

Ingmar Gröhn

Ich erinnere mich gerne an meine frühe Kindheit. Sobald ich morgens erwachte, konnte ich es kaum abwarten, aus dem Bett zu springen, um genau das zu machen, worauf ich am meisten Lust hatte. Ich liebte es, Lego zu spielen. Es bereitete mir große Freude in diese kleine Welt einzutauchen. Ich benannte die Legofiguren, erdachte Szenarien für sie und versetzte mich in ihre Emotionen. Es gab für mich nur diesen gegenwärtigen Augenblick und das Erleben von mir mit meiner Legowelt.

Je älter ich wurde veränderten sich meine Interessen, Neigungen und Sehnsüchte, doch spielte ich weiterhin die meiste Zeit vom Tag. Im Kindergarten und später in der Schule, hat sich dann vieles fortlaufend gewandelt. Ich war weniger aktiv in meinem Leben und verbrachte mehr Zeit passiv damit, Dinge zu konsumieren. Ich akzeptierte Situationen, die mir eigentlich nicht gefielen, und schlüpfte in Rollen, die nicht meiner wahren Wesensnatur entsprachen. Ich folgte einfach dem Trend und den Erwartungen anderer, anstatt meine eigenen Interessen und Fähigkeiten zu erkunden. Mit der Zeit wurde mir klar, dass es gesellschaftliche Normen gibt, die angesehen werden, während andere vermieden werden sollten. Anstatt meinen Morgen kreativ und spielerisch zu beginnen, verbrachte ich meine Zeit im Bett und schaute Serien auf meinem Laptop. Videospiele, Partys und Fernsehen füllten meinen Alltag aus, während ich mich selbst als Individuum mit meinen einzigartigen Interessen und Fähigkeiten vernachlässigte. Während dieser Phase meines Lebens spürte ich eine tiefe Sehnsucht nach mehr. Je stärker ich mich den Erwartungen und Konventionen meines Umfeldes anpasste, desto stärker wurde dieses sehnsüchtige Verlangen. Ich suchte nach diesem "mehr" in Videospiele, Actionfilmen oder Partys, doch fand ich dort nicht die ersehnte Erfüllung. Immer öfter dachte ich: „Das kann doch nicht alles sein, was die heutige Welt zu bieten hat!“. Mit der Zeit wurde ich immer rebellischer und wollte aus der Gesellschaft ausbrechen und ein alternatives Leben führen. Dieses Verlangen wurde immer stärker und schließlich, in meinen letzten Schuljahren, war ich bereit, ihm nachzugeben. Obwohl ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht wusste, was genau ich suchte, war mir eins klar: Ich wollte wieder voller Energie aufwachen, fähig sein zu spielen, mich inspirieren lassen und das tun, was mir wirklich Freude bereitet.

Ich verließ meine Heimat im Norden Deutschlands und zog in den Süden, direkt in die malerische Kulisse der Alpen. Ich spürte, dass ich die Natur brauchte, um wieder zu mir selbst und meiner Lebensfreude zu finden. Dort fand ich Arbeit in einer Demeter-Gemüsegegnerei und verbrachte meine Freizeit größtenteils in den Bergen, umgeben von Fels und Gestein, von Latschenkiefern und Gämsen. Ich schlief gerne unter freiem Himmel und baute mir einen Unterschlupf in der Natur. Ich wanderte auf jeden Gipfel in der Umgebung und folgte einem sehr disziplinierten Weg. In der Schulzeit hatte ich immer viele Freunde und verbrachte die meiste Zeit in Gesellschaft. Es schien, als hätte ich ein Talent für soziale Interaktion. Doch als der Ruf nach mehr mein Wesen packte, führte mich das Leben in eine andere Richtung. In den Bergen begleiteten mich nur wenige Freunde und Bekannte über Jahre hinweg. Ich wusste, dass es an der Zeit war, mir Zeit nur für mich selbst zu nehmen und mich wieder auf die Entfaltung meines wahren Wesens zu konzentrieren.

Durch den Aufenthalt in der Natur fand ich endlich wieder zu mir und spürte, wie meine Lebensenergie zunehmend zurückkehrte. Ich war erstaunt darüber, wie gut sich ein gesunder Körper und ein ausgeglichener Geist anfühlen können. Während meiner Zeit in den Bergen erkannte ich, dass ich Teil der Natur bin und eine tiefe Verbindung zu ihr habe. Ich begann, die Lebensweisen und Geschichten der Tiere und Pflanzen, der Landschaften und Ökosysteme zu studieren und fühlte eine immer stärkere Verbundenheit zu ihnen. Diese Begegnungen mit der Natur wirkten lange nach und berührten einen Teil von mir, der mir sehr vertraut war, aber zugleich auch ungewiss und schwer zu verstehen schien. Es war ein archaischer Bereich in mir, dem ich jahrelang wenig Beachtung geschenkt hatte. Es schien mir jedoch, als ob dieser Bereich die Quelle meiner Kraft und die Antwort auf die Sehnsüchte meiner Seele war.

Ich entschied mich dazu, meine spirituelle Praxis zu vertiefen und weitere Wege zu finden, um die Verbindung zur Natur zu stärken. Ich begann, mich intensiv mit Meditation, Schamanismus und Naturritualen zu beschäftigen und fand schließlich meine ganz eigene Art, diese in mein Leben zu integrieren. Ich verbrachte immer mehr Zeit draußen in der Natur, ging auf Visionssuche und begann, mein Leben nach den Rhythmen der Natur auszurichten. Mit jedem Tag spürte ich, wie ich mich mehr und mehr mit allem um mich herum verbunden fühlte und wie diese Verbindung mir eine unbeschreibliche Kraft und Energie gab. Die Lebendigkeit, nach der ich mich so lange gesehnt hatte, kehrte immer öfter zurück in mein Leben. All meine Gedanken drehten sich darum, wer ich als Mensch wirklich bin und wie ich mich selbst auf Erden verwirklichen kann.

Obwohl ich bereits viele Fortschritte gemacht hatte, spürte ich immer wieder ungesunde Tendenzen und Phasen der Leere und Lustlosigkeit. Um in meiner Selbsterforschung weiterzukommen, absolvierte ich mehrere Weiterbildungen zum Wildnispädagogen, Naturtherapeuten, Meditationslehrer und Atemtherapeuten. Ich schloss auch eine Ausbildung zum Gemüsegärtner ab und nahm an einem Langzeit-Wildnisprogramm in Nordamerika teil, bei der Teaching-Drum-Outdoor-School. Bei diesem Programm verbrachte ich mehrere Monate draußen in der Wildnis und lernte und die Lebensweise der nativen Völker kennen. Unter Anleitung von Guides erlernten wir ihr Wissen und führten die Lebensweise praktisch in der Wildnis aus. Ich erinnere eine Situation, in der ich meinem Wildnislehrer sagte, dass ich eigentlich nur hier bin, um wieder in den Zustand des kindlichen Spielens einzutauchen. Verzweifelt sagte ich ihm einst: „Eigentlich bin ich nur hier, um wieder Lego spielen zu können!“ Seine Antwort darauf war simpel und einfach: „Übe dich im Lauschen und Fühlen.“ Zunächst war ich verwirrt. Was meinte er mit: „Lauschen und Fühlen“? Zugleich spürte ich auch Motivation, meine Selbsterforschungsreise in diese Richtung fortzusetzen.

So verbrachte ich weiterhin viel Zeit in der Natur und beobachtete, was sie anders machte als ich. Bei den wilden Naturgeschöpfen aus dem Tier-, Pflanzen- und Mineralienreich konnte ich beobachten, dass sie vollständig im Hier und Jetzt leben, sich von etwas führen lassen und diesem Etwas immer authentischen Ausdruck verleihen. Ich erkannte, dass ich in meiner frühen Kindheit in einem ähnlichen intuitiven und authentischen Zustand gelebt hatte und dass ich mich in all den Jahren der Entfremdung nach solch einer Teilhabe am Leben sehnte.

Eines Nachts hatte ich dann eine sehr aufregende Erfahrung, die ich nie vergessen werde. Ich wachte auf und konnte nicht mehr einschlafen. Unangenehme Gefühle von Unbehagen und Trotz stiegen auf. Ich erkannte, dass ich im Widerstand gegen das war, was in mir vor ging. Ich kannte solche Momente bereits aus meinem Leben und beschloss, still im Bett zu bleiben und meine Abwehrmechanismen still und wach zu beobachten. Die Intensität der Gefühle nahm zu und wurde immer unangenehmer, bis ich plötzlich realisierte: **Ich fühle!** Es war eine so unglaubliche Erkenntnis, dass ich aufstand und umherging. Ich erkannte, dass ich im Körper und im Fühlen bleiben konnte, ohne etwas tun oder darüber nachdenken zu müssen. Alles, was ich brauchte, war die Bereitschaft zur Hingabe, zur Stille und zum achtsamen Lauschen auf meine Gefühle. Als ich dann draußen auf einer Lichtung stand und in den Sternenhimmel blickte, überkamen mich Tränen und ich fühlte eine tiefe Dankbarkeit, Teil der Natur und Teil des Großen und Ganzen zu sein. Ich erkannte, dass ich individuelle Gefühle hatte, die sich ständig veränderten und in Bewegung waren. Gleichzeitig entdeckte ich, dass es auf einer tieferen Ebene nur ein Gefühl und nur eine Bewegung des Lebens gibt. In dieser klaren, sternenklaren Nacht erkannte ich dieses eine Gefühl als das *Naturgefühl*, das unmittelbare Erleben der Gegenwart. Das war genau das, wonach meine Seele jahrelang gesucht hatte und mir die wilde Natur so lange vorgelebt hatte. In dieser Nacht wurde mir sehr klar, was mein Wildnislehrer damals mit „Fühle und Lausche“ meinte.

Seit jener Zeit habe ich intensiv geforscht und kraftvolle Wege entdeckt und entwickelt, um zu diesem verbindenden Gefühl der Natur zu finden. So ist mein Herzensprojekt „**Natur-Prozessbegleitung**“ entstanden. Meine jahrelange Erfahrungen in der Leitung von Wildnispädagogik-Kursen, als Dozent für Naturtherapieausbildungen, dem Erforschen des Waldbadens und der Begleitung im Eins-zu-Eins mittels Naturcoachings haben das Konzept und den Inhalt der Natur-Prozessbegleitung sehr geprägt.

Inzwischen biete ich auch eine **Ausbildung in der Natur-Prozessbegleitung** an. Durch diese Prozessbegleitung in, mit und durch die Natur können Menschen auf nachhaltige Weise zurück zu ihrer tief verwurzelten Natur finden. Es ist ihnen dadurch möglich, einen Pfad zu ganzheitlicher Gesundheit und einer Lebensweise zu beschreiten, der Sonne und Regen, Sommer und Winter, Licht und Schatten gleichermaßen willkommen heißt. Er ermöglicht es den Menschen, ihre verborgenen Gefühle zu integrieren, mit Herausforderungen umzugehen und ihr einzigartiges Potenzial zu entfalten.

Ich habe schon immer das Bedürfnis verspürt, das gegenwärtige Erleben völlig neu und frisch zu begegnen. Aus dieser Haltung heraus habe ich mich auch der Konzeption der Natur-Prozessbegleitung angenähert. Um die Natur ganzheitlich zu verstehen, musste ich sie in meinem Alltag immer wieder aufs Neue erleben, sie kontinuierlich verkörpern und sie schlussendlich in jedem Augenblick leben. Daher war es mir ein Anliegen, das Thema der allumfassenden Natürlichkeit auf eine neue Art zu beschreiben – eben so, wie ich es selbst erfahre. Ich lade jeden Teilnehmer und jeden Klienten in meinen Angeboten dazu ein, das Thema der Rückverbindung zur Natur, der Selbsterforschung und des Wesens der Natur unvoreingenommen und mit einer offenherzigen Präsenz zu begegnen. Jeder soll immerzu selbst schauen, wie man als Individuum sich und die Welt erfährt. Das, was ich in meinen Kursen vermittele, entspricht nicht der einen, absoluten Wahrheit. Es ist mein Ausdruck, mein Erleben und meine ganz eigene, einzigartige Wahrheit, durch die ich die Welt betrachte und meine Kurse und Ausbildungen konzipiere und leite. Ich bin mir völlig im Klaren, dass jeder seine Erkenntnis, seinen Weg und seine Wahrheit finden und in die Welt tragen muss. Und genau dafür schaffe ich durch die Natur-Prozessbegleitung einen achtsamen Rahmen, in denen ein Mensch wieder ganz zu seiner einzigartigen Kraft, zu seinen individuellen Neigungen und Erkenntnissen vorstoßen kann. Immerzu ermutige, inspiriere und rege Menschen dazu an, dass sie nie vergessen sollen, auf ihre und neue Art sich selbst zu entdecken.

Was erfährst du? Wie erlebst du die Dinge? Was ist deine Wahrheit? Wohin zeigt deine Resonanz?

Ingmar Gröhn



Ingmar Gröhn
Ingmargroehn@posteo.de
015901382757
natur-gefuehlsarbeit.de