt.

Besonders gut untersucht ist dabei tatsächlich der Aufenthalt im Wald, aber auch eine Mittagspause im Park oder ein Spaziergang durch Felder oder an Seen hat positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Am besten ist es natürlich, wenn man sich in der Natur bewegt, aber allein der Blick auf das Grün oder das Leben in Nachbarschaft zu einem Stadtpark kann unser Wohlbefinden steigern. *luci.*

Dr. Thomas Affmann, 60 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land. Er schreibt hier alle 14 Tage.