Miteinander und füreinander gemeinsam in eine menschliche Zukunft

Die Seele baumeln lassen und den Akku aufladen gelingt am besten im Wald bei einem Achtsamkeitsspaziergang mit Systemcoach Ute Bernhardt. Denn je hektischer das Umfeld, umso wichtiger ist es, die Ruhe in sich zu finden. „Gerade der Aufenthalt im Wald entspannt und beruhigt uns, macht den Kopf frei und bietet Raum für neue Gedanken“, erklärt Ute Bernhardt, die als Systemcoach Achtsamkeitsspaziergänge sowie Bewegendes Coaching sowohl für Privatpersonen als auch für Unternehmen in der Natur anbietet.

Zappelino im Gespräch mit Ute Bernhardt von Kolibris. Die ehemalige Beamtin hat bewusst nach über 20 Jahren im Öffentlichen Dienst ihren sicheren Job an den Nagel gehängt, um endlich ihren Traumberuf auszuüben: Menschen in Veränderungsprozessen zu unterstützen, ihre Stärken und Ressourcen zu erkennen und zu nützen, sowie ihren Selbstwert zu steigern.

Frau Bernhardt, Sie führen Achtsamkeitsspaziergänge durch. Können Sie uns erklären, was Sie unter Achtsamkeit verstehen?

Bei einem Achtsamkeitsspaziergang gehen wir achtsam und bewusst durch den Wald, kommen zur Ruhe, in unsere Mitte, lassen alles Schwere los und tanken neue Kraft.
Achtsamkeit ist weniger ein Werkzeug, als eine Lebenseinstellung. Sie ist eine Haltung, die jeder Einzelne, meist nach jahrelanger Übung, einnehmen kann. Im Hier und Jetzt zu sein ist eine wichtige Grundhaltung, die darauf abzielt, den Fokus auf den aktuellen Moment zu richten. Hierzu fällt mir ein passender Spruch ein: „Die Vergangenheit ist Geschichte, die Zukunft ist ein Geheimnis und die Gegenwart ist ein Geschenk“. Eine weitere Grundhaltung der Achtsamkeit ist es, nicht zu werten oder zu urteilen. Weder über die anderen noch über uns selbst. Außerdem sollten wir sowohl die anderen als auch uns und die aktuelle Situation annehmen, wie sie ist. Das fällt uns Menschen besonders schwer und erfordert intensives Üben. In „Das LOL²A Prinzip“, einem meiner Lieblingsbücher, beschreibt der Autor René Egli das Paradies nicht als Ort, sondern als Zustand. Denn erst durch den Baum der Erkenntnis entstand die Fähigkeit zu bewerten. Sind wir frei von Urteilen und Bewerten, so leben wir in Frieden und Akzeptanz mit allem und jedem sowie mit uns selbst, was einem paradiesähnlichen Zustand entspricht.
Weiter gehört zur Achtsamkeit, absichtslos unterwegs zu sein. Das bedeutet, dass ich beispielsweise bei meiner Fahrt in den Urlaub nicht immer nur das Ziel vor Augen habe, sondern eine Achtsamkeit für den Weg dorthin entwickle - getreu dem Motto: Der Weg ist das Ziel. Denn dann bin ich wesentlich entspannter und nehme meine Umwelt bewusster wahr.
Es ist für mich nach wie vor begeisternd zu sehen, welche Veränderungen sich während eines Spaziergangs durch den Wald ergeben und wie viel entspannter meine Kunden danach sind.

Was versteht man unter bewegendem Coaching?

Beim bewegenden Coaching machen wir uns mit einem Thema gemeinsam auf den Weg und werden dabei durch die Bewegung und die Natur unterstützt. Denn durch die Bewegung und die Natur kommt etwas in uns in Bewegung, das viel leichter einen Veränderungsprozess bewirkt, als starr sitzend in einem geschlossenen Raum. In der Natur sind wir viel entspannter und ausgeglichener. Zudem können uns auch Natursymbole dabei unterstützen, Lösungswege zu finden. Bei Entscheidungsschwierigkeiten bezüglich eines Jobangebots, gehen wir z.B. gemeinsam an eine Wegkreuzung in der Natur und ich lade dazu ein, beide Wege zu gehen im Gedanken an den jeweiligen Job. Hier offenbart sich unglaublich viel, denn das Unterbewusstsein kennt in der Regel die Antwort, den unser Verstand noch nicht sehen kann. Diese Art des Coachings ist wesentlich effektiver, da wir in der Natur viel näher an unseren Gefühlen sind und eher spüren, was wir wirklich wollen.

Gibt es Visionen für die kommende Zeit?

Sicher! Es zeichnet sich ab, dass wir zukünftig große Veränderungen erleben werden hin zu einer friedlicheren Zukunft. Um diese friedliche Zukunft gemeinsam zu gestalten, biete ich Treffen (vorerst online) „Für Menschen mit Herz“ an. Ziel ist es dabei, sich auszutauschen und Ideen zu sammeln um gemeinsame Projekte und Kooperationen für eine bessere Zukunft zu starten, die geprägt ist von Gemeinschaft, Frieden und Nachhaltigkeit.

Infos: Kolibris, Ute Bernhardt, Schlesierweg 7, 71720 Oberstenfeld,
Tel. 07062 / 51 09 140
www.kolibris.info