

## Selbstreflexion meines eigenen Prozesses während der zweijährigen Projektzeit

In den folgenden Seiten möchte ich meinen eigenen Prozess der letzten zwei Jahre reflektieren. Dabei versuche ich auf das Projekt einzugehen um herauszufinden, was die Inhalte, Erfahrungen und die Gemeinschaft in der Gruppe mit mir gemacht haben und wie sich dies auf meinen gewöhnlichen Alltag heute auswirkt. Ich schreibe diese Selbstreflexion in erster Linie für mich, um mir im Rückblick und mit Hilfe meiner Aufschriebe der letzten vier Semester über mich und meinen Prozess bewusst zu werden. Zudem möchte ich Annika und Bastian an meinen Gedanken teilhaben lassen.

Nach dem ersten Waldwochenende hatte ich das Gefühl und den Wunsch, meine Sensibilität bezüglich den Bedürfnissen meiner Umwelt verbessern zu wollen. Ich stellte fest, wie schwer es ist bei einer großen Gruppe auf die Bedürfnisse aller Teilnehmer\_innen zu achten. Dies kann jedoch nur funktionieren, wenn alle Gruppenmitglieder ihre Bedürfnisse ehrlich äußern und die Gruppe durch eine geschärfte Wahrnehmung auch Platz und Raum für die Bedürfnisse bietet.

Zusammenhängend fragte ich auch in mich selbst hinein, wie sehr ich auf meine persönlichen Bedürfnisse eingehe und stellte fest, dass ich gelegentlich Kompromisse eingehe um Konflikte oder Unannehmlichkeiten zu vermeiden. Mir meinen Bedürfnissen bewusst zu werden und den Mut zu haben diese auch zu äußern, ist ein Punkt an dem ich noch zu lernen habe.

Dennoch lernte ich bereits beim ersten Waldcamp auf meine Gefühle und meinen Körper zu hören. Nach einer ersten, viel zu kalten und schlaflosen Nacht konnte ich mich jedoch am zweiten Tag überwinden und entschied mich dafür, die zweite Nacht im warmen Raum zu verbringen. Diese Entscheidung fiel mir nicht einfach, da ich mir vornahm möglichst alle „Angebote“ des Projekts wahrzunehmen. Zudem hatte ich ein komisches Gefühl als einziger „Mann“ einen Rückzieher zu machen.

Im Nachhinein bin ich über meine Gedankengänge, meine Entscheidung und die Auswirkung sehr froh. Viele Entscheidungen meines Alltags fallen mir im Rückblick auf das Zugeständnis „Nicht immer den harten Mann geben zu müssen“ leichter und öffnen mir die Augen. Mir fällt es leichter auf mich und meine Bedürfnisse zu hören, ohne mir Gedanken zu machen was wohl meine Mitmenschen darüber denken.

Ich kann mich gut an die ersten Dienstage erinnern, an denen mir aufgefallen ist, dass Bastian auf Fragen öfters eine Gegenfrage stellt, bzw. nicht einfach antwortet. Zu Beginn empfand ich diese Art des Fragens etwas provokant und konnte mich nicht gleich darauf einlassen. Nach den Einheiten des Spurenlesens, in denen wir, ohne zu wissen von welchem Tier die Spuren waren, durch

Hypothesen, Ideen und Fragen herauszufinden versuchten was für ein Tier es sein könnte, erfasste ich das erste Mal den Hintergedanken der Kunst des Fragenstellens. Ich sah das Zurückfragen nun nicht mehr als Blockade, sondern viel eher als eine Einladung der persönlichen Horizonterweiterung.

In meiner Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist diese Art des Fragens ein bedeutender Teil meiner pädagogischen Arbeit geworden. Oftmals wissen Kinder sogar selbst die richtige Antwort und eine vorschnelle Beantwortung der Frage von meiner Seite wäre nicht fördernd. Zudem wird die Kreativität gefördert und die Person gestärkt und ermutigt teilweise auch naive oder groteske Vermutungen oder Ideen zu äußern, was gerade bei dem aktuellen Schulsystem viel zu kurz kommt. Den Artikel von Paul Houghtaling über „Die Kunst des Fragenstellen“ habe ich begeistert gelesen und nehme ihn mir immer wieder zu Hand.

Während den zwei Jahren kam ich ein Mal an meine psychische und physische Grenze. Dies geschah während der Aktion als wir mit verbundenen Augen durch die Trommelgeräusche den Weg durch den Wald erfühlen mussten. In einer Situation verspürte ich Angst, Unsicherheit, Wut, Zorn, das Gefühl verloren zu sein. All diese Gefühle geballt und zur gleichen Zeit erweckten in mir das Bedürfnis meine Augenbinde abzunehmen. Nach einer kurzen Besinnung fasste ich jedoch neuen Mut und konnte weiter machen. Diese Erfahrung blieb mir noch eindrücklich in Erinnerung. Manchmal gehe ich alleine in einen Wald um mit verbundenen Augen eine gewisse Zeit „umherzuirren“. Ich genieße das Gefühl an meine Grenze zu kommen, über meinen Schatten zu springen und mich dadurch besser kennenzulernen.

An Weihnachten 2013 erinnerte ich mich an zwei bedeutende Inhalte des Projekts.

Meine Mutter bat mich um ein Gespräch. Nach einem sehr ehrlichen und emotionalen Gespräch erinnerte ich mich daran wie wir im Projekt das Thema „Wahrheit aussprechen“ und „Vermutungen äußern“ diskutierten. Nach dem Gespräch mit meiner Mutter merkte ich wie wichtig es in einer Beziehung mit einem Menschen ist, diese zwei Komponenten zu beachten.

Mir wurde klar wie einfach es ist mögliche Konflikte schon im Vorhinein zu vermeiden, indem ich darauf achte meine Vermutungen und Meinung ehrlich zu äußern.

Letztendlich konnte ich durch die zwei Jahre Projektzeit meine Verbindung zur Natur neu auslegen. Ich konnte meine Angst vor Zecken ablegen, verspüre größeres Interesse an Pflanzen, bin achtsamer auf Tiere in meiner Umgebung und verspüre ein größeres Interesse an Tier- und Pflanzenspuren.

Für mich waren die zwei Jahre im Projekt eine besondere Zeit. Die Inhalte, der Gruppenprozess und mein persönlicher Prozess haben mich sehr stark geprägt. Ich würde diese Erfahrung nicht missen wollen. Ich bin den Menschen, die für die Durchführung des Projekts gesorgt haben sehr dankbar.

Liebe Annika, lieber Bastian, wundert euch nicht, wenn ich mich in den nächsten Jahren mal bei euch melde, um mit euch einen Gedanken zu teilen oder euch zu einem bestimmten Thema nach eurer Meinung befrage.

Liebe Grüße

Hannes

