

Anne-Mette G. Iversen
Kunstterapi i Naturen

Kunstterapi i Naturen

Udarbejdet af

Kunstterapeut

Anne-Mette Guldager Iversen

Forår 2023

Vejleder Vibeke Skov



Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse.....	2
Introduktion: "Meget mere end en gåtur"	4
Indledning:.....	6
Præsentation af problemstilling:.....	7
Hvem er specialet rettet i mod.....	7
Hvilke metoder og strukturen i specialet.	8
Teoretiske overvejelser	10
Indledning.....	10
Lasse Thomas Edlev og "Naturterapi"	10
Årshjulet	10
Terapihjulet	12
Opsamling terapihjulet.....	17
Fire måder at møde naturen på	19
Opsamling på fire måder at møde naturen på	21
At have naturen med på sidelinjen gennem livet	22
Opsamling på at have naturen med på sidelinjen gennem livet.....	24
Simon Høegmark, Sigurd Hartvig og Jane Sørensen og "Vi er natur"	27
Sanser	27
Opsamling af Sanser:	31
ABT's model.....	32
Opsamling af Abts model:	32
Jørgen Buur Bertelsen og "Barndommens Bog"	33
Aktiv Imagination.....	33
Opsamling på Den aktive Imagination.....	34
Praktiske erfaringer	35
Indledning:.....	35
Praktiske erfaringer fra uddannelsen til Kunstteapeut	35
Praktiske erfaringer med et kunstterapeutisk forløb med en klient:.....	38
Praktiske erfaringer med grupper med fokus på at meditere, træne sanser og være kreativ i naturen....	41
Opsamling Praktiske Erfaringer	44
Konklusion	45

Den almene brugbarhed af min konklusion	46
Kunstterapi i Naturen:	46
Udenfor det terapeutiske rum:	47
Værktøjskasser:	47
Værktøjskasse til træning af sanser:	48
Værktøjskasse til opmærksomhed på følelser:	49
Værktøjskasse for at blive bedre til at fokusere på tænkning:.....	50
Værktøjskasse til at opleve intuitionen:.....	51
Litteratur liste	52
Bilag:	52

Kunstterapi i naturen

Introduktion: ”Meget mere end en gåtur”

Hvordan kan en gåtur blive til meget mere end det, den er? Ja, det er et godt spørgsmål, men det er det, jeg oplever, når jeg tager mig en gåtur i skoven.

Forberedelse:

Inden jeg tager på gåtur, overvejer jeg altid vejret, tid, formål og lyst. Ofte er det på det ubeviste plan, men det har indflydelse på mine ture. Muligheden for de særlige øjeblikke vinder hver gang. Øjeblikke, hvor jeg opdager nye steder og nye sider af mig selv. Væk fra kulturen – ind i naturen. Traveskoene snøres og kameraet lades. Alt andet er pludselig ikke længere væsentligt. Jeg må ud.

Der findes et hav af apps med mulighed for at måle længde, hastighed og at forudsige vejret. Det vil give en tur med fokus på det målbare. Men jeg har opdaget, at jeg bliver i bedre humør af at tage fornuftigt tøj og sko på, mærke min stemning og blot lade min nysgerrighed føre an. På den måde slipper jeg kontrollen og lader min intuition føre mig.

Gåturen:

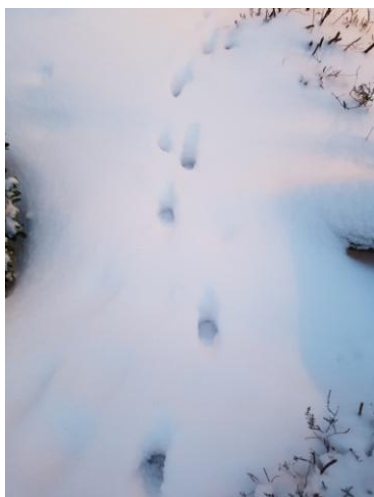
Og hvad er det så, jeg oplever? Der er efterhånden et særligt mønster. Jeg begynder i raskt trav, som afspejler tankemylderet og min tendens til at fryse. Jeg tænker på dagens oplevelser – og ofte er det dagens mindre gode, der fylder. Efter en rum tid sker det magiske – at kroppen bare går af sig selv. Tankerne falder på plads, tempoet sænkes, og roen falder over mig. Jeg begynder at kigge op og ser det landskab, jeg går i. Jeg fornemmer vinden på min kind. Jeg hører fuglene og får øje på forandringer og detaljer i naturen. Jeg opdager dufte og kan næsten smage det, jeg går forbi. Væk er dagens tanker, jeg mærker mig selv og min krop.

Oplevelser undervejs:

Jeg bliver nysgerrig og får lyst til at udforske området. Måske går jeg af ukendte stier eller stopper op, fordi øjet har fanget noget særligt. Det kan være en farve, der skiller sig ud. Eller et fænomen jeg pludselig ser for første gang. Nogle gange kan jeg mærke, hvordan nysgerrigheden driver mig længere ind i skoven. Andre gange laver jeg små eventyr, om det jeg ser. Her kan jeg både være prinsessen eller kongen. Eller gøre som Klods Hans og tage det fundne med mig. Nogle gange findes kameraet frem. Det drejes og jeg ligeså, indtil det rigtige fokus er der. Energien spreder sig i hele kroppen, og jeg fyldes med glæde. Hverdagens genvordigheder forsvinder, og jeg befinder mig nærmest i eventyrets land. Jeg kan i hvert fald finde sjove, finurlige figurer, ser nye planter og er nysgerrige på fuglene sang. Nysgerrigheden kan også være af en mere faglig karakter. F.eks. forskelle på svampene, mossets farve afhængig af arten, eller bestemme fuglene på deres fløjtetoner. Nogle gange henleder det mig til barndommen eller særlige gåture, der pludselig huskes tydeligt. Enten fordi jeg bliver mindet om oplevelser med min familie eller andre jeg har mødt på min vej. Men det kan også være bær, som vi spiste på en spejderlejr. Jeg føler mig ét med naturen.

Refleksioner:

Nogle gange sætter jeg mig på en stub og lader alle indtrykkene få lov til at bundfælde sig. Der kan også være flere stop undervejs, hvis udsigten eller bænken er til det. Så er det tid til at samle det væsentligste fra dagens tur. Tid til eftertanke. Tid til at fundere over, hvad det er, jeg netop i dag tager med mig fra turen. Nogle gange er jeg også bare i det og ser og hører, hvad der sker omkring mig. Jeg lader det, jeg ser og oplever, bundfælde sig indeni mig. Det kan lagres som energi, men også som inspiration for noget jeg vil arbejde videre med personligt. Der kan også være noget, jeg partout



skal have med hjem – sten, kogler, grene. Andre gange er jeg blevet nysgerrig på et fænomen og har brug for at blive klogere på netop det. Dagens oplevelser bliver omdannet til ord, jeg skal have med mig i mit videre liv. Et eksempel herpå var den vinter, min søster var syg. Jeg var optaget af spor i sneen. Jeg så nærmest dem alle. Efter mange ture i skoven faldt det på plads. Det var vigtigt for mig, at vi alle sætter spor.



Hjemturen:

Jeg begynder at gå tilbage igen. Jeg kan bedst lide at gå en runde i skoven, men nogle gange er det ok at tage en kendt rute tilbage. Det giver overskud til at fornemme, at jeg er en del af noget større. Jeg er blot en lille brik i den store natur. Jeg fornemmer, hvordan hele skoven hører sammen. Hvordan nogle træer gror på skråningen, andre nede i engarealet. Men alle hører til her og finder sin plads. En særlig oplevelse er det også de gange, hvor naturen bliver helt overvældende. Jeg føler mig ubetydelig og bliver helt opslugt af det, jeg ser. Jeg bliver hensat til et sted uden tid, en form for uendelighed. Efterhånden kender jeg suget i brystet og ved, at jeg skal blive her en rum tid og få det hele med.

Ja, hvordan kan en gåtur blive til meget mere end det, den er?

Gang på gang kommer jeg hjem med meget mere end det, jeg tog af sted med. Det, jeg kommer hjem med, er fornyet energi. Jeg mærker mig selv og min krop. Men jeg kommer også hjem med følelsen af at have fundet noget helt særligt. Det særlige i min egen indre natur, som naturen har hjulpet mig til at få øje på. Samspillet mellem mig og naturen, men også en følelse af at være en lille brik i det store univers. Naturen giver os noget, der er svært at finde andre steder. Forhåbentlig giver vi også naturen noget retur.

Indledning:

Gennem min uddannelse til kunstterapeut har jeg brugt naturen som inspirator og fast følgesvend. I kursusugerne har mine daglige gåture i skovene omkring Gadbjerg været der, jeg søgte hen for at få teorien og min personlige proces til at følges ad. Naturen har fulgt mig på vejen, og vist mig nye veje, som jeg ikke selv ville have tænkt.

Jeg har i mange år sat pris på havearbejde og særligt blomster, men i forløbet blev det naturen og dens forskelligheder, der blev interessante. De fleste danske skove har vi plantet, og vi har opdyrket plantager, men skovene får som regel lov til at vokse og gro uforstyrret. Det uberørte frem for det menneskeskabte tiltrækker mig. Ligeså havet og de store vidder. Efterhånden er jeg blevet mere og mere opmærksom på, hvordan jeg kan mærke den energi, der er i naturens kræfter. Det er den energi, vi kan bruge til noget i hver vores personlige proces, hvis vi giver os selv tid og ro til det.

Når jeg bruger ordet NATUR, dækker det over det landskab, der findes uden huse og haver. Det drejer sig både om kultur- og naturskabt.

Jeg elsker at være sammen med mennesker og trives med en dagligdag med udadvendthed. Men i naturen bliver jeg tanket op på en anden måde. Her er der ro og plads til eftertænksomhed. Jeg kan godt føle mig ensom i en stor flok, men det er jeg aldrig i naturen. Den rummer mig, som jeg er. Den stiller ingen krav og har ingen forventninger. Den giver mig noget, jeg ikke får andre steder. Den giver mig muligheder for at føle mig som en del af noget, der er meget større, og som jeg ikke er herre over. Tid bliver underordnet. Naturen er foranderlig og aldrig ens. Der er altid noget at snakke om og kigge på. Den er uforudsigelig og ændrer sig i forhold til årstid, vind og vejr, og i perioder, næsten fra dag til dag. Landskaber, planter og dyr er der altid. De har deres liv, som vi mennesker skal indordne os under. De almene menneskelige forhold bliver sat i perspektiv i den storslåede natur.

Mine ture i naturen har givet mig en fornemmelse af, hvor vigtig naturen er. Naturen afspejler livets gang både på et personligt og universelt plan. Her er kreativitet og muligheder for at være skabende. Materialerne er ved hånden. Andre gange er det allerede skabt. Jeg skal blot have tid og ro til at OPDAGE det.

Det er denne proces, jeg vil skrive om. Hvad er det, der sker? Hvordan kan vi bevist arbejde med processen, så det kan blive en måde at blive klogere på sig selv på? Hvem har beskrevet det? Er der udarbejdet teorier om det? Hvordan kan det udmønte sig i praksis?



Præsentation af problemstilling:

De sidste par år har der været fokus på naturens gavnlige effekter på mennesket. Der er lavet undersøgelser, forsøg og projekter. Ofte har det været med udgangspunkt i sygdom – både forbyggende og helbredende. Men der er også fokus på, hvordan vi med inddragelse af naturen i hverdagen kan skabe os en bedre hverdag med større velvære og bedre kontakt med vores indre natur.

Kunstterapeutuddannelsen har eksisteret i mere end 30 år i Danmark. Kunstterapien bidrager til, at mennesker med diagnoser får en bedre hverdag. Men den kan også bruges i personlig udvikling. Kunstterapien kan finde hvert enkelt menneskes iboende ressourcer. Det sker, når vi gennem skabende processer får de ressourcer frem, som vi enten har fortrængt eller ikke har taget alvorlige. Den aktive imagination giver os mulighed for, at det ubevidste bliver bevidst.

Med udgangspunkt i min egen proces på mine gåture vil jeg undersøge, om det mønster jeg har opdaget, kan bruges terapeutisk. Jeg ønsker at inddrage både naturterapi og kunstterapi, da jeg oplever en god synergi i det.

Hvordan er det muligt i naturen at skabe personlig udvikling med elementer fra både naturterapi og kunstterapi?

Hvem er specialet rettet i mod

Jeg henvender mig til alle, som ønsker at bruge naturens muligheder i en personlig proces. Det kan være individuelt, men det kan også være i forbindelse med terapi og undervisning.

Det kan være:

- kunstterapeuter eller andre terapeuter, som ønsker at bruge naturen i deres arbejde med klienter. Måske kan naturterapeuter også blive inspireret.
- undervisere, der gerne vil inddrage naturen og kreativiteten i deres undervisning
- mennesker, der ønsker at opleve naturen på en anden måde end den vante gåtur i skoven. Det kan være, de ligesom jeg har haft følelsen af at være en del af noget større. Måske er de parate til en personlig udvikling, eller måske ønsker de en anderledes hverdag end den, de har fået skabt. De er nysgerrige på at blive klogere på dem selv gennem kreativitet og naturen.
- mennesker, der oplever, at de får det bedre, når de opholder sig i naturen.
- mig selv. Jeg ønsker at blive mere bevidst om mine egne metoder i forbindelse med klienter i naturen. Jeg glæder mig til at benytte min nye viden som kunstterapeut.

Mit ønske er, at flere vil få en mere alsidig hverdag med frisk luft og tid til ro, fordybelse og kreativitet. Jeg er også sikker på, at jo mere vi opholder os i naturen, jo større forståelse har vi for, at vi mennesker blot er små brikker i naturens store puslespil. Det vil gavne både naturen og os.

Hvilke metoder og strukturen i specialet.

Grundlaget for mit speciale er de oplevelser, jeg har haft på mine ture, som jeg har beskrevet i introduktionen. Mange af de oplevelser er samlet i fotobogen "At blive set – en individuationsproces"¹. Disse oplevelser har været med til at skabe den tilgang, jeg har til kunstterapi i naturen. Det har jeg afprøvet med klienter og skabt en struktur og en ramme om kunstterapi i naturen. Jeg ønsker at underbygge disse erfaringer med teoretiske vinkler fra forfatterne Lasse Thomas Edlev, Simon Høegmark, Sigurd Hartvig og Jane Sørensen. De er alle naturterapeuter og har på hver deres måde mange års erfaringer med klienter i naturen. Udover den naturterapeutiske vinkel på terapi ønsker jeg også at bruge den kunstterapeutiske. Her tager jeg udgangspunkt i Jørgen Buur Bertelsens bog "Barndommens Bog" om Den aktive Imagination. Abts billedanalyse bliver inddraget relevante steder. Ovenstående litteratur vil jeg sammenholde med mine egne erfaringer fra både individuelle og holdbaserede forløb for at finde en god måde at gribe kunstterapi i naturen an på.

Med ønsket om at inspirere andre til at være mere i naturen og bruge naturen til andet end blot en gåtur har jeg samlet idéer til en form for værktøjskasser.

Jeg har undervejs følt mig lidt alene i troen på, at naturen kan være en del af en terapeutisk proces. Når jeg har mødt udsagn eller bekræftelser på, at jeg havde ret i mine fornemmelser, har jeg noteret det eller klippet det ud. Disse udsagn m.m. vil jeg undervejs indføre som små appetitvækkere. Hvor det er relevant vil jeg også indsætte egne fotos eller andet, som bekræfter teksten.

¹ Iversen, AM (2018).

"At blive set – en individuationsproces"

Appetitivækker:
Moder jord af Stine Bramsen²

[Verse 1]

Den mindste pige blev født i december.
Hun indtog verden med fødderne i jorden (Åh, nej, nej, nej)
Men hun var ingen Jane Doe
. Hun kæmpede for sine rettigheder, du skal huske,
hvordan historien græder, don 't stille hendes stemme (Åh, nej,
nej, nej)

[Pre-Chorus]

Er du klar over, hvad hendes krop gemmer?
Hun har gået gennem krige (Ah, ah, ah)
Kunne du leve hendes liv?
Kunne du se det hele i øjnene?
Hun sagde

[Chorus]

Jeg er elskeren i din seng, jeg opdrager de børn, vi har lavet
. Jeg er den hårdest arbejdende kvinde,
jeg er stadig kæmperen i din ring, jeg giver dig fred indeni Jeg
er kaptajnen på det skib, vi bygger.
lyset (She's the light)
Jeg er jorden (She's the ground)
Jeg er himlen, jeg er altid omkring
Jeg er hende, Moder Jord, Moder Jord

[Verse 2]

De kalder hende en tæve, når hun er fast besluttet på
De kalder hende en tøs, når hun klædte sig ud (Åh, nej, nej,
nej)

[Pre-Chorus]

Er du klar over, hvad hendes krop gemmer?
Hun har gået gennem krige (Ah, ah, ah)
Kunne du leve hendes liv?
Kunne du se det hele i øjnene?
Hun sagde

[omkvæd]

Jeg er elskeren i din seng, jeg opdrager de børn, vi har lavet
. Jeg er hårdest arbejdende kvinde, stadig
er jeg fighteren i din ring, jeg giver dig fred indeni
Jeg er kaptajnen på det skib, vi bygger
. Jeg er lyset (Hun er lyset)
Jeg er jorden (Hun er jorden)
Jeg er himlen, jeg er altid omkring
Jeg er hende, Moder Jord

[Bridge]

Hvorfor får du mig til at føle mig som et fjols?
Hvorfor ser du ikke alle de ting, jeg gør?
Hvorfor kan du ikke sige, at jeg er alt hvad du behøver, alt
hvad du behøver?
Kan du bare takke mig, tak?

[Chorus]

Jeg er elskeren i din seng, jeg opdrager de børn, vi har lavet
. Jeg er hårdest arbejdende kvinde, stadig
er jeg fighteren i din ring, jeg giver dig fred indeni Jeg
er kaptajnen på det skib, vi bygger.
lyset (Hun er lyset)
Jeg er jorden (Hun er jorden)
Jeg er himlen, jeg er altid omkring
Jeg er hende, Moder Jord, Moder Jord

² Moder Jord skrevet af Stine Bramsen, Emil Falk,
Nicolaj Rasted Bankmusikken marts 2022

Teoretiske overvejelser

Indledning

Jeg er nysgerrig på, hvad der reelt sker, når jeg tager mine gåture. Og hvad er det, der sker i skiftet fra en gåtur til det bliver til "Meget mere end en gåtur". Jeg har undersøgt forskellige tilgange og teorier, der belyser emnet.

Lasse Thomas Edlevs har mange erfaringer med sessions i naturterapi. Desuden har han teorier om, hvordan vi hver især oplever naturen, og hvad vi får ud af den. Det har jeg fundet relevant i min praksis. Undervejs vil jeg kommentere teorierne ud fra mine erfaringer.

Ved at læse bogen "Vi er Natur" af forfatterne Simon Høegmark, Sigurd Hartvig og Jane Sørensen fandt jeg svar på, hvad der sker, når vi er i skoven.

Kunstterapien ønsker jeg at inddrage med brug af Jørgen Buur Bertelsen, Barndommens Bog. Heri beskriver han Den aktive Imagination. Abts billedanalyse vil blive inddraget relevante steder.

Lasse Thomas Edlev og "Naturterapi"

Lasse Thomas Edlev har hele sit liv været optaget af naturen. Han uddannede sig til biolog, siden naturvejleder og har været med til at opstarte naturterapeut uddannelsen. I dag har han klinik på Røsnæs. Han skriver også bøger og laver oplæg baseret på hans viden om natur.

I bogen "Naturterapi"³ har Thomas Lasse Edlev beskrevet, de metoder han benytter i naturterapi. Han har mange års erfaringer med at færdes i naturen, både for sig selv og sammen med andre. Det er erfaringer fra hans tid som naturvejleder, men også som terapeut.

Årshjulet

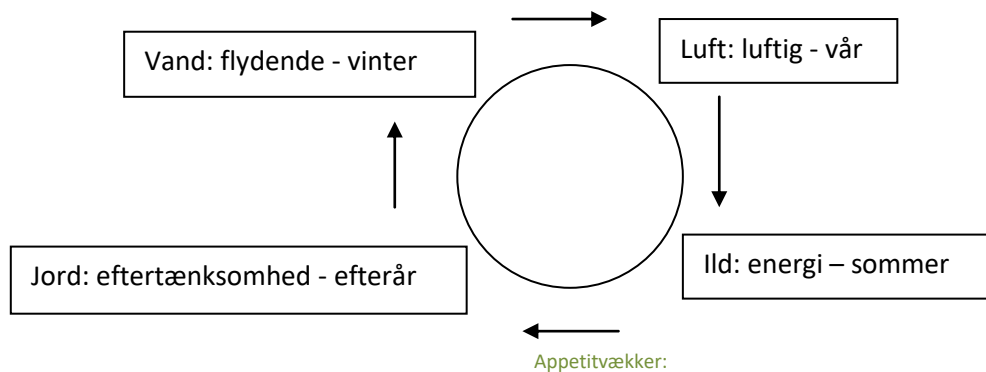
Jeg blev glad, da Kunstterapeutforeningen arrangerede, at det var Lasse Thomas Edlev, der skulle være gæstelærer på Kuren 2021. Den foregik på Røsnæs. Han ledte os til en bakketop med havet lige nedenfor. Han tog os med på "en rejse", hvor vi blev introduceret for Årshjulet. Han førte an med fortælling og øvelser, som vi hver i sær udmøntede på vores måde. Først beskrev han LUFTEN. Foråret, det lette, frø, det spirende. Vi mærkede efter i kroppen og bevægede os efter det. Dernæst kom vi til ILD. Sommeren, det varme, brændende. Så kom JORD. Efteråret, det blæsende, det tilbagetrukne. Det sidste element i årshjulet var VAND. Det flydende, der hvor vi kryber og kravler på jorden.

Det var en helt særlig oplevelse. Ofte er jeg vant til, at mine naturoplevelser har jeg for mig selv, men her blev det en fælles oplevelse. Det er også en oplevelse, der har sat spor i mig. Det har givet en forståelse af, at årstidernes skiften har indflydelse på vores indre natur også. Så en session i foråret vil aldrig blive det samme som om efteråret. For mig har særligt efterår og vinter været svære at gå til. Men nu er det ok, når bladene skifter farve om efteråret, og dagene bliver kortere. Eller at det er sværere at komme ud af døren en vinterdag, fordi kroppen nærmest føles som en stor tung klump.

³ Edlev, L. T. (2019) Naturterapi. Oplev naturen Styrk livet

Årshjulet indeholder de fire elementer – luft, ild, jord og vand. Disse fire elementer har gennem tiderne været grundlaget for alt liv. Vi mennesker følger naturen. Vi fødes, lever, visner og omsættes til nyt liv. Dette gentages og er blevet gentaget i årtusinder.

Her har jeg lavet en figur, der for mig giver et billede af årshjulet.



Kunstterapeut Kis Henriksen har skrevet digtsamlingen "Skyd ikke din smerte fra dig".

Jeg synes, hun her beskriver Årshjulet på en levende og engageret måde.

Årstidskvinden⁴ skrevet af Kis Henriksen

*Forårskvinden –
Vågner
Lytter
Betages
Jubler
Når snærende bånd brister
Føler livet
Deler ud af sin glæde.*

*Sommerkvinden –
Ser sig søgende omkring
Prøver kræfter
Med ungdommeligt mod
Vinker til trygheden
I forsøg på at nå sine mål.*

*Efterårskvinden –
Fyldes med vemod
Stilles ansigt til ansigt med
Vildskaben
Grusomheden
Og de universelle kræfter
Går på opdagelse i sit eget univers
Opdager sine egne mørkesider.*

*Vinterkvinden –
Oplever sorgen
Accepterer
Hviler
Samler kræfter
Høster frugterne af sine erfaringer
Føler styrken
Oplever helheden
Og deler ud igen og igen.*

⁴ Henriksen, K. (2020)

Skyd ikke din smerte fra dig

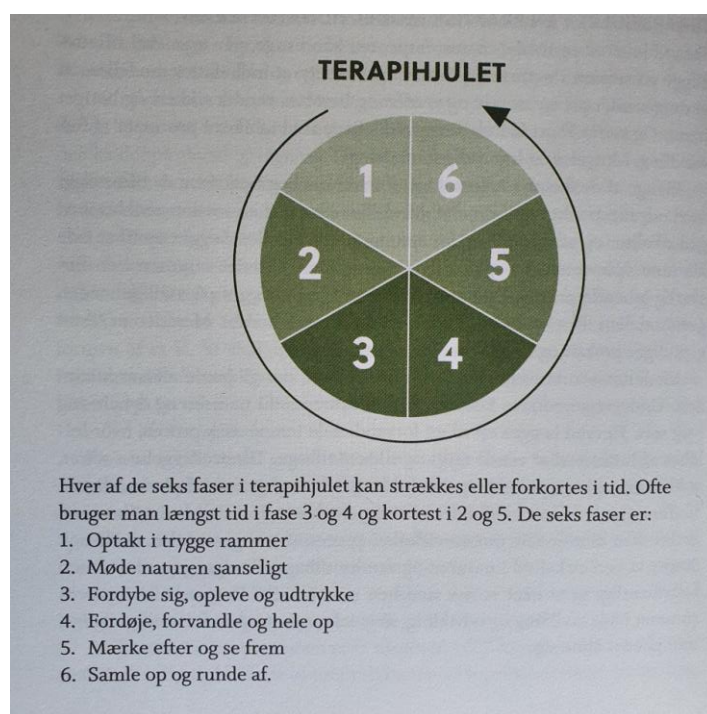
Terapihjulet

Da jeg blev nysgerrig på, om mine erfaringer fra mine gåture kunne bruges til andre end mig selv, blev jeg nysgerrig på Lasse Thomas Edlevs model – terapihjulet. Jeg havde brug for en struktur, som gav mig fornemmelse af, at jeg ikke i min iver glemte noget.

En ting var at læse om terapihjulet, en anden ting var at opleve det i forbindelse med førnævnte Kur. Her blev vi ledt gennem naturen på Røsnæs. For mig var det storslået natur. Det gav en særlig naturoplevelse, at der både var bakkerne og havet på en gang. Det gav også en forståelse for, de muligheder Lasse Thomas Edlev har i sine sessions for lange strækninger med stille vandringer, muligheder for svømmeture m.m. Jeg måtte anskue naturområderne i mit nærrområde på nye måder og få øjnene op for hedens og indsandens kvaliteter.

Lasse Thomas Edlev benytter sig af strukturen i folkeeventyret og skaber en dannelsesrejse, hvor der tænkes i processer af forvandling, fornyelse og fremtidig forvandling. Men oftest bruger han terapihjulet til at tilrettelægge en session i naturterapi. Udgangspunktet for terapihjulet er Teori U, som er en model af den tysk-amerikanske forsker Otto Scharmer⁵. Det er en model, der lægger op til at skabe forandringer på alle niveauer. Modellen lægger op til processer samtidig med, at der er en fast struktur.

Terapihjulet er godt til sessioner i naturterapi, fordi det giver mulighed for at skabe en struktur med mulighed for spontanitet og fleksibilitet. Modellen muliggør, at klienten oplever naturen på utallige måder, og alligevel er sessionen sammenkædet i en løbende proces. Hver session er struktureret i seks faser, som glidende afløser hinanden. Tidsforbruget og fordybelsen er ikke lige stor i alle faser. Hver session giver klienten mulighed for at komme dybere ind i naturen og dybere ind i sig selv. Modellen sikrer også, at klienten oplever at have sig selv med i hele forløbet. Terapihjulet skaber forandringer, og viser det ved, at faserne i hjulet er afbilledet i retning mod uret. Herved skabes en opmærksomhed på, at der sker en forandring i os, selvom vi både begynder og slutter ved udgangspunktet. Vi er et nyt sted med os selv – de gamle mønstre forvandles og nye muligheder åbner sig. Se figur om terapihjulet.



For at undgå tidspres, er det nødvendigt med 3 timer til en individuel terapi. Så er der mulighed for at følge klientens rytme og alligevel holde strukturen. Hvorimod ved en gruppeproces skal der mindst 6 timer til. Det er vigtigt at være mere stringent med strukturen for at fastholde hele gruppen i processen.

⁵ Edlev, L. T. (2019)

Naturterapi. Oplev naturen Styrk livet

Før selve sessionen er det vigtigt, at terapeuten og klienten får afklaret forventningerne til forløbet. Det er vigtigt at pointere, at naturterapi er velegnet til at møde og arbejde med ubevidste sider af sig selv, hvorimod andre terapiformer er mere hensigtsmæssige i forbindelse med traumer og psykiske lidelser.

Terapihjulet fungerer som en cyklisk udviklingsmodel, hvad enten det er en session på et par timer eller et længerevarende forløb. Det er vigtigt på hele turen at være opmærksom på, at naturen kan gribe en klient, og så er det vigtigt at følge flowet og processen.

1: Optakt i trygge rammer

Første fase er optakt i trygge rammer. Her er det vigtigt, at klienten oplever, at terapeuten præsenterer det forventede forløb, området og selvfølgelig også sig selv, så det er trygt at gå i gang med selve forløbet. Klienten kan også have behov for at fortælle om sig selv, ligesom der også kan være særlige ønsker, som sessionen skal omhandle. Valget af opstartssted skal indbyde til tryghed. Ofte er en bålplads eller et fredeligt sted velegnet. Det kan også være hensigtsmæssigt med et skilt, hvor der står "Naturterapi" på. Den kropslige tilgang til en session kan også være et udgangspunkt, hvis terapeuten oplever et behov for at mærke og bevæge kroppen, eller en mindfulness øvelse.



Det er vigtigt, at terapeuten gør klienten opmærksom på, hvornår selve terapien er i gang, så klienten oplever, at terapeuten har fuld fokus på klientens proces og ikke andet. Det er terapeutens ansvar at kende området så godt, at valget af stier, området, aktiviteter og mulige forstyrrelser er gennemtænkt. Herunder er det også vigtigt, at terapeuten har tjekket vejrudsigten, så klienten ikke bliver kold og våd, for så kan det være svært at holde koncentrationen. Når ruten planlægges er det vigtigt at være opmærksom på, om naturen i sig selv lægger op til en proces. Det kan være, at der er mulighed for at gå ned ad stejle skråninger og sidenhen opad igen. Det kan også være følelsen af at gå gennem et mere tæt og dunkelt område for at komme ud i en lysning.

Terapeutens rygsæk skal indeholde lidt af hvert, så der er mulighed for at improvisere. Det kan være tegnegrej, liggeunderlag, lup, billedrammer m.m. Dog er det vigtigt at lade naturen have overtaget og ikke mængden af grej. Det er meget vigtigt, at klienten føler, at han/hun er i fokus, og at det er ham/hende, der bliver set, forstået og draget omsorg for.

2: Møde naturen sanseligt

I fase to er klienten blevet tryk ved omgivelserne og terapeuten, og er klar til at sanse naturen. Der kan være forskellige måder og øvelser alt afhængig af naturen, temperament og behov. Ofte er det vigtigt at komme ned i tempo og føle sig grounded. Formålet er at opleve ro og mærke sig selv. Det kan ske gennem afspænding, meditation, mindfulness, yoga eller fri bevægelse. Vejtrækningen er også et fokus område. Det er vigtigt at opleve en sanselig opmærksomhed på egen krop. Måske kan klienten selv mærke, hvad kroppen har brug for. En mulighed er også at lukke øjnene og sanse lyde, lugte og smage og mærke vind og vejr. Derefter åbnes øjnene langsomt, og der skabes fokus på former og farver, så detaljer og nuancer opleves på ny. Klienten oplever måske, at krop, sansning og natur er tre sider af samme sag. For at



bibeholde sansningerne er det formålstjenstligt at fortsætte en strækning uden ord. Området kan være fladt, f.eks. en eng eller et overdrev. Det er vigtigt, at klienten ved det på forhånd, så det er trygt, at terapeuten holder sig i baggrunden. Sansningerne fortsætter, og vandringeren giver klienten mulighed for at finde sin egen rytme over en længere strækning. Klienten stopper selv vandringeren.

3: Fordybe sig, opleve og udtrykke



I fase tre er det blevet tid til at fordybe sig, at opleve og at udtrykke. Naturområdet er her vigtigt, da det gerne må være varieret og autentisk, så det giver muligheder for mange indtryk og fortolkninger. Det er hensigtsmæssigt, at området både indeholder noget genkendeligt, så det er muligt at identificere sig. Men området må også gerne være overraskende og have forunderlige fænomener. Der må gerne være balance mellem indtryk, der bekræfter og bryder klientens forudfattede forestillinger. Et område der i gåafstand har modsætninger, er passende. Det kan f.eks. være med små vandhuller og havet, de åbne vidder og tæt skov, bakker og stejle skrænter.



Det er vigtigt, at naturen bliver den tredje part i terapien. Terapeuten skal være åben overfor, hvad naturen giver klienten af oplevelser. Der skal være frirum til at sanse, være og opleve. Der skal vises tillid til, at naturen vil nære processen med overraskende fine indspil. Det er klienten, der selv skal høre "Naturen hviske" og ikke terapeuten, der skal styre processen. Terapeutens opgave er at følge klienten og opfange, hvis der er behov for at opleve naturen fra andre vinkler. Det kan ske ved skift i opmærksomheden, ved at betragte landskabet på nye og andre måder, forestille sig stedet på andre tidspunkter eller måske lade klienten finde sit helt eget sted og være stille med sig selv. Terapeuten skal være opmærksom på de øjeblikke, hvor klienten viser tegn på oplevelser, der er tilknyttet en terapeutisk proces. Det kan ses ved kropsfornemmelser, følelsesreaktioner eller overraskende associationer. Det er vigtigt, det er klientens initiativ, som udspringer af egne sanser og berørende oplevelser. Terapeuten kan ved behov være behjælpelig med at slippe rationelle tankesæt og sætte fantasien løs. Men det er vigtigt at være opmærksom på, om klienten har behov for hjælp eller selv lader sig opluge af naturen.

Der vil altid dukke oplevelser op, som har betydning for klienten, og som vidner om et udviklingstema, som kalder på proces. En oplevelse der rummer kim til **forandring, forundring og forvandling**. Oplevelser der kan foldes ud i forløsning, erkendelse og fornyelse. Ingen ved, hvordan processen strækker sig. Måske er der behov for en ny oplevelse, en kreativ aktivitet eller samtale. Måske er det vigtigt at give sig hen til naturen og opdage, at erkendelsen og inspirationen pludselig er der.

4: Fordøje, forvandle og hele op

I fase fire er det vigtigt at acceptere, at processen skal have ro og plads. Ro og plads til at nyde og hele. Denne del er også vigtig, for der kan være behov for tid, måske en ny oplevelse og ikke mindst pause til at



fordøje og forvandle. I denne fase er det vigtigt, at terapihjulet ikke er tidsbestemt, men netop lavet til at være en proces i glidende etaper.

I naturen er der altid noget at kigge på. I denne fase er der mulighed for at vende sit blik mod naturen og overgive sig til sanseindtryk og oplevelser. De nye indtryk kan måske besvare nogle af de spørgsmål, der dukker op. Tanker kan have brug for at bundfælde sig, og de mere ubevidste selvhelbredende processer har brug for tid og plads til at manifestere sig. Det kan gøres på mange måder. En bevidst pause hvor madpakken tages frem. En svømmetur i vandet. Stilhed, mens bølgernes skvulper. Stille gåtur.

Efter fase 3's koncentration er det vigtigt, at klienten slapper af og giver plads til, at uforudset inspiration dukker op. Der kan også være symbolik i det, der bliver tegnet i sandet eller de sten, der findes i vandkanten. Alt sammen er med til at give følelsen af, at der er ved at ske en forvandling. Der bliver frigivet energi. Ofte bliver klienten fyldt med spontan vitalitet, der f.eks. bliver omsat til kast med sten i vandet. Det er tegn på, at en intensiv terapeutisk proces bevæger sig over i en befriende forvandling.

Der sker også en heling, som hjælpes på vej af glæden ved naturen og egen udfoldelse. En anden måde kan også være, at klienten falder i staver eller har brug for en meditatív stund med naturen.

I slutningen af denne fase er det blevet tiden til at samles og dele de indtryk, der er dukket op. Klienten har måske lyst til at dele oplevelsen, men også de ting, der er oplevet i fasen af kreative udtryk og stille stunder. Der kan også være behov for at snakke om de indtryk, tanker og følelser, der er dukket op. Klienten oplever sig som helet i og af naturen.

5: Mærke efter og se frem

I fase fem er det ved at være tid til at vende næsen hjemad igen. Hidtil har sessionen drejet sig om at komme ud i naturen og ind i sig selv, men nu begynder det den anden vej. Hverdagen venter forude. Det bliver vigtigt at indstille sig på at forlade naturen og komme i gang med hverdagen igen. På denne del af vandringen vælges de værdier, der er værd at tage med videre. Det er vigtigt at opdage handlemønstre, som nu er klare til at blive ændret. Og bevare de initiativer der er muligt at tage. Der er stadig mange løse ender, men i de store træk er valg og prioriteringer afklaret.



Tilbageturen kan foregå som en stille vandring, hvor klienten kan vende opmærksomheden indad og skabe klarhed over den nye viden. Andre har brug for at være mere systematiske og bevidst fundere over indtrykkene. Nogle vil reagere mere spontant og gribe det, der kommer umiddelbart. I denne fase er det vigtigt, at klienten har plads til at reflektere og hengive sig. Det er vigtigt, at klienten mærker sig selv og indstiller sig på, hvad der nu skal ske. Det kan både være kort- og langsigtede ændringer og prioriteringer, der er på vej.

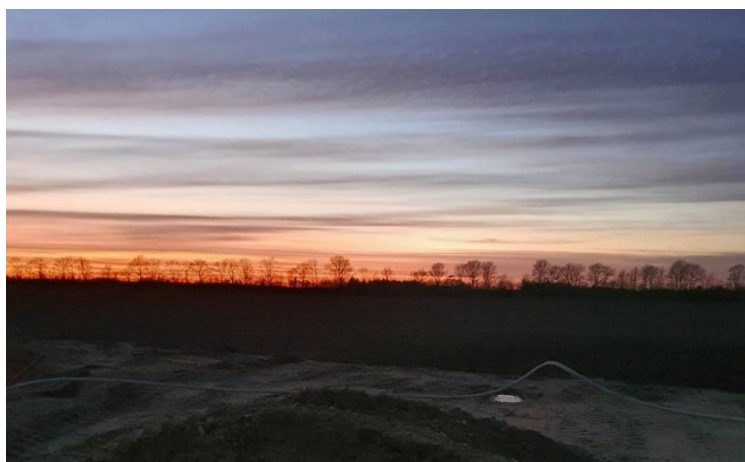
6: Samle op og runde af

Den sidste fase, fase seks, er afslutningen. Her er det fordelagtigt at vende tilbage til udgangspunktet. Det giver klienten en fornemmelse af, at der er sket forandringer i krop og sind på turen. Ofte vil terapeuten kunne se på klienten, at der er sket forandringer. Kroppen er træt efter turen, men også afspændt. Vejtrækningen er rolig, og klientens udstråling er vital. Stemmen udtrykker glæde og velvære. Ofte kan klienten selv mærke det i kroppen.

Det er vigtigt at afrunde sessionen med at afklare om de spørgsmål, der blev drøftet før turen, nu er blevet besvaret. Ofte vil der dukke andre spørgsmål op, fordi der har været og stadig er en proces i gang. Udviklingen stopper ikke, bare fordi sessionen er ovre.

En måde at afrunde på kan være at få en snak om de sten eller naturting, der er kommet i lommerne undervejs. Det er ofte mere oplagt at fortælle med andre ord om oplevelserne på turen gennem de naturting, der nu er mellem fingrene. Ofte vækker de glæde og ses som et pejlemærke. Det kan også være værd at snakke om de indre billeder, der nu er med på turen hjemad. Ved at lade klienten dvæle ved disse billeder, kan de senere lettere genkaldes og skabe ro plus skabe en stemning med beroligende effekt på krop og sind.

Det er også vigtigt at opsummere dagens forløb. Snakke om dagens erkendelser og skabe overblik over, hvilke handlemuligheder der er. Det kan være meget forskelligt, hvad klienterne har fået ud af en session, men det er vigtigt at være realistisk i handlemulighederne, så klienten ikke giver sig selv unødige krav. Det er vigtigt med små skridt, som klienten føler sig i stand til at afprøve og føre ud i livet. Terapeuten skal støtte, men aldrig presse klienten til at træffe beslutninger.



Opsamling terapihjulet

Terapihjulet har været godt for mig at tage udgangspunkt i. Her er en struktur med god plads til at lade klientens proces være vigtig. Men det var også her, jeg blev opmærksom på, hvad jeg synes, der manglede i forhold til mine gåture og mine oplevelser med klienter. Det var det kunstterapeutiske. Legen, fantasien, det imaginære.

Lasse Thomas Edlevs terapihjul:

	Lasse Thomas Edlevs faser	Nøgleord	Terapeutens fokus
1	Optakt i trygge rammer	Tryghed, forventningsafstemning, nærvær	Vejret, landskabet, rute, grej Overskud, fokus på klienten, afklare tema
2	Møde naturen sanseligt	Krop, sanser, stille vandring	Øvelser med sanselig opmærksomhed, stille vandring Lader klienten føre an
3	Fordybe sig, opleve og hele op	Områdets natur er kernen for nysgerrighed og forundring Forandring, forundring, forvandling	Tålmodighed, tro på at dukker noget op, opmærksom på klientens proces
4	Fordøje, forvandle og hele op	Ro, nyde, hele Frisat energi, Dele indtryk	Give plads til at fordøje Skabe rum til ubevidste reaktioner
5	Mærke efter og se frem	Turen tilbage, refleksioner, hengive, nye valg og prioriteringer	Tidsholder, støtter klienten til næste skridt
6	Samle op og runde af	Genkalde sig oplevelserne ved at kigge på dagens samling Realistiske handlemuligheder, små skridt	Slutte samme sted som opstart Fastholde forandringer Se ændringer på klienten, spørge ind til tema, afklare Opfordre til at genkalde sig oplevelser Opsummere dagens forløb, erkendelser og handlemuligheder

Mit terapihjul:

	"Meget mere end en gåtur"	Nøgleord	Terapeutens fokus
1	Forberedelse	Tryghed, tillid, forventninger	Præsentation, forløb Rute
2	Gåtur	Vejrtrækning, sanser, stille vandring	Simple kropsøvelser, guide til sansninger og stille vandring
3	Oplevelser	Det imaginære, fantasien, energi	Kunstterapeutiske øvelser
4	Refleksioner	Ro, overblik	lagttage klienten. Indre proces
5	Hjemturen	Føle sig et med naturen	Muligheder for ro eller småsnak
6	Afrunding	Genkalde sig oplevelser	Opsamling på forløbet

Med denne ramme kan jeg holde en struktur, der passer mig, og det jeg gerne vil med kunstterapi i naturen og stadig med plads til processerne og klienten.

På forhånd har jeg gjort mig tanker om vejr og rute, og nogle gange idéer til opgaver. Velvidende at planen ofte ændres. Jeg har siddeplader med og vand, men ellers har jeg fået en tro på, at materialerne findes i naturen. På det aftalte mødested præsenterer jeg mig selv. Efterhånden som klienten åbner sig, bliver det en samtale om dagens tema. Jeg skitserer forløbet, så klienten føler sig tryk ved at tage af sted.

Hvis stemningen er til det eller behovet, begynder vi med simple kommen til stede øvelser med fokus på vejtrækning og opvarmning af kroppen. Så begynder en stille vandring, hvor jeg vil opfordre til at have fokus på sanserne. Jeg går forrest, da jeg oplever, at klienter tror, at det at gå skal være med tempo på. Ind i mellem vil vi stoppe op og nyde det, vi ser. Det kan også være, at der er brug for at snakke om oplevelserne undervejs. Jeg oplever, at når tempoet sænkes, så aktiveres sanserne. Vejtrækningen bliver roligere. Naturen opdages, og der kommer fokus på detaljerne. Naturen opleves på en ny måde, og man bliver en del af den.

På forhånd har jeg fundet et sted med gode muligheder for at være uforstyrret. Det er også et sted med varieret vegetation, så det er muligt at finde forskelligt naturmateriale. Med udgangspunkt i dagens tema vil jeg give en opgave med brug af naturens materialer. Det kan være en collage, en skulptur, en fortælling eller andet. Naturens materialer bringer symbolverdenen i spil. Symbolet beskriver noget ukendt og befinder sig mellem kendt og ukendt, mellem det bevidste og ubevidste. Så det arketyperiske kommer i spil her. Abts model til billedanalysen er relevant at anvende her. Sanselse – føle – tænke – intuitionen. Der kan også opstå situationer, hvor mine planer straks forkastes, fordi naturen byder ind. Det er vigtigt at være parat til at bringe det i spil. Her kan Jørgen Buur Bertelsens "Ramthed" være relevant. Det er her naturen bliver en tredje part i terapien. Naturen byder på noget genkendeligt, men på en ny måde. Det er vigtigt at have tillid til, at naturen nærer processen.

Efterfølgende er der mulighed for at reflektere over det. Det kan enten være gennem samtale eller en stille stund, hvor tingene kan falde på plads. Der kommer ikke nye ting til, for hovedet er fyldt med nyt. Måske er der også noget, der skal ændres, eller helt kasseres. Eller måske noget skal ses fra en ny vinkel. Her er der fokus på den indre proces. Der kan opstå sætninger, der er vigtige at forholde sig til. Måske mærkes der også en anden energi og opstemthed, over at ting dukkede op, og nye løsninger fandt vej frem.

På hjemturen opstår der ofte en snak om det at være i naturen. Det at opleve sig i et med naturen gør altid indtryk. Så der er ofte nogle stop undervejs med snak om dagens oplevelser, livet og naturen i det hele taget. Måske er det første gang, naturen opleves på denne måde.

Ved mødestedet afrunder vi dagens forløb. Måske er der spørgsmål til sessionen, der først nu er klar til at blive stillet. Men ellers er det en opsamling på dagens forløb. Måske skal der også aftales en ny session.

Min tidsramme er kortere end den Lasse Thomas Edlev skitserede. Det kan være jeg på sigt, har ro nok i mig til at forøge tidsrammen og troen på, at klienter vil afsætte tiden til det, og nu jeg ved, at naturen kan udfylde det. En anden faktor er også, at jeg er meget mere styrende i forløbet. Måske er det min baggrund som lærer? Eller frygten for at klienterne ikke får noget med sig hjem. Det bliver spændende at arbejde videre med.

Fire måder at møde naturen på

Når jeg har bedt mine deltagere om spontant at finde noget, der kaldte på dem, så var det meget forskellige historier, de relaterede til. Her blev Lasse Thomas Edlevs fire måder at møde naturen på interessant. Den rationelle, den sansende, den berørende og den hengivende. Det giver mening.

Du kan møde naturen ...	Du kan stille spørgsmålet ...	Du kan rette din opmærksomhed ...	Du kan fokusere på ...	Du kan støtte dig til ...
Rationelt	Hvordan omgås jeg natur?	Ned i den fysiske virkelighed	Tanke og logik	<ul style="list-style-type: none">• Objektiv viden og indsigt• Analyse og refleksion• Rationel handling
Sanseligt	Hvordan mærker jeg natur?	Ud i naturens vibrerende liv	Krop og energi	<ul style="list-style-type: none">• Sansning af krop og natur• Vitalitet og livskraft• Flow og udveksling
Berørende	Hvordan påvirkes jeg af natur?	Ind i sindet	Følelse og fantasi	<ul style="list-style-type: none">• Subjektiv indlevelse• Associationer og fabulering• Æstetik og musiske udtryk
Hengivende	Hvordan overgiver jeg mig til natur?	Op i ånden eller altet	Væren og selvforglemmelse	<ul style="list-style-type: none">• Mindfulness og bøn• Meditation og fordybelse• Spirituelle praksisser

Den rationelle måde at møde naturen på, er den, de fleste mennesker kender til. Den møder vi, når vi har naturvejledere, lærere, biologer m.m. med på rundtur i skoven. Det er her, vi bliver præsenteret for forskellige træsorter, planter, sten, landskabstyper, jordbundsforhold m.m. Her lærer vi om forskelle på planterne. Vi lærer navnene. Hvor de gror og hvem, der spiser dem. Denne viden er vigtig for at skabe et grundlæggende kendskab til naturen. For hvis vi ikke kender noget til den natur, vi går rundt i, så har de nye oplevelser ikke noget at blive koblet på. Også sagt på en anden måde: Det er vigtigt at have en stumtjener til at hænge sin jakke, frakke, hat m.m. på. Ellers vil det ligge på jorden og rode rundt. Så viden er med til at skabe en slags struktur, hvor det er muligt at koble ny viden på. Derfor er det nødvendigt at kende til planterne for at beskrive og kende forskel på dem. Forskellen på sorterne giver opmærksomhed på, at planterne har forskellige krav til jordbund og vækstforhold generelt. Det er her, vi opdager, at jo mere vi ved, jo mere nysgerrige bliver vi på detaljer og forskelligheder planter imellem.



Den sansende måde at møde naturen på er, når vi om foråret hører fuglenes sang om morgenen. Når vi oplever, at vi kan dufte syrenerne. Vi kan smage om jordbærerne har fået sol. Vi ser den smukkeste solnedgang osv. Denne måde at møde naturen på opstår, når den ældre generation lærer den yngre om livet og gerne vil videregive de gode oplevelser, de har haft. Det er også den måde, vi møder i litteraturen, når en forfatter beskriver netop det landskab, som fortællingen foregår i. Gode beskrivelser gør, at vi selv føler, vi er der. Ved at bruge sanserne bliver fortællingen mere nærværende, og vi føler, vi er med. Gennem sanserne genoplever vi tidligere erindringer. Sanseoplevelserne er kropslige fornemmelser.



Den berørende måde at møde naturen på er, når følelserne kommer i spil. Den sætter gang i en proces, der er svær at styre. Følelserne prikker til hukommelsen og selv gamle følelser bliver aktuelle igen. Vi kan få tårer i øjnene eller begynde at grine, når vi genkalder os oplevelsen. Det kan være, når vi opdager et træ, som stod i vores bedsteforældres have. Vi ser en rose, der dufter som den parfume, vi fik af den første kæreste. Det kan også være, vi pludseligt ser en myre med en stor pind, og vi opdager, hvor meget vi selv knokler i forhold til vores egen størrelse og formåen. Ved at opdage myren, opdager vi noget om os selv. Vi afspejler myrens flid og ihærdighed.



Den hengivende måde at møde naturen på er, når vi oplever, at vi blot er små brikker i et større spil. Det kan være, når vi kigger ud over det uendelige hav, og føler os bittesmå. Det kan være, når vi står på bjergets top og opdager, hvordan der er store revner i stenene, som mennesker ikke kan have skabt. Eller når torden og lyn farer over himlen med så store energimængder, at energiforbruget i en husholdning er en bagatel. Eller når man overvældes af skønheden i et farveflora af blomster. Når vi opdager, at naturen var

her før os og vil være her efter os. Eller når årstiderne skifter, og det ikke er muligt for os at ændre det. Det kan også være der, hvor vi knækker en gren og gerne vil sætte den på igen...



Opsamling på fire måder at møde naturen på

I forbindelse med et arrangement en sommer havde jeg en flok modne damer med på en tur rundt i byens park. Efter en rundtur med fokus på sanser og vandring uden samtale bad jeg dem om at vælge noget, der umiddelbart kaldte på dem. Det var interessant, for alle de ovennævnte måder at møde naturen på var repræsenteret. Én huskede meget detaljerede oplysninger om bøgetræet – dens frugt, vandforbrug, bladene. En anden var optaget af en af roserne – duften, farven, hvordan den stod. En tredje valgte en særlig blomst, som hun kunne huske fra sin mormors have – hun havde ikke set den siden, og mindes gode somre på besøg. En fjerde var helt opslugt af det gamle egetræ – hvordan den havde stået der længe før, Billund blev en by og tænk, hvad den kunne fortælle, hvis den kunne tale. Jeg har sat oplevelserne i rækkefølge, så det passer til ovenstående. Til trods for at det var en kort tur, kunne jeg næsten fornemme damernes tilgange til livet. Efterfølgende havde vi en meditation i parken. Deres kommentarer hang rigtig meget sammen med det, de tidligere havde fortalt om.

Jungianske bevidsthedstyper⁶ arbejder med fire kategorier. Disse har sammenfattende træk med de fire måder at møde naturen på.

Det rationelle: Det tænkende

Det sansende: Det sansende

Det berørende: Det følede

Det hengivende: Det intuitive

Ved at have det i mente, så siger det rigtig meget om klienternes måde at skabe bevidsthed på.

⁶ Hanne Uhrhøj

At have naturen med på sidelinjen gennem livet

Lasse Thomas Edlev mener, at naturen kan følge os og give os noget, vi har brug for hele livet. Men det afhænger af vores livssituation, hvordan naturen kan støtte os, og hvordan vi ønsker os vejledt.

Fra jeg begyndte på mine gåture til nu, er der gået nogle år. Undervejs har jeg oplevet med og modgang, livskriser og mange glæder. Jeg har brugt naturen og været opmærksom på, at det var vigtigt for mig at komme ud og opholde mig udenfor. Alt afhængig af naturen, humøret og situation har jeg oplevet, hvordan naturen har givet mig noget, så jeg altid er kommet hjem i bedre humør, end da jeg gik ud.

Livskraft og vitalitet:

Lasse Thomas Edlev oplever, at naturen kan være med til at opretholde den balance, vi har brug for i livet. Det kan ske ved, at vi dagligt opholder os i naturen. For nogle kan det at undvære solens lys om vinteren, være med til at forstærke negative vibrationer. Så det har stor betydning for os, at vi får dagslys og frisk luft. Herved sker der en restitution, og der bliver tilført energi til basale processer i krop og sind. Vi mærker en vitalitet og får lettere ved at smile. Vi oplever en lethed, der giver et lysere sind. Vi opnår et mere afbalanceret liv og får en fornemmelse af, at livet er helt. På en måde bliver vi selvhelbredende.

Som terapeut vil det være vigtig med sympati og nærvær, så der skabes tillid og tryghed.

Krise og helbredelse:

De seneste år har der været opmærksomhed på, at rigtig mange mennesker oplever stress og har så store belastninger på deres mentale helbred, at de bliver syge. Det kan også være i livskriser, at folk synes livet bliver svære at overskue. De oplever, at sygdom og særligt stress giver så store udfordringer i hverdagen, at det er svært at være til. Mange kan ikke klare deres arbejde eller deres familieliv. Der er kommet fokus på, at naturen kan afhjælpe situationen med daglige gåture, ophold i naturen og generelt væren i naturen. Der har været forskning i gang, da det nærmest er blevet et samfundsproblem.

Der er blevet skitseret to typer opmærksomheder. Den fokuserede og den spontane. Den fokuserede har vi brug for, når vi skal præstere og navigere og kontrollere. Den kræver koncentration af hjernen, som tapper energi. Hvorimod den spontane opmærksomhed har vi brug for, når vi kigger ud over store områder i naturen for at skabe overblik. Her har vi mulighed for at fordøje vores indtryk og oplevelser. Hjernen slapper af, restituerer og lader op. Derfor er det en lise for sjælen at tage en tur i skoven efter en dag med meget fokuseret opmærksomhed.⁷

Som terapeut vil grounding og mindfulness være fokuspunkter.

⁷ Edlev, L. T. (2019)

Naturterapi. Oplev naturen Styrk livet Naturterapi

Den fokuserede opmærksomhed	Den spontane opmærksomhed
Analytisk tænkning Problemløsning og rutine Fokus på detaljer Arbejdsopgaver Forbruger fysisk, psykisk og social energi	Kreativ tænkning Åben for nye indtryk og overraskelser Fokus på helhed Fritidsfornøjelser Opbygger fysisk, psykisk og social energi

Frihed og personlig udvikling:

På livets vej kan vi møde modstand, og der opstår situationer, hvor vi bliver tvunget til at vælge nye retninger i livet. Der kan også være noget i livet, som virker begrænsende, som man ønsker sig løsnet fra. Eller vi er ikke helt der, vi drømmer om at være. Den personlige udvikling bliver sat i gang. Naturterapien er også her relevant. Den kan puffe til og støtte de forandringsprocesser, der sættes i gang. For forandring, forundring og forvandling er kerneord i naturterapien. Så selvom, at den personlige udvikling er en vej mod det gode liv med glæde selvverd og mening, giver det ofte udfordringer med status, succes og forbrug. Vi oplever mulighed for at udfolde vores liv på andre måder.

Som terapeut i denne livsfase er det vigtigt at være opmærksom på at give klienten tid og ro, så ubevidste temaer kan dukke op. Kanaler til det ubevidste kan dukke op ved at møde naturen sanseligt, berørende og hengivende. Det kan være, der på turen dukker ting op, som har en symbolsk værdi. Klienten kan finde det relevant at komme med betydninger af det symbolske. Hvis terapeuten finder det relevant, kan der suppleres med tolkninger, men det er vigtigt at have for øje, at klientens tolkninger er dem, der flytter mest.

En naturoplevelse, drømme og kreativ udfoldelse kan også være vejen til at give den ubevidste intelligens mere plads⁸. Drømmene fik Jung til at undre sig, og hans studier har været med til at udvikle talrige teorier om emnet. For drømmene kunne både stå i skærende kontrast til vores ønsker, men de kunne også være understøttende. Jung kaldte det "det ubevidstes autonomi", men andre begreber er også dukket op, som selvet, sjælen, dit højere selv og åndelige hjælpere. Så når vores psyke har lidt skade, kan det ubevidste være med til at lindre skaderne og balancere sindet og skabe personlig vækst. Den ubevidste intelligens har et sprog i form af følelser, intuitioner, kropslige reaktioner, kreative indfald, drømme, symboler m.m. Alt sammen en berigende kommunikation baseret på at slappe af, opgive kontrol og give sig selv fri. Så vil de vigtigste temaer dukke op af sig selv. Det kan være, det er et personligt udviklingstema, hvor klienten har udfordringer med handlemønstre, tilsidesatte behov og andet, der skaber pressede situationer. Det kan også være et eksistentielt udviklingstema, hvor det mere er meningen med livet, der er omdrejningspunktet. Det kan også være et personligt tema, der bliver til et eksistentielt tema.

Som terapeut vil det være vigtigt med tid og ro, så det ubevidste kan komme til orde. Det kan være gennem symboler, kreative udfoldelser, eller tydning af drømme. Det er vigtigt, at oplevelserne ikke bliver sløret af metoder og teknikker.

Mening og livsmød:

⁸ Edlev, L. T. (2019) Naturterapi. Oplev naturen Styrk livet

Naturen kan også være med, når vi mangler mening med livet eller sagt på en anden måde, at vi mangler en større mening med livet. Det kan være, vi har brug for at sætte livet i perspektiv. Måske oplever vi at være en del af det store hele, en form for forbundethed og samhørighed med hele kloden. Være et med naturen. Spiritualiteten er her en vigtig medspiller.

Som terapeut er det vigtigt at styrke klientens tro på sig selv og oparbejde tillid til livsprocessen. Det er klienten, der skal træffe sine valg, men terapeuten kan give plads, spejle og spørge ind.

De seneste år er der også kommet nye retninger op indenfor økologi, f.eks. dybdeøkologi og økopsykologi. Indenfor sidstnævnte arbejder man med at forene klodens og menneskers sundhed.

Opsamling på at have naturen med på sidelinjen gennem livet.

Når jeg læser om, hvordan Lasse Thomas Edlev forholder sig til, hvordan naturen kan støtte gennem livet, synes jeg, han giver et overblik over både emner for klienter, men også om nogle livsanskuelser, som er fin i tråd med den opmærksomhed, der er omkring menneskers og naturens fremtid.

Først er der **livskraft og vitalitet**. Det er den daglige kontakt til naturen. Jeg har i mange år været bevidst om, at jeg dagligt har brug for at opholde mig udendørs. Det giver mig energi, tid til refleksion, det pirrer min nysgerrighed, og humøret er bedst således. Det første jeg opfanger om morgenen er vejret. Jeg har brug for at kigge ud og se, om solen skinner, se og høre fuglene, følge årstidernes skiften. Da jeg blev bevidst om det, ændrede jeg vaner og skabte andre værdier i min hverdag. Når det er muligt går eller cykler jeg. Jeg tager gåture i skoven frem for ved vejene. Jeg dyrker naturtræning frem for fitnesscenter. Det giver mig energi og en glæde, som jeg ikke vil undvære. Det var også her, min interesse for at få andre med ud begyndte. Jeg ønsker, at andre opdager, hvad en mere sansende hverdag med bedre kontakt til kroppen kan give.



De senere år har der været fokus på, at naturen kan **helbrede i forbindelse med krise**, særligt stress. Her er lavet mange forløb i naturen. Der er også skabt en opmærksomhed på, hvad der sker i hjernen, når vi er fokuserede, og når vi er spontane. Vores kultur har de sidste 25 år haft nærmest ensidig fokus på, at vi skal sætte mål, og alt skal have et formål. Hvorimod den spontane opmærksomhed er blevet nedprioriteret. I kunstterapien vil vi benytte begreber som anima og animus. Hvor anima er det kvindelige aspekt, hvor ro, kreativitet og omsorg er nøgleord, svarende til den spontane opmærksomhed. Og animus er det maskuline aspekt, hvor handling, fokus og målrettetheden er i fokus, svarende til den fokuserede opmærksomhed. Så når vi oplever så stor ubalance, så er det væsentligt at arbejde med anima og animus – både for os selv og med vores klienter. Der er også de senere år kommet mange tanker frem om, at den ubalance, klimakrisen er tegn på, skyldes alt for mange år med maskulin fokusering. For at afhjælpe situationen er det vigtigt, vi sætter det kvindelige aspekt i højsæde, så der kan ske en heling af Moder Jord.

Personligt begyndte jeg for år tilbage at arbejde med at give mig selv ro. At acceptere at jeg ikke altid lavede noget, men også nogle gange bare var til stede. Det har givet interesse for andre ting, og det er blevet lettere at fravælge ting, som måske indimellem mere har været for andres skyld end min egen.



Anima



Animus

Træstammer:

Anima: hvor jeg sammen med en medstuderende oplevede at føle mig mødt, rummet og forstået.

Animus: hvor jeg i en periode havde brug for at manifestere mig.

Det er interessant, når naturen også kan støtte os i at skabe større **frihed og personlig udvikling**. Når jeg har haft mine gåture, er jeg overbevist om, at det har givet mig støtte i min personlige udvikling. De ting, jeg har fundet i skovet, har spejlet mig. Det er begyndt på et ubevidst plan, men ved at opdage det, arbejde med det, har det skabt en bevidsthed, som jeg har kunnet forholde mig til. Der har f. eks været en periode,



hvor jeg så tidsler overalt. Jeg har altid synes, de var hæslige, men nu jeg fandt det smukke i dem. Så deres flotte opbygning, så deres evne til at have dug helt ude på spidserne, så deres forskelligheder. Efter lange overvejelser blev det tydeligt for mig, at jeg var i en fase, hvor jeg var den, der "stak", hvor jeg var den, der gik i mod de andres mening, hvor jeg var den, der holdte fast i det, andre ville fortrænge. Så var det godt at kunne se skønheden, strukturen og forskelligheden i tidslerne også.

I sådanne situationer oplever jeg, at Selvet skubber til mig og hjælper mig til en større accept af mig selv. For når jeg opholder mig i naturen, har jeg bedre kontakt til Selvet. Her er ingen krav og forventninger, her er tid og ro. Jeg opdager lettere naturens kunst og opdager naturens symboler. Selvet viser mig vejen og skaber en bedre balance i mit liv⁹.

⁹ Vibeke Skov (2009)

Noget af det, jeg oplever som fantastisk i naturen, er, når følelsen af, at alt giver **mening og livsmodet** styrkes. De gange, jeg har stået på steder og mærket suget i maven, har jeg virkelig haft kontakt med mit inderste. Efterhånden som jeg har prøvet det nogle gange, så ved jeg, at jeg har brug for at blive her en tid og få det hele med. Af særlige steder kan Skejten på Lolland nævnes. Her er de flotteste gamle egetræer lige ned til Guldbord Sund. Det sker også, når jeg kommer til Vesterhavet. Det sker, når naturen bliver så betagende, at det nærmest slår benene væk under mig. Her er en kraft og energi. Her er der kontakt til det arketyperiske. Her er bevægelse fra Jeget mod Selvet¹⁰. Det sker, når tiden nærmest står stille, og jeg bliver ét med hele universet. Mit levede liv bliver en brik i det store puslespil. Jeg føler mig rummet og hel. Jeg tror på, at der er en mening med det hele, og jorden nok skal overleve os mennesker.



¹⁰ Vibeke Skov (2009)

Simon Høegmark, Sigurd Hartvig og Jane Sørensen og "Vi er natur"

I bogen "Vi er natur"¹¹ har de tre forfattere Simon Høegmark, Sigurd Hartvig og Jane Sørensen skrevet om, at vi skal genopdage naturen og mærke dens helbredende kræfter.

På min gåture har jeg oplevet, hvad styrkelsen af mine sanser giver mig af oplevelser. Ved at optræne sanserne opdager jeg flere detaljer og kommer hurtigere fra tankemylderet til at mærke mig selv og min krop.

Sanser

De tre forfattere beskriver i deres bog "Vi er natur", hvordan vi i vores moderne livsstil glemmer at stimulere vores sanser. Modsat vores forfædre er det ikke længere nødvendigt for os at styrke vores sanseapparat for at overleve. Vi har ikke behov for at lytte os frem til dyr, vi kan jage. Det har konsekvenser for vores velbefindende, da vi svækker vores kontakt med kroppen, og derved har sværere ved at mærke os selv. Det påvirker vores nervesystem, så stressniveauet i kroppen øges, og det kan give symptomer som stress, angst og depression. Hvorimod et velstimuleret og veludviklet sanseapparat giver en god kropsfornemmelse og styrker vores indre kompas. Det kan Naturterapi og generelt det at opholde sig i naturen hjælpe os med, så vi forbliver gode til at mærke os selv og have den indre balance og fodfæste i livet.

I naturen arbejder alle vores sanser sammen. Det brugte vores forfædre, da de vandrede for at finde nyt land, hvor det var trygt at bosætte sig og mad nok at leve af. Deres sanser var veltrænede og dermed skarpe, for det var altafgørende for deres chancer for at overleve. Rent instinktivt fungerer vores sanser på samme måde i dag. Når vi opholder os i naturen arbejder sanserne sammen og afbalancerer de informationer, vi har brug for. Vi ved instinktivt, hvornår vores kroppe skal være effektive og dermed være i stand til at handle, jage, kæmpe og flygte. Men vi ved også, hvilke naturområder der er gunstige for os og dermed også virker roligt og trygt. Her kan vi slappe af og skabe rum til at genopbygge krop og sind.

Alle vore sanser er vigtige. Informationerne fra sanserne bliver samlet i hjernen. Her sker der en sanseintegration. Når vi træner vores sanser, bliver vi også mere opmærksomme på vores følelser og tanker, fordi vi bliver bedre til at mærke os selv i relation til andre. Sanserne er med til at stimulere både vores psykiske og fysiske balanceevne, som er meget vigtig for vores velbefindende.

Naturen er det letteste sted at stimulere vores sanser på en fredfyldt og beroligende måde. Her vil vi helt automatisk opdage, at vi oplever gennem vores sanser, og at de alle kommer i brug. Det kan være vigtigt indimellem at fokusere på en enkelt sans for at lære den bedre at kende. Hele livet er det vigtigt at udbygge hjernens myeliniseringer mellem synapserne i hjernen, så vi får styrket forbindelserne og kommunikationen mellem nerveceller og forskellige hjerneområder. Det sker ved, at vi bevidst vælger at bruge de sanser, vi ikke bruger så ofte og lukke ned for de sanser, vi oftest bruger.

Synssansen:

I vores moderne liv er synssansen den sans, vi bruger oftest, muligvis hele tiden. Derfor kan det også indimellem være vigtigt at udelukke den ved at lukke øjnene. Herved vil de andre sanser blive skærpet, og der vil skabes andre oplevelser. Ved at sætte tempoet ned skærpes iagttagelserne.

¹¹Høegmark, S., Hartvig, S. og Sørensen, J. (2021)

I praksis har vi to visuelle systemer. Vi har det perifere syn og det fokuserede syn. Når vi er i naturen, bruger vi begge. Det perifere syn bruger vi, når vi kigger ud over landskabet og skaber et overblik. Hvorimod det fokuserede syn bruger vi, når vi kigger på detaljer. Det kunne f.eks. være på træernes bark.

Det perifere synsfelt er oprindeligt brugt til at reagere på farer omkring os. Særligt vil vi blive opmærksomme ved bevægelser. Ved at kunne se langt omkring har det perifere synsfelt sikret os vores overlevelse. Vi aflæser simpelthen naturens elementer. Når vi opholder os i bymiljøer, vil vi også benytte vores perifere syn, men her er der flere indtryk, og hastigheden er højere. Ligeså sker der også flere skift på kortere tid. Derved er det mere krævende for vores hjerne at opholde sig i bymiljøer. Det perifere syn kan styrkes ved at opholde sig i naturen, så vores krop og hjerne kan lære at stole på omgivelserne, og nervesystemet kan slappe af.

Det fokuserede syn bruges til at sætte fokus på detaljerne. Her giver vi os tid til at fokusere, finde detaljer og være nysgerrige. Derved skal hjernen hente informationerne om hver detalje i dens hukommelse, og det er derfor langsommere. Det giver en indre ro, når vi har overskud til at lægge mærke til detaljerne og fordybe os. Nervesystemet registrerer, at vi giver os selv ro til fordybelse, og derved er det klar over, at der ikke er fare på færde. Naturen er rig på detaljer, og derfor er der rig mulighed for at stimulere det fokuserede syn i naturen.

Ved at være bevidst om det vi ser i naturen, kan vi bruge naturen til at styrke både det perifere og fokuserede syn, så vi beroliger os selv og styrker vores livsglæde.

Ved at sætte tempoet ned på gåturene i skoven opdager vi helt andre ting. Vi lægger mærke til mønstre, detaljer og nuancer. Naturen gentager sine mønstre. Hvis vi kigger på en træstamme, så har hver sort sit mønster – dybde, struktur, farve osv. Ved at stoppe op, opdager vi, at de skaber et mønster, som gentages på hele stammen. Hvis vi så kigger på stammen ved siden af, som er af samme art, så gentages mønstret, men med dets helt egne variationer. Disse mønstre kaldes fraktaler og findes overalt i naturen – på blomster, svampe, sten m.m.. Ved at opdage disse fraktaler og få blik for naturens detaljer, vil naturens rum virke større og langt mere rigt.

En anden ting vi også opdager, når tempoet sænkes, er alle de farver, der er. En efterårsskov er ikke bare brun og orange. Den er et utal af variationer af nuancerne mellem brun og orange. Ligeså er forårets grønne også fyldt med utallige grønne nuancer. Det er altid spændende at samle grønne blade og derved opdage, hvor mange grønne farver, der findes. Farverne har forskellige virkninger på os. Den grønne farve ser vi på blade og buske. Vi ved, at når de er grønne, så er der vand nok. Det virker betryggende, for så ved vi også, at der er mad. Grønne træer og buske fortæller os også, at her er der mulighed for at søge ly for fjender. Derfor har grønne områder altid betydet meget for os, og vi ønsker at bosætte os her. Den blå farve minder os om havet. Her er der også gode muligheder for mad og dermed overlevelse. For maden fra havet indeholder fedt, proteiner og kulhydrater, som er livsnødvendige for os. Det gør os mætte, og vi har det godt både fysisk og mentalt. Farverne grøn og blå reducerer vores stressniveau, fordi vi oplever os mindre ængstelige.

Lugtesansen:

Vores lugtesans er ikke så veludviklet, som den har været tidligere, fordi vi ikke længere er så afhængige af den. Men selvom den ikke er så veludviklet som tidligere, er den stadigvæk meget vigtig.

Lugtesansen aktiverer nervesystemets limbiske system og kan aktivere en følelse. F.eks. kan en duft berolige det parasympatiske nervesystem. Derfor kan vi opleve, at vi reagerer på noget, før vi er bevidste om, hvad det er. Vores forfædre har brugt lugtesansen til at afklare om bær, svampe og andet har været spiselige. Det er også lugtesansen, vi bruger, når vi vil undersøge, om noget er råddent. En duft kan berolige os, da den aktiverer det parasympatiske nervesystem. Derfor kan en duft pludselig i tankerne føre os til vores bedsteforældres have og minde os om fred og harmoni. Derfor kan dufte også skabe indre rejser til trygge steder med meningsfulde oplevelser.

Nyere forskning viser, at træer og planter udsender et stof - fytoncider. Det gør de for at beskytte sig selv, andre træer og planter mod insektangreb. Når vi mennesker opholder os i naturen, indånder vi også disse fytoncider, som er gode for vores sundhed. De medvirker til at reducere vores blodtryk og stresshormonerne i blodet, plus de stimulerer vores immunforsvar. Faktisk forøger og aktiverer de vores naturlige dræberceller, der bekæmper virus og kræftceller. Noget andet, som er sundhedsfremmende og har en helbredende virkning på os, er, at vand indeholder forfriskende og sundhedsfremmende partikler, som vi indånder. De kaldes negative ioner, og der er flere af dem udenfor end inden døre. Koncentrationen er også højere i skoven og steder, hvor der er vand – f.eks. åer, vandløb og havet. Ligeledes er koncentrationen også højere i regnvejr og snevejr, sågar også i tordenvejr. Når vi optager disse negative ioner, øges vores velvære, det virker opkvikkende og hjælper os til at tænke mere klart. Derfor er det vigtigt at være ude i alt slags vejr, så både fytoncider og de negative ioner kan få lov til at have en helbredende virkning på os.

Smagssansen:

Oprindeligt spiste vi for at overleve. Men da vi begyndte at tilberede maden over bål, ændrede bållets varme stivelsen i planternes og kødets proteiner, så det blev lettere at optage for os. Det gav energioverskud og dermed overskud til at dyrke madlavningen med smage og nydelse.

Livet ved bålet handler også om, at vi mennesker er flokdyr. Så når vi sidder ved bålet, er vi en del af et fællesskab og med til at skabe en fælles fortælling. Her er det muligt at bruge fantasien og træne sociale færdigheder. Vi er med til at opbygge en stemning. Vi nyder samværet og slapper af. Vi kan være fælles om at forberede og tilberede maden. Det kan skabe det fælles tredje, der gør, at snakken om andre ting falder naturligt, og vigtige emner bliver vendt på en naturlig og tryk måde. Derfor bruges bålmad som en aktivitet i mange sammenhænge, også i naturterapi. Ved at være i naturen falder det også mere naturligt at finde og bruge det spisekammer, der er lige ved siden af os. Det er fyldt med bær, frugter, urter og grøntsager. Det er med til at skabe en samhørighed med hinanden og med den natur, vi er en del af og i et tempo, som vi kan følge med til. Det giver meningsfuldhed.

Smagssansen består af 5 grundsmage – surt, sødt, bittert, salt og umami. De aktiveres forskellige steder på tungen. De er med til at sikre, at vi får den energi, vi har brug for i form af sukker, fedt, proteiner og mineraler. Maden bliver analyseret af grundsmagene og giver kroppen informationer om, hvad maden indeholder af næring.

Ved at være i naturen oplever vi, at maden smager bedre, da vores smagsløg bliver skærpet. Smagssansen kan også genskabe minder og oplevelser.

Følesansen:

Følesansen kaldes også den taktile sans og berøringssans. Vi bruger oftest hænderne til at føle med, men reelt er den over hele kroppen, da huden er vores største sanseorgan. Nerverne i følesansen er mangfoldige og udviklet i tæt forbindelse med centralnervesystemet. Ved at stimulere følesansen stimuleres blodcirkulationen, stofskiftet og hormonbalancen. Det giver kontakt til vores følelser, hukommelse og intellektuelle processer. På en gåtur kan vi mærke i kinderne, om solen skinner, eller om det er blæsevej. Vi bruger også følesansen, når vi rører andre eller andre rører os. Det er vigtigt for os at mærke kroppen frem for hele tiden at have fokus på tanker og det, der sker i hovedet. Herved mærker vi, hvordan vi har det fysisk og psykisk og dermed også, hvordan vores generelle velbefindende er.

Når vi er i naturen, er det godt for os at sætte os i skovbunden og mærke den. Måske lukke øjnene og føle os frem. Hvad er hårdt, hvad er blødt, hvad er vådt osv. På den måde kommer vi i direkte kontakt med naturen. Den direkte kontakt kan også give os en følelsesmæssig kontakt med os selv. Vi mærker vores egne følelser. Skovens negative ioner vil også her gavne vores parasympatiske nervesystem, når vi går med bare tæer i græsset eller sætter os på stranden og lader sandet sive gennem fingrene.

Høresansen:

Vores høresans har altid været et vigtigt redskab. Det er en måde hele tiden at kunne følge med i, hvad der sker omkring os. Ved at lytte til naturens lyde opfanger vi, om der er fare på færde, eller om her er trygt og roligt. Fuglene er vigtige i den forbindelse. Hvis der er fuglesang og fuglekvidder, ved vi, at her er trygt at være, og vi kan slappe af. Fuglene færdes i højere luftlag og kan lettere se, hvad der foregår omkring os. Der kan også være ro omkring fuglene, så er det værd at være opmærksom, for det kan skyldes en ukendt trussel. Fuglene vil da være stille og ikke gøre væsen af sig af frygt for at blive opdaget. Fuglene fortæller højlydt, hvis vi forstyrrer dem og kommer på deres enemærker. Men fuglene har været vigtige som hjælpere til at finde føde. Vores forfædre vidste, hvilke fugle der spiste hvilke bær m.m. Derfor var de opmærksomme på, hvilke fugle der var i de forskellige områder, da det sagde noget om, hvad det var muligt at finde her.

Ved hjælp af høresansen bliver vi opmærksomme på, hvordan lyde kan berolige os. Som nævnt ovenfor er fuglekvidder meget beroligende. Men det er også beroligende for os at høre rislende vand, bølgeskvulp og vindens blide susen i trætoppene. Alt sammen drejer det sig om overlevelse. Lyden af rislende vand giver viden om, at der er friskt vand tæt på. Bølgeskvulp, at der er mad i form af fisk og skaldyr. Den blide susen i træerne, at vejret er roligt. Alt sammen er det lyde, som vi instinktivt kan afkode og rumme, og derved kan vi reagere på dem. Det giver informationer til vores nervesystem om, at der ikke er fare på færde, og vi kan slappe af.

Hvis vi derimod er i bymiljøer, så aktiveres vores nervesystem. Her er lyde, som vi ikke kan genkende og derfor ikke kan afkode. Her er mange lyde fra trafikken, fra mange mennesker, fra fabrikker og fra tekniske installationer. Vores systemer vil forsøge at analysere denne lydforurening. Det tærer på hjerneaktiviteten og dræner os. Det er medvirkende til at give stress.

Udover ovenstående sanser beskrevet af de tre forfattere, tilføjer jeg bevægelsessansen og balancesansen, da jeg oplever de er vigtige på en gåtur.

Bevægelsessansen:

I mit arbejde med borgere med demens oplever jeg, at bevægelsessansen er vigtig. Fordi det er den sans, der helt enkelt får os til at tage et skridt ad gangen. Vi føler, vi bruger kroppen og er i gang. Det giver en følelse af frihed, og det er på denne måde, vi bevæger os fra et sted til et andet. Det giver mulighed for at flytte os derhen, hvor vi gerne vil være eller væk fra steder, vi ikke ønsker at være. Bevægelsessansen har kontakt til kroppen.

Når jeg går mine ture i skoven, er det denne sans, der først får mig af sted, og som får mine ben til at blive ved med at gå. De andre sanser dukker op, når jeg har gået en rum tid.

Balancesansen:

Balancesansen sidder i hovedet, særligt i det indre øre. Den bliver påvirket af, om hovedet er opad eller nedad. Den er med til at orientere os i rum. Hvis vi ikke træner denne sans, bliver vi svimle, når vi drejer rundt om os selv, eller når vi bevæger hovedet hurtigt til en af siderne. Hvis vi ikke bruger denne sans, tør vi ikke at bevæge os i skoven i frygt for at falde eller vrikke om. Eller føler os hurtigt fortumlet og mister retning.

Opsamling af Sanser:

Når jeg er gået hjemmefra, har hovedet ofte været fyldt. Jo hurtigere jeg fik fokus på at bruge mine sanser, jo hurtigere fik jeg de gode oplevelser med hjem. Jeg oplever også, at når jeg har grupper med i naturen, bliver de opmærksomme på deres sanser. Efter flere ture oplever jeg, at de bliver bedre til at opdage detaljer og bruge andet end blot synssansen. De får lettere ved at dufte og høre lyde. Noget af det, jeg har fundet rigtig interessant, er, at nogle klienter har reageret kraftigt på en duft. Det giver god mening, når nu duftene aktiverer vores nervesystem. Så der kommer en reaktion, før vi er bevidste om det. En af de ting, jeg på gåturene oplevede, var, at benene bare fortsatte med at gå uden, at de blev trætte.

Ved at være opmærksom på sanserne oplever jeg, at blot en kort gåtur giver et stort udbytte i form af glæde og samhørighed med naturen.



ABT's model

Når vi som kunstterapeuter har en klient, der maler et billede eller laver et andet kreativt udtryk, så er Abt's analysemodel et redskab til at give en større forståelse af udtrykket. Denne model er bygget på Jungs teorier om fire funktionstyper - sansning, følelse, tænkning og intuition. Gennem et livsforløb udvikler vi en hovedfunktion, og de andre 3 er mere ubevidste. Ved at arbejde med typologien i individuationsprocessen kan alle funktioner blive bevidste og ligeværdige.¹²

Abt's billedanalyse er delt op i 4 niveauer:¹³

Sansefunktion:

Hvad ser vi? Uden fortolkning. Objektet beskrives ud fra elementer, farver, materialer, sansninger m.m.

Følefunktion:

Hvad er vigtigst i objektet? Hvad er centralt? Hvilke følelser findes i objektet? Er der en gennemgående følelse eller et følelsesmæssigt højdepunkt?

Vi undersøger objektet. I denne fase arbejde vi også med den aktive imagination, hvor vi kan lege med vores forestillingsevner.

Tænkning:

Her er der fokus på den mentale struktur. Forståelse af processen, der folder sig ud. Man tager imod forandringen, er evaluerende og reflekterende. Man giver tingene sammenhæng.

Intuitionen:

I hvilken retning peger objektet? Hvad er udviklingspotentialer? Hvordan kan dette bruges i dit daglige liv? Hvilke handlemuligheder er der?

Opsamling af Abts model:

Abts model er relevant på flere planer. Den er relevant til at bruge i forbindelse med billede analyse og analyse af det fælles tredje. Herved opnås en bedre forståelse af det udtrykte på flere niveauer. Den siger også noget om vores opfattefunktion. Hvordan vi ser på livet og måden, vi ønsker at leve vores liv på. Derfor er det relevant at være opmærksom på, hvordan klienten møder naturen, da det ofte vil hænge sammen med opfattefunktionen.

¹² Vibeke Skov (2009)

¹³ Everdinck, K.

Jørgen Buur Bertelsen og "Barndommens Bog"

I forbindelse med Kunstterapeutuddannelsen havde vi et kursus med Jørgen Buur Bertelsen og Barndommens Bog¹⁴. Han har skrevet en bog af samme navn, hvori han beskriver sin egen personlige proces. Ved at tage udgangspunkt i de familie billeder, der blev ved med at kalde på ham, blev han klogere på sig selv og sin familiehistorie. Han oplevede, at der var nogle billeder, som blev ved med at dukke op. Han tog kopier af dem og begyndte derefter en kreativ proces med at omdanne billederne. Processen gav ham en god forståelse af sit liv og familien.

Aktiv Imagination

Det var Jung, som først arbejdede med Aktiv Imagination. Det var en proces, der havde mange andre titler i den spæde start. Det var også en proces, som Jung selv skabte ud fra egne erfaringer. Da Jung brød med Freud, oplevede han, at underbevidstheden kunne give nogle svar gennem blandt andet drømme. Det gav ham personlige erfaringer, hvorpå han baserede sin beskrivelse af Aktiv Imagination.

Aktiv Imagination er sammensat af aktiv og imagination. Den billedskabende funktion i psyken er imaginationen, som vi kan stimulere og forstærke, altså gøre aktiv. Modsat den passive imagination som er ubevidst og svarer til dagdrømme og passive fantasier.

Jung mente også, at aktiv imagination er en naturlig proces, da den ikke er konstrueret eller en del af et mentalt forløb. Ligeså kan den kaldes en metode, når der arbejdes med individuationen, som er en proces målrettet selvet.

Jørgen Buur Bertelsen kalder det en billedterapeutisk metode. Som tidligere nævnt, oplevede JBB, at nogle billeder kaldte på ham. Han kalder det også "Ramthed". Det er der, hvor der kommer en reaktion, fordi noget i det ubevidste er blevet berørt. En søgeproces går i gang. En søgning efter det der er blevet ramt, en søgning i det ubevidste. Aktiv Imagination er kunsten at få form på det endnu formløse.

JBB: At få form på det formløse

- 1) Ramthed
- 2) Søgeproces
- 3) Fantasien dukker op
- 4) Fantasien skrives under billedet
- 5) Finde de levende i det ubevidste
- 6) Fastholdelse af berørtheden
- 7) Fantasien kommer til syne
- 8) Billedet bliver formidler mellem det ubevidste/kroppen og det bevidste/hovedet

Den klassiske symbolfunktion er grundlæggende i den aktive imagination. Symbolet beskriver noget ukendt og befinder sig mellem kendt og ukendt, mellem det bevidste og ubevidste. Vi kan få kontakt til det arketyperiske via symboler.

I forbindelse med sine familie billeder oplevede Jørgen Buur Bertelsen, at Aktiv Imagination er en selvstændig kraft. Det var ikke en bevidst handling, men pludselig havde han fjernet sig selv på

¹⁴Buur Bertelsen, J. (2012)

Barndommens bog – en psykologisk perspektivering

familiebilledet. Det var kreativiteten og undertrykte emotioner, der handlede, ikke hans bevidsthed. Jørgen Buur Bertelsen oplevede, at det ubevidste havde sin egen hensigt. En hensigt der fik ubevidste fænomener til at komme op til bevidstheden. Han mener, det er en naturlig proces, der sker, når vi giver plads. En naturlig drift fra det ubevidste mod det bevidste.

Jørgen Buur Bertelsen opdagede også, at han gennem sin kreativitet kunne "lokke" noget ubevidst op til overfladen. Han begyndte med et billede med en stemning, som han ønskede at blive klogere på. Så søgte han efter noget, han endnu ikke vidste, hvad var. Men med viden om, at han kunne søge og have tiltro til, at noget ubevidst ville tage form, lod han hænder og saks arbejde. Han havde tiltro til, at Selvet kender meningen og ved, hvad der er vigtigt at tage frem. På den måde får Den aktive Imagination den funktion at afsløre ubevidste billeder, så bevidstheden får mulighed for at forstå.

Opsamling på Den aktive Imagination

Disse faser i den aktive imagination er baseret på symboler. Så når vi er i naturen og finder ting eller bliver optaget af naturfænomener, så kan vi bruge vores viden om symboler. Det, vi ubevidst vælger noget, som på en måde er kendt, men ukendt i denne situation. At vi arbejder med symbolet mellem det bevidste og ubevidste. Herved får det arketyperiske mulighed for at bane en vej frem.

I begyndelsen oplevede jeg på mine gåture, at jeg kunne blive helt opslugt af svampe, bær, tidsler. Særligt tidslerne gjorde mig nysgerrig på selve processen. For hvordan kunne jeg da blive optaget af noget, der både stak og var ubehagelig. En anden oplevelse var omkring det at være én af tre. Altså yngste datter, ud af tre døtre.

På et tidspunkt begyndte jeg at bede deltagerne på holdene om at finde noget "de blev ramt af". Jeg blev overvældet over, at de alle fandt noget. De blev selv overraskede over det, de fandt. F.eks. var der en ung kvinde, der havde plukket noget græs. Hun begyndte straks at sige, at hun ikke vidste hvorfor. Men lige pludselig gav det mening for hende. Det var græs ligesom i hendes mormors have. Hun kunne huske, hvordan græsset kildede hendes fingre. Andre fandt flere ting, men en hurtig sortering kunne skelne mellem det, der betød noget og det, der blot havde været blikfang.



Praktiske erfaringer

Indledning:

I løbet af årene har jeg efterhånden fået mange praktiske erfaringer. Jeg har altid været glad for min have, gåture i skov og ved strand, men at bruge naturen i forbindelse med selvudvikling, var noget der først dukkede op, da jeg begyndte på uddannelsen til kunstterapeut. Min egen personlige proces hang meget sammen med mine uundværlige ture i skoven. Det mønster, jeg opdagede, havde jeg lyst til at afprøve i praksis. Derfor arrangerede jeg et forløb med en klient.

Som beskrevet i "At blive set – en individuationsproces"¹⁵ har jeg gennem min uddannelse til kunstterapeut brugt naturen, som hjælper og vejviser i min proces. I kursusugerne gik jeg mange ture i den nærliggende skov. Efterhånden fandt jeg ud af, at det jeg blev optaget af, hjalp mig til at forstå de processer, jeg arbejdede med på Institut for Kunstterapi. Hovedparten af mine opgaver har derfor været knyttet til mine egne erfaringer i naturen.

Udover mine egne erfaringer har jeg haft en klient i en periode på seks gange, hvor vi hver gang var i naturen. Sessionen begyndte med en gåtur enten som stillevandring eller med små øvelser undervejs. Når vi nåede frem til det planlagte sted, fik hun en opgave. I begyndelsen havde jeg gennemtænkt forløbet, men efterhånden som jeg lærte hende at kende, og jeg blev mere sikker i processen, brugte vi naturens materialer og hendes problemstillinger, som udgangspunkt for dagens session. Dette forløb gav mod flere forløb med kunstterapi i naturen.

Desuden har de seneste års fokus på stress og nervesystem skabt en interesse for mig til at lave hold med fokus på natur, det at sanse og kreativitet. Det har givet mig mange erfaringer med bevægelse og kreative øvelser i skoven. Holdene har været af forskellig størrelse og varierende alder, men oftest modne kvinder. Det har været i naturområder i og omkring Billund. Det har oftest været i sommerhalvåret, da det er lunere og dagene længere. Indholdet har været meditation, opmærksomhed på sanser, og så har der været kreative aktiviteter med udgangspunkt i det område, hvor vi har opholdt os. Jeg synes, det er rigtig spændende at se, hvordan hver enkelt deltager i en gruppe udfordrer sig selv og sin kreativitet. Jeg oplever, de bruger hinanden og får gavn af hinandens oplevelser. De mærker, den ro naturen giver dem, og at de bliver opmærksomme på, hvad der er lige omkring dem.

Praktiske erfaringer fra uddannelsen til Kunstteapeut

Jeg nød mine ture i skoven. Jeg mærkede, hvordan glæden og interessen piblede i mig. Jeg blev nysgerrig på mine ture. Jeg begav mig uden for stierne og fandt nye områder i skoven. Jeg blev optaget af, hvad jeg så og oplevede. Jeg fotograferede. Jeg blev fyldt med energi. Når jeg så kom retur – enten fra en enkelt gåtur eller fra en kursusuge, blev jeg overrasket. Overrasket over, at jeg kunne se på billederne, hvad det var, jeg var blevet optaget af. Ofte passede billederne med den proces, jeg havde været i. Det, jeg havde oplevet i naturen, afspejlede den proces, jeg var i gang med. I hele denne proces var naturen med mig. Og ikke nok med den var med mig – den hjalp mig også til at forstå både mig selv, men også med at sætte det ind i en større sammenhæng.

¹⁵ Iversen, AM (2018).

"At blive set – en individuationsproces"

Jeg oplevede frustrationen over ikke at kunne forstå den teoretiske gennemgang, sorgen over at være alene i processen, bekymringen for ikke at være en del af de andres fællesskab, og frygten for at fællesskabet ikke holdte. Men hver gang arbejdede jeg mig tilbage igen. Jeg brugte naturen til processerne. Den viste vejen. Min underbevidsthed blev optaget af lige netop det, jeg i den proces kunne bruge til min egen udvikling.

Som eksempel vil jeg bruge mine erfaringer i forbindelse med arbejdet med skam. Jeg havde svært ved at forstå, hvad skam gør ved os, og hvordan vi kan takle den. Men en gåtur i skoven hjalp mig. Jeg opdagede "skamhuller" i træerne, som jeg kaldte dem. Det var grene, der var knækket af selve stammen. De kunne være savet af eller blot knækket af. Hvordan træet havde taklet det, var forskelligt. Nogle gange var træet gået ud, men ofte voksede det videre med de skader, det nu havde fået. Det fik mig til at overføre det til skam. Lidt forenklet kunne træerne være mennesker. Nogle mennesker dør af skam. Nogle får store problemer og har svært ved at leve. Andre klarer skammen og får det til at være en del af deres liv. Nogle endda med ære og stolthed.



Jeg oplevede, at gåturen i skoven gav netop den forståelse, der var behov for i forhold til emnet. Dette er blot et eksempel af mange, hvor det jeg blev optaget af på turene i skoven, passede til det tema, jeg havde oppe i forbindelse med uddannelsen.

Ret tidligt i uddannelsen arbejdede vi med Den indre Dommer. Jeg brugte lang tid på at tænke og lede efter, hvornår jeg havde oplevet Den indre Dommer. Mine forældre havde altid travlt, og der var ikke meget tid til os børn. Men vi var med i deres liv. I det hele taget var der ikke meget forskel på deres arbejds- og fritidsliv. Vi børn indordnede os, og der var ikke mange konflikter eller irettesættelser. Derfor brugte jeg mange ture på at besvare spørgsmålet i min underbevidsthed om, hvornår Den indre Dommer dukkede op i mit liv. På en løbetur ved stranden faldt jeg over en meget glat, rund sten. Den måtte i hånden. Pludselig faldt det på plads. Min mor havde været rund og glat. Forstået på den måde, at hun altid bøjede af overfor min fars ønsker og ikke havde "kanter", der skulle markeres. Hun skældte sjældent ud. Men hun havde en anden tyngde, så vi vidste godt, hvad hun mente var rigtigt og forkert. Men det var ikke verbalt, det kom til udtryk. Det gav virkelig en forståelse af min mor - hendes rolle, hendes måde at gebærde sig på, og hendes

manglende evne til at udleve sine drømme. Det blev til en rapport om "Jagten på den forsvundne Dommer".



Kantet sten	Afrundet sten
Kantet	Afrundet
Farvet	Afstemt
Mønstret	Farver i glidende overgange
Ukurant	Glat
Egne meninger og turde at stå ved dem	Afbøjende
Anderledeshed	Let at være sammen med
Egen skønhed	Passe ind
Stå ved beslutninger	Slebet
Turde at være sig selv	Falder ind
Ikke bange for, hvad andre tænker	Er der bare/mærkes ikke
Ikke det pæne udad til	Usynlig
Forskellighed	Indordne sig
Plads til alle	Tilrettet
Egenrådighed	En del af flokken
Uslebet	Svær at holde fast i

Fra opgaven: Den forsvundne Dommer.

Et tredje eksempel er, at jeg på en rejse blev virkelig optaget af træstammer. Alle mulige træstammer. De flotteste af slagsen. Aldrig havde jeg set så forskellige træstammer. Hver med sin farve, sit mønster, sin struktur. Jeg fotograferede og var helt opslugt af, hvor forskellige de var i strukturen og linjerne, farven på barken, tykkelsen af stammen og forskellighederne i aftegningerne på barken. Jeg forsøgte at viderebringe min begejstring til min familie, men de forstod det ikke 😊

Her var det manifestation, der var temaet, opdagede jeg bagefter. Energien fra oplevelsen blev omsat til et kreativt projekt.



Praktiske erfaringer med et kunstterapeutisk forløb med en klient:

De erfaringer, jeg havde gjort mig i forbindelse med min egen terapeutiske proces, ville jeg gerne afprøve i praksis. I forbindelse med et arrangement havde jeg mødt Elisa, som fortalte om sin interesse for naturen. Hun virkede interesseret i at udvikle sig personligt. Derfor spurgte jeg hende, om hun kunne være interesseret i at være "kanin". Hun synes, det lød spændende og var med på idéen. Vi kendte ikke hinanden yderligere. Elisa har accepteret at være en del af denne opgave, og jeg har fået lov til at bruge forløbet og hendes navn.

Elisa boede på det tidspunkt alene med sin datter på 5 år. Elisa og barnets far havde store uoverensstemmelser, og der var flere offentlige instanser indover deres forhold. Desuden var Elisa i arbejdsprøvning grundet en sygemelding. Elisa havde altid været glad for naturen og syntes, det kunne være godt at bruge den på anden vis end vanligt.

Vi aftalte et forløb over seks gange. Vi mødtes i Grene Sande, som er et stort og varieret naturområde lidt udenfor Billund. I forløbet ville jeg gerne introducere hende for kunstterapien og afprøve de erfaringer, jeg selv havde gjort mig med kunstterapi i naturen. Inden opstart lavede jeg en plan for hver af de seks gange, hvor jeg ville bruge kunstterapeutiske metoder i naturen. Undervejs i forløbet blev jeg mere selvsikker og mere sikker på, at det var muligt at have kunstterapi i naturen. Jeg blev også bedre til hver gang at løsrive mig fra planen og så i stedet for arbejde med det, der var vigtigt her og nu for Elisa. Det viste sig også efterhånden, at naturen også bød ind med det, der var behov for den dag.

Forløbet på de 6 gange var tiltænkt til at foregå henover sommeren, men af forskellige praktiske grunde strakte forløbet sig over en periode på 3 måneder. Vi begyndte i juli og sluttede i oktober. Af kunstterapeutiske metoder ønskede jeg at bruge bagsidetegning, kropslige udtryk, kreative udtryk som skulpturer af naturmaterialer og tegninger i sandet. Vi arbejdede også med dialog og ritualer. Jeg introducerede hende for den aktive imagination, dommeren, skyggesider og anima/animus. Hver gang begyndte vi med en "kommen-til-stede" øvelse. Det kunne være vandring i stilhed, sidde i stilhed, skabe kontakt med naturen, kropsscanning eller fokus på sanserne. De første gange havde jeg papir, tegnegrej eller ler med. Men efterhånden begyndte vi at bruge de materialer, der var i skoven. Det virkede mere autentisk, og der var materialer og muligheder nok.

Vi mødtes på en p-plads, som var kendt af os begge. Derefter begyndte vi gåturen hen imod det område, jeg havde valgt for dagen. Enten fordi der var velegnede materialer, eller fordi vejret gav de bedste betingelser der. På den strækning snakkede vi om, hvad der var sket siden sidst. Når vi havde fundet et godt sted, begyndte vi med en "kommen-til-stede" øvelse. Den var optakten til dagens opgave, som jeg bagefter introducerede. Elisa gik engageret i gang med opgaverne, selvom det var nyt for hende at mærke sig selv, sine følelser og i det hele taget udtrykke sig kreativt. Elisa beskrev først, hvad hun havde lavet. Jeg bad hende lave eventyr, fortællinger, kropsudtryk – alt efter, hvad jeg troede kunne give hende den bedste mulighed for at få andre vinkler på hendes udtryk. Det gav en god snak, og hun opdagede ting, som hun ikke havde set, da hun lavede udtrykket. Vi snakkede om, hvorvidt hun genkendte noget af det, hun nu havde oplevet. Ofte var svaret ja. Nogle gange ønskede hun at ændre sit udtryk, fordi hun ønskede en ændring. En af gangene skete det helt automatisk, fordi barken faldt af et stykke træ. Hun havde fortalt, at barken skjulte noget af hende selv. På denne måde skete der en ændring helt af sig selv. Hun blev nødt til at vise denne side af sig selv også. Vi reflekterede sammen om hendes nye opdagelse. Hun fik tid til at

reflektere over det nye, hun havde opdaget og lade det falde på plads. Til slut trak vi det frem, hun ønskede at tage med sig fra dagens terapi og snakkede om, hvordan hun kunne omsætte det her og nu i sit liv.

Den sidste gang blev noget helt særligt. Her gav kunstterapi i naturen virkelig mening. Vi begyndte gåturen, som vi havde gjort de andre gange. Jeg kunne forstå, at mødet i statsamtet omkring hendes datter fyldte rigtig meget. Jeg spurgte hende, om vi skulle arbejde med det, jeg havde planlagt, eller om hun hellere ville arbejde med de følelser, hun havde i forbindelse med mødet. Elisa valgte det sidste. Vi begyndte gåturen, hvor hun fortalte om sagen. Hun var bange for, at barnets far ville manipulere hende, så hun havde svært ved at stå ved sine ønsker mht. datteren. Vi brugte lang tid på at snakke om mødet. Særligt ordene bange og usikkerhed dukkede op mange gange. Jeg forsøgte at få hende til at blive i sine egne følelser frem for at være bekymret for datteren eller for, hvordan faderen ville være til mødet. Efter en længere snak frem og tilbage mærkede hun følelsen tydeligt. Jeg bad hende finde noget, der relaterede sig til følelsen. Hun fandt en svamp med en lille ekstra svamp. Hendes begrundelse for at vælge svampen var bl.a., at den store svamp havde noget at beskytte hende med, og at den lille svamp var "Lille pigen". Herefter inddrog jeg den aktive imagination, hvor hun lavede en fortælling om svampen og særligt "Lille Pigen", som var uselvstændig og afhængig af faren og kæresten. Svampen mindede hende om noget, der skulpede rundt. Således følte hun også, hendes liv var. Hun synes ikke, hun kom nogle vegne, og at kæresten styrede hendes liv. Pludselig ønskede hun at skille svampene ad. Hun oplevede, at der nu var åbne sår, men hun troede på, de kunne læges over tid. Men det, der blev tydeligst for hende, var fornemmelsen af selvstændighed. Hun mærkede styrken og troen på det fremadrettet. Det var en god fornemmelse, både hun og jeg tog hjem med.

Undervejs i Elisas forløb gjorde jeg mange erfaringer. De første øvelser jeg satte i værk var for gennemtænkte og for svære umiddelbart at forstå. Det ville have været mere let tilgængeligt for Elisa, hvis det havde været mere simple opgaver. Med mine aktiviteter ønskede jeg for meget på én gang. Jeg ville gerne afprøve alle de spændende metoder, jeg havde lært og give hende gode oplevelser. Men hun skulle forholde sig til for mange ting på én gang. I det hele taget var det rigeligt for hende blot at forholde sig til at mærke sig selv. Ved at have lavet en for fastlagt struktur til hver gang, formåede jeg ikke at "gribe" det, der kom til os.

Jeg fandt også ud af, at materialerne var i skoven, så jeg ikke behøvede at tage nogle med, men blot bruge dem vi fandt undervejs.

Gennem forløbet blev min tiltro til naturen større. Jeg opdagede, at blot det at være ude og mærke naturen, gav en beroligende effekt. De områder jeg valgte, havde jeg valgt på forhånd baseret på opgaven. Men øget kendskab til området gjorde, at jeg hurtigere kunne finde passende områder undervejs. Desuden kom vi aldrig så langt ind i skoven, som jeg havde forudbestemt. Til at begynde med var jeg også meget fokuseret på, at hun skulle have noget konkret ud af hver gang. Da jeg efterhånden slappede af, kom der mere ro på, og tingene kom frem helt af sig selv. Jeg behøvede ikke at forcere det, men i stedet have tiltro til processen.

Ved at opholde mig i naturen på denne måde fandt jeg ud af, at vejret i oktober var for koldt til at sidde stille i længere tid ad gangen. Men når jeg nu ikke skulle have materialer med, var der plads til siddepuder og tæpper, hvilket gav andre muligheder for opholdet i skoven, uafhængig af bænke og vejret.

Desuden havde jeg ikke forudset, at et forløb på 6 gange skulle tage 3 måneder. Men det var svært at finde mulige tidspunkter i to kalendere, men ikke desto mindre vigtigt blev det at have en ny aftale på plads, inden vi tog afsked, for kommunikationen bagefter frem og tilbage var tidskrævende.

Elisa var glad for forløbet og meget taknemmelig over at få lov til at prøve kunstterapi i naturen. Hun mærkede, hvordan hun var blevet mere uafhængig og selvstændig, plus hun følte sig stærkere. Hun gav udtryk for, at det var godt, de første gange havde været mere styret. Det gav hende en tryghed og forståelse for, hvad terapi er og kan. De sidste gange kunne hun mærke, hun var mere klar til at arbejde med sig selv og havde lettere ved at forstå og mærke, hvilken forskel det gjorde for hende. Hun havde nydt, at det foregik ude. Der var rum og ro til hende. Hun oplevede også, at hun nu oftere gik ud, når der var noget, hun havde brug for at tænke over.



Her er et foto, hvor Elisa beskriver i en session, hvordan hun på sin arbejdsplads har svært ved at give udtryk for, hvad hun mener. Hullerne beskriver lige netop den følelse hun har, når hun føler det er svært at udtrykke sig.

Andre klient udtryk:



Praktiske erfaringer med grupper med fokus på at meditere, træne sanser og være kreativ i naturen

Mine erfaringer i naturen har jeg haft lyst til at afprøve på grupper også. Jeg blev inspireret til det på en arrangeret guidet vandring ved Nymindesgab. Her blev jeg første gang introduceret for stille vandring. Det var noget særligt at gå i naturen sammen med andre, men uden snak.

Det måtte prøves af i Billund. Derfor begyndte jeg at arrangere ture. Jeg kaldte dem for "Meget mere end en gåtur". Her var mulighed for at gå og være i naturen sammen med andre. Der var fokus på at meditere og lave noget kreativt. Antallet af deltagere har været meget varieret. Men jeg oplever, at deltagerne hver gang får noget med sig hjem. Noget særligt.

"Meget mere end en gåtur" udviklede sig til kortere forløb på 3 gange. Vi mødtes et offentligt sted og begyndte med noget kropsligt, så deltagerne kom mere til stede med hele kroppen, og dagens tankemylder fik en pause. På den næste strækning var der fokus på sanserne. Hvis det var et nyt hold, tog jeg en sans ad gangen. Jeg blev nødt til at gå forrest, for at deltagerne gik langsomt nok til at komme ud af deres vante mønster, og de fik tid til at mærke dem selv og kroppen plus opdage, hvor de gik. Jeg havde på forhånd fundet et velegnet sted, hvor vi derefter slog os ned. Her fik de en kreativ opgave. Det kan være blot at finde en enkelt ting, som de var blevet "ramt" af. Det kan også være at finde flere ting til en skulptur, collage eller lignende. Det fundne og en kropsscanning blev udgangspunktet i meditationen. Der var også mulighed for at sidde i stilheden til slut. Efter meditationen havde deltagerne mulighed for at fortælle om meditationen og om deres kreative opgave. Efterhånden som deltagerne på et hold lærte hinanden at kende, kunne spørgsmålene være mere personlige. Men det var også vigtigt, at de deltagere, der blot kom for meditationen og naturoplevelsen, kunne være trygge i ikke at skulle fortælle mere end det.

Et af holdene blev meget trygge ved hinanden. Det var et lille hold på 3. Det foregik om morgenen, og vi havde blot 1 time til det. Men det var en dejlig måde at begynde dagen på. De var hurtigt engagerede og nysgerrige på deres proces. Jeg har fået lov til at skrive om deres processer.

De gav udtryk for, at det var dejligt at begynde med kropslige øvelser. Deres tanker forsvandt, og de fik fokus på dem selv og en god kontakt til kroppen. Særligt en øvelse var de glade for, som de kunne bruge i andre sammenhænge. Det drejede sig om at stille sig godt i jorden, tage armene over hovedet, bevæge armene rundt om kroppen og ned mod jorden. De oplevede, at bevægelsen afgrænsede dem fra andre og gjorde det derved lettere at fastholde deres egen energi. Det var også en øvelse, de begyndte at bruge i andre sammenhænge, f.eks. når de var udfordret i større selskaber.

Når solen var fremme, brugte vi dens varme og energi til at mærke os selv og kroppen. På turen fra mødestedet til skoven lavede vi forskellige gangarter og ruter. Det oplevede deltagerne som gavnligt, og det gav dem en bedre kontakt til deres krop. Selv tankemylderet fik dårligere kår. Guidningen i de kreative øvelser blev mindre efterhånden, som de blev mere og mere optaget af deres proces. De blev opslugt af processen, men blev også bedre og bedre til at finde kernen i dagens øvelse. De blev gode til at se sammenhængen mellem det, de lavede og deres egen virkelighed. Nogle gange oplevede vi, at deres følelser rigtig kom i spil. En af gangene sparkede en af deltagerne helt spontant til resultatet af dagens kreative øvelse, som var en collage af blade. Hun kunne i den grad mærke, hvor meget energi det frigav, da hun gav efter for spændingerne. En anden oplevede, at hun blev overvældet af sine følelser og måtte sætte

sig op ad et træ og græde ud. Det var overraskende for dem, men bagefter kunne de mærke roen og tilfredsstillelsen ved at få det ud af kroppen.

En helt særlig naturoplevelse var, da et hold opdagede en regnbue, ligesom vi havde sat os for at meditere. Den blev en del af meditationen. Det var virkelig en naturoplevelse, der satte sit præg på dagen og efterfølgende.



Dybden af meditationen var meget afhængig af de kropslige øvelser inden, men også af hvor detaljeret kropsscanningen var. Deltagerne gav udtryk for, at det at være så meget i deres krop og mærke skovens ro, gav dem energi og indre ro til mange dage.

Flere af deltagerne har uafhængigt af hinanden haft et forløb, hvor det var en individuel session, de fik i skoven. De har alle været imponerede og taknemmelige for den proces, der blev sat i gang.

I den lokale idrætsforening står jeg sammen med en anden træner for "Naturtræning". Vi arbejder med naturen, balance, relationer, leg, sanser, kraft og puls. Vi tilpasser træningen til årstiden, og derfor er der aldrig to træningspas, der er ens. Det er en fornøjelse at se, hvordan deltagerne stille og roligt bliver mere og mere fortrolige med at bruge deres krop, sanser og kreativitet.

Vi oplever, at de alle giver udtryk for, at det at være i naturen er uundværligt. De føler, at de hurtigere glemmer de problemstillinger, de har med hjemmefra. Fokus er selvfølgelig den fysiske træning af kroppen, men det er også træning af sanserne, den indre og ydre balance og det at få lov til at være sig selv sammen med andre.

Vi bruger naturens egne materialer til diverse øvelser. F.eks. var der en dag, hvor muldvarpene havde haft travlt. Så blev tuerne brugt til tagfat. Deltagerne måtte springe fra tue til tue. Det kan også være at samle flest mulige grene eller kogler for siden at kaste med dem igen. Eller når efterårsbladene er faldet af træerne, og de kan bruges til at sparke i.

Deltagerne arbejder med deres kreativitet – både når de bliver udfordret med selv at fortsætte med en variation af en øvelse og i sær, når de bliver bedt om at udtrykke sig med de materialer, der findes i skoven. Det kan være ved at lave skulpturer, finde grønne blade, lave tegneserier, lydkulisse m.m. Her oplever jeg også, at de giver udtryk for, hvordan de møder naturen. Nogle gange giver det tilbageblik på gode stunder ved mormor, andre gange minder det dem om deres biologilærer, som ville lære dem om biotoper. Så her oplever jeg atter, at de rent intuitivt vælger netop det naturstykke, som repræsenterer deres stemning her og nu. Indimellem kan deltagerne undre sig over deres eget valg, indtil de pludselig og rent spontant fortæller, hvorfor de nu har valgt netop dette.

På en eller anden måde er det også mere legalt at være legende i naturen. Tøjet er afstemt til vejret, og det må blive beskidt. Alle kan grine, pjatte og støje uden nogen bliver fornærmede. Tiden går stærkt. Deltagerne oplever ikke mindst, at naturen giver dem noget, som de ikke kan få andre steder.

Meditation udenfor med Inspirationsgruppen, Billund. 25. maj 2019

Vinden blæser i mit hår

Vinden blæser i mit ansigt

Vinden blæser i mit tøj

Vinden blæser mig ned

-

Næh

- *Vinden lufter mig*
- *Vinden nærer mig*
- *Vinden varmer mig*
- *Vinden rusker mig*

Jeg kan stå fast

Jeg kan nyde den

Jeg kan lege med den

Jeg kan ændre, det jeg vil

Opsamling Praktiske Erfaringer

Jo mere jeg inddrager naturen, jo mere bliver det tydeligt for mig, at naturen på en eller anden måde har det hele og afspejler det liv, vi lever. Jeg synes hele tiden, der dukker nye ideer og muligheder op. Hvis jeg blot tør tro på det, så er mulighederne der. En anden ting er at have tillid til den proces, der sker, når jeg er i skoven – både når jeg blot er mig selv, men også når jeg er sammen med andre. Det at tro på, at netop denne tur vil give os det, vi har brug for. Selve naturområdet gennemgiver den sindsstemning, jeg er i. Hvilken vej jeg går, er afstemt med det formål, jeg har for turen - med forbehold for at turen kan ændres undervejs. Hvis det er med andre, så har jeg overvejet, hvilket emne vi vil arbejde med denne dag, og vælger område efter det. Hvorimod når jeg selv er på tur, så bliver beslutningen først truffet, når jeg er i skoven og ofte ændres ruten undervejs.

De tilbagemeldinger, jeg får fra klienter, er, at de slet ikke har overvejet, at kunstterapi i naturen kan give dem et nyt syn på dem selv. De oplever, at når de bruger sanserne, bliver deres gåtur helt anderledes. På en eller anden måde, så får de meget mere med sig, end de er vant til. De bliver medansvarlige for oplevelsen. De oplever også, at tankemyldret hurtigt kan forsvinde, når de inddrager det, de møder på deres vej. Ofte forbavses klienterne også over, at de kan få så meget med sig på så kort en tur. De oplever, det giver en helt anden dag, blot ved at opleve i naturen.

Efterhånden har jeg haft mange forskellige grupper med i naturen. Overskrifterne og indholdet har været forskelligt, men de oplever alle, at tiden er gået stærkt. De mærker en helt anden ro, som de ikke har fundet andre steder. Området, vinden og vejret er medvirkende til, at turene altid er varierede. Når vi følger årstiderne, så følger vi også vores indre natur. Det giver et andet fokus at inddrage naturen og kreativiteten i hverdagen. Jeg har oplevet, at de grupper jeg har haft med i skoven, har haft brug for trygheden i, at jeg ledte dem ved at gå forrest og give dem aktiviteterne. Men de fortæller efterfølgende, at de nu oplever skoven anderledes og færdes der oftere end før.

Jeg har haft meget fokus på sanserne og de umiddelbare oplevelser i skoven. Men jeg kan mærke, at jo mere sikker jeg er på, at en terapisesion sagtens kan foregå i naturen, jo lettere er det at bruge naturen til mere end blot en sansende gåtur. Men jeg tænker, at de sidste års fokus på nervesystem, stress, tankemylder har været medvirkende til, at det sansende har fyldt meget for mig og andre. Det kræver en vis tryghed at tage klienter med på en terapeutisk tur, men jeg føler mig efterhånden klar til det. Klar, fordi jeg nu ved, hvor meget klienter får ud af en session kunstterapi i naturen.

Konklusion

Dette speciale har været en undersøgelse af, om det er muligt at skabe personlig udvikling med elementer fra naturterapi og kunstterapi. Udgangspunktet har været mine egne oplevelser og begejstring for, hvad naturen kan og er. Denne begejstring er ikke blevet mindre, men det er også blevet tydeligere for mig, at de kunstterapeutiske metoder på en helt særlig måde kan bidrage i en personlig udvikling.

Jeg har været optaget af, hvordan naturen stimulerer vores sanser, og hvordan det kan gavne både krop og sind. Det har været spændende at læse, særligt i "Vi er natur", hvorfor jeg selv har oplevet det lettere at meditere i naturen og få en bedre kontakt med mine indre værdier. Dette har været brugbar viden i forhold til mig selv og ikke mindst i forhold til de klienter og deltagere, jeg har mødt. Det har også givet en viden i forhold til den samfundsmæssige udvikling, hvor rigtig mange mennesker har oplevet at blive stress ramte og udbrændte.

Efterhånden som jeg oplevede, at naturen kunne bruges i forbindelse med noget, jeg synes, der var svært, blev jeg nysgerrig på naturterapien. Her har det været godt at benytte Lasse Thomas Edlevs erfaringer med terapi og viden om naturen på flere planer. Hans teorier satte ord på mine egne erfaringer. Ved at kombinere mine egne erfaringer med naturterapien blev jeg mere sikker på min terapeutrolle. I naturen var alle materialerne til terapien til stede. Jeg brugte kunstterapeutiske metoder og oplevede, at det gav muligheder for at udforske og blive klogere både på mig selv og på klienter. Her blev Abts model med sansning, følelse, tænkning og intuition rigtig relevant at benytte. Jo større tiltro jeg har fået til naturen, jo mere oplever jeg, at naturen rummer et utal af muligheder.

Udover kunstterapeutiske metoder blev der også brug for kunstterapeutiske tilgange og forklaringer. Det blev relevant at arbejde med Den aktive Imagination og Jørgen Buur Bertelsens "ramthed". Det gav mulighed for personlig udvikling, hvor det blev relevant at inddrage anima og animus, skyggen, dommeren og andre kunstterapeutiske termer. I naturen er der plads til at tænke store tanker og skabe mulighederne. Her kan indre processer omdannes til bevidsthed. Det er muligt at drømme, have store ønsker og skabe muligheder med ro og plads. Refleksioner omsættes til bevidste handlinger, så frihed og personlig udvikling bliver muligt.

Det at være mere ude har givet mig et andet syn på naturen. I begyndelsen følte jeg, at naturen gav mig rigtig meget ro, nærvær, begejstring, glæde og følelsen af at være en del af noget større. Disse ting får jeg stadig, men min holdning til naturen har ændret sig. Jeg er blevet mere opmærksom på, at vi er en del af naturen. Derved er det ikke længere spørgsmålet om, hvordan vi kan få mest muligt ud af naturens skatkammer, men derimod en erkendelse af, at når vi mennesker ændrer noget, så har det konsekvenser for hele naturbalancen. Det har skabt interesse for, hvordan vi kan leve et liv i mere harmoni med naturen. Derfor bliver det også vigtigt, hvordan vi kan give tilbage til naturen. Her oplever jeg, at når vi tegner og maler, så kommer der indimellem billeder, som viser, at vi giver noget tilbage – på vores måde. Både til os selv gennem vores skjulte ressourcer, men også til kloden. Min tiltro til naturens selvhelbredende kræfter er stor.

Jeg glæder mig til at bruge min viden som terapeut til glæde for forhåbentlig mange klienter. Derudover håber jeg på, at klienter og deltagere opdager naturen på nye måder og får forståelsen af, at vi er en del af naturen, og at begge dele er værd at tage vare på.

Den almene brugbarhed af min konklusion

I håbet om, at vi med en mere kreativ hverdag med frisk luft, tid til ro og fordybelse, skaber fokus på det hele menneske, som en del af hele verdenen.

Mine erfaringer glæder jeg mig til at omsætte i min kunstterapeutiske praksis, men jeg håber også, at det kan skabe ringe i vandet og bruges af andre til gavn for flere. Derfor vil jeg her skitsere nogle måder at bruge min konklusion på – kunstterapeutisk i naturen, men også uden for det terapeutiske rum.

Kunstterapi i Naturen:

En kort opsummering af min praksis med kunstterapi i naturen.

Jeg møder min klient på et aftalt sted. Et sted, der har en adresse, og hvor der er plads til parkering. Hvis jeg oplever uro eller nervøsitet hos klienten, begynder vi med at lave simple kropsovelser. Herved bliver kropskontakten bedre og tankemyldret får dårligere kår. Så begynder vi at gå. Tempoet er stille, så der er mulighed for at fortælle. Der kan også være stop undervejs. Det kan være en spontan optagethed af et særligt blad eller et minde, der trænger sig på. Undervejs på gåturen kredser vi os ind på et emne eller et tema.

Når vi har snakket os ind på hinanden, laver jeg min indre tjekliste, om jeg nu har sat rammen op omkring terapien. Ellers tilføjer jeg det resterende. Det kan være en kort præsentation af kunstterapien, terapi generelt, behov for refleksioner efterfølgende, tavshedspligt, forløbet både her og nu - men også fremadrettet, mødet med andre i skoven o.s.v. Alt sammen for at skabe tryghed og tillid til det der kommer.

Jeg laver et stop et sted, hvor der plads omkring os, og hvor et ophold vil være behageligt. Ofte lidt væk fra stierne og med luft omkring os. Klienten bliver bedt om at kigge/gå i området og være opmærksom på, hvad han/hun bliver tiltrukket af. Måske opdagede personen noget på turen, vi skal tilbage for at finde. Der kan også være behov for en mere konkret opgave, alt afhængig af klienten og dagens tema.

Så inddrager jeg Abts model:

1: Sansning Fortæl hvad du har fundet. Prøv at beskriv det for mig.

2: Føle Hvad bliver du optaget af? Er det noget, der sætter nogle følelser i gang hos dig?

Den aktive Imagination inddrages.

3: Tænkning Hvordan passer det i dit liv? Er der noget, du kan genkende? Er der behov for forandringer?

4: Intuitionen Hvordan kan du bruge det i dit liv? Hvad vil du tage med herfra?

Nogle gange kan det også vendes til, hvordan vil det gavne verdenen?

På vejen tilbage vurderer jeg, om det er muligt at småsnakke, eller om der er brug for ro og tid til at fordøje. Ofte falder snakken på alt det naturen byder på, både af meget konkrete oplevelser, som at plukke bær, men også af mere spirituelle overvejelser, at vi er en del af noget, der er meget større end os. Ved mødestedet afrunder vi sessionen. Er der noget, der skal følges op på? Skal en ny tid aftales? Betaling m.m.

Udenfor det terapeutiske rum:

De fleste undervisere vil gerne på forhånd have styr på det, de skal fremlægge eller undervise i. Ved at flytte undervisningsrummet udenfor kan det være svære at bevare overblikket. Men ved at flytte fokus til kreativitet og natur opstår der andre muligheder. Det bliver processen, der er vigtig. Naturen byder på et utal af muligheder. Kreativiteten får gode vilkår, for der er inspiration, plads og materialer lige for. Her er det muligt at skabe sit eget rum. Foranderligheden er stor, og det er muligt at skifte perspektiv blot ved at flytte sig lidt.

Som eksempel herpå kan jeg fra min tid som lærer nævne, hvordan en 2. årgang i en periode cyklede ud til skoven tæt på. Her var der fri leg. Helt automatisk fandt eleverne sammen. De skabte enten enkeltvis eller i små hold deres sted. Jeg tror ikke, de var bevidste om, hvad de skabte, for de var optaget af deres leg. Efter en rum tid blev nogen interesseret i, hvad de andre grupper lavede. De skabte handel med hinanden. Andre havde nok i at være i deres rum, som nærmest repræsenterede et hjem. Vores funktion som lærer skiftede. Vi havde sat en ramme mht tid og sted, men det var ikke os, der styrede processen. Eleverne havde indimellem brug for konkret hjælp og nogle enkelte elever, havde i begyndelsen brug for os til at skabe struktur.

Særligt under corona perioden blev gåture i naturen populære. Jeg tror rigtig mange oplevede, at her var det muligt at være sammen på en ny måde. For i naturen var det muligt at være sammen i væren. Snak og forventninger til hinanden blev skiftet ud med fokus på naturoplevelser. De kropslige udfordringer med at vandre fik tankerne til at fylde mindre. Sanserne blev vækket af vind og vejr. Dyrelivet udspillede sig lige ved siden af, og man var en del af det. Følelserne kunne få frit løb. Tankerne var fokuseret på næste bakke og mudderet på stien. Pauserne gav mulighed for det store overblik med plads til forundring og snak om livets store spørgsmål.

Disse gåture var med til, at folk udholdte corona perioden. For nogen blev det en kompensatorisk oplevelse, som gjorde de holdte perioden ud, men fortsatte deres vanlige liv, da coronaen trak sig tilbage. Men andre holdte ved gåturene, fordi de oplevede at de fik noget med sig, som de ikke fik andre steder. De ændrede deres hverdag og skabte et liv med mere natur. Det blev en del af deres liv at mærke naturen. De fik kontakt med både den indre og den ydre natur. Eller måske de fik følelsen af at være en del af noget større. Eller måske noget helt andet. Det kunne også være af mere kreativ art. Mange lagde pludselig naturbilleder op på de sociale medier. Der blev skabt en interesse for at skabe et godt billede. Andre fandt ud af, at det var vigtigt at tage naturmaterialer med hjem for at pynte hjemmet eller skabe noget nyt.

Værktøjskasser:

De efterfølgende værktøjskasser er tiltænkt som inspiration for andre til at bruge naturen til at få fokus på at sanse, at føle, at tænke og at bruge intuitionen. Så en gåtur kan blive til "meget mere end en gåtur"☺.

Værktøjskasse til træning af sanser:

Synssansen:

Vælg mindst 5 naturting med hver deres grønne farve

Lav en bladcollage af efterårets blade

Brug fire pinde og lav en ramme. Kig ud over landskabet og vælg det udsnit, du synes er flottest.

Lav en skulptur og giv den en titel

Lav i gruppen et kunstværk af naturens materialer f.eks. kogler, frø, agern m.m.

Kig op ad træstammen, se himlen og drøm dig hen

Vælg den blomst, der fortæller om dit liv her og nu

Vælg den sten, der siger noget om dig

Lugtesansen:

Brug lugtesansen til at finde forårstegn

Duft til skovbunden

Find 3 forskellige naturting til din makker. Se om makkeren med lukkede øjne kan dufte forskellen

Smagssansen:

Pluk bærrerne/æblerne og smag på forskellen

Følesansen:

Mærk på træet med lukkede øjne. Find et kendetegn du navngiver

Mærk på træstammen, gå væk og se om du kan finde dit træ igen.

Vælg en pind, der er rar at røre ved

Høresansen:

Lyt til fuglene og vælg en sang ud

Find noget, der kan give lyd

Skab en rytme ved at slå på træstammen

Lyt til bladene på træerne

Lydrejse

Værktøjskasse til opmærksomhed på følelser:

Følelser opstår. Det kan være svært at træne, men en øget opmærksomhed på dem, kan gavne.

Find en blomst, der vækker minder. Fortæl alt det, du kan huske. Tid, sted, oplevelser knyttet hertil, hvad du mærker, når du tænker tilbage. Acceptér det, der var.

Prøv at finde en duft. Luk øjnene og mærk efter, hvad duften gør ved dig.

Vælg noget spiseligt. Smag på det og lad smagen forplante sig. Fortæl, hvad du mærker indeni.

Stop ved en myretue. Sæt dig på behørig afstand og iagttag livet der. Fortæl om de følelser, det vækker i dig ved at kigge på myrernes liv. Er der noget, der får dig til at reflektere over dit eget liv?

Find en sten. Luk øjnene og fortæl, hvad du mærker. Kulde/varme, blødt/hårdt, skarpt/afrundet, vådt/tørt. Fortæl om, hvad der sker, når du mærker forskellene.

Kig udover landskabet. Udvalg et udsnit. Fortæl, hvad det får dig til at tænke på. Beskriv, hvad der sker indeni dig, når du fortæller.

Se rundt og find noget, du har lyst til at røre ved, og noget du overhovedet ikke har lyst til at røre. Prøv at opstille modsætningerne ved de to ting og forklar modsætningerne.

Lyt til fuglene. Vælg en fugl og forsøg at fokusere på dens fuglekvidrer. Luk eventuelt øjnene. Mærk, hvad der sker i din krop.

Find en strækning og lad fantasien løbe af med dig. Hvor drømmer du, at du går? Hvordan tror du vejret er? Hvem følges du med? Hvor lang tid går du? Osv.

Ved dit favorit udsigtssted lægger du pinde og forestiller dig, hvordan du lige her kunne bygge dit drømmehjem. Vælg placering og mærk efter, om det er sådan, du gerne vil have det.

Find et sted med masser af kogler. Lad hver kogle repræsentere en person. Det kan være din familie, arbejdsplads eller en helt anden relation. Vælg en kogle, der repræsenterer dig selv. Læg den i midten. Rundt om placerer du de andre kogler, alt efter hvor tæt du ønsker, de skal være på dig. Overvej om det afspejler dit liv, eller om der er noget, der kan ændres.

Sæt dig i sandet. Luk øjnene og glem alt om tid. Brug dine hænder til at føle dig frem. Mærk, hvad der sker inden i dig.

Værktøjskasse for at blive bedre til at fokusere på tænkning:

Hvordan kan du få mere tænkning indover dit liv?

Find en forårsdag mindst ti forskellige grønne blade. Læg dem på række med den lyseste grønne først og den mørkeste sidst.

Find forskellige blade fra forskellige træer. Tjek ud, hvilke blade du kender mest til, og dernæst hvilke blade du kender mindst til. Hvor er din interesse størst? Hvis du er mest interesseret i de blade, du kender, er der måske noget i dit liv, du gerne vil fordybe dig mere i? Hvorimod, hvis din interesse er mest i de nye blade, så kan det være, du er klar til at lære nyt.

Find en app til at bestemme fuglestemmer. Vælg en af fuglene ud og undersøg mere om den. Hvordan den ser ud? Bor den i DK hele året? Hvad spiser den? Hvor mange unger får den? Osv.

Saml en stor stak kogler sammen. Sortér dem. Det kan være efter størrelse, efter art, efter farve m.v.

Pluk en masse bær. Tag dem med hjem og find opskrifter på saft, kager m.m. Eller lav din egen opskrift på en kage med velsmagende bær.

Gå først i nåleskoven og se, hvordan skovbunden ser ud der. Gå derefter i løvskoven og læg mærke til skovbunden der. Er der de samme planter begge steder? Hvor er der flest planter?

Prøv at kigge og mærke på træernes bark. Kan du finde flere træer af samme sort uden at kigge på bladene?

Saml en stor portion pinde på ca 1 m. Gæt på, hvor langt du kan lave en gåroute ved at lægge pindene efter hinanden. Læg nu pindene i størrelsesorden efter hinanden. Se om du gættede rigtigt.

Kig i skovbunden og undersøg, hvor der er flest insekter.

Stop op ved en myretue. Undersøg om der er system i myrernes færden.

Find en håndfuld kogler. Læg dem i størrelsesrækkefølge med den største først. Lad hver kogle repræsentere noget, du gerne vil ændre. Det, du helst vil ændre, hører til den største kogle og lægges først. Dernæst lægges den næststørste, der repræsenterer, det næste du vil ændre osv.

Hvis I er flere af sted i skoven, så kan I lave en markedsplads. Find hver ti forskellige naturting. I må vælge én ting af gangen, I vil bytte på markedspladsen. På markedspladsen må I bytte jeres naturting med en andens. Det I har byttet jer til, tager I med tilbage til jeres samling. I vælger nu en ny ting, I vil bytte på markedspladsen. Hvis ingen vil bytte med jer, må I tilbage og hente en ny ting, I kan bytte med. Den, der først får 5 ens ting, har vundet.

Kig ud over et område. Tænk dig til, hvilken retning der er nord, syd, øst og vest.

Værktøjskasse til at opleve intuitionen:

Umiddelbart er intuition noget, alle er i besiddelse af. Men gennem vores opvækst kan det blive fortrængt. Derfor kan det være nødvendigt at skabe opmærksomhed på disse oplevelser.

Kig ud over landskabet og lad dig falde i staver.

Læg dig i skovbunden og kig op til trætoppene. Fokuser på himlen ovenover.

Gå en tur, mens solen står op og mærk, hvordan solen får mere og mere kraft.

Sæt dig godt til rette før solnedgangen et sted, hvor du kan se solen gå ned. Det kan f.eks. være ved havet. Bliv siddende, mens du nyder, solen går ned.

Find et træ, som står frit på marken. Udvalg et sted, hvorfra du kan se træet i en god vinkel. Tag et billede derfra fire gange om året – 1. marts, 1. juni, 1. september og 1. december. Brug dem til at forstå årstiderne.

Lav en collage med det spirende forår. Skriv et digt om det.

Saml en stak blade om efteråret og lad det ligge. Vent til forsommeren. Løft bladene og se, hvad der er sket under bladene.

Undersøg, hvornår der er stor sandsynlighed for stjernesud. Læg dig sådan, at du kan kigge op på himlen og følge stjernesuddene.

Tag nogle grene ind om foråret og følg, hvordan de springer ud i løbet af nogle dage.

Sæt dig og lyt til havet.

Find et gammelt egetræ. Mærk på dens stamme. Forestil dig, at den nu fortæller om alt det, den har oplevet.

Kig ud over landskabet. Find et sted du kunne tænke dig at være. Fortæl højt hvorfor du netop gerne vil være der.

Du går langs stranden og samler sten. Vælg en sten, som du vil forære din bedste ven. Lav en lille tale om, hvorfor din ven netop skal have denne sten.

Stil dig i skoven med ryggen opad et stort træ. Luk øjnene og giv dig tid til at mærke, hvad træet vil fortælle dig.

Litteratur liste

Naturterapi

– Oplev naturen. Styrk livet

Lasse Thomas Edlev
Gyldendal

1. udg, 1. oplg 2019

Vi er Natur

Simon Høegmark, Sigurd Hartvig, Jane Sørensen
Mussmann Forlag

1. udg, 2. oplg 2021

Barndommens Bog

– en psykologisk perspektivering

Jørgen Buur Bertelsen
Siesta-forlaget

1. udg, 1. oplag 2012

Kunstterapi

Vibeke Skov
Forlaget Marcus

1. udg, 1. oplag 2009

Skyd ikke din smerte fra dig

Kis Henriksen

Forlaget Kis 2020

Bilag:

At blive set – en individuationsproces

Anne-Mette G. Iversen

CEWE 2018