

# **Coaching in der Bewegung**

Einfach mal rausgehen.

Warum eine Verlegung des Coachings in die grüne Natur  
für Coachee und Coach und den  
Coaching-Prozess  
von Vorteil sein kann.

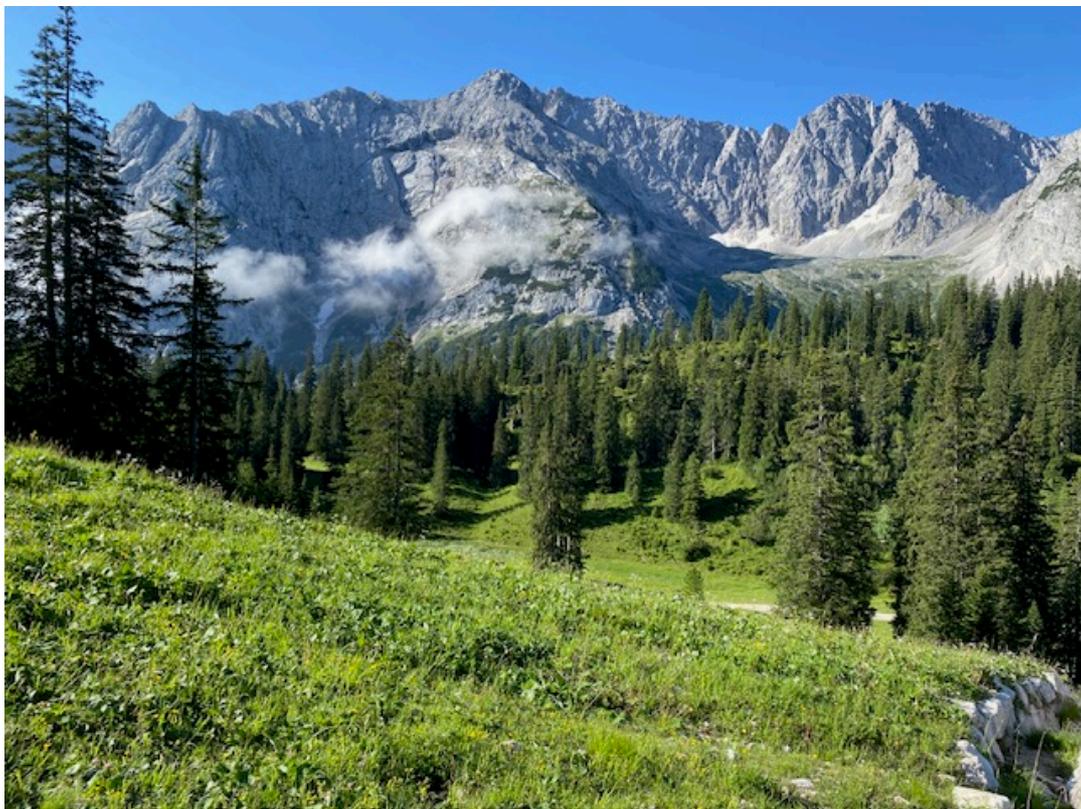
Coaching Tools & Methoden

Andrea Rudovsky

Dezember 2023

## **Coaching in der Bewegung**

Einfach mal rausgehen. Warum eine Verlegung des Coachings in die grüne Natur für Coachee und Coach und den Coaching-Prozess von Vorteil sein kann.



### **I. Vorwort**

Das übliche Setting eines Coaching-Gesprächs findet in der Praxis meines eigenen Coachings als Coachee und auch in meiner Coaching-Ausbildung überwiegend in einem umschlossenen Raum statt. Coach und Coachee sitzen sich gegenüber und sprechen oder schweigen.

Selten höre oder lese ich vom Coaching im Freien, im Wald oder Park. Erste Selbstversuche mit der Peergroup am Rheinufer in Düsseldorf zeigen, dass die Bewegung und die wechselnde Umgebung (Jogger, Radfahrer, andere Spaziergänger, Hunde etc.) -entgegen meiner Vermutung- den Coaching Prozess und die Konzentration der Teilnehmenden nicht unterbrechen. Vielmehr bleibt die Verbundenheit und Beziehung zwischen Coachee und Coach bestehen und die Umgebung wird ausgeblendet. Dazu stellt sich ein gutes Gefühl ein, in Bewegung und an der frischen Luft zu sein.

Wie vermutlich inzwischen der überwiegende Teil der Berufstätigen, arbeite ich überwiegend im Büro, am Schreibtisch, eher bewegungsarm. Zunächst um etwas mehr Bewegung in meinen Arbeitsalltag zu integrieren, biete ich bereits seit einigen Jahren die regelmäßig stattfindenden Mitarbeitergespräche im Gehen, im Freien an. Fast alle meine Kolleg\*innen lassen sich inzwischen gern darauf ein und bewerten die Gespräche im Freien durchweg als positiv, anregend und schöne Abwechslung. Nach den Gesprächen komme ich erfrischt ins Büro zurück und kann mich wieder besser konzentrieren.

Dabei habe ich auch festgestellt, dass es mir bei den Gesprächen in Bewegung leichter fällt, kritische Punkte anzusprechen. Das Nebeneinander in eine Richtung gehen, erscheint mir weniger konfrontativ, als das gegenüber Sitzen im Büro. Zudem liebe ich es, die Natur zu spüren, die Sonne im Gesicht, den Wind in den Haaren und das Vogelgezwitscher in den Bäumen.

Bereits Aristoteles soll mit seinen Schülern beim Philosophieren gewandelt sein und von dem bedeutendsten Schöpfer deutschsprachiger Dichtung Johann Wolfgang Goethe ist überliefert:

„Die besten Gedanken kommen mir beim Wandern“.

Dem schließe ich mich gern an und möchte im Folgenden, die Kraft der Natur, die Kraft der Bewegung und die Vorteile für das Coaching näher untersuchen.

## II. Die Kraft der Natur



Wer sich regelmäßig an der frischen Luft aufhält, tut seinem Gehirn und seinem Wohlbefinden etwas Gutes.

Zu diesem Ergebnis kommen Forscher\*innen des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf. In ihrer Studie zeigen sie anhand von MRT-Gehirnscans, dass das Gehirn bereits von kurzen Aufenthalten in der Natur - unabhängig von Bewegung oder Sport - profitiert. Die Zeit, die die Studienteilnehmer im Freien verbrachten, stand in einem positiven Zusammenhang mit der grauen Substanz im dorsolateral-präfrontalen Kortex. Dem oben und seitlich ge-

legenen Teil des Stirnlappens in der Großhirnrinde, der an der Planung und Regulation von Handlungen und an der sogenannten kognitiven Kontrolle beteiligt ist<sup>1</sup>.

Die Studienergebnisse untermauern wissenschaftlich, dass wir Menschen nach wie vor eng mit der Natur verbunden sind und die Natur gezielt als Kraftquelle nutzen können.

Besonders gut gelingt uns das bei einem Aufenthalt im Wald.



Zwischen 2004 und 2009 konnten japanische Wissenschaftler beweisen, dass das Im-Wald-Sein in Form des Shinrin Yoku, hier besser bekannt unter Waldbaden, Gesundheit und Wohlbefinden beflügelt<sup>2</sup>. Stresshormone werden abgebaut, die Schlafqualität und das Immunsystem gestärkt.

Verantwortlich gemacht werden dafür zum einen die Terpene, das sind bioaktive sekundäre Pflanzenstoffe, die von Nadelbäumen

ausgestoßen werden, und zum anderen die entspannungsfördernde Wirkung von grünen Waldumgebungen.

In Japan und Süd-Korea wird Waldbaden bereits therapeutisch genutzt und von Ärzten verordnet. Auch in Deutschland gibt es inzwischen in mehreren Bundesländern zertifizierte Heil- und Kurwälder, die teilweise an Reha-Kliniken angegliedert sind und die Heilkraft des Waldes insbesondere für Orthopädie-Patienten oder Menschen mit Lungenerkrankungen nutzen.

Daneben entwickelt sich die Waldprävention, die Vermeidung stressbedingter Krankheiten im Anfangsstadium mit Unterstützung des Waldes. In einer Studie aus Südkorea wohnten Feuerwehrleute nach einer massiven Belastung mehrere Tage in Waldhütten- was positive Effekte hatte. Auch wollen immer mehr Kliniken Waldtherapie in ihr Programm aufnehmen<sup>3</sup> um die heilsamen Auswirkungen des Waldes auf die Psyche gezielt zu nutzen.

---

<sup>1</sup> siehe The World Journal of Biological Psychiatry, Online Veröffentlichung am 07.07.2021, Pressemeldung Max-Planck-Institut vom 15.07.2021 ; [www.mpib-berlin.mpg.de](http://www.mpib-berlin.mpg.de)

<sup>2</sup> Im Wald Sein, Dr. Melanie H. Adamek, S. 20,

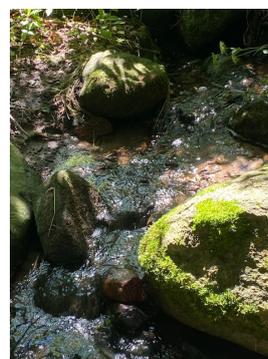
<sup>3</sup> National Geographic, Barbara Esser, 18.05.2022, [www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2022/05/heilwaelder-in-deutschland-forschung-belegt-wirkung.de](http://www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2022/05/heilwaelder-in-deutschland-forschung-belegt-wirkung.de)

Wenn uns eine Landschaft gefällt und wir uns in ihr wohlfühlen, dann kommt es, ohne dass wir darüber nachdenken müssen, also unbewusst, zu einer psychophysischen Entspannung, das heißt zu einer Verbesserung der Stimmung und des allgemeinen Wohlbefindens, sowie zur Senkung der physiologischen Erregung<sup>4</sup>.

Um diese positiven Effekte der Natur im Coaching nutzen zu können, empfiehlt es sich vorab zu überlegen, welche Wegstrecke gewählt wird.

Vorteilhaft ist es, nach der von Stephen und Rachel Kaplan entwickelten Attention Restoration Theory (ART), wenn eine Landschaft.

- schlicht schön und nicht beängstigend oder herausfordernd ist,
- eine gewisse Weitläufigkeit hat und eine zusammenhängende kleine Welt bildet, mit Struktur und Inhalten, in die man eintauchen kann (das kann auch ein kleiner Garten sein),
- kompatibel ist, also mit seinen Bedürfnissen zusammenpasst (z.B. nach Ruhe oder Aktivität)
- physisch und psychisch Abstand vom Alltag bietet und weit entfernt von der täglichen Routine und regelmäßigen Beanspruchung ist.



---

<sup>4</sup> Im Wald Sein, S. 200

Die Theorie geht auch davon aus, dass der Aufenthalt in der Natur die vom präfrontalen Cortex gesteuerten Prozesse wiederherstellen kann. Mit anderen Worten:

„Draußen in der Natur zu sein, bringt dem Gehirn seine Leistungsfähigkeit zurück<sup>5</sup>.“

Kopf und Sinne werden in der Natur ausgelüftet, die Aufmerksamkeit wird durch Impulse der Natur gelenkt und Denkmuster und Blockaden können gelockert werden.

Dabei kann man die Natur mit allen Sinnen erfahren:

*Die frische Luft spüren, den würzigen Wald, das frischgemähte Gras riechen. Den Gesang der Vögel, das Rauschen der Bäume, den Wind hören. Den geraden Weg, den blauen Himmel, verschiedene Wolkenformationen, den schillernden Tautropfen am Blatt oder den blauschwarzen Käfer im Gras sehen. Die Sonne oder den Wind auf der Haut spüren, Kälte und Wärme, die raue Borke eines Baumes und das weiche Moos fühlen ..... u.v.m.*

Die Sinneseindrücke lassen sich gut in das Coaching einfügen, können Parallelen aufzeigen oder als Gleichnisse dienen.

Ganz unabhängig von der Landschaft können auch das räumliche Sehen und die Vielfalt der sinnlichen Eindrücke, die die Natur bietet, den Coachee dabei unterstützen, sich aus Sorgenschleifen leichter zu lösen, durchzuatmen und sich im hier und jetzt auf den Coaching-Prozess einzulassen.

---

<sup>5</sup> [www.on-running.com](http://www.on-running.com) Wie Bewegung die Kreativität fördert. 21.12.2023

### III. Die Kraft der Bewegung

Körperliche Bewegung ist wichtig und gesund, das ist keine Neuigkeit und allseits bekannt. Innere Anspannung wird in der Bewegung reduziert, das Stresshormon Cortisol abgebaut und die Sauerstoffkonzentration im Körper nimmt zu.

**„Gehen ist des Menschen beste Medizin.“ Hippokrates**

Das Gehen beschenkt uns mit unerwarteten Einsichten und kann helfen, Bekanntes in Form zu bringen. Jeder Spaziergang ist eine Verabredung mit uns selbst, der Raum für Wissen, Gespür und Intuition schafft. Die Füße führen uns zu einer Weisheit, die der Kopf nicht kennt. Wir können die Welt nicht immer begreifen, aber wir können sie begehen. Und jeder Schritt, den wir machen, führt uns zugleich näher zu uns selbst<sup>6</sup>.

Bemerkenswert sind die nachweisbaren positiven Auswirkungen von Bewegung auf das Gehirn. So nimmt die Durchblutung des Gehirns bei geringen Gehbewegungen zu und der altersbedingte Abbau von Nervengewebe wird verlangsamt. Zudem erhöht Wandern die Verzweigungs- und Erneuerungsrate von Nervenzellen und steigert das geistige Leistungsvermögen<sup>7</sup>.

Professor Chuck Hillman von der University of Illinois fand in Untersuchungen heraus, bereits nach einem 20-minütigen Spaziergang „tut sich etwas im Kopf“. Mittels Gehirn-Scans konnte er bildlich nachweisen, dass die Gehirnaktivität nach einem kurzen Spaziergang deutlich erhöht war<sup>8</sup>.

Dass Bewegung wichtig für unser Gehirn ist, zeigt sich auch dadurch, dass über 60% der Gehirnaktivitäten für motorische Steuerung verantwortlich sind. Fehlt Bewegung, fehlt ein wichtiger Reiz, der Nervenzellen erhält und neu bildet. Bewegung ist für uns ein wichtiger Schutzfaktor und hilft schädigende Risikofaktoren wie z.B. Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes und Stress zu reduzieren. Durch Bewegungen können

---

<sup>6</sup> Ariadne von Schirach, Glücksversuche, 3. Auflage 2022

<sup>7</sup> [www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de) Forschungsbericht Nr. 591, Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern, September 2010, Herausgeber: Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie

<sup>8</sup> Hillmann, C., 2009, University of Illinois, The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. Neuroscience. 159,3: 1044-1054

aber auch neue Nervenzellen entstehen und sich die bestehenden Nervenzellen besser vernetzen<sup>9</sup>.

**Bewegung ist einfach Dünger für unser Gehirn.**

Für Coaches besonders interessant: Forscher der Stanford University erforschten, dass Bewegung auch die Kreativität steigern und uns helfen kann, neue Lösungen für Probleme zu finden. Sie haben mit vier verschiedenen Methoden den Einfluss des Gehens auf die Kreativität untersucht und konnten in allen vier Fällen einen Zusammenhang zwischen Bewegung und Kreativität feststellen<sup>10</sup>. Daraus schließen die Forscher, dass

**„Gehen den freien Fluss von Ideen fördert und eine einfache und zuverlässige Lösung ist, um die Kreativität und die körperliche Aktivität zu steigern.“**

Als optimale Bewegung im Coaching empfiehlt sich grundsätzlich ein ruhiges gleichmäßiges Tempo, damit ein Nachdenken, Sinnieren, Sprechen und den Blick schweifen lassen parallel zu einem - unfallfreien - Gehen möglich ist.

Wichtig ist aber auch, dass der Coach sich auf die Gangart des Coachee einstellt, um ihn abzuholen und mit ihm gemeinsam Richtung Zielerreichung zu gehen.

---

<sup>9</sup> [www.vitalschmiede.de](http://www.vitalschmiede.de) "Geistig fit bleiben mit Bewegung" von Claudia Golbik-Ruffer, letzter Aufruf am 29.12.2023

<sup>10</sup> Marily Oppezzo und Daniel Schwartz „Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking“ [www.apa.org/pubs/journals/releases/xlm-a0036577.pdf](http://www.apa.org/pubs/journals/releases/xlm-a0036577.pdf)

## IV. Vorteile des Coachings in der Bewegung

Die in den vorstehenden Kapiteln einzeln aufgezeigten Vorteile der Natur und der Bewegung für alle Menschen, lassen sich beim Coaching in Bewegung in der grünen Natur in der Summe für Coachee und Coach persönlich nutzbar machen.

Bei einem gemeinsamen Gehen in der grünen Natur wird durch die Kraft der Natur und die Kraft der Bewegung auch unser Gehirn und unsere Kreativität unterstützt und das hat zusätzlich auch Vorteile für den Coaching-Prozess:

- Gehirnaktivitäten laufen schneller ab und das Gehirn ist aufnahmebereiter, wenn mehrere Sinne parallel angesprochen werden,
- bessere Sinneswahrnehmung,
- freier Fluss der Ideen,
- Beruhigung und Entspannung,
- Erfahrung der Bewegung stärkt die innere Balance,
- Perspektivenwechsel,
- weiterer Fokus,
- Lösungsorientierung,
- Selbstwirksamkeit,
- Natur regt die Phantasie an,
- Gefühl der Verbundenheit mit der Natur als Stärke
- Pacing.

Typische Symbole von Status, Macht, Kompetenz und Bedeutung - die Größe und Ausstattung des Büros, die Kleidung - treten in den Hintergrund, wenn zwei Wandernde unterwegs sind. Themen von persönlicher Relevanz werden dadurch tendenziell schneller, unverstellter und ehrlicher besprochen<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Coaching Magazin, Coaching Schritt für Schritt, Ausgabe 4, 2020, [www.Coaching-magazin.de](http://www.Coaching-magazin.de) Aufruf am 29.12.2023

Schlussendlich führt das „sich gemeinsam auf den Weg machen und miteinander Gehen“ fast zwangsläufig auch zu einer Stärkung der Beziehung und des Vertrauens zwischen Coach und Coachee.

Das nebeneinander Gehen im gleichen Tempo und im gleichen Rhythmus ebnet den Weg zu einem respektvollen Gleichschwingen, einer Synchronität und erleichtert das erfolgreiche Pacing. Erfolgreiches Pacing stärkt im Coaching den Rapport, das vertrauensvolle Band zwischen Coach und Coachee<sup>12</sup> und damit die Basis für einen gelungenen Coachingprozess, der dem Coachee ermöglicht, seine Ziele zu erreichen.

## **Fazit:**

Einfach mal rausgehen. Eine Verlegung des Coachings in die grüne Natur kann für Coachee und Coach und den Coaching-Prozess nur von Vorteil sein.

---

<sup>12</sup> Ruckerl, Businesscoaching, S. 277, Wiley-VCH, Weinheim 2. Auflage, 2015

## **Und wenn es dann doch mal regnet und stürmt.... Vom Nutzen der Erkenntnisse in geschlossenen Räumen**

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass sich die Kraft der Natur in reduzierter Form auch im üblichen Coaching-Setting in geschlossenen Räumen nutzen lässt, z.B. wenn die Räume mit Grünpflanzen ausgestattet werden, Landschaftsbilder an den Wänden hängen und die Farbe Grün bei der Raumgestaltung verwendet wird.

Schon das Betrachten von Topfpflanzen bewirkt eine Zunahme der mit Entspannung in Verbindung gebrachten Alpha-Gehirnwellen, wie entsprechende EEG-Daten zeigen konnten<sup>13</sup>.

Und auch die positiven Wirkungen der Bewegung auf die Kreativität lassen sich im Raum durch einfaches Aufstehen und Herumgehen erzeugen.

Forscherinnen der Universität Würzburg haben 2022 herausgefunden, dass auch kleine Bewegungen im Sitzen die Kreativität fördern. Wichtig sei, so die Forscherinnen, dass die Bewegung nicht unterdrückt oder in regelhafte Bahnen gezwungen wird, sondern die Freiheit da ist, sich ohne externe Vorgaben zu bewegen.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Im Wald Sein, S. 321

<sup>14</sup> [www.uni-wuerzburg.de](http://www.uni-wuerzburg.de) – Kreativ durch Bewegung 21.12.2023

Publikation: Murali,S., Händel,B. Motor restrictions impair divergent thinking during walking and during sitting. Psychological Research (2022).

## **Literaturverzeichnis**

Dr. Melanie H. Adamek "IM-WALD-SEIN" Die natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten. Entdeckung eines Präventionskonzepts, München, 2018, OPTIMUM Medien & Service GmbH, 2018

Ariadne von Schirach, Glücksversuche, Stuttgart, J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, 2021

Thomas Rücker, Das grosse Praxis-Handbuch Business Coaching, Weinheim, Wiley, 2. Auflage, 2015

## **Abbildungsverzeichnis**

alle Fotos Privat