

# AKKULTURATION, STRESS UND VERLETZLICHKEIT ANNEHMEN

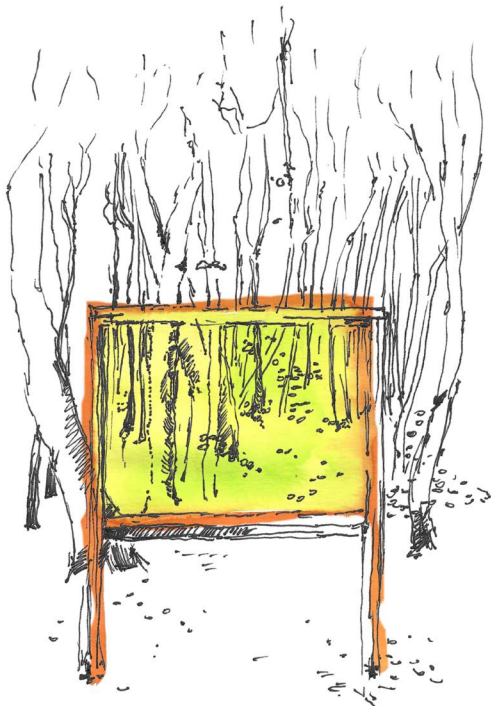
Das Ziel ist es, eine Erfahrung zu schaffen, in der Menschen mit ihren vielfältigen Lebensgeschichten – einschließlich Krise, Trauma oder Schmerz – anerkannt und mit Mitgefühl und Akzeptanz betrachtet werden.

## FENSTER DER TOLERANZ

Jeder von uns reagiert auf die Herausforderungen des Lebens mit den Ressourcen, die ihm zur Verfügung stehen, geprägt durch Kindheitserfahrungen, Persönlichkeitsmerkmale, soziale Unterstützungsnetzwerke, materielle Ressourcen und die individuelle Reaktionsweise des Nervensystems.

Dr. Dan Siegel beschreibt das Konzept des „Fensters der Toleranz“ als jene Zone, in der wir uns ruhig, fokussiert und unter Kontrolle fühlen. Innerhalb dieses Bereichs können wir klar denken und Stress gut bewältigen.

Bewegen wir uns außerhalb dieses Fensters, kann es zu folgenden Reaktionen kommen:



- **Gehen wir drüber (Übererregung):** Gefühle von Angst, Wut oder Überforderung.
- **Gehen wir drunter (Unteraktivierung):** Gefühle von Betäubung, Erstarrung oder Abgetrenntsein.
- **Stress, Trauma oder Burnout können dieses Fenster verengen,** sodass es leichter ist, daraus herausgedrängt zu werden. Menschen, die Trauma oder Stress im Zusammenhang mit erzwungener Migration

erlebt haben, können ein engeres Fenster haben, was bedeutet, dass sie schneller in Über – oder Untererregung geraten.

- Mit diesem Wissen kannst du deine barrierearme Walderfahrung so gestalten, dass sie sich sowohl für dich selbst als auch für die Teilnehmenden sicher anfühlt.

## TIPPS

- Wenn du einen Naturspaziergang für eine vulnerable Gruppe vorbereitest, überlege, wie du dazu beitragen kannst, dass sich die **Menschen ruhiger und entspannter fühlen**. Zum Beispiel, indem du auf dem Weg zum Wald ein leichtes Gespräch beginnst, deine eigene Verbindung zur Natur teilst oder die Teilnehmenden nach ihren Lieblingselementen der Natur fragst.
- Führe ein einfaches **Gruppenritual** ein, bevor der Spaziergang beginnt. Das könnte etwa sein, gemeinsam eine nahegelegene Bäckerei zu besuchen, um frische Brötchen zu holen, oder im Kreis zu stehen und ein paar tiefe Atemzüge zusammen zu nehmen. Die Verbindung zu den Sinnen beruhigt das Nervensystem.
- Denk daran: **Weniger ist mehr**. Teilnehmende mit einem engeren Fenster der Toleranz benötigen möglicherweise weniger Reize und mehr Zeit zur Verarbeitung. Plane deshalb kürzere Spaziergänge mit weniger Aktivitäten ein und ermögliche Raum für individuelle Reflexion oder gemeinsames Teilen, wenn gewünscht.
- Beende jeden Spaziergang auf eine **warme und verbindende Weise**. Zum Beispiel mit einem gemeinsamen Picknick, bei dem die Teilnehmenden auch bei der Vorbereitung mitwirken können.
- Halte eine Liste mit lokalen oder nationalen Unterstützungsangeboten und Hilfefonnummern bereit, die du weitergeben kannst, falls Teilnehmende zusätzliche Hilfe wünschen.

## ERKUNDEN

Suche dir in der Nähe einen Baum, der starkem Wetter – wie Stürmen, heftigen Winden oder Blitzeinschlägen ausgesetzt war und trotzdem weiterlebt. Betrachte diesen Baum mit Mitgefühl und Bewunderung.

- Welche Stärken nimmst du bei diesem Baum wahr?
- Welche Lebenskraft hat ihm geholfen, trotz der Herausforderungen zu überleben und weiterzuwachsen?
- Versuche, diesen Baum symbolisch zu zeichnen und dabei seine Stärken und Lebenskräfte darzustellen.



## REFLEKTIERE

- Welche Stärken und Lebenskräfte nimmst du bei den Teilnehmenden Ihres Weges wahr?
- Wie kannst du jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer als einen einzigartigen, starken und widerstandsfähigen Baum sehen, der trotz seiner Erfahrungen wachsen kann?
- Was kannst du tun, um einen solchen Baum in dir selbst zu finden und zu nähren?

