Uwe Mock, Kranichweg 3, D-73434 Aalen
E-Mail: info@coaching-faktor.de

Die Natur als Coaching-Faktor

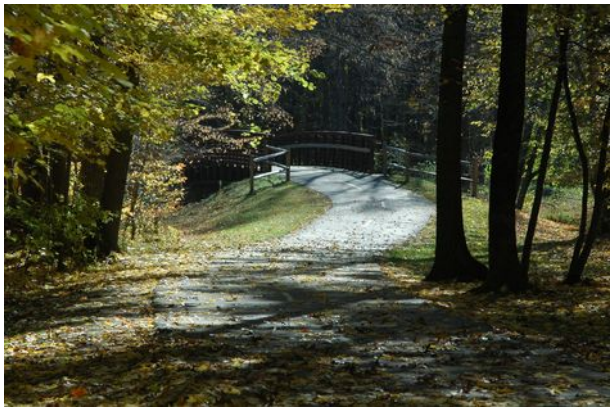
Uwe Mock, Aalen

Eine bemerkenswerte Entdeckung

Bereits im Jahr 1984 berichtete der amerikanische Wissenschaftler Roger S. Ulrich über eine bemerkenswerte Entdeckung[1]. Sein Team untersuchte Krankenakten von Patienten, die sich zwischen 1972 und 1981 in einem Krankenhaus in Pennsylvania einer Gallenblasenoperation unterzogen. Die Entfernung der Gallenblase war zu dieser Zeit noch ein großer Eingriff – verbunden mit einer großen Operationsnarbe und tagelangen starken Schmerzen nach der Operation.

Bei der Untersuchung der Akten stellte sich folgendes heraus: Eine bestimmte Gruppe von Patienten erholte sich schneller als die anderen, benötigte nach dem Eingriff weniger Schmerzmittel und wies einen besseren Allgemeinzustand auf als der Rest der Patienten.

Der Unterschied zwischen den beiden Gruppen bestand lediglich in dem Blick durch das Fenster ihres Krankenzimmers: Die Patienten, die nach der OP besser und schneller wieder auf die Beine kamen, hatten einen Ausblick auf eine natürliche Landschaft mit Bäumen. Die anderen Patienten blickten auf eine Mauer.



Kein Einzelfall

Diese Studie ist bemerkenswert, allerdings ist sie bei weitem nicht das einzige Forschungsergebnis, das in diese Richtung weist:

- Im Journal of Environmental Psychology zeigen Andrea Faber Taylor, Frances E. Kuo und William C. Sullivan[2] einen direkten Zusammenhang zwischen dem Erleben von Natur und Selbstdisziplin – und zwar sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen.
- Eine Forschungsgruppe um den bereits genannten Roger S. Ulrich berichtete im Jahr 1991 darüber, wie sich eine natürliche Umgebung auf die Erholungsphase auswirkt, nachdem Probanden einem Stressor ausgesetzt waren: Muskelspannung und Pulsfrequenz

© Uwe Mock, 73434 Aalen

nahmen in der Natur deutlich schneller wieder ab als in einer Fußgängerzone oder im Straßenverkehr.[3]

- Roland Gorges, Professor am Fachbereich Sozialpädagogik der Fachhochschule Darmstadt, untersuchte den Schulerfolg von Kindern, die vor der Einschulung einen Waldkindergarten besucht hatten.[4] Die Kinder zeigten überdurchschnittliche Leistungen beim Lesen und ein überdurchschnittlich positives Sozialverhalten.

Sie ahnen: Die Liste der Forschungsergebnisse könnte beliebig fortgesetzt werden.

Der Nutzen des Wissens

Angesichts der deutlichen Ergebnisse der genannten Studien stellt sich die Frage, wo und wie die Erkenntnisse genutzt werden.

Im großen Maßstab finden wir sie in der Planung von Gebäudekomplexen wie z.B. Krankenhäusern sowie in der Stadtplanung wieder. Doch auch im Kleinen profitieren wir von diesem Wissen, z.B. in der Rehabilitation. In der schwedischen Stadt Göteborg werden Menschen mit Burnout-Symptomatik im örtlichen Botanischen Garten behandelt[5]. Unter Anleitung von Biologen und Psychologen arbeiten sie in der Natur, wo sie sich gleichzeitig erholen und auf einen zukünftigen Arbeitsalltag vorbereiten. Von 32 Teilnehmern, die beim Start des Projekts dabei waren, konnten 22 direkt nach Ende der Maßnahme in ein neues Arbeitsverhältnis oder ein Studium einsteigen.

Ein neues Konzept?

Ist es eine neue Idee, in die Natur zu gehen und ihre vielfältigen positiven Einflüsse zum Lernen, Leben und zur Erholung zu nutzen? Keineswegs! Die oben genannten Studien bestätigen nur etwas, das die Menschheit schon lange weiß. Der schottische

© Uwe Mock, 73434 Aalen

Stadtplaner, Botaniker und Pädagoge Patrick Geddes schrieb 1923:[6]

> "Die Natur und ihre Vielfalt an pflanzlichem und tierischem Leben bildet die ursprünglichste Umgebung für menschliches Tun und Erleben, und all das ist stets mit dem Fortschritt der Menschen verknüpft. Deshalb wird jeder neue Aufschwung von Zivilisation, jedes kulturelle Voranschreiten mit einer 'Rückkehr zur Natur' verbunden sein."

Geddes verfeinerte Pestalozzis Konzept von "Herz, Kopf und Hand", und er trat dafür ein, mehr Zeit in der Natur zu verbringen. In seiner Abschiedsvorlesung an der Universität Dundee sagte Geddes bereits im Jahr 1919:[7]

> "...diese Welt ist grün, mit vergleichsweise wenigen und kleinen Tieren, die alle von den Blättern abhängig sind. Wir leben durch die Blätter. Manche Leute haben die seltsame Idee, sie lebten durch das Geld. Sie glauben, Energie würde durch den Kreislauf von Münzen erzeugt werden. Die Welt ist aber hauptsächlich eine große Kolonie der Blätter, die auf einer von Blättern durchsetzten Erde statt einer bloßen mineralischen Masse wachsen: Und wir leben nicht durch das Klingen unserer Münzen, sondern durch die Fülle unserer Ernten."

Geddes' Plädoyer ist deutlich, und es ist Wissenschaftlern aus Schottland[8] und Frankreich[9] zu verdanken, wenn Geddes' Erbe nicht in Vergessenheit gerät sondern statt dessen weltweit verbreitet wird. In Deutschland ist Geddes noch weithin unbekannt.

Die Natur als Coaching-Faktor

Es ist mehr als naheliegend, Geddes' Philosophie auf den Kontext Coaching zu übertragen. Schließlich braucht man keine wissenschaftliche Vorbildung, um von der Natur zu profitieren – es genügt, sich draußen statt drinnen aufzuhalten.

Professor Peter Higgins und Dr. Robbie Nicol lehren Outdoor-Pädagogik an der Universität Edinburgh. Für sie ist klar: Jede Form menschlichen Lernens kann in der Natur stattfinden. Und um nichts anderes geht es schließlich im Coaching.

Die Vorteile für den Coachee sind ebenso naheliegend wie nutzbringend:

- Die körperliche und seelische Gesundheit profitiert direkt von der frischen Luft und der Naturerfahrung.
- Körperliche Bewegung bringt auch den Geist wieder in Schwung. Sitzen ist eine unnatürliche Haltung, und für viele Menschen ist Bewegung so wichtig wie die Luft zum Atmen.
- Der Coachee hat in der Natur Gelegenheit, seine eigenen Kräfte zu spüren und dadurch neues Selbstvertrauen zu gewinnen.
- Das Erlebnis des Wunders der Natur kann neue Sichtweisen eröffnen. Wir erinnern uns daran, worauf es *wirklich* ankommt.

Ben Saunders, der im Jahr 2004 als jüngster Mensch aller Zeiten den Nordpol ohne Begleitung auf Langlaufski erreichte, sagte in einem Vortrag:[10]

> "Inspiration und echtes Wachstum entstehen nur durch Widrigkeiten und Herausforderungen, indem wir uns von dem entfernen, was bequem und gewohnt ist und einen Schritt in das Unbekannte wagen. Im Leben gibt es für uns alle Unwetter, die wir überstehen müssen, und Pole, die wir erreichen wollen, und wir alle könnten davon profitieren, etwas öfter aus dem Haus zu gehen –

© Uwe Mock, 73434 Aalen

wenn wir nur den Mut dazu aufbrächten."

Wie kann man die Natur im Coaching nutzen?

Eigentlich ist es ganz einfach: Wenn Coaching drinnen funktioniert – wird es draußen mindestens genauso gut funktionieren. Wenn Ihr Coach also die Natur als Faktor in das Coaching einbindet, werden Sie früher oder später mit Ihrem Coach nach draußen gehen.

Natürlich gibt es Situationen, in denen es besser ist, in einem klassischen Besprechungsraum zu arbeiten. Zum Beispiel wird das Erstgespräch häufig drinnen stattfinden. Bei vielen Elementen im Coaching ist es aber unerheblich, wo man sich aufhält. Und das kann man nutzen – passendes Wetter vorausgesetzt (und das heißt nicht unbedingt "schönes" Wetter!).

Draußen werden Sie sich oft von einem Ort zum anderen bewegen. In angemessener Geschwindigkeit, ohne große Anstrengung: Ein Coaching-Gespräch soll nebenbei möglich sein, die Sinne sollen aber auch offen bleiben für das, was um Sie herum passiert. Manche Orte und Wege haben nämlich etwas Magisches, und wenn man dafür offen ist, verändern sich Gefühle und Sichtweisen einfach so!

Für gewisse Elemente sucht sich Ihr Coach einen Ort, an dem Sie Platz haben und an dem Sie eine oder zwei Stunden arbeiten können. Dauerhaft frische Luft zu haben kann Wunder bewirken! Und es ist einfach angenehm, beim Coaching nie an Wände zu stoßen. Das Denken wird dadurch grenzenlos!

Was kann man selbst tun?

Natürlich braucht man keinen Coach, um in die Natur zu gehen und von ihrer positiven Wirkung zu profitieren. Es ist eine gute Idee, Zeit in einer natürlichen Umgebung in den normalen Tagesablauf oder zumindest in das Wochenendprogramm einzuplanen. Dazu kann man zum Beispiel den Arbeitsweg – oder einen Teil davon – zu Fuß zurücklegen und eine Strecke planen, die durch den Wald führt. Auch ein Spaziergang durch den Stadtpark oder ein Ausflug in den örtlichen Zoo oder botanischen Garten entspannt und klärt den Geist.

Studien zufolge ist es aber nicht absolut entscheidend, *in* der Natur zu sein. Man kann die Natur auch zu sich nach Hause einladen – in Form von Zimmerpflanzen. Eine ganze Reihe von Studien bescheinigt Pflanzen in Büros und Wohnungen ebenso positive Wirkungen wie ein Aufenthalt im Freien: Schädliche Substanzen in der Luft werden absorbiert und dadurch unschädlich gemacht, und auf den Menschen wirkt allein der Anblick grüner Pflanzen entspannend.

Tatsächlich genügt auch die bloße Sicht auf eine natürliche Umgebung: Ein

© Uwe Mock, 73434 Aalen

Fenster mit Blick auf einen Wald oder ein Foto einer schönen Landschaft ist ausreichend, um zwischendurch ein wenig Entspannung zu finden. Ein entsprechendes Bild kann man auch als Hintergrundbild auf dem Computer-Desktop oder Tablet-Computer einrichten.

Coaching

Was ist eigentlich Coaching? Recherchiert man ein wenig nach einer Antwort, so findet man unterschiedliche Definitionen. Die Diplom-Psychologin Martina Schmidt Tanger beschreibt Coaching so:[11]

> "Bei Coaching handelt es sich um ein vertrauliches, freiwilliges Arbeiten unter 4 Augen, bei dem es primär um das Erreichen der Ziele des Coachee geht."

Anhand dieser Kurzdefinition können Sie erkennen, wie ich mit Ihnen arbeiten möchte.

Zunächst soll das Coaching *freiwillig* und *unter 4 Augen* stattfinden. Das bedeutet für mich insbesondere: Coaching ist ergebnisoffen und nicht von Dritten gesteuert oder überwacht. Selbst wenn Ihr Chef die Rechnung bezahlt – Sie als Coachee bestimmen, in welche Richtung Sie sich im Coaching bewegen möchten.

Als Voraussetzung für eine vertrauensvolle Atmosphäre sollen zunächst Sie als Klient den Coach auswählen. Wenn die "Chemie" zwischen Ihnen und Ihrem Coach nicht stimmt, ist das Coaching sinnlos. Außerdem werden wir an einem Ort arbeiten, an dem Sie sich wohlfühlen, der aber nicht "vorbelastet" ist. Das kann in einem Besprechungsraum sein – oder in der freien Natur, bei einem Spaziergang im Wald, an einem See oder in den Bergen. Gerne komme ich auch zu Ihnen, wenn Sie sich z.B. auf einer Kur oder anderen Rehabilitation befinden, sofern das den Erfolg der eigentlichen Maßnahme nicht gefährdet.

Die Arbeit im Coaching ist stets *lösungs- und zielorientiert*. Sie werden sich daher nicht in erster Linie mit Ursachen von etwas beschäftigen, sondern sich darauf konzentrieren, Ziele zu formulieren und zu erreichen.

Die Dauer eines Coaching-Prozesses hängt stark von Ihrem Anliegen ab. Grundsätzlich soll der Coachee seine eigenen Ressourcen entdecken oder entwickeln, um sein Anliegen zur Lösung zu bringen. Nicht der Coach löst also das Problem, sondern der Klient. Der Coach weist höchstens den Weg und achtet dabei auf Stolpersteine. Dieses Prinzip macht Coaching so nachhaltig!

Kontakt

Falls Sie nun den Eindruck gewonnen haben, Coaching könnte Sie persönlich oder beruflich voranbringen – melden Sie sich gerne bei mir.

Uwe Mock
Kranichweg 3
73434 Aalen
Tel.: 07361-80 49 716

E-Mail:
info@coaching-faktor.de

Web:
http://www.coaching-faktor.de/

© Uwe Mock, 73434 Aalen

Bildnachweis:

- Alice Rawson (Fotolia.de)
- Benjamin Thorn (Pixelio.de)
- Jürgen Fälchle (Fotolia.de)
- Paul Steinmann (Fotolia.de)
- Sylvie Thenard (Fotolia.de)

© Uwe Mock, 73434 Aalen

1 Ulrich, Roger S.: View Through a Window May Influence Recovery from Surgery, Department of Geography, University of Delaware, Newark
2 Taylor, A. F. et al: Views of Nature and Self-Discipline: Evidence from Inner City Children, University of Illinois Urbana-Champaign, in: Journal of Environmental Psychology (2001) 21
3 Ulrich, R.S. et al: Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments, in: Journal of Environmental Psychology (1991) 11, 201-230
4 Gorges, R.: Waldkindergartenkinder im ersten Schuljahr. Eine empirische Untersuchung.
5 http://www.vgregion.se/gronarehab
6 Geddes, P.: Dramatisations of History
7 in: Higgins, P.: Why Indoors? The role of outdoor learning in sustainability, health and citizenship, University of Edinburgh, S. 16
8 Patrick Geddes lehrte von 1888 bis 1919 als Professor für Botanik an der Universität Dundee
9 Patrick Geddes gründete 1924 das Collège des Écossais in Montpellier
10 Vortrag beim TEDSalon London, Herbst 2012, Übersetzung U.M.
11 Schmidt-Tanger, M.: Gekonnt coachen. Präzision und Pro-vocation im Coaching, Junfermann 2009, S. 14