

# Die Natur gestalten, die Zeit neu erleben

Etwas Kreatives schaffen und sich gleichzeitig erholen: Draussen, in der Natur, mit Werkstoffen aus Wald und Wiese, lässt sich dies auf sinnliche Weise verwirklichen. Als Werkzeuge braucht es Offenheit, Neugier und Hingabe.

Von Urs Becker

**AUTOR**  
Urs Becker ist Gestalter, Mediator SDM und Coach. Er bietet in Vitznau Wander- und Naturgestaltungs-Workshops an. Informationen: Tel. 062 892 28 65 [urs.becker@beckerkom.ch](mailto:urs.becker@beckerkom.ch)

**ONLINE**  
[www.beckerkom.ch](http://www.beckerkom.ch)  
[www.naturskulptur.ch](http://www.naturskulptur.ch)

**BUCH**  
du (Zeitschrift für Kultur): Richard Long, Walking into existence. Mai 2005.

Michael Baeriswyl: Chillout. Wege in eine neue Zeitkultur. dtv-Verlag. 258 Seiten.

Karlheinz A. Geissler: Es muss in diesem Leben mehr als Eile geben. Verlag Herder 2001. 192 Seiten.

Bogensschlag  
zur Natur.

Unser schnelles Leben ist stärker denn je geprägt von der Last der Anspannung und der Sehnsucht nach Entspannung. Ständig bewegen wir uns zwischen den beiden Polen hin und her. Einatmen und Ausatmen. Polaritäten sind so normal wie zahlreich: Tag und Nacht, Sommer und Winter, Mann und Frau, Himmel und Erde. Polaritäten gehören zum Leben und machen es interessant – eben auch im wörtlichen Sinn spannend.

Die Herausforderung aber ist das ständige Ausbalancieren von Anspannung und Entspannung, körperlich, geistig und seelisch. Und das gelingt uns vor allem dann, wenn uns das eine gelingt: die Hingabe – und zwar die ganze. Die Hände auf meinem Rücken mögen noch so sanft massieren; solange die Bilanzen und Projekte durch meinen Kopf purzeln, stellt sich keine Entspannung ein. Ist sie aber da, die Hingabe, gerade so, wie es uns die Kinder im Spiel vor-

machen, dann fallen wir in die Entspannung. Und das kann freilich nicht nur in der Sauna, in der Ayurveda-Massage oder im Wellnesshotel geschehen.

## Gestalten ohne Ziel und Zweck

Eine ganz besondere Chance der Entspannung eröffnet das einfache und elementare gestalterische Tun in der Natur. Das Herstellen eines künstlerischen Werkes aus Erde und Moos, Ästen und Steinen, Moos und Flechten, Blüten und Blättern, Schnee und Eis. Ganz nach Jahreszeit und den natürlichen Gegebenheiten.

## LANDART UND NATUR-KUNST

*LandArt* heisst *Landschaftskunst*. Hier geht es um die künstlerische Veränderung der Landschaft. Sie ist eher grossräumig, kann spektakulär und provokativ sein. Landschaftskünstler arbeiten mit Werkzeugen und Maschinen. Der Ursprung liegt in den USA in den Sechzigerjahren. *Natur-Kunst* ist kleinräumig, kommt ohne Werkzeuge aus und orientiert sich an dem, was ist. Natur-Künstler suchen den eigenen ästhetischen Ausdruck in der Natur, achtsam und spielerisch.



## NATURGESTALTUNG

- ist sinnlich und spielerisch
- entspannt und zentriert
- macht lösungsorientiert und erfinderisch
- macht die Natur als Quelle der Inspiration erfahrbar

## DEN GEEIGNETEN ORT FINDEN

- Die ausgetrampelten Pfade verlassen: im Wald, am Fluss, am Strand
- Den Ort und die Kraft des Ortes spüren
- Zieht mich der Ort an: das Gelände, die Pflanzen, Steine?
- Regt mich der Ort an: Weckt er meine Fantasie, aktiviert er mich?
- Fühle ich mich an diesem Ort wohl: Ist er hell oder düster, feucht oder trocken?

## IN DER GRUPPE GESTALTEN

- Keine abstrakten Pläne machen: probieren vor studieren.
- Achtsam sein und genau hinsehen.
- Auf die andern eingehen. Gemeinsames entstehen lassen.
- Wenig reden, allenfalls Feedback geben.
- Fragen, nicht kritisieren.

Genau hinschauen, das Werk achtsam in die Natur einfügen. Hier, im Kleinen, können wir ausprobieren, wie es ist, sorgfältig zu gestalten. Ohne Werkzeuge, Hilfsmittel und Plan. Ohne die faszinierenden Fotos der LandArt-Kunstschaffenden vor Augen. Ganz intuitiv und spielerisch. Meilenweit entfernt von Nachahmung und von der Ziel- und Zweckorientierung des Alltags. Aber ganz in der Haltung von Offenheit und Neugier.

### «Ich könnte doch ...»

Wo Messer und Schnur, Hammer und Nägel fehlen, ist Raum für Fantasie und Innovation. Not macht bekanntlich erfinderisch. In uns allen steckt etwas von diesem Erfindergeist. Oder mit den Worten des Schriftstellers Oliver Wendell Holmes: «Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind Kleinigkeiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt.»

Durch den Wald schlendern, wie ein Pilzsammler, abseits des Weges, ganz im Hier und Jetzt. Sehen, riechen, tasten, staunen, ausprobieren und dann entstehen lassen, was aus dem Augenblick heraus entstehen kann. Da lädt dieser leuchtend grün und überaus weich bemooste Baumstrunk mit dem filigranen Spinnennetz ein, zu verweilen, eine gestalterische Idee zu entwickeln und diese suchend, einem mäandrierenden Bache gleich, Schritt für Schritt umzusetzen. Und dort ist ein bläulicher,

schlanker, kleiner Pilz, wie ich ihn noch nie gesehen habe. Da könnte ich doch. Das ist es, dieses Staunen, von dem Aristoteles einst sagte: «Der Anfang aller Erkenntnis ist das Staunen.»

### Zeitlosigkeit und Vergänglichkeit

Dieses Staunen ist eine regenerierende Kraft, denn es ereignet sich in der Zeitlosigkeit. Verweilen, vielleicht sogar allein, weitergehen, auch allein. Sein. In der Zeit sein. Sehen, wie das Leuchten der Farben der Blätter und ja, der ganze Platz, an dem ich mich niedergelassen habe, sich wandelt mit dem nun veränderten Lichteinfall der Sonne. Zeit neu erleben, Zeit, die sich zu dehnen scheint, welch kostbares Geschenk. Welche Entspannung und welches Empfinden: Die Zeit ist einfach da. Jenseits von aller Zeitmessung. Und es ist nicht die Zeit, die vergeht, sondern wir vergehen in der Zeit, wie die Zeitphilosophen sagen.

### Zurück zum spielerischen Kind

Was wir gestalten, vergeht und zerfällt. Klar können wir es vor dem Zerfall fotografieren und Werk und Bild können uns erfreuen. Und doch liegt die tiefere Zufriedenheit, die in die Entspannung und die Regeneration führt, darin, dass wir zurückgekehrt sind, an den Ort des spielerischen Kindes in uns. Denn wir alle kennen diesen Ort, von dem der



Schriftsteller Urs Widmer in seinem Text «Carpe diem» schreibt: «Wir waren nämlich Kinder, und alle Kinder leben, eine kleine Weile lang, im Paradies. Wir alle haben es getan und wir tragen alle, bis heute, eine Erinnerung an unsere Zeitlosigkeit und Unsterblichkeit in uns. Als eine Art Hintergrundecho all unseres Denkens und Fühlens.» ••

Auf Holz gebaut: Blickfang am Strand.