



# Stressbewä

# ltigung

in der

# Natur



Arthur Dorsch

Foto: © Siegfried Binder

Wie man in der Natur Stress abbauen und sich selbst näherkommen kann – Natur-Seminare für Männer

TEXT ■ DORIS IDING

## Interview

**YOGA AKTUELL:** In Ihrer Arbeit spielt die Natur eine zentrale Rolle. Wie kamen Sie selbst als Tanz-, Ausdrucks- und Atemtherapeut dazu, die Natur als zentralen Aspekt in Ihrer Arbeit einzusetzen?

**Arthur Dorsch:** Ich habe zeit meines Lebens schon einen engen Kontakt zur Natur. Für mich war es immer ein natürlicher Impuls, die Natur aufzusuchen, wenn ich zum Beispiel Fragen hatte und nicht weiterwusste, wenn ich Ruhe finden und auftanken wollte. Die Tanz- und Ausdruckstherapie



# B

eruflicher Druck, zunehmende gesellschaftliche Anforderungen und Belastungen aus der Vergangenheit bringen Männer weit weg von sich selbst. Sie kämpfen gegen den Stress und übersehen dabei, dass sie dabei auch gegen sich selbst und ihre Bedürfnisse kämpfen. Wie und wo Männer weniger Stress und dafür mehr Selbstbestimmung erleben können, verrät der Naturcoach und Körpertherapeut Arthur Dorsch im Gespräch mit YOGA AKTUELL.



Foto: © Rickphoto



# Intensive Yoga

**Lehrer Ausbildung**  
(200h AYA)

Buchbar in  
Modulen oder als  
Gesamtausbildung.

München - Darmstadt  
Stuttgart - Hamburg - Berlin

☎ 06146 / 60 66 0  
www.intensiveyoga.de

und die Arbeit mit dem Atem sind sehr körperorientiert und passen gut zur Natur. Gerne sage ich: „Unser Körper ist das Stück Natur, das uns am nächsten ist“. Und über unseren Körper haben wir immer einen sehr unmittelbaren Zugang zur Natur! Ich habe Tanz- und Atemtherapie in der Natur angewandt und tue es auch heute noch. In der Natur ist es oft viel einfacher, sich einzulassen und eine Verbindung zu sich selbst herzustellen als in geschlossenen Räumen.

### Warum ist das einfacher?

Das ist eine gute Frage, und darüber habe ich auch schon viel nachgedacht. Ich glaube, die Natur bietet uns einen Raum an, in dem wir einfach so sein können, wie wir sind. Dort gibt es keine

sie an und musste plötzlich weinen. Es war geradezu so, als würde diese Felswand zu mir sprechen. In dem Moment wusste ich, dass der nächste Platz, an den ich gehe, ein räumlich großer Platz ist, der mir und meiner Arbeit entspricht. Das war in diesem Moment vollkommen sicher. Ich habe es im ganzen Körper gespürt und habe richtig gebebt. Und es vergingen nur noch wenige Wochen, bis ich an den Platz gekommen bin, an dem ich jetzt seit acht Jahren lebe. Ich habe kein einziges Inserat aufgegeben.

### Stress und Stressreduktion sind heute ja zentrale Begriffe. Wie kann die Natur uns bei der Stressreduktion helfen?

Auf vielfältige Weise. Viele Menschen wissen das und gehen in ihrer Freizeit



Vorgaben oder Anforderungen, wie wir sein sollen, und auch keine Bewertungen dessen, wie wir gerade sind. Also: All das, was wir ständig mit uns machen, fällt weg. Die Natur spricht eine Einladung an den Menschen aus, ein Willkommen. Das führt dazu, dass die Menschen sich wohlfühlen, sich öffnen können und mit sich selbst in Kontakt kommen.

### Gab es für Sie persönlich ein ganz einschneidendes Erlebnis in der Natur?

Es gibt immer wieder einschneidende Erlebnisse. Zum Beispiel befand ich mich in Tirol in den Bergen auf einer Wanderung und ging innerlich mit der Frage: „Was wird mein nächster Platz im Leben sein, und was kommt damit auf mich zu?“ Dann bin ich im Wilden Kaiser aufgestiegen und kam an einer Felswand vorbei. Ich schaute

raus in die Natur, treiben Sport oder gehen einfach spazieren. Das meinte ich vorhin: Du kannst einfach kommen, und du kannst so sein, wie du bist. Wenn du traurig bist, dann bist du traurig. Wenn du Freude hast, hast du Freude. In der Natur hat alles Platz. Der Mensch wird hier ganzheitlich angesprochen, mit allen Sinnen. Man wird emotional angesprochen und spürt so viel Verschiedenes, egal ob es Freude, Erstaunen oder Neugier ist. Im Kontakt mit der Natur entsteht auch eine spirituelle Tiefe, die immer irgendwie mitschwingt. Die Schöpfung ist überall spürbar, wenn man sich Zeit nimmt. In jedem kleinen Käfer, den man betrachten kann. Und in dieser Präsenz des Augenblicks kann man Stress loslassen und sich entspannen.

»Die Natur spricht eine Einladung an den Menschen aus, ein Willkommen. Das führt dazu, dass die Menschen sich wohlfühlen, sich öffnen können und mit sich selbst in Kontakt kommen.«

Ich gehe davon aus, dass die Männer, die in Ihre Seminare kommen, eine große Bereitschaft mitbringen, offen für das zu sein, was auf sie zukommt. Könnten Sie die Männer etwas genauer beschreiben, die zu Ihnen kommen?

Die Männer sind zwischen 35 und 55 Jahre. Manche sind jünger, manche älter. Alle sind gleichermaßen auf einer Suche. Viele von ihnen suchen nach einem neuen und für sie stimmigeren männlichen Rollenverständnis. Die Gründe für diese Suche sind ganz verschieden. Manche erleben eine Unzufriedenheit im Beruf, manche haben Beziehungskrisen hinter sich. Manche erleben persönliche Krisen oder suchen nach einem tieferen Sinn in ihrem Leben. Die meisten Männer sind an einen Punkt gekommen, an dem sie

Foto: © Siegfried Böhre

### Was sind für Sie die wichtigsten Stressfaktoren, die Ihnen begegnen?

Ich würde unterscheiden zwischen äußerem und innerem Stress. Es gibt viele Menschen, die sich durch äußere Faktoren stressen lassen und sich auch daran aufreiben. Das sind häufig Stressfaktoren, die etwas mit Arbeitssituationen oder Beziehungssituationen oder Wohnsituationen zu tun haben. Der innere Stress spielt aber auch eine wichtige Rolle. Der hat damit zu tun, mit welchen Überzeugungen und Haltungen ich durchs Leben gehe. Er berührt Fragen wie: „Wie stehe ich zu mir selber?“ und „Wie gehe ich mit mir selber um?“ An diesem Punkt setze ich an. Eine Auseinandersetzung mit inneren Stressoren wie Ängsten ist tiefgreifender und in ihrer Wirkung im Alltag auch nachhaltiger.

mehr über sich selbst wissen möchten, sich selbst und ihr Leben bewusster wahrnehmen möchten. Viele Männer tun sich schwer, über ihr Innenleben zu sprechen, zum Beispiel über eine Krankheit oder über Misserfolge. Darüber sprechen sie nicht gerne, weil so etwas sehr schnell als Schwäche interpretiert wird und Männer ihre Schwächen nicht gerne zeigen. Manche Männer haben auch die Sehnsucht danach, endlich einmal das zu tun, was sie immer schon tun wollten. Bislang haben sie sich zurückgestellt, weil anderes und andere immer wichtiger waren. Und manche Männer gehen von einer gescheiterten Beziehung in die nächste und überlegen sich irgendwann, dass es etwas mit ihnen zu tun haben muss und nicht nur an den Frauen liegen kann.

Die neue DVD mit Obi ab 26.04. überall im Fachhandel



## DETOX POWER YOGA DVD



## YIN YOGA TEACHER TRAINING

nach Paul & Suzee Grilley (Yoga Alliance)  
02.- 04.08. & 07./08.12.2013



Yoga Synergy Intensive  
21. - 24.06.2013

## SIMON BORG-OLIVIER



## BRYAN KEST

Einziges Wochenende mit 5 Sessions:  
24.-26.05.2013



## TEACHER TRAININGS

Yoga Alliance  
Lehrer Ausbildungen:  
200+ ab 30.09.2013  
300+ ab 25.09.2013

## PYG ONLINE STUDIO

Jetzt mit uns zuhause üben!

Jetzt informieren und anmelden!

www.poweryogagermany.de



**POWER  
YOGA  
GERMANY**

POWERYOGA GERMANY STUDIOS  
↳ Herderstraße 38 • 22085 Hamburg  
↳ Ludwigstraße 10 • 20357 Hamburg

f www.facebook.com/poweryogagermany



**Da Männer Einzelkämpfer sind, ist es wahrscheinlich gar nicht so leicht, so eine Arbeit zu machen, oder?**

Das Einzelkämpfertum ist bei Männern sehr verbreitet. Viele sagen sich unbewusst: „Ich muss es alleine schaffen.“ Und das erzeugt unheimlich viel Stress und Druck. Aber wenn sie dann sehen, dass es andere Männer gibt, mit denen sie reden können, ist das eine große Erleichterung und stärkt auch ihre Wertschätzung sich selbst gegenüber. Die Erfahrung, dass andere Männer auch Probleme haben, mit denen sie umgehen müssen, hilft eben auch, sich selbst anzunehmen. Man teilt sich mit und merkt, dass es viel Verbindendes gibt und Männer sich gegenseitig unterstützen können. Dann erkennen sie, dass sie sich nicht verstecken oder verstellen müssen. Denn auch das kostet viel Kraft.

**Viele der Männer, egal ob KFZ-Mechaniker, Yogalehrer oder Arzt, wurden doch als Junge in eine bestimmte Leistungsschiene gedrückt. Kommen der Stress und das Gefühl, sich verstellen zu müssen, auch daher, weil sie etwas leben, was sie selber vielleicht gar nicht gewollt haben?**

Das ist ganz oft so. Die Ursache bei Männern liegt oft in der Beziehung zum eigenen Vater. Was hat der Vater vorgelebt? Wenn die Väter hart mit sich umgegangen sind, leistungsorientiert und diszipliniert waren, verlangten sie das Gleiche von ihren Söhnen. Und die Söhne versuchen mit Strenge gegen sich selbst die Anerkennung des Vaters zu bekommen. Dieses Muster leben viele auch noch als Erwachsene. Der Vater ist der wichtigste Mann im Leben eines Mannes. Er ist der Erste, der dem Sohn sagt und zeigt, wie ein Mann ist. Die Väter können sich oft nicht unterstützend verhalten, weil sie das selbst nicht erlebt haben. Dann bleiben die Söhne mit ihrem Wunsch nach Anerkennung alleine

»Immer noch weit verbreitet ist der Glaube, dass man nur beruflich vorankommt, wenn man sich verausgibt.«

und versuchen, das Allerletzte aus sich herauszuholen, um diese Liebe des Vaters zu bekommen. Das ist für eine Leistungsgesellschaft gut, aber für die Männer oft nicht, weil sie ihre Bedürfnisse nicht spüren und irgendwann an einen Punkt kommen, an dem sie nicht mehr können.

**Besteht bei den Männern die Sorge, dass sie zu Weicheiern mutieren?**

Eine Befürchtung der Männer ist, dass sie vielleicht nicht mehr so funktionieren und ihr Leben nicht mehr so kontrollieren können wie vorher. Sie fragen sich natürlich: Was ist, wenn ich mich darauf einlasse? Es kommt tatsächlich eine Dynamik in ihr Leben, und Dinge, die einfach nicht mehr stimmen, wie faule Kompromisse, Dinge, die zu viel Kraft kosten oder überflüssig sind, kommen auf den Prüfstand. Auch Beziehungen werden daraufhin überprüft. Aber dass sie zu Weicheiern werden im Sinne von „Du bist nicht mehr in der Lage, dein Leben zu leben“, passiert nicht. Im Gegenteil. Es kommt eine weichere Seite dazu. Eine Seite, die in der Lage ist, sich selbst zu spüren und sich selbst immer wieder zu fragen „Wie geht es mir?“ und

„Was brauche ich?“ und die Antworten darauf in ihre Entscheidungen mit einzubeziehen. Dafür braucht es auch einen starken Willen und Durchsetzungskraft, also das Gegenteil von einem „Weichei“.

**Wenn Männer in der Natur Erkenntnisse haben, wie bringen sie diese ins Leben? Seine eigenen Bedürfnisse im Schatten eines Baumes wahrzunehmen, ist das eine. Aber wie setze ich das gegenüber meinen Mitarbeitern, meinem Chef um? Das erfordert enormen Mut. Was kann da unterstützend sein?**

Wichtig ist, im Alltag immer wieder einen Anker zu haben und die Verbindung zu einer Entscheidung, die man innerlich getroffen hat, zu halten. Dafür gibt es kleine Handwerkszeuge, die ein Mann in den Seminaren für sich selber zusammenstellt, z.B. sich jeden Morgen 10 Minuten Zeit in Stille zu nehmen, um herauszufinden, was er heute braucht oder worauf er achten möchte. Ich erkläre den Männern auch immer, dass es in kleinen Schritten vorangeht und sie nicht auf einen großen Umbruch warten müssen. Es geht um Kontinuität, und die kann man nur mit vielen kleinen Schritten erreichen. Darüber hinaus baue ich einen unterstützenden Rahmen für die Männer, wo sie mit den anderen Männern im Erfahrungsaustausch bleiben, indem sie sich gegenseitig von ihren Fortschritten oder Schwierigkeiten erzählen und einander dabei unterstützen.

**Das setzt voraus, dass man für diese Arbeit einen längeren Zeitraum einplant. Wie bereit sind die Männer in unserer schnelllebigen Zeit, in der alle Bedürfnisse sofort befriedigt werden wollen, sich darauf einzulassen?**

Sie sind dann wirklich bereit, wenn ihr Leben in ein Ungleichgewicht gerät, unter dem sie zu leiden beginnen. Dann wächst die Bereitschaft, Zeit und Aufmerksamkeit zu investieren. Diejenigen, die sich darauf einlassen, erleben, dass die Menschen in ihrem beruflichen oder sozialen Umfeld oft positiv auf ihre persönliche Entwicklung reagieren.

**Wie verändert sich dadurch ihr Umgang mit Stress?**

Die Männer lernen zu erkennen, wie und wodurch sie sich selbst Stress machen, und sie finden Möglichkeiten, das nach und nach zu verändern. Auch indem sie wieder mehr Zeit in der Natur verbringen. Und wenn es regelmäßig eine Viertelstunde im Park um die Ecke ist, um dort durchzuatmen, leer zu werden und die Erde zu spüren.

**Die Umsetzung der inneren Prozesse ist nicht immer ganz leicht in einer Welt, die immer virtueller wird. In der Natur kommt man als Mann auch wieder mit seiner ganzen Kraft, seiner ganzen Potenz in Kontakt. Wie kann man dafür sorgen, dass dieser Spagat nicht zu groß wird?**

Ich erlebe es immer wieder, dass Männer große Lust auf Abenteuer haben, darauf, sich zu reiben, sich zu spüren. Sie haben Sehnsucht nach Freiheit. Ich biete ihnen an, dass sie dort, wo sie sich begrenzt, eingeeengt und unfrei fühlen, über sich selbst hinauswachsen können. Die Natur ist ein idealer Raum dafür. Sie fordert uns ständig heraus, uns anzupassen, zu reagieren und unsere Möglichkeiten auszuprobieren. Wir sind in den Seminaren jeden Tag draußen, und manchmal auch nachts. Je mehr positive Erfahrungen Männer damit machen, umso leichter können sie ihre neu entdeckten Potenziale auch in ihr Leben integrieren. So kommt etwas ins Gleichgewicht, anstatt weiter auseinanderzudriften.

**Kann ein Mann seine Seelenkräfte entdecken, ohne seine Karriere an den Nagel zu hängen?**

Das widerspricht sich nicht. Es geht nicht um Karriere oder nicht Karriere. Es geht darum, dass Männer einen Weg finden, sich beruflich so zu entfalten, dass es ihnen guttut und dass sie zufrieden sind. Immer noch weit verbreitet ist der Glaube, dass man nur beruflich vorankommt, wenn man sich verausgibt. Je mehr ein Mann darüber weiß, was er wirklich will und wie er sich immer wieder regenerieren kann, kann er seine Interessen in seiner Karriereplanung vertreten. Es braucht dabei einen gewissen Biss, seine Interessen zu vertreten.

**Inwiefern führen die Angst, seine eigenen Interessen zu vertreten, und andere einschränkende innere Haltungen zu Stress?**

Angst ist ein ganz wichtiger Stressfaktor. Wenn Ängste vermieden werden, wenn Männer versuchen, ihren Ängsten auszuweichen, sie zu verstecken oder zu kompensieren, kostet das enorm viel Kraft und erzeugt einen inneren Druck. Dann ist die Angst wie ein Tiger im Käfig, der eingesperrt ist und zu einer unberechenbaren Größe wird. Dann entwickelt sie unheimliche Kräfte und fängt an, destruktiv zu wirken. Deswegen ist Umgang mit Ängsten ein ganz wichtiges Thema.

**Wie gelingt es einem Mann, mit Ängsten im Kontakt mit der Natur umzugehen?**

Indem er sich Situationen in der Natur aussetzt. Diese inszenieren wir natürlich

auch. Wir konfrontieren die Männer mit Herausforderungen. Das sind Situationen, von denen man nicht genau weiß, wie man sie meistern wird. Die Männer werden von mir natürlich darauf vorbereitet. Sie sind zum Beispiel nachts alleine im Wald, um ihren Ängsten zu begegnen. Dafür braucht es Mut und Entschlossenheit, um dann mit den eigenen Ängsten durch die Erfahrung zu gehen, anstatt ihnen auszuweichen.

**Was war eine schöne Erfahrung mit einem Teilnehmer?**

In einem Seminar machen die Männer Ringkämpfe. Für einen Mann war es eine bewegende Erfahrung, dass er nach dem Ringen einen Mann umarmt hat, weil er eine große Nähe zu ihm gespürt hat, obwohl er ihn im Kampf als Gegner erlebt hatte. Er kannte bisher nur die Erfahrung, jemanden auszuschalten. Während dieses Miteinanderkämpfens aber hat er gleichzeitig eine Wertschätzung gespürt. Danach erzählte er, dass er bisher geglaubt hatte, es gäbe nur ein „Ich oder du“. Dann erlebte er diese Erweiterung: Wir können uns beide für unsere Interessen einsetzen, mit Respekt und ohne dass einer auf der Strecke bleiben muss. So eine Erfahrung wirkt natürlich in Konkurrenzsituationen, beispielsweise am Arbeitsplatz, stark nach. Ich sage immer, Männer brauchen Ecken und Kanten, und die sollen sie auch einsetzen. Aber nicht in dem Sinne, dass sie andere herabwürdigen und kleinmachen, sondern indem sie ihr Gegenüber respektieren und achten. Und das lernen sie durch die Begegnung mit sich selbst und anderen Männern in der Natur.

Herzlichen Dank für das Interview! ■

**Infos**

**Arthur Dorsch**, Jahrgang 1958, ist Leiter wegweisender Naturerfahrungen, speziell auch für Männer, Naturcoach, Heilpraktiker, Atemtherapeut, Tanz- und Ausdrucks-therapeut, Paarberater und Ausbilder zum Naturcoach. Seit 15 Jahren begleitet und berät er Menschen bei deren Wachstum und Entwicklung sowie bei Klärungs- und Entscheidungsprozessen. Menschen, die zu ihm kommen, finden tiefgehende Antworten und Lösungen, die ihnen Orientierung geben und die sie im täglichen Leben auch umsetzen können. Die Natur ist in seiner Arbeit die wichtigste Kraft- und Inspirationsquelle.

Internet: [www.innernature.de](http://www.innernature.de)

# AIR YOGA



Shiva Rea

31. Mai - 2. Juni

Rasa Vinyasa  
Teacher Training

Prana Flow Yoga  
Workshops