© Elisabeth Klempnauer

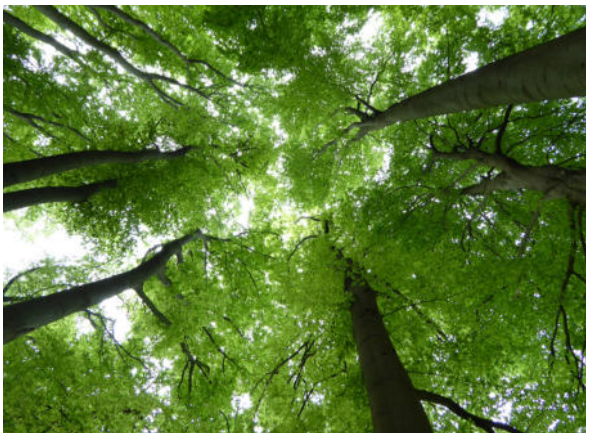
Die Schönheit der Natur und Green Writing®

Ein Interview mit Elisabeth Klempnauer

von Dorit Haubenhofer

GREEN CARE: Frau Klempnauer, bitte stellen Sie Ihre Arbeit kurz vor.

Elisabeth Klempnauer: Die Verbindung von kreativem Schreiben und Green Meditation hat sich für mich ganz persönlich und in meiner Arbeit mit Menschen als sehr förderlich erwiesen und so hat sich im Laufe der Zeit die Idee zu *Green Writing*® entwickelt: Schreiben in der Natur und über Naturerfahrungen. zBegonnen hat alles damit, dass ich schon immer gerne in der Natur unterwegs war und darin Kraft und Ruhe fand und vor allem Bilder, die mir weiterhalfen. Schneeglöckchen machten mir Mut, persönliche „Winter“ zu überstehen und der Glanz auf der Oberfläche eines Teiches spiegelte mir ein inneres Glänzen. Das zu spüren, tat mir unendlich gut. Das Schöne daran: es kommt meist unverhofft und ist einfach da. Ich sollte indes dafür offen sein, offen für das Geschenk des Augenblicks.
Mit meinen Schreibgruppen begann ich wie von selbst irgendwann, in die Natur zu gehen. Ich staunte wie leicht es sich textet, wenn wir einfach nur offen sind, nicht abgelenkt, okkupiert von Alltagssorgen und Stress. Lassen wir die Eindrücke auf uns wirken, dann können wir zum Erlebten in Resonanz gehen und aus diesem Widerhall schreiben. Ich staunte wie sehr die unterschiedlichen Landschaften auf die Teilnehmenden wirkten. Schreiben in der Natur regt alle Sinne an. Hier schreibt es sich leichter und lebendiger. Hinzu kommen Freude und Weisheit, die Menschen im Naturerleben finden. Die schreibende Gestaltung und Vertiefung der Naturerfahrung bringt doppelte Freude und nachhaltige Erkenntnis. Biographisches Schreiben wird bereichert von dem Blick auf die Wege und guten Orte im Leben, aber auch auf die belastenden, die dann Resilienz, Widerstandskraft fördern können und eine Bewusstheit für stärkende Naturerfahrungen im Sinne von verfügbaren Ressourcen, „grünem Lebenskapital“.



© Elisabeth Klempnauer

GC: Ihre Arbeit dreht sich auch um Green Meditation bzw. Green Writing. Was bedeuten diese Begriffe und wie stehen sie miteinander in Verbindung?

E.K.:Auf die heilsamen Wirkungen der Natur und insbesondere der Farbe Grün gründet sich die *Green Meditation* im Integrativen Ansatz der Therapie, Agogik und Kulturarbeit. *Green Meditation*[1] versteht sich als therapeutisch und erlebnispädagogisch einzusetzende soziale und ökologische Form der Meditation. Sie will den Kontakt mit der Natur als Quelle für Wohlbefinden und Sinnhaftigkeit revitalisieren. Die zu erreichenden Ziele können dabei ganz bescheiden gesteckt sein: etwas mehr Klarheit bekommen, ein bisschen heiler werden.

Kreatives Schreiben im Integrativen Ansatz wird definiert als Methode psychosozialer bzw. pädagogischer Intervention zur Förderung von Kreativität. *Green Writing* als Praxis kreativen Schreibens im Integrativen Ansatz ermöglicht im weitesten Sinne Sinnfindung durch Naturerfahrung in Wahrnehmung und Gestaltung. Das kreative Schreiben ist ohne Anspruch. Es geht nicht darum, einen literarischen oder sonst wie herausragenden Text zu schreiben, sondern um die Möglichkeit, den eigenen Eindrücken Ausdruck zu geben, um die Selbstbegegnung mit den eigenen Worten, um Begegnung mit der „Prosa der Welt“ (Merleau-Ponty). Als Ergebnis eines solchen Prozesses kann ein Wort oder eine Zeile auf dem Papier stehen oder auch ein langer Text. Jeder, der einen Einkaufszettel oder eine Notiz schreiben kann, darf sich von *Green Writing* angesprochen fühlen.

Nicht „Arbeit am Text“ ist das Wesentliche, sondern der Lernprozess, sich die eigene Wahrnehmung, die eigenen Worte zu erlauben ohne zu zensieren. Dabei wird Kreativität freigesetzt. Mein Fachaufsatz zu „*Green Writing* – Schreiben in der Natur und von Naturerfahrungen – Ein Integrativer Ansatz kreativen und biographischen Schreibens“ wird im Kontext der EAG in diesem Frühjahr/Sommer veröffentlicht.

beide: © Elisabeth Klempnauer

GC: Was bedeutet für Sie „Schönheit“?

E.K.:Schönheit ist für mich kein Wert, den man durch eine universalistische Dimension bestimmen könnte, denn in ihrem Erleben ist immer eine einzigartige subjektive qualitative Komponente (die Neurophilosopie spricht hier von Qualia). Auch gehe ich keinen ästhetiktheoretischen Fragen von Schönheit nach. Schönheit in der Natur ist etwas, das mich anspricht, positiv fasziniert, also meine Aufmerksamkeit weckt, mich beglückt. Sie führt zu einer Art Begegnung, von der ich zutiefst angerührt, angesprochen, ja, „angerufen“ werden kann. Es geht mir also nicht um einen abstrakten Begriff von Schönheit, sondern um die Erfahrungsebene, die Ebene „ästhetischen Empfindens und Erfahrens“. Das kommt von *Aisthesis* (Griech.) und meint zunächst einmal die Sinneserfahrung. Und natürlich gibt es auch Schlimmes, Verstörendes, das gilt es nicht zu verleugnen, sondern man muss ihm entgegentreten, gestärkt durch die „Kraft des Schönen“.

Bei meinem täglichen Spaziergang mache ich auf denselben Wegen immer wieder andere Erfahrungen in der Begegnung mit der Schönheit der Natur. Das kann ein alter Baumstumpf sein oder die Buchenallee, die im Frühling ins zarte Grün geht. Dieses Grün empfinde ich immer wieder als ein ganz besonderes Geschenk. Wenn das Sonnenlicht auf die sich überlappenden hellgrünen Blätter scheint, entstehen daraus besonders faszinierende Licht- und Schattenwirkungen. Dazu mag eine leichte Bewegung der Blätter im Wind kommen sowie das Geräusch fließenden Wassers vom nahen Bach. Belastende Alltagsdinge rücken in den Hintergrund. Auch sie gehören ja zu dieser Welt, aber sie dürfen nicht permanent die Sinne und das Erleben gefangen nehmen. Dafür muss man sorgen. Ich werde dann ruhig und entspannt. Mein Kopf wird frei. Ich genieße das Eintauchen in die Sinnes-Fülle und folge gerne einzelnen kleinen Phänomen wie der Stimme eines Buchfinkens oder einer Rabenkrähe oder dem Glitzern auf einemTeich.

Es kommt sowohl auf die Anregungen, den Aufforderungs-Charakter einer Landschaft an als auch auf meine momentane Stimmung. Innen und Außen verschränken sich in der Wahrnehmung. Das ist ein leibliches Geschehen und hat Auswirkungen auf den Körper, die Seele und den Geist. Wahrnehmung ist immer kreativ in dem Sinne, dass alles, was ich wahrnehme, auf mein leibliches Be- und Empfinden, meine Lebens- und Erlebensfolie trifft und somit eigefärbt und nie objektiv ist. Wenn ich mit meinem Mann oder einer Freundin in der Natur unterwegs bin, stelle ich fest, dass wir ganz Unterschiedliches - unterschiedliche Qualitäten – scheinbar desselben Steines oder Blattes wahrnehmen. Das sind die schon erwähnten Qualia. Und damit meine ich nicht nur das, was wir über die Augen aufnehmen, sondern auch das, was wir hören, auf der Haut spüren usw. Das Bewusstsein für solche Differenz des Erlebens ist gerade für die „neuen Naturtherapien“ (Petzold) wichtig.

GC: Die schönen Seiten der Natur spielen in Ihrer Arbeit also eine große Rolle. Können Sie hierzu vielleicht ein Beispiel nennen?

E.K.:Dazu ein Ausschnitt aus meinem Aufsatz zu *Green Writing*, ein Text einer Teilnehmerin, absichtlich von ihr in die dritte Person gesetzt:
„Sie liebt es, wenn ihre Schritte auf dem weichen Humusboden federn. Fast ist es, als ginge sie schwerelos. Ihr Blick wird von dem lichten Waldrand angezogen, hinter dem sich ein Gerstenfeld ausbreitet. Sie steuert auf den Rand zu, angezogen von dem zarten Gewoge der bläulich schimmernden Grannen. Wie sie diesen Anblick liebt! Für eine Weile lässt sie sich auf einem Baumstumpf nieder, lässt in sich hineinfallen, was ihre Sinne ihr zutragen: das vom Wind bewegte Getreide, das Konzert der Vögel, das entfernte Wiehern eines Pferdes, die Wärme der Mittagssonne auf ihrem Gesicht, die frische Kühle des Waldes in ihrem Rücken. Dottergelbe Lilien in der Senke zwischen Getreidefeld und Wald springen ihr ins Auge. Die hatte sie zuvor nicht gesehen. Dieses Gelb, einem Weckruf gleich, holte sie aus der Versunkenheit, in die sie geraten war. Ein Blick auf die Uhr lässt sie aufstehen. Schon so spät! Sie hatte die Zeit total vergessen! Tief entspannt und gelassenen Schrittes tritt sie den Heimweg an. Freude in ihrem Inneren.“

GC: Hat die Natur für Sie auch „unschöne“ Seiten? Wie gehen Sie mit diesen um?

E.K.:Ich hatte das Unschöne schon erwähnt. Empören kann ich mich, wenn ich bemerke, dass Menschen willkürlich und ohne Sinn und Verstand Natur zerstören – und Empörung ist eine wichtige Emotion. Stéphane Hessel hat das gezeigt. Wenn vandalisierende Leute große Stücke der Rinde abgerissen haben, so dass dem Baum das Überleben schwer oder gar unmöglich wird, dann muss man sich empören wie etwa auch über wilde Müllkippen in der Natur und man muss handeln, Hand anlegen. Traurig macht es mich, wenn „über Nacht“ geliebte Bäume gefällt werden, so dass ich nicht protestieren, mit Eingaben mich dagegenstellen konnte. Überhaupt: wie wir Menschen mit Natur umgehen und wie wir sie ausbeuten.
Im Herbst des letzten Jahres hörte ich an der EAG in Hückeswagen einen Vortrag über das Burnout der Erde (Ralf Hömberg, vgl. Polyloge 23/2016). Ich war schockiert, hilflos und zu Tränen gerührt. Was kann ich als einzelner kleiner Mensch schon daran ändern? Ich besann mich, als eine erfahrene Mitarbeiterin der Bundesregierung während der Green-Meditation-Weiterbildung sagte: ***“If you think you are too small to make a difference, try sleeping with a mosquito.”***
Der politische Protest ist wichtig und in der mir möglichen Form beteilige ich mich daran. Von meiner Arbeit, die sich darauf konzentriert, den Menschen nachhaltige Naturbegegnungen zu ermöglichen, erhoffe ich mir, dass sie die Menschen sensibilisiert und über die Erfahrungen von Schönheit in der Natur auch zum Nachdenken bringt und in eine Sorge um die Natur.
Es ist wichtig, die Perspektive zu wechseln, die Natur nicht nur vom Menschen aus zu betrachten, sondern auch aus einer „mundanologischen Perspektive“ (Wolfgang Welsch) von der Welt her mit dem Wissen um das Desaster beschädigter Bäume, beschädigter Erde, verschmutzten Wassers etc. Wenn wir das tun, sind wir schon einen kleinen Schritt weiter auf dem Wege zu einer ökophilen Bewusstheit, die wir aufbauen und pflegen und die uns hoffentlich ins Tun bringt.

beide: © Elisabeth Klempnauer

Literaturhinweise:

[1] Green Meditation® EAG, von Hilarion Petzold auf dem Hintergrund langjähriger eigener Mediationspraxis in der Natur, schon in Jugendzeiten in praktischer Erprobung mit PatientInnen seit Anfang der 1970er Jahre (Petzold 1983e, 2011m) entwickelt, seit einigen Jahren dann auch systematisch gelehrt (Petzold, Ellerbrock, Frank 2011).

Elisabeth Klempnauer

arbeitet als Leiterin von kreativen und biographischen Schreibwerkstätten und Poesie- und Bibliotherapie für den persönlichkeitsbildenden Bereich in eigener Praxis sowie als Lehrbeauftragte für Poesie- und Bibliotherapie, kreatives Schreiben und Green Writing® an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“ (EAG) in Hückeswagen (Deutschland). Außerdem als Lehrbeauftragte für Green Meditation®EAG.