

Eingewoben in das große Netz des Lebens

Plädoyer für einen erweiterten Begriff von Person und Beziehung

Gisela Steenbuck

Zusammenfassung: Die uns umgebende Welt wird komplexer. Umweltprobleme und globale Krisen beeinflussen die individuelle psychische Stabilität. Dennoch erhalten solche gesamtgesellschaftlichen Herausforderungen wenig Raum in Therapie und Beratung. Eine reine Ich-Fokussierung kann jedoch vor diesem Hintergrund kein alleinig sinnstiftender therapeutischer Weg mehr sein. Das erfahrungsoffene Naturerlebnis ist eine wirkungsvolle Methode, sich in eine empathische Beziehung auf Augenhöhe mit der mehr als menschlichen Welt zu begeben. Durch das Erkennen der eigenen Interdependenz lässt sich der Weg zu einer weltoffenen Beratungspraxis ebnen. Dieser Beitrag ist ein Plädoyer für das In-Beziehung-Setzen des Individuums in der Beratung.

Schlüsselworte: Organismus, Interdependenz, Resilienz, Verbundenheit, Klimagefühle

Einleitung

Angesichts dichter werdender Krisen und immer häufiger auftretender Katastrophen ist zu fragen, ob unsere Beratungs- und Therapiezimmer offen genug für *the troubles of the world* sind. Bieten Beratung und Therapie eine Zuflucht vor einer schwer erträglichen Welt oder einen Raum, in dem Probleme gesehen und auf reife Weise beantwortet werden können? Ist eine einseitige Fokussierung auf das individuelle Innenleben angesichts komplexer Herausforderungen durch Klimawandel, Krisen und Kriege noch ausreichend, um der Verwobenheit von subjektivem Befinden und äußeren Lebensbedingungen gerecht zu werden?

Ein starkes, handlungsfähiges Ich ist fraglos wichtig, um die Schwierigkeiten des Lebens in der Gegenwartsgesellschaft zu bewältigen. Jedoch ist eine einseitige Ich-Zentrierung heute problematisch. Es reicht nicht, dass Individuen handlungsfähig und resilient sind, wenn es der Natur, von der unser Leben abhängt, immer schlechter geht. Ich zeige in diesem Beitrag auf, wie der Mensch aus einer ökologischen Perspektive verstanden werden kann und welche Erweiterungen im personenzentrierten Denken und Arbeiten daraus folgen.

Einschränkungen erkennen: Das Problem der Ich-Zentrierung

Ein ausschließlicher Fokus auf das individuelle Innere wird zum Problem in einer globalisierten Welt, in der die Auswirkungen persönlichen Handelns selbst auf räumlich weit entfernte Menschen, auf nichtmenschliche Lebewesen und auf den gesamten

Planeten kaum auszublenden sind. Es bestätigt sich zudem die Illusion, dass sich die schädlichen Auswirkungen einer Wachstums- und Konsumgesellschaft aus dem eigenen Leben heraushalten ließen, solange man sich nur genug um die eigene physische und psychische Gesundheit kümmert. Darüber hinaus könnte übersehen werden, dass individuelle Handlungen und Gefühle ein Ausdruck kollektiver oder transgenerational weitergegebener Muster sein können. Problematisch ist des Weiteren die anthropozentrische Perspektive, die alle nichtmenschlichen Lebewesen als Subjekte ausschließt. Damit wird ignoriert, dass der Mensch in ein Netz von wechselseitig abhängigen Beziehungen mit der mehr als menschlichen Welt eingewoben ist – und dass sein Leben davon abhängt. Es wird zudem übersehen, dass die Bindung an eine Landschaft, einen Fluss oder Berg sowie die Bindung an Tiere ähnlich wie die frühe Bindung an wichtige Bezugspersonen emotional stabilisieren und Identität fördern (Rifkin, 2022, S. 288).

Die Fokussierung auf das Individuum forciert eine Ego-Zentrierung und eine „Me first“-Mentalität. Selbst-Werdung aber heißt nicht nur, immer mehr Ich zu werden, sondern über ein einmal stabiles Ich hinauszuwachsen zu einem „ökologischen Selbst“ (Naess, 1989, S. 34). Zu einer Person also, die offen und verwundbar, fürsorglich und empathisch ist, sich ihrer selbst bewusst bleibt und für andere ein erkennbares, kongruentes Gegenüber ist mit einer wachsenden Verantwortung für alles Lebendige.

Eine Ich-Zentrierung erscheint zu einschränkend für einen beziehungs- und entwicklungsorientierten Ansatz mit einem positiven Menschenbild, wie es der Personzentrierte Ansatz ist. Sie wird darüber hinaus dem lebendigen Menschsein der Klient_innen nicht gerecht.

Gedankliche Öffnung: Alles Leben ist Beziehung

Als psychosoziales Wesen ist der Mensch auf Beziehungen angewiesen. Seine biologische Natur ist unauflösbar eingewoben in ein Netz wechselseitiger, dependenter Verbindungen, und selbst aus physikalischer Sicht ist alles Leben Beziehung (Scheidler, 2021).

Es ist menschliche Natur, in und als Beziehungen lebendig zu sein. Ein gutes Verhältnis zu sich selbst zu pflegen, bedeutet demnach immer auch ein gutes Verhältnis zu allem zu pflegen, was das eigene Leben erst möglich macht. Es kommt auf die Haltung an, wenn Therapien in den Wald verlegt werden, mit Naturmaterialien gearbeitet oder die Gesundheitsressource Wald erschlossen

wird. Entscheidend ist, ob das menschliche oder nichtmenschliche Gegenüber als Objekt gesehen und für menschliche Zwecke instrumentalisiert wird oder ob eine Beziehung auf Augenhöhe und in Wechselseitigkeit angestrebt wird.

Martin Buber beschreibt in „Das dialogische Prinzip“ einerseits, wie ein Baum zum Objekt der Beobachtungen, Untersuchungen und Quantifizierungen wird. Andererseits spricht er von der Möglichkeit, „dass ich, den Baum betrachtend, in die Beziehung zu ihm eingefasst werde, und nun ist er kein ES mehr (...). Er hat mit mir zu schaffen, wie ich mit ihm – nur anders (...). Beziehung ist Gegenseitigkeit. So hätte er denn ein Bewusstsein, der Baum, dem unsern ähnlich? Ich erfahre es nicht“ (Buber, 1962/1997, S. 11 f.).

Buber skizziert einen perspektivischen Wandel und eine geistig-emotionale Öffnung. Sobald der Mensch „in die Beziehung zu ihm eingefasst“ wird und dem Baum mit Präsenz begegnet, wird dieser vom Objekt zum lebendigen, subjektiven Gegenüber. Jemandem oder etwas Subjektivität zuzuerkennen,¹ verändert die Art der Beziehung entscheidend: Das Individuum und sein Gegenüber stehen auf einer Stufe, versuchen eine Beziehung auf Augenhöhe, lassen sich auf eine dialogische Resonanzbeziehung ein. Rosa spricht von „vibrierender Resonanz“, durch die beide Seiten lebendig werden (2024, S. 28). Resonanzerfahrung mit der lebendigen Natur ist eine körperliche und emotionale Erfahrung, aus der ein „erotisches Weltverhältnis“ erwächst (Rosa & Endres, 2016, S. 28 f.).

Pflanzen kommunizieren durch chemische, elektrische und akustische Signale. Sie nehmen Schritte, die Luftbewegung beim Laufen, menschliche Geräusche und Transpiration wahr. Pflanzen sind aktiv am komplexen Netzwerk der Natur beteiligt, zu dem auch wir gehören. Eine Studie des Max-Planck-Instituts für Chemie konnte zeigen, dass die Moleküle, die der menschliche Körper in emotionalen Zuständen bildet, auch in die Atemluft abgegeben werden (Williams, 2016). Wer weiß, ob nicht auch Pflanzen „riechen“ können, wie es uns geht?

Voraussetzung für eine wechselseitige Resonanzbeziehung auf Augenhöhe zwischen Mensch und Baum ist, wie Buber angedeutet hat, beide als Subjekte mit Bewusstsein anzusehen, die sich gegenseitig wahrnehmen können. Können beide Seiten den Stress oder die Freude des anderen spüren? Fühlen beide, dass sie wahrgenommen werden? Die Frage in wechselseitigen Beziehungen ist immer: Spüre ich, dass du spürst, dass ich dich spüre? Die Natur zu verkörpern, die wir eigentlich sind, braucht das Bewusstsein und die Erfahrung, dass niemand aus sich heraus lebt, dass kein Lebewesen sich selbst hervorbringt, sondern dass Leben nur in gegenseitiger Abhängigkeit entsteht. Für unsere soziale Natur ist es leicht und selbstverständlich, den Menschen in

Abhängigkeit von einem „Du“ zu verstehen, wobei hier der Kreis der relevanten Personen in der Regel beschränkt bleibt auf diejenigen, die eine Person unmittelbar erlebt hat. Die Menschen und nichtmenschlichen Lebewesen aber, die das individuelle Leben erst möglich machen, sind mitzudenken: Bei jedem konsumierten Lebensmittel sind befruchtende Insekten, den Boden lockernde Regenwürmer, Mikroorganismen und die am Herstellungsprozess beteiligten Menschen mit anwesend im Sinne eines interdependenten „Interbeing“ (Thich Nhat Hanh, 2021, S. 18 ff.).

Aber auch aus biologischer Perspektive sind wir viel mehr als durch unsere Haut von der Umwelt abgeschirmte Körper. Unser Atmen bindet uns in einen kontinuierlichen Kreislauf des Austauschs zwischen menschlichen und pflanzlichen Lebewesen ein. Wir leben in friedlicher Koexistenz mit Milliarden Viren und Bakterien in unseren Körpern. Wir haben Körper im Körper und sind Körper eines größeren Körpers. Eingebunden in komplexe Verbindungen mit unserer unmittelbaren Umgebung wie auch in größere Ökosysteme sind wir immer schon „mehr als/more-than“ (Haraway 2016, S. 43), wir sind „Sowohl als auch“-Körper. Statt der Formel „Cogito, ergo sum“ gilt „Intermisceo, ergo sum: Ich mische und mische mich ein, also bin ich und werde weiterhin sein“ (Schultz, 2024, S. 24).

Eingewoben zu sein, bedeutet mehr als durch Interaktion wechselseitig aufeinander bezogen zu sein. Siegel (2023) betont, dass Menschen sich nicht nur als ein getrenntes Ich mit einem Gegenüber verbinden, sondern dass es eine immer schon existente Verbundenheit mit dem Ganzen gibt, als „withinness of identity and belonging“ (2023, S. 23), als „Mittendrin-Sein als Identität und Zugehörigkeit“ – und das eben als individuell besondere Person. Die Erfahrung, innerhalb des Ganzen als Individuum eingewoben zu sein, fördert eine Persönlichkeitsentwicklung zwischen Autonomie und Bindung. Individualität ist Voraussetzung für die Interaktionen, die Leben ermöglichen und erhalten.

Neville und Tudor (2024) verweisen darauf, dass diese Gedanken über menschliche Natur und Entwicklung bereits in der organismischen Philosophie, die Rogers in seinen späten Schriften ausgeführt hat, enthalten ist. Rogers spricht von einer „organismischen Tendenz der Selbstverwirklichung“ (1980/1983, S. 74) als eine „zielgerichtete Tendenz“, die in der gesamten anorganischen und organischen Welt zu beobachten ist (1980/1983, S. 75). Menschliches Bewusstsein entwickle sich in Richtung eines zunehmenden Einklangs mit dem zielgerichteten Evolutionsstrom (1980/1983, S. 78), eines Einklangs mit „dem Pulsschlag der Welt“ (1980/1983, S. 151). Rogers sieht eine Person nicht von der Welt und nicht von anderen Mit-Lebewesen getrennt. Jeder Mensch ist ein Ich, in Beziehung zu einem Ge-

¹ Das Verständnis, wer in einer dominanten Kultur als vollwertiges Subjekt anerkannt und gewürdigt wird, hat sich im Laufe der Jahrhunderte erweitert: Zunächst galt es nur für besitzende weiße Männer, dann für alle weißen Männer, schließlich auch für Frauen und Menschen anderer Hautfarbe, und aktuell gibt es Bestrebungen, Tiere, Böden und Wälder, Flüsse und Berge als rechtliche Subjekte anzuerkennen (Eisenstein, 2019, S. 43 f.).

genüber, verbunden mit allen Lebewesen und eingewoben in das große Netz des Lebens. Das ist Leben als Ich-Du-Wir-Welt. „It is an evolutionary process in which our being and becoming are embedded, i.e., a belonging“, schreiben Neville und Tudor (2024, S. 113). Die Qualitäten von Zugehörigkeit, Werden und Sein können mit jedem Atemzug, mit jedem Schritt, mit jedem Bissen konkret erfahren werden. Auf diese Weise Einbettung und Verbundenheit zu vergegenwärtigen, kann gerissene Verbindungen zur Natur wiederherstellen und lebensförderndes Verhalten unterstützen. Vielleicht hätten wir damit auch ein Mittel gegen „Erddemenz“, wenn wir uns wieder erinnern, dass wir als ein Teil des gesamten Lebens auf diesem Planeten unsere Lebensgrundlagen wertschätzen und erhalten müssen.

Erweiterter Weg: Eine weltoffene Praxis

Mir war daran gelegen, eine systemisch-ökologische Sichtweise nicht nur kognitiv zu erfassen, sondern zu erfahren. Ich wollte mich in wechselseitige Beziehung einlassen lassen und organisches Sein erfahrend erkunden. Mein Lernort wurde ein Wald. Die sinnliche Wahrnehmung für Konkretes, was uns umgibt zu öffnen – zu hören, zu sehen, zu riechen, zu schmecken und fühlen – ist ein erster Schritt zur Beziehung. Manchen mag es seltsam anmuten, dass mit einer offenen Wahrnehmung auch zu fühlen ist, wie es Bäumen, Pflanzen oder Tieren guttut, wenn ihnen freundlich, respektvoll und interessiert begegnet wird. Hier öffnet sich ein Erfahrungsraum von wechselseitiger Beziehung, der aus indigenen Kulturen bekannt ist. Die Autorin von „Geflochtenes Süßgras“ fragt ihre Tochter bei der Gartenarbeit, ob sie den Garten liebe und ob sie sich vom Garten geliebt fühle (Kimmerer, 2013, S. 125).

Ich und andere, mit denen ich achtsame, beziehungsorientierte Spaziergänge im Wald unternommen habe, fühlen sich willkommen, frei und geborgen, akzeptiert und zugehörig in einem offenen Raum. Wir erleben ein „bedingungsloses Grundwillkommen“ (Weber, 2018, S. 60) und das Fühlen kann sich in alle Richtungen ausdehnen. Wir erleben auf der einen Seite positive „earth emotions“ wie Zuneigung, Empathie, Fürsorge, Dankbarkeit, Staunen oder Ehrfurcht. Auf der anderen Seite erleben wir aber auch Angst vor gefährlicher Natur durch Schlangen oder Spinnen, durch Stürme, Feuer oder Fluten sowie auch die Sorge um gefährdete Natur. Es löst Stress aus, wenn wir uns in der Natur vergegenwärtigen, was bereits verloren und wie viel gefährdet ist. Emotionale Reaktionen werden als „Klimaangst“ und „Ökotrauer“ bezeichnet oder mit dem etwas sperrigen, aber treffenden Begriff „Solastalgie“ (Albrecht, 2019, S. 56) belegt. Man kann aber auch einfach sagen, dass wir „landkrank“ (Schultz, 2024) werden, wenn wir den Verlust gesunder heimatischer Ökosysteme bezeugen müssen.

Wir fühlen das Wunderbare, die Verwundbarkeit und Verletzlichkeit alles Lebendigen, wir erfahren die Zyklen der Natur von

Werden und Vergehen im Wald ebenso wie in unseren eigenen Körpern, wir vergegenwärtigen die Stoffwechselprozesse durch Atmen und Essen, die uns als integralen Bestandteil unauflösbar in größere Lebensprozesse einweben. Manche Menschen erleben eine Einheit mit der Erde, fühlen sich im Einklang mit dem Fluss des Lebens und bekommen eine Ahnung von der allem Lebendigen zugrunde liegenden Kraft.

Wir brauchen weltoffene Praxen, in denen über Erfahrungen des In-der-Welt-Seins gesprochen wird und in denen Trauer über den Verlust von Lebensraum oder das Sterben von Tieren genauso Raum erhält wie die Sehnsucht nach Verbundenheit und der nährenden Erfahrung der Zugehörigkeit. In einer weltoffenen Praxis kann alles gefühlt werden: Fürsorge und Ignoranz, Hoffnung und Verzweiflung, Staunen und Schmerz, Liebe und Angst oder Zugehörigkeit und Widerstand. Des Weiteren brauchen wir eine Offenheit für alle Inkongruenzen, Ambivalenzen und Dilemmata, die sich aus der Tatsache ergeben, dass auch wir Teil einer nicht nachhaltig organisierten Gesellschaft sind und dadurch an kollektiven Prozessen der Gefährdung und Zerstörung von Lebensräumen beteiligt sind.

In einer weltoffenen Praxis ist die Aufmerksamkeit nicht allein auf körperliches, emotionales und mentales Erleben der Klient_innen in ihrem inneren Bezugssystem gerichtet, sondern stets auch auf das In-Beziehung-Sein und das withinness, das Mittendrin-Sein. So können wir uns erinnern, dass Menschen weder allem Nicht-Menschlichen überlegen noch von Natur aus das große Übel für den Planeten, sondern als integraler Bestandteil des Ganzen gleichwertig beteiligt und verantwortlich sind. Beziehungen in der nichtmenschlichen Welt fordern dazu heraus, das eigene Bezugssystem und alle aus menschlicher Kommunikation gewohnten Möglichkeiten des Verstehens zu verlassen und sich auf unbekanntem Terrain zu bewegen. Verständigung ist nicht mit meiner Sprache möglich, gedankliches Einordnen in bereits Bekanntes hilft auch nicht weiter. Die Einfühlung in die fremde subjektive Welt ist aber mit dem Spüren des anderen als Resonanz im eigenen Körper möglich.

Das Verlassen des eigenen Bezugssystems und die Arbeit mit Resonanzen ist nicht neu, aber diese Übung in der nichtmenschlichen Welt hat meine Arbeit in der menschlichen vertieft. Ich kann präsent bleiben, auch wenn ich nichts verstehe und keinen Sinn erfasse. Ich kann mich überraschen lassen, ohne irritiert zu sein. Ich denke weniger und folge von Moment zu Moment. Vor dem Hintergrund dieser Erfahrungen scheint mir die „Waldpraxis“ eine gute Übung für „beziehungstiefes“ Arbeiten zu sein.

Einladung zum Weiterdenken

Die Skizze einer weltoffenen Praxis ist eine erste Annäherung daran, wie sich unsere Arbeit mit einem erweiterten Begriff von Person und Beziehung verändern kann. Fragen für weitere Erkun-

dung könnten sein: Welche unentdeckten, impliziten Annahmen und Widerstände schränken meinen Raum für welt- und umweltbezogenes Erleben ein²? Wie offen bin ich für alle Erfahrungen mit den Zuständen in der Welt: den Folgen des menschengemachten Klimawandels, der Zerstörung von Lebensräumen, dem Artensterben oder den Kriegen und der Kriegsgefahr? Weitere Fragen ergeben sich aus der Anwendung einer personenzentrierten, organismischen Psychologie in der Praxis: Verändert sich das Verständnis von Aktualisierung? Welche neuen Nuancen von Empathie gilt es zu entdecken? Wie ist Kongruenz neu zu denken, wenn wir den Menschen als eingewoben in einen kreativen Strom der Entfaltung allen Lebens sehen? Wie werden sich Vorstellungen von Selbstfürsorge, persönlichen Grenzen und Abgrenzung verändern?

In die Antworten auf solche Fragen möchte ich gerne mit anderen dialogisch und co-kreativ „hineinleben“.

„Wenn man die Frage lebt, lebt man vielleicht allmählich (...) in die Antwort hinein.“

(Rainer Maria Rilke in „Briefe an einen jungen Dichter“)



Dr. phil. Gisela Steenbuck, Diplompädagogin, Praxis für psychologische Beratung und Supervision, Lehrberatung, Dozentin in der Weiterbildung und der Ausbildung für Personenzentrierte Beratung

Kontakt:

g.steenbuck@web.de

www.steenbuck-beratung.de

Literatur:

- Albrecht, G. A. (2019). *Earth Emotions. New Words for a new world*. Ithaca/London: Cornell University Press.
- Eisenstein, C. (2018). *Klima. Eine neue Perspektive*. Berlin/München/Zürich/Wien: Europa.
- Haraway, D. (2016). *Staying with the Trouble: Making Kin in the Chthulucene*. Durham, NC: Duke University Press
- Kimmerer, R. W. (2013). *Braiding Sweetgrass. Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants*. Minneapolis: Milkweed Editions.
- Macagnino, T. (2022). *Why aren't we talking about climate change? – Defences in the therapy room*. British Gestalt Journal, 31 (2), S. 14–23.
- Naess, A. (1989). Selbst-Verwirklichung: Ein ökologischer Zugang zum Sein in der Welt. In J. See, J. Macy, P. Fleming & A. Naess (Hrsg.), *Denken wie ein Berg. Ganzheitliche Ökologie: die Konferenz des Lebens* (S. 33–43). Freiburg: Bauer.
- Neville, B & Tudor, K. (2024). *Eco-Centred Therapy: Revisioning Person-Centred Psychology for a Living World*. London/New York: Routledge
- Rifkin, J. (2022). *Das Zeitalter der Resilienz: Leben neu denken auf einer wilden Erde*. Frankfurt/New York: Campus.
- Rogers, C. (1980/1983). *Der neue Mensch*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Rosa, H. & Endres, W. (2016). *Resonanzpädagogik*. Weinheim/Basel: Beltz.
- Rosa, H. (2024). *Beschleunigen wir die Resonanz! Bildung und Erziehung im Anthropozän*. Berlin: Suhrkamp.
- Scheidler, F. (2021). *Der Stoff, aus dem wir sind: Warum wir Natur und Gesellschaft neu denken müssen*. München: Piper.
- Schultz, N. (2024). *Landkrank. Ein Essay*. Berlin: Suhrkamp.
- Siegel, D. J. (2022). *IntraConnected. MWe (Me + We) as the Integration of Self, Identity, and Belonging*. New York: W. W. Norton.
- Thich Nhat Hanh (2021). *Zen and the art of saving the planet*. New York: Harper Collins.
- Weber, A. (2018). *Indigenität*. Berlin: Nicolai Publishing
- Williams, J. et al. (2016). *Cinema audiences reproducibly vary the chemical composition of air during films, by broadcasting scene specific emissions on breath*. *Scientific Reports*, 6(1). www.nature.com/scientificreports

² Anregend ist Macagninos (2022) Studie zu der Frage, warum die Klimakrise so wenig in Beratung und Therapie thematisiert wird. Sie zeigt, dass sowohl Berater_innen und Therapeut_innen als auch Klient_innen dieses Thema nicht für beratungs- bzw. therapie relevant halten, obwohl es für sie persönlich eine hohe Bedeutung hat.