

# e & l

erleben und lernen  
e&l / 32. Jahrgang  
April 24 / € 10,-  
ISSN 0942-4857



erleben und lernen

Internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen

2/2024

## Mensch und Natur

Lebendige Weltbezüge



- Mensch und Natur
- Draußen mittendrin
- Waldlust und Trauer
- Ein Weg zur Verbundenheit
- Miteinander Werden

**Herausgeberkreis und Redaktion:**

Dr. Barbara Bous, Universität Augsburg, E-Mail: barbara.bous@phil.uni-augsburg.de  
 Prof. Dr. Janne Fengler, Universität Luxemburg, E-Mail: janne.fengler@uni.lu  
 Prof. Dr. Michael Jagenlauf, M.A. E-Mail: Jagenlauf@t-online.de  
 Prof. Dr. Werner Michl M.A., (Vi.S.d.P) E-Mail: wm@werner-michl.de  
 Dipl. Sozpäd. Holger Seidel, GFE | erlebnistage, E-Mail: h.seidel@erlebnistage.de  
 Dipl. Sozpäd. Rafaela Zwirger, Zwirger & Raab GmbH, E-Mail: rafaela@zwirger-raab.de

**Redaktionsleitung:**

Sibylle Schönert  
 Alle Textbeiträge bitte an die E-Mail-Adresse redaktion@ziel.org!

**e&I – erleben und lernen;**

**internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen vereinigt mit der ZfE – Zeitschrift für Erlebnispädagogik**, 1981 von Prof. Dr. phil. habil. PhDr. Jörg W. Ziegenspeck (Uni Lüneburg) begründet und von ihm und Prof. Dr. Torsten Fischer (Fachhochschule des Mittelstands (FHM), Berlin) 30 Jahre lang betreut.

**Herausgeberbeirat:**

Martin Adler, Enschede; Peter Alberter, Regensburg; Rainald Baig-Schneider, Wien; Kurt Daschner, München; Prof. Dr. Thomas Eberle, Nürnberg; Jürgen Einwanger, Innsbruck; Dr. Rüdiger Gilsdorf, Bad Kreuznach; Dr. Bettina Grote, Berlin; Bernd Heckmair, München; Dr. Jule Hildmann, Bad Brückenau; Manfred Huber, Gauting; Tobias Kamer, Bern; Prof. Dr. Jutta Kessler, Mainz; Willi Kisters, Nijmegen; Prof. Dr. Ulrich Lakemann, Jena; Prof. Dr. Gunnar Liedtke, Hamburg; Christine Mangold, Baad; Dr. Kilian Mehl, Bodnegg; Prof. Dr.

Harald Michels, Düsseldorf; Dr. Albin Muff, Bamberg; Prof. Dr. F. Hartmut Paffrath, Augsburg; Dr. Paul Rameder, Wien; Andrea Scholz, Chemnitz; Dr. Martin Scholz, Augsburg; Prof. Dr. Peter Schettgen, Augsburg; Christiane Thiesen, Lindau; Prof. Dr. Wolfgang Wahl, Nürnberg; Stefan Westhauser, Kassel; Prof. Dr. Geromo Zimmermann, Kassel

**Erscheinungsweise und Bezugspreise:**

6 Hefte: 15.2., 15.4., 15.7. (Doppelheft), 15.10., 15.12. Jahresabonnement: € 64,-. Einzelhefte € 10,-/€ 20,-. Alle Preise zzgl. Versandkosten.

Das Jahresabonnement verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn es nicht 6 Wochen vor Jahresende schriftlich gekündigt wird. Wir bitten bei Auslandsüberweisungen für Abzahlungen darauf zu achten, dass der genaue Rechnungsbetrag unserem Konto gutgeschrieben wird. Abgezogene Bankgebühren müssen wir der Rechnung wieder aufschlagen.

**Verlag und Anzeigen:**

ZIEL GmbH, Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, Tel.: 0821/420 99 77. E-Mail: anzeigen@ziel.org. Es gilt Anzeigen-Preisliste Nr. 14, gültig ab 01.01.2024

ZIEL – Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH; Sitz der Gesellschaft ist Augsburg, HRB 16859; Geschäftsführende Gesellschafter: Alex Ferstl, Michael Rehm; USt-IdNr. DE 199299854

**Layout, Satz und Grafik:**

FRIENDS Menschen Marken Medien  
 www.friends.ag

**Druckerei und Lieferanschrift für**

**Beilagen:** Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Warenannahme Akzidenz, Kurhessenstraße 4–6, 64546 Mörfelden-Walldorf

**Gendering:**

Geschlechtersensible Sprache ist uns ein Anliegen. Wir verwenden daher das substantivierte Partizip, die Nennung beider Geschlechter oder das Gender-\*

**Abonent\*innenbetreuung:**

ZIEL GmbH, e&I – erleben und lernen, Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, Tel.: 0821/420 99 77, E-Mail: e-und-l@ziel.org

**Copyright** © 2024, ZIEL GmbH, Augsburg:

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlags strafbar. Erfüllungsort und Gerichtsstand: Augsburg. Beiträge, die mit Namen oder Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht in jedem Falle die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers dar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte kann keine Haftung übernommen werden.

**Zitiervorschlag:** Grote, B. (Hrsg.) (2024).

Mensch und Natur | Lebendige Weltbezüge. e&I – erleben und lernen 2 (Themenheft). Augsburg: ZIEL-Verlag.

**Fotos:** Von den Autoren und Autorinnen (außer anders gekennzeichnet).

Titelbild: Claudia Mommsen (Hallig Gröde)

**ISSN 0942-4857**

**Vertriebskennzeichen B 130 20**

**Beilagenhinweis:** Der Abonnementauflage liegen Prospekte der HHB Versicherungsmakler bei.

Wir bitten unsere Leserinnen und Leser um freundliche Beachtung.

Weitere zum Hefthema passende e&I-Titel:

Bestellung unter [www.e-und-l.de](http://www.e-und-l.de)



6/2016

Auf der Suche nach anderen Inhalten? e&I hat in über 25 Jahren so ziemlich jedes für die Erlebnispädagogik relevante Thema behandelt. Lass Dich überraschen, welche Artikel-Schätze wir haben!

Neugierig? Suche hier nach Themen: [www.e-und-l.de/suche](http://www.e-und-l.de/suche)



3&4/2021



3&4/2018



5/2000



## Mensch und Natur

### Lebendige Weltbezüge

*Draußen zu arbeiten, ist seit jeher wesentlicher Bestandteil der Erlebnispädagogik. Doch welchen Stellenwert haben die Natur und die Beziehung zu ihr in der fachlichen Grundlegung? Und welche Vorstellungen zum Verhältnis von menschlicher und mehr-als-menschlicher Welt kommen dabei implizit oder explizit zum Tragen? Der Schwerpunkt dieses Heftes möchte den fachlichen Austausch dazu anregen. Neuere Ansätze aus verschiedenen geisteswissenschaftlichen Disziplinen können der Verständigung darüber wichtige Impulse liefern. Bei der fachlichen Verortung drängen sich zwei weitere Fragen auf: Wie lässt sich das professionelle Vermögen, Menschen mit der Natur in Kontakt zu bringen, als Kompetenz der Erlebnispädagogik aufwerten und im fachlichen Diskurs sichtbar machen? Und wie kann das, was Teilnehmer\*innen in der Natur erleben, so erfasst werden, dass sich davon Aussagen über Wirkungseffekte ableiten lassen? Die hier vorgelegte Empfehlung lautet, dabei weniger naturwissenschaftliche als vielmehr geisteswissenschaftliche Zugänge heranzuziehen, beschreibende Verfahren zur Feststellung von Wirkungen zu nutzen und vor allem dem Erleben im Naturkontakt ein höheres Gewicht beizumessen.*

*Die Beiträge aus der Praxis stehen für unterschiedliche Outdoor-Angebote, in denen der Naturbegegnung viel Raum gegeben wird. Die Autorinnen stellen ihre Ansätze kurz vor und konzentrieren sich dann darauf, beispielhaft zu beschreiben, wie der Kontakt zur Natur angeleitet wird und wie die Teilnehmer\*innen mit ihr in Berührung kommen. Zugleich vermitteln sie, was Begleiter\*innen wahrnehmen und was die Teilnehmer\*innen selbst über die Wirkung des so gestalteten Draußenseins erzählen. Davon lassen sich erste Erkenntnisse darüber ableiten, welche Erlebnisse und Wahrnehmungen häufiger auftauchen. Das Heft veranschaulicht damit, wie Theorie und Praxis einen fruchtbaren Dialog miteinander eingehen können.*

*Ein herzlicher Dank gebührt den Herausgeber\*innen für die Aufnahme des Themas sowie allen Autorinnen für die Beiträge aus ihren Arbeitsschwerpunkten.*

*Bettina Grote*

*Werner Michl    Janine Feys    Edgar Seif*

*Andreas Jankaus    Sibylle Seif*

*Barbara Böw    P. Zwarg*

#### akzent

- Seite 4    Bettina Grote  
Mensch und Natur
- Seite 10    Maika Hoffmann und Karin Wegner  
Draußen mittendrin
- Seite 14    Ines Flade  
Waldlust und Trauer
- Seite 18    Sabine Barkowsky und  
Christiane Wilkening  
Ein Weg zur Verbundenheit
- Seite 22    Bettina Grote  
Miteinander Werden  
Interview mit Astrid Habiba Kreszmeier

#### vip – impuls

- Seite 25    Anne Böhner  
Yoga und Erlebnispädagogik –  
eine Gegenüberstellung

#### praxis

- Seite 28    Werner Michl  
Das didaktische Alphabet –  
Tipps, Tricks und Anregungen

#### magazin

- Seite 31    Neuigkeiten aus der Szene
- Seite 32    Xaver Stich  
Was haben Cannabis und Joggen  
gemeinsam?

#### service

- Seite 33    Einladung zur Internationalen  
Fachtagung  
Into the wild – entschieden hoffen –  
weise handeln
- Seite 35    Kleinanzeigen

# Mensch und Natur

## Neuere Ansätze in Philosophie, Anthropologie und Naturschriftstellerei

von Bettina Grote

Wie Menschen sich zur Landschaft und allem Leben darin in Beziehung setzen, unterscheidet sich bei verschiedenen Völkern und unterliegt historischem Wandel. In den letzten Jahren ist eine Reihe von Publikationen unterschiedlicher Fachrichtungen erschienen, in denen das Verhältnis zwischen Mensch und Natur neu konzeptualisiert wird. Einige Argumentationen und Beschreibungen aus anthropologischer und philosophischer Sicht sowie aus dem angloamerikanischen Genre des Nature Writing sollen hier in Grundzügen zusammengebracht werden.

### Vielseitige Kontaktaufnahme

Pflanzen, Tiere, Steine, Gewässer usw. sind in Sichtweisen vieler Völker mit Seele, Innerlichkeit, Wahrnehmung u.ä. versehen, sie werden von Menschen als Mitbewohner der Erde, als „Personen“, „Leute“, „Verwandte“ etc. betrachtet, als ein lebendiges Gegenüber, zu dem man Kontakte pflegt. Diese Umgangsformen mit der nicht-menschlichen Welt sind oftmals anregend, bei einigen Autor\*innen finden sich zudem umfassendere gedankliche Ausführungen anhand ethnologischer Feldforschungen, Vergleichsstudien oder eigener Erfahrungen. Darin zeigt sich erstens eine Relativierung abendländischer Perspektiven zugunsten einer Betonung der Gleichzeitigkeit und Gleichwertigkeit unterschiedlicher Weltbilder sowie die Suche nach Perspektiven zur Kontaktaufnahme mit der (belebten) Umwelt zugunsten einer wirklich gemeinsam bewohnten und dauerhaft bewohnbaren Erde. Auch wenn ökologische Perspektiven dabei notwendigerweise eine Rolle spielen, geht es doch zugleich darum, dass eine solche – wenn man so will: bescheidenere – Position der Menschen eine Bereicherung auch für sie selbst darstellt. Sie erleben sich im Gefüge, suchen geteilte Räume, plädieren für Resonanzen, für überraschende, ungeplante, unverfügbare Erfahrungen, sie beschreiben beglückende, berührende oder erkenntnisbringende und in jedem Fall belebende Momente der Begegnung mit Konsequenzen für das eigene Dasein.

Dafür ist auch das Nature Writing eine vielseitige Quelle: Die Autor\*innen leiten ihre Texte von den unmittelbaren Eindrücken her, die sie beim Unterwegssein in der Landschaft erfahren, oftmals von kleinen, unspektakulären Erlebnissen. Sie sind im Wesentlichen konzentriert auf das Zusammenspiel von Naturerleben und Selbsterfahrung – nicht in psychologischen Kategorien, sondern in allgemein menschlichen.

Mit dem Eintreten für eine Vielfalt von Sichtweisen im Weltverhältnis relativiert sich zweitens auch der moderne abendländische Primat (natur)wissenschaftlicher Denkweisen. Im Spektrum der wissenschaftlichen Methodik ermöglicht eine phänomenologische Herangehensweise, jede Erfahrung, also auch Alltagserfahrungen, gleichwertig einzubeziehen. Eine Verifizierung erfolgt dann etwa dadurch, dass andere die Beschreibungen von Erfahrungen bestätigen. Phänomenologische Zugänge finden sich in der Forschung vermehrt, mitunter werden sie neben naturwissenschaftliche Vorgehensweisen gestellt, und so entsteht eine große Spannweite von wissenschaftlichen und erfahrungsorientierten Zugängen zu allem Lebendigen (vgl. exemplarisch Suzuki/Grady 2012, 13). Die Erweiterung und Aufwertung von Erfahrung gerade auch im Naturverhältnis, wie sie von den im Folgenden vorgestellten Ansätzen vorgenommen wird, ist für das fachliche Selbstverständnis der Erlebnispädagogik (hier im weiten, von



Bild: Hartmut Grote

e&l gepflegten Verständnis) ganz entscheidend. Bieten doch geisteswissenschaftliche Zugänge sehr viel eher Orientierung für grundlegende Lebensfragen als naturwissenschaftliche Paradigmen. Damit treten zugleich auch andere Darstellungsformen in den Blick wie Beschreibungen, Erzählungen, mitunter poetische Sprache.

Ein anderes Sprechen über Natur beinhaltet, andere Beschreibungen und Worte zu finden, die zu einer Erweiterung der Sicht auf das Lebendige insgesamt, also auch auf die Menschen in ihren Bezügen zur Welt, führen. Das ist insbesondere für all jene Professionen von Bedeutung, die Menschen in der Natur begleiten. Um die besagte sprachliche Erweiterung deutlich werden zu lassen, sollen die herangezogenen Autor\*innen im Folgenden ausgiebig selbst zu Wort kommen.

### Arten der Welterzeugung

Die Natur, verstanden als alles Nicht-Menschliche, unterliegt unveränderlichen Gesetzen. Die Menschen grenzen sich vor allem durch ihre geistigen Fähigkeiten und daraus entwickelte Kulturleistungen ab. Dennoch unterliegt zumindest ihre körperliche Verfasstheit denselben Naturgesetzen. Die konzeptuelle Unterscheidung von Mensch und Natur ist ein Spezifikum des neuzeitlichen „westlichen“ Verständnisses. Der Mensch nimmt darin eine Sonderstellung ein und installiert damit eine Trennung von allem anderen Leben

und vom Unbelebten. Folglich wird Natur zu einer Ressource mit Objektcharakter und die Beziehung zur nicht-menschlichen Lebenswelt beruht auf Ausbeutung und Produktion. Diese Art der Weltsicht und damit verbundene grundlegende Beziehungsformen bezeichnet Philippe Descola als „Naturalismus“ (Descola, 2022).

Viele andere Völker hingegen verstehen das Dasein als Gesamtheit. Für sie sind Pflanzen, Tiere, Geister soziale Akteure, also Subjekte, mit denen Menschen in ihren Alltagstätigkeiten in Kontakt stehen. „Von den üppigen Wäldern Amazoniens bis hin zu den Gegenden der eisigen Arktis konzipieren einige Völker ihre Einfügung in die Umwelt auf eine ganz andere Weise als wir. Sie denken sich nicht als soziale Kollektive, die ihre Beziehungen zu einem Ökosystem verwalten, sondern als einfache Bestandteile eines größeren Ganzen, in dem keine wirkliche Unterscheidung zwischen Menschen und Nicht-Menschen besteht“ (Descola, 2023, 40). Sie unterscheiden sich in ihrer körperlichen Ausstattung und der physischen Verbundenheit mit der Umgebung, aber Menschen und Nicht-Menschen teilen ein und dieselbe Kultur. Dafür greift Descola auf den Begriff des „Animismus“ zurück, der jedem Wesen ein Innenleben und damit auch Willen, Handlungsfähigkeit, subjektiven Antrieb und moralische Eigenschaften zuerkennt. Demgegenüber repräsentiert der Naturalismus die „Entzauberung der Welt“ – so Max Webers berühmte Formel –, die einen beispiellosen Aufstieg von Wissenschaft und Technik ermöglichte, aber alle anderen Formen der Welterzeugung oder des In-der-Welt-Seins, zu denen bei Descola noch der „Analogismus“ und „Totemismus“ gehören, unverständlich werden ließ (Descola, 2023, 16).

Descola geht es um Kategorien, die jenseits eines ethnozentrischen Blicks eine anthropologische Beschreibung der „Unterschiede in der Art, wie wir die Welt bewohnen und ihr einen Sinn geben“, ermöglichen.

Zwar sei eine Neuerung des Umgangs mit der nicht-menschlichen Welt unerlässlich angesichts „der empörenden Disparität der Lebensbedingungen zwischen den Ländern des Südens und des Nordens bis hin zur alarmierenden Beschädigung des Gleichgewichts der Biosphäre durch die Auswirkungen des menschlichen Han-

delns“. Aber es wäre falsch zu meinen, „die Indianer Amazoniens, die australischen Aborigines oder die tibetanischen Mönche besäßen ein tieferes Verständnis der heutigen Zeit als der lahrende Naturalismus der Spätmoderne. Jeder Typus des In-der-Welt-Seins, jede Art, sich in ihr zu verbinden und von ihr Gebrauch zu machen, ist ein spezifischer Kompromiss zwischen Gegebenheiten der allen zugänglichen, jedoch unterschiedlich interpretierten sinnlichen Erfahrung und einem Modus des Zusammenlebens von Existierenden, der den historischen Umständen entspricht, so dass keiner dieser Kompromisse, so bewundernswert sie zum Teil sein mögen, in der Lage ist, für alle Situationen adäquate Lösungen zu bieten“ (ebd. 2022, 584).

Die von Descola ausführlich verglichenen Welterzeugungsweisen (Ontologien) Naturalismus und Animismus erweisen sich als unvereinbar. Chancen zu grundlegenden Veränderungen innerhalb des „westlichen“ Denkens lassen sich am ehesten im rechtlichen Bereich ausmachen, etwa über die Zuerkennung eines Rechtsstatus an Lebensräume in der Landschaft (ebd., 287).

### Erfahrung und Wissenschaft

Wissenschaften (einige mehr als andere) scheinen die wichtigsten Begründungen des modernen Lebens zu liefern. Eine solche Haltung schließt nicht-wissenschaftliche Wirklichkeitszugänge weitgehend aus und marginalisiert Lebensformen, die nicht

der rational geprägten Moderne folgen bzw. verweist sie in private Räume (Goldstein, 2019, 44, 46). Im Umgang mit der Natur macht Jürgen Goldstein daher eine „Kluft zwischen gewöhnlicher Erfahrung und Wissenschaft“ aus, die den „Zusammenklang von Erfahrung und Wissen, Empfindung und Rationalität erschwert“ (ebd., 46f.). Genau dagegen schreibt das Nature Writing an. Es richtet sich nicht gegen die Naturwissenschaften, versteht sich aber als „ausdrückliche Korrektur an einem Szientismus, der das lebensweltliche Erleben zu überformen unternimmt“ (ebd., 104). Ein „reformierter“ Umgang mit der Natur, die Fähigkeit, in Verbundenheit mit der gesamten Natur zu leben, gehöre insofern „zur Bedingung der Möglichkeit eines guten Lebens“, wobei sich Goldstein auf Martha C. Nussbaum bezieht, die hier von einer der notwendigen menschlichen Grundfähigkeiten spricht (ebd., 269). Autor\*innen des Nature Writing haben den modernen Anthropozentrismus von Anfang an zu korrigieren gesucht und auf den Rationalisierungsschub der Moderne mit der Verteidigung von „Erfahrung der Natur jenseits moderner Verwertungsinteressen“ reagiert (ebd., 28). Sie bringen dagegen den Wert der persönlichen und leibgebundenen Erfahrung in Anschlag. Mehr noch, ausgehend von „der persönlichen Erfahrung, dem eigenen Empfinden und Reflektieren“ und unter Berücksichtigung des eigenen Standorts rehabilitieren sie die lebensweltliche Erfahrung in all ihren Dimensionen (ebd., Goldstein 2019, 101f.).



Bild: Hartmut Grote

Wie Wissenschaft und überliefertes Wissen einer indigenen Gemeinschaft zusammenkommen können, zeigt sich bei Robin Wall Kimmerer. Die Botanikerin erzählt, wie sie bei Abschluss ihres mit Begeisterung verfolgten Studiums den Vortrag einer Navajo-Frau hörte und erinnert: „Eine nach der anderen zählte sie die Pflanzen aus ihrem Tal auf. Wo jede stand, wann sie blühte, neben wem sie gern lebte, und all ihre Beziehungen, wer sie aß, wer sein Nest mit ihren Fasern auskleidete, was für Medizin sie bot. Dazu erzählte sie die Geschichte dieser Pflanzen, ihre Herkunftsmythen, wie sie zu ihrem Namen kamen, und was sie uns zu sagen hatten. Und sie sprach von der Schönheit. [...] Ihr Wissen war so viel tiefgründiger und breiter, umfasste alle menschlichen Arten des Verstehens“ (Kimmerer, 2021, 58-59). Ein solches Pendeln zwischen Wissenschaft und indigenen Wissensformen bringt, so Kimmerer, eine „neue Form des In-der-Welt-Seins“ mit sich (ebd., 62).

Hier trifft sich Kimmerer mit Autor\*innen wie Helen Macdonald, die nicht müde werden zu betonen: „Die Wissenschaft [...] enthüllt uns einen Planeten, der so wunderschön und beharrlich nichtmenschlich ist. [...] Sie zeigt uns, dass wir in einer exquisit vielschichtigen Welt leben, in der es nicht ausschließlich um uns geht. Die nicht uns allein gehört – nie gehört hat“ (Macdonald 2021, 9). Dabei gilt es aber, zugleich für das einzutreten, was daneben oder darüber hinaus das Leben ausmacht und mit wissenschaftlichen Methoden nicht abbildbar oder erklärbar ist. Manche Fragen des Lebens lassen sich in den Wissenschaften gar nicht erst stellen, sie lassen sich mit den gegebenen Verfahren nicht aufnehmen und beantworten. Andere Kulturtechniken können hier einspringen. So plädiert Macdonald beispielsweise dafür, neben einer Statistik zum drohenden Verschwinden von Waldlaubsängern auch literarisch „zu vermitteln, was Waldlaubsänger sind, und was ihr Verlust bedeutet, wenn aus dem Erleben eines Walds, der voller Licht und Blätter und Gesang ist, ohne Waldlaubsänger etwas weniger Komplexes, weniger Magisches, wenn dieses Erleben einfach weniger wird.“ Macdonald spricht von ihrer „Liebe zur schillernden Welt des nichtmenschlichen Lebens um uns herum“ und übt sich nach eigenen Worten darin, Zuschreibungen und Annahmen (wie sie

auch die Wissenschaft prägen) zu hinterfragen. Vor allem hofft sie beizutragen „zum Finden von Möglichkeiten, Verschiedenheit anzuerkennen und lieben zu lernen. Zum Versuch die Welt mit den Augen anderer zu sehen, damit uns klar wird, dass unsere Art zu sehen nicht die einzige ist. Darüber nachzudenken, was es bedeuten könnte, diejenigen, die nicht wie wir sind, zu lieben. Sich an der Komplexität der Dinge zu erfreuen“ (Macdonald, 2021, 8-10).

Diese exemplarischen Äußerungen stellen nur eine kleine Auswahl aus dem Nature Writing dar. Das Genre insgesamt veranschaulicht, wie sehr sich die Erfahrungen von Menschen im Kontakt mit der Landschaft und ihren Bewohner\*innen vom jeweils vorherrschenden Denkmodell unterscheiden können. Das heißt nicht, dass die Autor\*innen einhellig Animisten wären, es rückt aber eine große Weite von Wahrnehmungen in den Blick und betont dabei hilfreiche und wünschenswerte Qualitäten des Lebens wie das Gefühl der Präsenz, schlichte metaphysische Erfahrungen, körperliches Dasein, die durch einfache Tätigkeiten des Draußenlebens, den Anschluss an natürliche Rhythmen und Zeitwahrnehmungen o.ä. hervorgehoben werden.



Bild: Vera Schmiedel

### Mensch in und mit Landschaft

François Jullien will den Menschen nicht mehr als reinen Betrachter von Landschaft konzipieren – wie es das westliche Verständnis vielfach getan hat. Ausgangspunkt für seinen philosophischen Landschaftsbegriff ist die Dynamik, die in der altchinesischen Sprache zum Ausdruck kommt. Was im Deutschen mit Landschaft bezeichnet wird, wird dort durch Begriffspaare beschrieben, das bekannteste ist „Berge-Gewässer“. Landschaft – und damit Natur – ist demnach ein „Ort des Austausches“ schon in der sprachlichen Benennung der Polaritäten.

Wichtige Voraussetzung ist für Jullien, dass sich der (sonst beobachtende) Blick (unmerklich) in ein vages, gedankenverlorenes, kontemplatives Umherschweifen wandelt, wobei die Augen zu „Schleusen“ werden, „durch die hindurch Landschaft in uns eindringen kann“ (Jullien, 2016, 32–35). Für einen neuen Landschaftsbegriff kommt hinzu, dass sich mit einer solchen Wahrnehmung, die die Grenzen zwischen Innen und Außen durchlässiger macht, zugleich ein Fühlen einstellt (vgl. ebd., 78). Darunter lässt sich für Jullien eine ungeahnte „Innerlichkeit“ entdecken „die eingeschlummert (verschüttet) war“, ein „bis dahin tiefer Grund“, der nun zum Klingen gebracht wird (ebd., 80, 81). Innerlichkeit ist bei Jullien der am wenigsten psychologische Terminus (ebd., 78). Was so berühre sei das „schlechterdings ‚andere‘ Reich“, das gesamte Nicht-Menschliche (ebd., 80) – also die (in der westlichen Welt) als getrennt vom Menschen konzipierte Natur. Erstaunt stellt Jullien fest, dass Menschen einen Austausch zwischen beiden Reichen womöglich gelebt, aber (zumindest in unserer Philosophiegeschichte) nicht gedacht haben (ebd., 80).

Letztlich entwirft Jullien ein vertrautes Weltverhältnis in Bezug auf die jeweils bewohnte Landschaft: „Von einem Wissen den dem ‚Land‘ gegenüber werde ich in der Landschaft wieder zu einem in **Verständnisinnigkeit Lebenden**“, was dazu führt, dass Landschaft dem Menschen „etwas sagt“, ihn „berührt“ (ebd., 184f.). Der Erkenntnisfähigkeit und Objektivierung gegenüber dem betrachteten Land wird also eine (bis dato von der Vernunft verdeckte) tiefe Resonanzfähigkeit, bezeichnet als „inniges Verständnis“ oder „stillschweigende Kommunikation“, gleichberechtigt zur Seite gestellt.

### Geteilte Räume und Augenblicke

So anders und einander fremd wir sein mögen: Wir teilen Pfade und auch Gewohnheiten mit Tieren, richten uns einen Schlafplatz ein, machen uns den Raum vertraut, finden eine Wasserstelle, die wir regelmäßig nutzen usw. (vgl. Morizot, 2020, 17, 74). Philippe Morizot stellt mit seiner Art der Spurensuche eine philosophisch aufbereitete Methode vor, und es ist seine Spezialität, die Vielfalt des Lebendigen



Bild: Vera Schmiedel

und eine gewisse Intimität hervortreten zu lassen, selbst ohne direkte Begegnungen mit den Tieren, auf deren Fährte er allein oder mit Freunden ist: „Ein einziger unsichtbarer Bär verwandelt eine ganze Bergkette, sie erhält durch seine Präsenz einen anderen Glanz. Er verleiht jedem Busch dadurch Format, dass sich dahinter jemand verbergen könnte. Er lässt die Dickichte tiefer erscheinen, indem deren Dimension als Lebensraum zutage tritt“ (Morizot, 2020, 58).

Wenn spurensuchende Menschen Tiere näher kennenlernen, indem sie deren Zeichen wahrnehmen, verschieben sie ihre Perspektive und werden ein wenig animistisch, so Morizot mit Bezug auf Eduardo Viveros de Castro (ebd., 114f.). Für diese Verwandlung und die damit verbundene Art des Kennenlernens wählt Vinciane Despret in ihrem Nachwort den Begriff *Initiation* (Morizot, 2020, 173). Eine solche und viele andere Vorgehensweisen können eine – mit *Descola* gesprochen – „naturalistische“ *Weltsicht* aufweichen. Oder sie stellen – mit Morizot gesprochen – eine moderne Annäherung an neue *Welterzeugungsweisen* dar.

Helen Macdonalds Erfahrungen leiten sich vom direkten Kontakt mit Habicht, Falke und anderen Vögeln ab: „Als ich die Krähe ansah und die Krähe mich ansah, wurde ich ebenso Teil ihrer Welt wie sie Teil der meinen. Unsere getrennten Leben überschritten sich, und in diesem einen flüchtigen Moment löste sich all meine ichbezogene Angst in Luft auf, in diesem einen Augenblick, in dem ein Vogel am Himmel unterwegs nach woanders mich über die Kluft hinweg ansah und mich wieder fest in eine Welt heftete, in der wir beide den gleichen Stellenwert haben“ (Macdonald, 2021, 348).

Die Überschneidung verschiedener Leben – mitunter für wenige Augenblicke, sei es von Angesicht zu Angesicht oder im Wissen, dieselben Wege zu beschreiten –, ist das, worum es beiden hier exemplarisch herangezogenen Autor\*innen geht. Und mehr noch: Offenbar erfreut es Menschen oder berührt sie gar tief, wenn sie sich der Aufmerksamkeit wilder Tiere bewusst werden: „Die Vögel, die sich entschlossen haben, meinen Garten zu besuchen, machen mein Haus zu einem weniger einsamen Ort. Und aus diesem Grund füttern viele Menschen Tiere: nicht nur, weil uns das Gefühl ihnen geholfen zu haben, zufrieden macht, sondern auch weil es uns mit Wesen umgibt, die uns kennen, die fähig sind, Bande mit uns zu schmieden, die begonnen haben, uns als Teil ihrer Welt zu betrachten“ (Macdonald, 2021, 271).

Tieren in der Landschaft zu begegnen, wird mitunter ausdrücklich als Geschenk empfunden. „Läuft man einem wilden Tier über den Weg, etwa einer Hirschkuh, die einem ihren Blick zuwendet, glaubt man, ein Geschenk zu bekommen, und zwar ein ganz besonderes“ (Morizot, 2020, 30). Und zugleich weist Morizot auf die spezielle Eigenart eines solchen Geschenkes hin und damit auf den Terminus der „reinen Gabe“ in der Phänomenologie: Es ist ein Geschenk, das nicht bewusst gemacht worden ist und man kann es sich nicht aneignen. „Keiner hat es geben wollen, keiner hat durch das Geben etwas verloren, noch gehört einem das Gegebene daraufhin [...] Man spürt eine unwahrscheinliche Dankbarkeit in sich aufsteigen. Den schlichten Wunsch sich erkenntlich zu zeigen für etwas so Schönes, Unvorhergesehenes, das in diesem Augenblick existiert und sich den Augen darbietet“ (Morizot, 2020, 30).

Auf bestimmte Pflanzen oder Tiere zu treffen, kann als „Geschenk der Natur“ erlebt werden, gerade weil es sich nicht erzwingen lässt, es geschieht, wenn man am wenigsten damit rechnet, abseits der gewohnte Pfade (Mabey, 2018, 169).

Das Unerwartete, Überraschende, das sich im Kontakt mit der Natur einstellen kann, beschreibt Goldstein zusammenfassend: „Verblüffung, Begeisterung, Schrecken sind die Indikatoren für eine Naturbegegnung, die nicht unseren routinierten Erwartungen verhaftet bleibt. Diesen Naturerfahrungen ist gemein, dass sie sich unverhofft einstellen, überraschend, unerwartet.“ Und er verweist dabei auf den antiken Begriff des Staunens für „diesen Moment, wenn man über den Radius des Vertrauten und somit Eingehetzten gezogen wird“ (Goldstein, 2019, 276). Das Staunen kultiviert in den Worten Nan Shepherds die Einsicht, „dass unser gewöhnlicher Blick auf die Dinge nicht notwendigerweise richtig ist: Er ist nur eine Möglichkeit von unendlich vielen, und einen unvertrauten Blick zu erhaschen, und sei es nur für einen Moment, stellt uns von Grund auf infrage, aber gibt uns auch neue Sicherheit“ (Shepherd, 2017, 158). In diesen wenigen Beispielen kommt also hinzu, dass andere Geschöpfe den Menschen begegnen und damit eine große Wirkung, wenn nicht einen Zauber, hervorrufen und dabei mitunter das Selbstverständnis des Menschen verändern.

### Partizipatorische Wahrnehmung

Der Schlüsselbegriff von David Abram im Kontakt von menschlicher und „mehr-als-menschlicher“ Welt ist die wechselseitige oder partizipatorische Wahrnehmung.

Die Landschaft antwortet auf menschliche Empfindungen und ruft wiederum Gefühle hervor (Abram, 2012, 53). Etwas detaillierter fasst Abram eine solche Wahrnehmung aller Beteiligten als „offene Aktivität“, als „dynamische Mischung aus **Empfänglichkeit und Kreativität**, mit der jeder belebte Organismus sich selbst notwendigerweise auf die Welt ausrichtet“. Das heißt: „Jede Präsenz lädt meine Sinne ein, sie zu fokussieren [...] und in ihre Tiefe einzutauchen. Reagiert mein Körper also auf das stumme Werben eines anderen Wesens, antwortet mir dieses wiederum, indem es meinen Sinnen einen neuen Aspekt oder eine neue Dimension von sich enthüllt, die mich zu weiteren Erkundungen einlädt. Durch diesen Prozess stellt sich mein wahrnehmender Körper allmählich auf den ‚Stil‘ dieser anderen Präsenz [...] ein, während sich das Andere auf meine Seinsart und meine Sensibilität einzuschwingen scheint.“

Wahrnehmung ist demnach ein „beständige[r] Austausch“ zwischen dem Körper und den Entitäten, die ihn umgeben. Diese „Art **stiller Konversation**“, dieser andauernde Dialog entfaltet sich „**tief unter dem sprachlichen Bewusstsein**“. Auch als ein „Abstimmen oder **Synchronisieren** der eigenen Rhythmen mit den Rhythmen der Dinge, mit deren Tönung und stofflicher Beschaffenheit“ ist das für ihn beschreibbar. Ausmachen lässt sich ein solches Zusammenspiel von Körper und Landschaft, wenn es gelingt, „das ständige Plappern der Worte in meinem Kopf zum Verstummen zu bringen“ (ebd., 70-73).

Abram geht insofern von allen vorgestellten Autor\*innen (mit Ausnahme von R.

Kimmerer natürlich) am Weitesten, als er allen Lebewesen und Naturerscheinungen sowohl gelebte Erfahrung als auch lebendige Sinneseindrücke zuspricht (die wir manchmal teilen können und vielfach nicht), und unter Umständen lüften sie uns „ihre Geheimnisse“ (vgl. ebd., 36). Und er ist sich in Bezug auf die Menschen sicher: „Vor aller sprachlichen Reflexion sind wir auf der Ebene unseres spontanen, sinnlichen Eingebundenseins in die uns umgebende Welt alle Animisten“ (Abram, 2012, 76). Ein maßgeblicher theoretischer Bezugspunkt ist ihm die Betonung des körperlichen Daseins und der ganzkörperlichen sinnlichen Wahrnehmung, wie sie Merleau-Ponty ihm bietet und damit die Trennung von Körper und Geist gewissermaßen unterläuft. Mit der „vorbegriffliche Beziehung des Körpers zu den Dingen oder Kräften, die ihn umgeben“ scheint eine Weisheit aufzutauchen, die über die Begegnung hinausgeht. „Unsere sinnliche Wahrnehmung“ ist „schlichtweg unser Anteil an einem gewaltigen Wahrnehmungs- und Empfindungsgewebe [...], aufgespannt zwischen zahllosen anderen, sich gegenseitig durchdringenden Körpern“ (Abram, 2012, 83-84). Das Bedeutungsgewebe, das menschliche und mehr-als-menschliche Wesen teilen, ermöglicht, so könnte man sagen, den Anschluss an Tiefenstrukturen, also an Archetypisches, Vorsprachliches, Vorzeitliches. Um „naturalistische“ Welterschaffungsweisen kümmert sich Abram nicht, vielmehr versammelt er eine Fülle von Material, das er dicht und mit großem, schönem Wortschatz aufbereitet, so dass man auch als Leser\*in kaum widerstehen kann, an so viel Lebendigkeit und Beziehung in der Welt zu glauben.

### Ausgesprochene Lebendigkeit

Morizot sucht nach einer Bezeichnung, die „wir gehen in die Natur“ ersetzt und mehr ausdrückt als „Spaziergehen“ und gelangt dabei zu der Formulierung „sich einwalden“: Ich gehe mich einwalden (je vais m'enforester). Die altfranzösische Wendung, die sich über die Waldläufer in Quebec erhalten hat, umfasst für ihn eine doppelte Bewegung: Man nehme Verbindung zur Landschaft auf und lasse sich wiederum von ihr durchdringen, man lasse sie „bei sich einziehen“. Weit gefasst geht es ihm dabei darum, „vielfältige und komplementäre Alternativen zu entwickeln, wie man unsere alleralltäglichsten Beziehungen zum Lebendigen anders benennen und leben könnte“ (Morizot, 2020, 11-13). Wer sich bei anderen Lebewesen einwaldet, kehrt verwandelt zurück, „als ein friedlich verwildertes Wesen“ und mit der Fähigkeit, „ein wenig zwischen den Welten hin- und herzureisen und sie miteinander ins Gespräch zu bringen. So kann er seinen Beitrag dazu leisten, dass etwas Neues entsteht: eine gemeinsame Welt“ (Morizot, 2020, 18).

Es sei vielleicht eine neue Sprache nötig zur Beschreibung des Unterlandes des Waldes, so sinniert Robert Macfarlane, und zwar eine, die „dem Wald nicht automatisch unsere eigenen Nutzwerte überstülpt“. Denn unsere gewohnte Ausdrucksweise ordnet die nicht-menschliche Welt unseren Metaphern unter oder anthropomorphisiert sie. Insofern ist sie „ein Feind des Lebendigen“. Der Wortschatz der Botanik schärft, so Macfarlane, „die Gabe des Sehens“, er gehe „notwendigerweise mit Objektivierung und Distanzierung einher, und irgendetwas scheint unter der feinfacettierten Oberfläche zu fehlen. Vor allem die Anerkennung, dass es in der nicht-menschlichen Welt überhaupt Leben gibt.“ Offenbar gilt seine Suche einer Sprache, der es zukommt „das Leben im Anderen anzuerkennen und die Kategorie des ‚Lebendigen‘ weit über die üblichen Grenzen des westlichen Denkens hinaus auszudehnen.“ Es geht ihm dabei um eine Sprache, die „sichtbar macht, dass die Welt belebt ist und voll Leben steckt“, dazu gehört für ihn auch, den „Begriff von Sein und Empfindungsvermögen respektvoll über die üblichen Inhaber solcher Eigenschaften hinaus [zu] erweitern“ (Macfarlane, 2019, 133-135). Ganz ähnlich stellt für Goldstein das Nature Writing





„den tastenden Versuch dar, den passenden Ausdruck, die rechte Erzählung für das zu finden, was sich nur schwer in Worte fassen lässt.“ Diese Fähigkeit sei uns abhanden gekommen (Goldstein, 2019, 218). Im Medium der Sprache hält das Nature Writing geradezu „subversiv“ einen Bereich des Seins lebendig, dem ein Zauber innewohnt. Wundersames oder scheinbar Unvernünftiges, auch Zweckfreies, Mehrdeutiges findet Ausdruck im Nature Writing wie in der Poesie (vgl. Goldstein, 2019, 211).

Was das Nature Writing mit Breitenwirkung zum Ausdruck bringt, entspricht oft dem, was auch Teilnehmer\*innen erlebnispädagogischer Veranstaltungen in der Natur erleben, aussprechen oder schriftlich festhalten. Die Suche nach einer passenden Sprache für ein weiter gefasstes Naturverhältnis wie auch für das eigene Erleben ist für das gesamte Arbeitsfeld der Draußen-Professionen Anregung und Rückendeckung zugleich. Im Hinblick auf eine phänomenologische Untermauerung ihrer Fachlichkeit ist es nützlich wenn nicht gar geboten, Beschreibungen und Erzählungen über die Art und Weise und die Wirkungen eines erweiterten und bezogenen In-der-Welt-Seins zu hören, zu lesen, selbst zu verfassen, zu sammeln – in immer wieder neu gefundener Sprache.

### Lebendige Weltbezüge

Möglicherweise erleben Teilnehmer\*innen und Begleiter\*innen entsprechender Veranstaltungen in der Natur schlicht die sie umgebende Gesamtheit aus Flora, Fauna, Untergrund, Luft, Wettererscheinungen – und fühlen sich darin zugehörig. Eine Wahrnehmung, die uns selbst als Teil einer belebten Welt erleben lässt, die wir teilen mit vielfältigsten Mitgeschöpfen, ist uns

Menschen offenbar auch weiterhin gegeben, trotz des vorherrschenden „naturalistischen“ Weltbilds.

Es gehört zu den grundlegenden Möglichkeiten erlebnispädagogischer Angebote, zeitweise und immer wieder alternative Räume zu eröffnen für den möglichen Zusammenklang von Erfahrung und Wissen sowie bodenständigem Tätigsein

im Kontakt mit Anderen oder Anderem. So gesehen kann jedes Seminar im Wald, am Meer, in den Bergen ein Beitrag sein, zukunftsfähige Formen der Welterzeugung gemeinsam zu erleben, sich auszutauschen, bestenfalls gegenseitig zu bestärken. Zugleich lässt sich das, was Teilnehmer\*innen inmitten der Natur erleben und was in Lebensfragen und Lernzeiten hilfreich ist, mit im weitesten Sinne geisteswissenschaftlichen Konzepten wie den hier angeführten beleuchten, untermauern, einordnen. Den Blick mehr nach Außen zu richten, das Lebendige weiter zu fassen und uns selbst als Teil davon zu erleben, relativiert manche psychologischen Konzepte oder Erklärungen, die letztlich alles als innere Konstruktionsleistung von Menschen fassen.

In der methodischen Ausrichtung von Outdoor-Seminaren scheint es mir grundlegend, dem Dasein in der Landschaft in freier Form mehr Gewicht zu geben und den Teilnehmer\*innen für eigene Wahrnehmungem und Erfahrungen genügend Zeit zu lassen. Dazu gehört entscheidend, sich draußen so natürlich wie möglich zu bewegen, idealerweise einige Tage auf schlichte Weise im Wald zu übernachten, am Feuer zu kochen etc. Alltagstätigkeiten wie das Holz sammeln oder Wasserholen unterstützen Bezogenheit, Sinngefühl, Handlungsmacht und Gegegenwärtigkeitserleben.

Und schließlich gehört für uns in der Fachlichkeit dazu, auch im Naturbezug von den Menschen, die wir begleiten, nichts Bestimmtes zu wollen oder zu fordern und auch sie ggf. mit dem Gedanken der schönen Unverfügbarkeit des Kontakts zwischen Menschen und Nicht-Menschen anzufreunden. Freilich bestimmen Rahmenthemen oder Auftragsvereinbarungen die Ausrichtung mit, aber was den Teilnehmer\*innen im Naturkontakt dann widerfährt, ist offen. Augenfällig erfahren sie sinnhafte, unterstützende Dinge, wenn sie in der hier angeführten Weise mit einer lebendig erfassten Natur in Kontakt sind.

### Literatur

- Abram, D. (2012). Im Bann der sinnlichen Natur. Die Kunst der Wahrnehmung und die mehr-als-menschliche Welt. Klein Jasedow: thinkOya.
- Descola, P. (2022). Jenseits von Natur und Kultur (4. Auflage). Berlin: Suhrkamp.
- Descola, P. (2023). Die Formen des Sichtbaren. Eine Anthropologie der Bilder. Berlin: Suhrkamp.
- Goldstein, J. (2019). Naturerscheinungen. Die Sprachlandschaften des Nature Writing. Berlin: Matthes & Seitz.
- Grote, B. (2019). The Sound of Silence. e&l – erleben und lernen, Heft 6 (4-7).
- Jullien, F. (2016). Von Landschaft leben oder Das Ungedachte der Vernunft. Berlin: Matthes & Seitz.
- Kimmerer, R.W. (2021). Geflochtenes Süßgras. Die Weisheit der Pflanzen (3. Aufl.). Berlin: Aufbau.
- Macdonald, H. (2021): Abendflüge (4. Auflage). München: Hanser.
- Mabey, R. (2018). Die Heilkraft der Natur. Berlin: Matthes & Seitz.
- Macfarlane, R. (2019). Im Unterland. Eine Entdeckungsreise in die Welt unter der Erde. München: Penguin.
- Morizot, P. (2020). Philosophie der Wildnis oder Die Kunst, vom Weg abzukommen. Ditzingen: Reclam.
- Shepherd, N. (2017). Der lebende Berg. Berlin: Matthes & Seitz.
- Suzuki, D., Grady, W. (2012). Der Baum. Eine Biografie. München: Oekom.

### Autorin

Bettina Grote, Dr. phil., Systemische Prozessgestaltung in der Natur: Weiterbildung und Beratung, Berlin.  
Kontakt: [www.systemische-prozessgestaltung.de](http://www.systemische-prozessgestaltung.de)





**Save the Date!**  
**28. – 29. März 2025**

# 15. Internationaler Kongress erleben und lernen

## Polaritäten und was im Innersten zusammenhält

Polaritäten bestimmen unser Leben. Ohne sie wäre keine Erkenntnis möglich. Ohne Kälte könnten wir Wärme nicht wahrnehmen, ohne Trauer keine Freude, ohne Einsamkeit keine Geborgenheit. Ohne Dunkel gäbe es kein Licht, ohne Leben keinen Tod. Doch in immer komplexer agierenden Systemen und immer vielschichtigeren Lebensbezügen erwachsen oft aus einfachen Bipolaritäten schwer durchschaubare Multipolaritäten. Diese können verwirren, eine Orientierung erschweren und Menschen vor Dilemmata stellen. Gleichzeitig bilden sie eine Grundlage für Orientierung, Dialog und Zusammengehörigkeit.

Wir sind permanent aufgefordert, uns zu positionieren und Entscheidungen zu treffen. Denn nur in seltenen Fällen werden wir uns an den Extremen der Pole aufhalten. Vielmehr geht es ständig darum, das je rechte Maß zu finden. Der Mensch steht somit vor der Herausforderung, eine eigene Position auszuloten und zu finden bzw. ein Gleichgewicht und eine Balance (wieder) herzustellen – jede\*r für sich wie auch in Gruppen und in Gesellschaften. Dieses Spannungsverhältnis dreht sich also um genau das, was im Innersten zusammenhält.

Die Erlebnispädagogik arbeitet seit jeher mit Polaritäten. Betrachtet man am Beispiel Angst das Spannungsfeld zwischen Feigheit und unbedachtem Übermut, so kann das Verlassen der Komfortzone je nach Situation als gesunder Mut oder Waghalsigkeit oder das Verweilen in der Komfortzone als gesunde Vorsicht oder Überängstlichkeit bewertet werden. Es werden Situationen und Bedingungen arrangiert, die Menschen einladen und auffordern, zu erforschen und zu erfahren, was passiert, wenn man sich in Spannungsfeldern innerhalb und außerhalb seines bisherigen Komfortbereiches bewegt. Dies ermöglicht, sich selbst zu verorten, Kompetenzen zu entwickeln und zu wachsen.

Bei diesem Kongress wollen wir genauer hinsehen und herausfinden, welchen Polaritäten wir in unseren komplexen Lebenswelten ausgesetzt sind, welche dieser Spannungsfelder schon Eingang in unsere erlebnis- und handlungsorientierte Arbeit gefunden haben und welche wir darüber hinaus einbeziehen können. Wir wollen aber auch einen Blick darauf werfen, was uns hilft, immer wieder in einen sicheren und geborgenen Zustand zu gelangen und zu erkennen, was uns im Innersten zusammenhält.



**erleben und lernen**