

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN

Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie,
Tiergestützte Therapie, Green Care, Green Meditation,
Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik
(peer reviewed)

2015 begründet und herausgegeben von
Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold (EAG) in Verbindung mit:

Gartentherapie:

Konrad Neuberger, MA, D Düsseldorf, *Edith Schlömer-Bracht*, Dipl.–Sup. D Brilon

Tiergestützte Therapie:

Dr. phil. Beate Frank, D Bad Kreuznach, *Ilonka Degenhardt*, Tierärztin, D Neuwied

Landschafts- und Waldtherapie:

Bettina Ellerbrock, *Dipl.-Soz.-Päd.* D Hückeswagen, *Christine Wosnitza*, *Dipl. Biol.*, D Wiehl

Gesundheitsberatung, Health Care:

Dotis Ostermann, *Dipl.-Soz.-Päd.*, D Osnabrück, *Dr. rer. pol. Frank-Otto Pirschel*, D Bremen

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

Dr. med. Susanne Orth-Petzold, *MSc. Dipl. Sup.*, D Haan, *Dr. phil. Katharina Rast-Pupato*, Ch Zürich

Green Meditation:

Ilse Orth, *Dipl.-Sup. MSc.*, D Erkrath, *Tom Ullrich*, *Dipl.-Soz.-Arb.* D Ulm

Ökopsychosomatik:

Dr. med. Ralf Hömberg, D Senden, *Dr. mult. Hilarion Petzold*, D Hückeswagen

Naturgestützte Integrative Therapie:

Dr. med. Otto Hofer-Moser, Au Rosegg, *Susanne Heule*, Psychol. Lic. rer. publ. CH Zürich

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen.
Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 06/2019

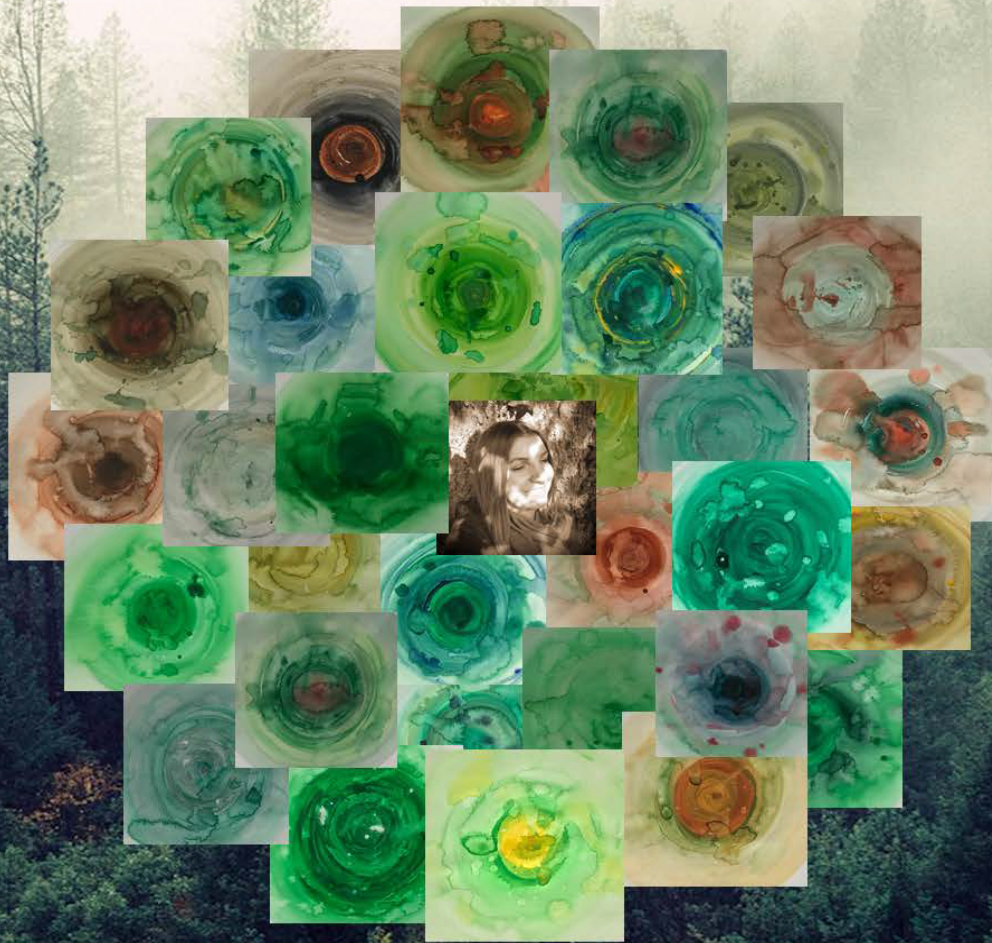
Die Farben des Waldes - das schönste Kleid der Erde,
eine unendliche Liebesgeschichte

Martina Kolb ..*

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>). Teilnehmerin der EAG-Weiterbildung ‚Green Meditation® – LehrerIn für meditatives Naturerleben‘. Abschlussarbeit: Betreuer/Gutachter: Prof. Dr. H. G. Petzold, Prof. Dr. J. Sieper.

Die Farben des Waldes – das schönste Kleid der Erde, eine unendliche Liebesgeschichte

13.01.2019, Kolb Martina,
Richard-Wagnergasse 33/2/11, 8010 Graz,
martina.mogli@gmx.at



Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapie und Kreativitätsförderung

Aus der „**Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung**“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper*, Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>)
Abschlussarbeit: Betreuer/Gutachter: Prof. Dr. H. G. Petzold, Prof. Dr. J. Sieper.

Inhaltsverzeichnis

1. Deckblatt/Titelblatt (selbstgestaltet)	1
2. Einleitung	3
2.1 Persönliche Geschichte	3
2.2 Integrative Therapie - Wegphilosophie - Lebensstilveränderung	4
2.2.1 Mit Green-Meditation auf dem Weg sein	9
2.2.2 Neue Wege gehen – Spuren hinterlassen	10
2.3 Green-Meditation - Begrünung der Seele	11
1. Anregung: Erschaffe dein eigenes Mandala in der Natur	14
2. Übung: Am Waldboden auf Entdeckungsreise gehen	15
3. Übung: ein Waldbesuch - Waldrand, Waldweg, Lichtung	16
3. Die Farben des Waldes	17
3.1 Psychologische Wirkung, Assoziation, die Farbe Grün	17
3.2 Grün in der Kunst, Joseph Beuys	18
3.3 Bäume und Menschen – Übung: Sich einem Baum annähern	20
3.4 Meine 40 Grün-Aquarelle – Übung: Grün Qualitäten sammeln	21
3.5 Moose	22
3.5.1 Als Bioindikator und die Wichtigkeit für die Natur	23
3.5.2 Schutzwürdigkeit der Moose	23
3.5.3 Die mir begegneten Moose im Wald	23
4. Das schönste Kleid der Erde	25
4.1 Die Geschichte des Waldes	26
4.2 Waldästhetik	27
4.3 Kleider der Natur Naturverbundenheit	27
4.4 Sinne	29
4.5 Übung: Multisensorischer Spaziergang – horchen	29
5. Eine unendliche Liebesgeschichte	31
5.1 Der Mensch ist Teil der Natur	31
5.2 Ökophilie und Hermann Hesse`s – Staunen, Steinritual	32
6. Jaques Prevert — Das Porträt eines Vogels	34
7. Zusammenfassung/Summary	36
8. Literaturverzeichnis	37



Jänner 2018 das erste Gänseblümchen

2. Einleitung:

2.1 Persönliche Geschichte



Der Wunsch mich vermehrt wieder mit der Natur zu verbinden, ging ein Wandbild (2 x 3 m) voraus das ich ca 4 Monate vor Ausbildungsbeginn (März 2016) der „Green-Meditation®“ auf Backpapier mit Gouachen gemalt hatte und aufgrund dessen ich mich dann auch zu der Ausbildung Green-Meditation angemeldet habe. Ein Herzenswunsch der in mir sehr stark rief und mich vorweg mit der Malerei schon in eine Kraft, Lebendigkeit und Freude kommen ließ, um eine lustvolle Partnerschaft mit der Natur einzugehen, ging in Erfüllung. Durch die Ausbildung Green-Meditation wurde meine Rückbesinnung und Rückverbindung zur Natur wieder gefunden, intensiv angereichert und erweckt. Aufgewachsen bin ich in der sanft hügeligen Landschaft nahe dem Lipizzaner-Gestüt in Piber (Weststeiermark) und am Wochenende sind meine Familie und ich auf die Alm zu unserem kleinen Wochenendhäuschen im Wald gefahren, wo ich viele Naturerfahrungen außerhalb des Elternhauses machen konnte. Diese naturverbundene Kindheit hat mich sehr geprägt, hinterließ schöne Erinnerungen (auch als Save Place bekannt – Erinnerung an glückliche Zeiten in der Natur) die bei mir ein Gefühl von Heimatbindung – Herzenswärme immer noch auslösen. In schwierigen Lebensphasen fand ich in größeren Intervallen zur Natur zurück aber nicht auf Dauer und nicht so intensiv wie heute. Im Dez. 2015 hat sich diese Sehnsucht (aufgrund meiner innerlich schon fortschreitenden Naturentfremdung) zurück zur Besinnung über die Natur in obigem Bild manifestiert und ich folgte diesem Ruf. Zur Vorbereitung des Kolloquiums der GM gestaltete ich ein Triptychon (3-teilige Relieftafeln aus Holz aufklappbar mit Scharnieren) vorne, hinten innenseitig gestaltet, beklebt, bemalt, beschrieben und Fotos des Triptychons davon in diese Abschlussarbeit eingepflanzt, die mit Theorie und Praxis verschränkt ist. Durch diese wiederentdeckte Naturliebe beschloss ich zu meinem kleinen Paradies auf der Alm (zum Wochenendhäuschen aus Kindertagen) zurückzukehren und es zu gestalten, ein nach Hause kommen von dem ich bis heute außerordentlich profitiere und sich mir Türen für meine Gesundheit, meine Kreativität öffnen und mich immer wieder neu ins Staunen versetzen – es ist nie zu spät. Es ist ein Ort der Erfahrung der Schönheit, der Unvollkommenheit, der Kultivierung, der Lebenskraft, des Glücks und der Arbeit - mein persönlicher Wohlfühlort. Ein langsamer Prozess des Vertrautwerdens mit dem Haus, dem Garten und dem Grundstück begann - der nie abgeschlossen sein wird – denn die Natur und ich wir sind in ständiger Veränderung und wollen uns immer wieder schöpferisch

ausdrücken – ein fortlaufendes Projekt im heraklitischen Sinn bis zum Lebensende.
Der Wald mein Zufluchtsort für meine nach Natur hungernde Seele.



Die Hochzeit der Seele mit der Natur macht den Verstand
fruchtbar und erzeugt die Phantasie.
(Henry David Thoreau)

2.2 Integrative Therapie (IT)

Die Integrative Therapie begreift sich als eine „biopsychosozialökologische und methodenübergreifende Humantherapie mit anthropologischer Grundformel:

„Der Mensch – als Frau und Mann – ist ein Körper-Seele-Geist Subjekt
im ökologischen und sozialen Kontext/Kontinuum.
Er ist Leib Subjekt in der Lebenswelt.

Unsere Gesundheit ist ein lebenslanger Prozess. Eine **Lebensstiländerung** führt zu einem Richtungswechsel auf dem Lebensweg, diese liegt beim Menschen selbst, wobei zuerst in einer Begleitung die Stressoren wahrgenommen werden sollen um dann in der Abfolge daraus unterstützend mit vorbereiteten Transfermaßnahmen der Neuwerdung in die Alltagswelt und das Alltagsverhalten zu bringen. Ein Bündel an Maßnahmen kommt in der IT zum Einsatz wie die Garten, Natur (GM)- Landschafts-Lauf-, Tiergestützte Therapie.

Diese Umstellung strebt einen gesundheitsbewussten, bewegungsaktiven, sozial-kommunikativen, kreativen und wertebewussten, also Gesundheit und Sinn generierenden Lebensstil an der körperliche, seelische und geistige Frische ermöglicht (Petzold 2010b; Ostermann 2010).

Ein wichtiger Ansatz in der IT ist die „**Philosophie des WEGES**“ (Petzold, Orth 2004b, Petzold 2006u). Sie sieht das menschliche Leben als Weg durch die Lebenszeit die mit **Erkenntnissuche** und **Entwicklung als Weg** verbunden ist. Die Therapie in der IT ist auch als WEGbegleitung zu verstehen – eine Strecke begleitendes Lebens.

Der Mensch ist in permanenter Entwicklung durch **transversale** Selbstüberschreitung mit offenem Ende (Petzold; Orth; Sieper 2019), daher ist es erforderlich immer wieder „Positionen auf Zeit“ einzunehmen, um dann wieder weiterzugehen. Die Suche nach Neuem ist ein evolutionbiologisch höchst sinnvolles Überlebensprogramm (Petzold, Orth 2004b). Neugierde, Wissbegierde, Entdeckerfreude ein Glückserlebnis über Erreichtes werden entwickelt. Der Mensch ist in seiner gesamten Lebensspanne unterwegs, er überschreitet Grenzen, bricht zu neuen Ufern auf gestaltet sich selbst. Ein Fehlen solcher Erfahrungen kann durchaus

zu Krankheiten führen. Neue Ereignisse und Situation sind als Lebensaufgabe immer wieder zu integrieren, es sind Juwelen auf einer lebenslangen Entdeckungsreise.

Die IT geht von einem „Spektrum komplexen Bewusstseins“ aus. Bewusstsein ist die Gesamtheit aller wahrgenommenen Empfindungen im Gegenwartsfenster.

Ich-Bewusstsein (IBW) ist reflexiv – ich kann von außen auf die Situation schauen., und kann durch die bewusste Kontrolle (consciousness) und Willenentscheidung gestärkt und erhöht werden.

Das NBW Nicht-Bewusste kann nur von Mystikern in meditativer Versunkenheit erspürt werden und diesem geht das hyperreflexive Klarbewusstsein (KBW) voraus.

Awareness - Gewährsein oder auch Achtsamkeit – ist das bewusste wache spüren wahrnehmen des eigenen Körpers, der Welt, der Zeit = Wachbewusstsein (WBS).

Im Gedächtnisspeicher wo sich das Abgesunkene im Vorbewusstsein (VBW), befindet, wo die Erinnerung an Gefühle abgerufen werden können, können aufkommende beunruhigende Gefühle in wohlwollende sanfte Gefühle umgestimmt werden (z.B. mit Mimik-Änderung, Worte) oder die Lenkung auf schöne Begebenheiten aus der Vergangenheit.

Das Mitbewusstsein (MBW) befindet sich am Rande des Bewusstseinsfeldes und wird durch das Vorbewusste (VBW) aktiviert, bzw. wenn das Vorbewusste ins Wahrnehmungsfeld des Mitbewussten kommt.

Es gibt den unzugänglichen Bereich des neuronalen Unbewussten (UBW) – der durch Dissoziation und Verdrängung zustande gekommen ist (Petzold 2003a, Grund et al. 2014).



Linker Flügel innenseitig ist meine **Biographie** (bios „Leben“, grápho „einritzen, schreiben) dargestellt:

Mein Leben einer Abfolge von sinnhaften Ereignissen von der Kindheit am Lande, über Lebensentscheidungen in Beruf, in Beziehungen und in persönlicher Weiterbildung (Dakini-Training, Mal- und Gestaltungstherapieausbildung, Sozialbegleiterin) bis zu meiner Entscheidung der Green-Meditation-Ausbildung. Diese bildhafte Auseinandersetzung förderte mein Biographiebewusstsein. Lebensbewältigungsstrategien und Überwindungserfahrungen wurden sichtbar, brachten mich in die Eigenkompetenz und Eigenverantwortung und sind wichtig für das Verstehen und die Arbeit mit Menschen.

.....zwischen durch von meinem Weg abgekommen.....

.....wieder auf meinem Weg unterwegs.....

Wenn der Mensch an seiner Biographie arbeitet ist das immer eine Autobiographie, er führt Selbstbezüge unterschiedlicher Art durch und arbeitet an seiner Identität,

bezieht sich auf Vergangenes und vollzieht sich in sozialen Netzwerken, Konvois – Menschen die ihn auf seiner Lebensstrasse begleiten.

„Identität“ signalisiert, dass in einer Vielheit von Menschen die Besonderheit eines Einzelnen gegeben ist, der sich von vielen anderen Einzelnen unterscheidet, eben weil er eine „ Identität hat, ganz besondere Merkmale, welche ihn erkennbar machen. Auf der anderen Seite ist klar, dass dieses Erkennen seiner Besonderheit auch die Vielheit erfordert, die überhaupt erst Unterscheidbarkeit ermöglicht“ (Petzold 2000h).

Die Auseinandersetzung mit seiner eigenen Biographie und seinem Leben arbeitet mit „Gedächtnisresonanzen“ (Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972) vor dem Hintergrund eines komplexen Resonanzkonzeptes (Petzold 1987b; 2017f) kann zu folgenden Fragen führen - die zum Meditieren eines Satzes oder von Resonanzwörter wie folgt durchgeführt werden kann:

Sätze:

Wie bin ich die/der geworden, der oder die ich bin.

Was lässt mich wahrnehmen, denken, fühlen – lieben und zürnen, trauern und froh sein -, lässt mich wollen, handeln, wie es mir eigen ist?

Was behindert mich in meinem Leben.

Wie gelassen bin ich?

Wie bescheiden bin ich?

Wie geht es mir?

Wie geht es mir im Leben?

Resonanzwörter:

Verbundenheit, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Heiterkeit, Freundlichkeit, Liebe, Achtsamkeit, Freude, Gesundheit

Das innere Archiv meditativ erforschen und positiv anreichern mit Resonanzwörtern. Das eigene Leben durchmeditieren auch die nicht so gelungenen Abschnitte und dahinterblicken

- was behindert mich und
- warum verhalte ich mich gerade da so destruktiv,
- gebe ich mir genug Zeit,
- was fehlt mir?

um daraus an die Muster des Scheiterns liebevoll heranzugehen und mit ihnen zu arbeiten in Verbindung mit der Natur.

Die wichtigste Erkenntnis des Menschen wird für Sokrates im Leitspruch des Orakels von Delphi zum Ausdruck gebracht:

"Erkenne dich selbst",

und ist die Basis für jedes sinnvolle Denken – die täglich geübt werden soll, denn wenn der Mensch sich selbst erkennt versteht er die Welt.

Die persönliche Integration wird zur Lebensaufgabe: „Das alles bin ich, das alles bin ich auch“.

Green Meditation gehört in der IT zu den Naturtherapien und bietet so eine Auseinandersetzung mit sich selbst über die Natur an, wie es ein multisensorischen Spaziergang in der Natur sein kann - wo auch über obige Begriffe/Sätze meditiert wird. Es ist auch eine schöne Möglichkeit mit einem Wort auf dem Weg zu sein – oder auch im Sitzen die Augen niederschlagen (mit Blick ins Grüne) ins eigenleibliche Spüren zu gehen und Sätze, Wörter mithineinzunehmen.

Durch die Veränderung der Mimik, das Aufsetzen einer Freundlichkeits- Neugierde und Selbstsicherheitsmimik auch wenn sie emotional noch nicht gespürt wird kann sich die Stimmung dahingehend verändern – verbessern und es werden sanfte Gefühle evoziert.

Dieses Nachsinnen, Nachspüren, Nachfühlen und Nachdenken beginnt bereits um das 5. Lebensjahr und sollte in Prozessen des lebenslangen Lernen gefördert werden. Biographie ist eine neurozerebrale Aufzeichnung von Entwicklung die sich über die Lebensspanne hin von Babyzeiten bis ins hohe Alter vollzieht und wird im Leibgedächtnis archiviert. In fast jedem tiefergehenden Gespräch zeigen sich immer biographische Elemente. Das gelebte Leben (auf dem Wege) die Biosodi ist vom Gegenwärtigem erfüllt und der Weg führt in Zukünftiges das planbar wird (gemeinsam gestaltete Zukunft).

Die 4 Leitprinzipien in der IG helfen Veränderungen (Neuorientierung im Leben) herbeizuführen und lauten wie folgt (*Petzold, Trummer 2017*):

1. Mache dich selbst zum Projekt

um souveräner, kokreativer, empathischer und freudiger zu werden. Sinnsuche und sich selbst gestalten als „Lebenskunstwerk“ sind eine wesentliche Lebensaufgabe.

2. Nutze jede Gelegenheit als Chance

Für das Leben offen sein, die Freude am Lebendigen haben, Chancen annehmen die das Leben bietet um weiterzukommen, sich zu entwickeln, neue Kenntnisse zu gewinnen – Neugierig sein!!!

3. Frage um Hilfe, wenn du sie brauchst und gebe Hilfe, wenn man dich darum bittet

Wir sind im Konvoi auf unserer Lebensstrecke unterwegs, und sind auf die Hilfe des anderen angewiesen – soziale Netzwerke - wechselseitige Hilfeleistung fördern.

4. Vertraue deinem Gehirn und deiner Vernunft

Trust your brain and mind – der Mensch kann auf seine Sinne vertrauen er hat die Fähigkeit zu Sinnwahrnehmung, zu Sinnerfassung, zu Sinnverarbeitung und zu Sinnschöpfung. Auf dem Lebensweg, der Biosodie, wird die Umwelt aufgenommen im Leibgedächtnis abgespeichert – der Mensch wird dadurch informierter Leib.

Vorderzeitig die Hände innen und außen, ein wahrnehmen der Natur Ihrer Schönheit, Verletzlichkeit und Ihrer Wunden – läßt uns vertraut werden mit unserer Natur in unserem Inneren. Ein Handeln das innen und außen verschränkt ist, die Philosophie des Weges – unterwegs sein und des Flusses, **alles fließt „panta rhei“** (Philosoph Heraklit). Die Beschäftigung mit meiner Biographie



fürte mich zu einer Gestaltung meines eigenen Lebenskunstwerkes als Lebenskünstler und Kunstwerk zugleich – es ist ein gestalten von innen-außen, allein und zugleich mit anderenein Leben lang.



die Mitte innen ist die Zeit der Ausbildung GM dargestellt, eine Spirale mit meinen Prozessen/Fotos die in der Ausbildung stattgefunden haben (unter anderem die Entscheidung für mein Wochenendhaus auf der Alm) dann mein Weg in den Wald – siehe auch 4 Leitprinzipien der IT die zu einer Lebensstiländerung führte.

Rilke „ Du musst dein Leben ändern“.

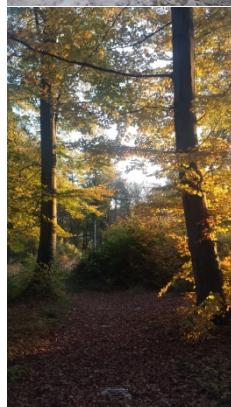
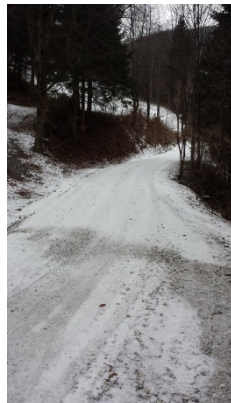
Künstler und Schriftsteller zogen sich bereits früher in abgelegenen Gegenden in die Natur zurück. Für mich ist der Rückzug auf die Alm ein wichtiger Ort für meine Selbstreflexion, mein heilsamer Retreat – Wohlfühlort im Wald für meine Besinnung und Kreativität. Außerdem bringt er mich mit meinen Eltern zusammen um gemeinsam naturpflegerische Arbeiten in Ko-kreation auf dem Grundstück durchzuführen (ist bis ins hohe Alter möglich) und für die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren zu sorgen. Eine sinnvolle Lebensaufgabe und eine höchst soziale Qualität mit reichem Erinnerungswert, das außerdem die Familienbindung stärkt. Naturgeräusche im Wald und die völlige Finsternis bei Nacht bieten mir einen Gegenpol zur Lärm und Lichtverschmutzten Stadt.

Das Symbol der Spirale kommt in der Natur sehr häufig vor wie bei Schneckenhäusern, Farnen, aber auch der menschliche Embryo in seiner frühesten Entwicklungsgestalt. Die Spirale zeigt Leben in dynamischer Bewegung und in Entwicklung. Die Linksdrehende Spirale führt zum Ursprung zurück, auf mein Bild bezogen ist es mein Weg zurück zur Natur in den Wald zu einem naturverbundenen Lebensstil mit allen Sinnen.

Und rechtsseitig innen der
 Ausblick wohin geht es:
 In die freie Natur in den Wald zu
 Pflanzen und Tieren, Bäumen,
 eine große Herzensliebe
 kreativ sein
 Gemeinsam pflanzen säen
 experimentieren.
 Mit großer Freude auf dem
 Weg weiter gehen,
 voller Neugierde noch nicht
 genau wissend was noch
 kommt!
 Das Leben und die Natur feiern.



2.2.1 Mit Green-Meditation auf dem Weg sein - meine Resonanzen



Mal was ganz anderes Tun.
 Der Weg bringt dich raus aus allem, was du
 sonst gemacht hast.
 Schau nach vorne, der Weg wartet – bereit –
 empfangend, der Weg ist da, erkenne ihn.
 Gehe ohne Ziel - der Weg ist das Ziel.
 Sei neugierig.
 An nichts denkend - gehe ohne Inhalt und
 spüre - den Untergrund die Steine, den
 Schnee, das Eis .
 Wo stehst du gerade?
 Schreitend, laufend, rennend, tänzelnd,
 springend, hüpfend, tastend, abgekomen
 vom Weg, suchend – hetzend –zögernd, auf
 Zehenspitzen, laut, zweifend , atemlos, leise
 viele Wege bin ich schon gegangen.....
 Finde Deinen Weg, weg von den alten.
 Geh los - endlich los!
 Auch falsche Wege die gegangen worden
 sind bringen dich weiter.



Ein Weg mit Durchgang – sichtbar – in der Ferne, fragend – was ist dahinter, - eine neue Welt? Schreite hindurch - sei offen, wild und entschlossen.

Der Weg ist zu gehen – ansonsten bleibst du starr und still im Körper im Denken – spürst du dich noch – sei lebendig!

Einfach gehen – wohin wer weiß das schon.

Der Weg ist ein Abenteuer.

Den Mut zu haben wenn die Zeit reif ist die Richtung zu ändern und hindurchzugehen.

Der Bach: ein rauschen, murmelnd -fragend - ist das mein Weg – suchend von einem Stein zum anderen hüpfend – leicht und verspielt.

Stauend in den Wald hinabsteigend , da ist ein Weg - wie kommt er hierher, nichts weist auf ihn hin, er bleibt erkennbar – manchmal mit Mühe, kaum begangen – von Rehen und Hirschen, immer nur ein Stück sichtbar und dann weiter kletternd – immer ein Stück , weiter Stück für Stück vortastend - staunend.

„Gehe deinen Weg dann wird dich niemand überholen“

2.2.2. Neue Wege gehen und Spuren hinterlassen



„Handle so, dass durch deine Lebensweise keine Gefährdungen der Biosphäre eintreten könne.

Sei mit „Kontext-Bewusstsein“ und komplexer Achtsamkeit“ wachsam für schädigendes Handeln, das den Fortbestand des Lebens und der Funktion der Ökosysteme auf dieser Welt bedrohen könnte.

Trete ein, wo solches Handeln durch Mensch in der Noosphäre sichtbar wird und versuche es zu verändern.

Pflege eine ökosophische Lebenspraxis,
bewahre und schütze die Natur

(Ökologischer Imperativ, *Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013)

Schon immer haben Menschen Spuren hinterlassen. *Petzold* (et al. 2018, 711) erinnert an die 3,6 Millionen Jahre alten Hominiden-Fußspuren von der Laetoli-Fundstelle in Tansania.

Meine Rückbesinnung zur Natur

- ist ein Weg auf die Alm in den Wald/Natur zum Erforschen, den Reichtum dieser Gegend zu erkennen, kennenzulernen und Besonderheiten zu würdigen.

- lässt mir dadurch Freiraum um mich kreativ schöpferisch in der Natur über die Natur auszudrücken mit Gartenarbeit – Neubepflanzungen von Bäumen, Sträuchern, Blumen – ein experimentieren – fördert dadurch die heimische Tierwelt (vor allem für die Bienen der Bienenstöcke meines Vaters).
- ist ein Eintauchen mit allen Sinnen durch Green-Meditation um mein Lebenskunstwerk mich selbst gesundheitsförderlich zu gestalten
- ist eine Inspiration um dann mit neuer Tatkraft/Ideen gestärkt und mit neuen Impulse für meine Lebensweise – meine Lebenskunst und Malerei in den Alltag, in mein Berufsleben, in die Stadt zurückzukehren
- ist Interiorisierung der zu schützenden Natur auf meine Mitmenschen
- lässt mich mit Materialien der Natur in Kontakt kommen, um in Zukunft mit diesen Materialien (Pflanzen, Wurzeln, Rinden, Erde) zu malen, zu gestalten und den Menschen dieses Malen mit Naturmaterialien (Pflanzenfarben, Erde, Pigmente – selbstgemachte Pinseln nahezubringen und dadurch Menschen ermutigen in die Natur zu gehen und eine Liebe zur Natur zu entwickeln.
- lässt mich bei meiner täglichen Büroarbeit in den Pausen (Mittag) aufstehen und hinaus ins Freie zu gehen, zu blicken und gleicht mich aus, ein hybrides Bewusstsein entwickelte sich (bereits Albert Einstein ging regelmässig in den Wald/Park spazieren – den Kopf frei zu bekommen). Geniale Menschen haben eines gemeinsam, ihre intensive Naturerlebnisse in der Kindheit und diese Erlebnisse können auch im Erwachsenenleben kultiviert werden. Das Gehirn wird in einen entspannten positiven Zustand gebracht, um sich dann wieder zu fokussieren.
- lässt mich im Alltag im Kopf an diesen besonderen Ort an dem ich glücklich bin immer wieder zurückzukehren und das gibt einen Augenblick Frieden z.B. über aufgestellte Fotos.
- lässt mich die örtliche Fauna und Flora wiederentdecken und die Bedeutung der Pflanzen als Teil eines großen Gewebes, indem wir auch Fäden bilden wahrzunehmen.
- lässt mir eine Auszeit nehmen, als einen essentieller Bestandteil in meinem Leben.
- macht mich neugierig auf neue Wege, neue Begegnungen und neuen Erfahrungen um Voranzuschreiten.
- lässt mich mehr Sensorium für andere Lebewesen entwickeln, was einem anderen Lebewesen gut tut, ob das Hegen und Pflegen von Pflanzen oder auch Tiere, besonders meine 2 Haustiere. Diese soziale Interaktion schult meine Wahrnehmung und die Verantwortung für andere Lebewesen um vor allem auf deren Bedürfnisse reagieren zu können.
- Lässt mich die Süße der Freiheit schmecken über die Natur die große Lehrmeisterin.

Mit hybriden Bewusstsein gelingt es eine Balance zu schaffen zwischen der technologischen und der natürlichen Welt, also nicht anti – tech, sondern eine große Notwendigkeit mehr Natur in unserem Leben zu lassen.

Interiorisierung, ist ein Begriff in der Gewissenbildung und bezeichnet die Verinnerlichungen in einer Art, in denen das Verinnerlichte – Gutes wie Schlechtes – nicht nur Anderen gegenüber angewandt wird, sondern vor allem sich selbst gegenüber (z.B. Getröstet-Werden ermöglicht Selbsttröstung, vgl. *Petzold, Orth* 2017b). Green-Meditation leben, anleiten, einführen somit andere mit dieser Art in

die Natur einzutauchen mit positiven Umwelteindrücken zu inspirieren, um das Bewusstsein für die Natur zu stärken, damit sie es auch ausführen und die Liebe zur Natur entdecken zur Wiederherstellung der körperlichen und seelischen Gesundheit und sie schlussendlich schützen können.

GM ist eine wache wertschätzende Begleitung um solche Naturerleben/erfahrungen zu interiorisieren und um mehr in die Besinnung zu kommen.

2.3 Green-Meditation – Begrünung der Seele

Green-Meditation geht auf alte Quellen der Naturmeditation (Verehrungen der Bäume, Kultstätten in heiligen Hainen, an Quellgründen, in der Stoa, im Zen, Daoismus oder Buddhismus) die die Integrative Therapie bereits über Jahre miteinbezogen und entwickelt hat (*Sieper, Petzold 1975*) und gehört zu den neuen Naturtherapien. Es geht ihr um eine „Begrünung der Seele“ (*Petzold 2014q*).

Hildegard von Bingen schrieb bereits im 12. Jahrhundert über die heilsame Grünkraft „viriditatis“ – die Kraft die in allen Pflanzen und in allen anderen Lebewesen wirkt. Einen großen Teil Ihres Wissen bekam sie von den Bauern des Mittelalters. Diese Kraft heilt durch biologische Kommunikation.

In der „asklepiadischen Therapeutik“ ging es um den ganzen Mensch mit allen seinen Sinnen um damit schöpferische Heilungsprozesse in Gang zu bringen. Es gab Dramatherapie, Musiktherapie, Bewegungstherapie, Aromatherapie. Heilen war eine Kunst. Die Antike Medizin war vor allem präventiv – wollte den Menschen zur rechten Lebensführung anleiten.

Das Meditieren in der Natur hat auch eine lange Tradition. Buddhas spirituelle Suche spielte sich größtenteils in der Natur ab, die Erleuchtung fand er unter dem Bodhi-baum. Danach brachte er 45 Jahre damit zu, in den Wäldern und auf Lichtungen zu meditieren und zu lehren.

In Japan wurde der Begriff „Shinrin Yoku“ (Waldbaden) 1982 geprägt und bedeutet: Der Mensch genießt die Atmosphäre des Waldes und nimmt die Natur aus nächster Nähe mit allen Sinnen wahr.

Als Ergreifende Gefühlsmächte benannte Hermann Schmitz die Atmosphären. Es werden Gefühlsqualitäten draußen an der Umgebung, an den Dingen erfahren. Eine heiteren Landschaft oder auch von einer gedrückten Stimmung im Raum, eine kalte oder gemütliche Atmosphäre, dadurch wird die Wirkkraft der seelischen Kräfte herbeigerufen. Durch die Atmosphäre kommen wir zu Stimmungen, Gefühlen und Affekten.

Ein Problem des 21. Jahrhundert ist die ständige Überreizung durch neue Technologien – Technostress. Der Körper ist zu lange diesen hyperaktiven Zuständen, zu viel an chronischem Stress ausgesetzt, er kann nicht mehr ruhen, verdauen und sich selbst reparieren, letztendlich kollabiert er. Er braucht den Ausgleich. Ein Ausgleich kann die Natur bieten, wenn der Wille und die Hingabe zum achtsamen Verweilen vorhanden ist, vorgelebt und dadurch wieder mit der ursprünglichen Naturerfahrung verbunden wird.

„Je mehr hightech wir werden, desto mehr Natur brauchen wir.“

Forschungen zeigten das ein Waldspaziergang folgende physiologische Veränderungen aufweisen:

- Verringerung der sympathischen Nervenaktivität, die sich unter Stress bekanntlich erhöht.
- Zunahme der parasympathischen Nervenaktivität, was bekanntlich geschieht, wenn wir uns entspannen
- Senkung des Blutdrucks
- Verringerung der Pulsfrequenz
- Niedrigere Konzentration des Stresshormons Cortisol

Weiters wird ein gesteigertes Gefühl des Wohlbefindens, der inneren Ruhe, des Erfrischtseins, einer Verbesserung des emotionalen Zustandes subjektiv empfunden.

In Japan gibt es bereits über 60 offizielle Waldtherapie-Spazierpfade, für das Ausüben des Shinrin Yoku, in Neuseeland sogar grüne Verschreibungen auf Rezept.

Weitere Forschungen haben ergeben das selbst zu Hause oder am Arbeitsplatz auf eine Zimmerpflanze - auf frische Blumen blickend, einen Rosen, Orangenduft oder den Duft eines natürlich getrockneten Holzes einatmend, die Entspannung fördert und den Stress reduziert . Selbst ein 20 – minütiger Spaziergang im Stadtpark entspannt den menschlichen Organismus.

Somit ist es möglich über den Tag hinweg viele Gelegenheiten um informelle Achtsamkeitsübungen durchzuführen und zu intensivieren, um das Bewusstsein für die Natur zu erhöhen. Die spirituelle Reife bedeutet letztendlich, wie der Mensch in seinem alltäglichen Leben das Mitgefühl die Fürsorge und die Freundlichkeit sich und der Welt gegenüber entgegenbringt. Der Mensch bewahrt sein Welt-Ich und gleichzeitig wird er dadurch durchlässig für sein Wesen, wenn er den Alltag als Übung begreift. Der Alltag wird zu einem Abenteuer und das Schöpferische quillt hervor, sowie die Zwischenräume im Wald – Lichtblicke werfen, sind es auch die Zwischenräume in unserem Alltag die zum Leuchten führen.

Indem man lernt bei dem Sinnerleben und bei der Leiberfahrung zu verweilen , kann es zu einer heilsame Qualität des Sein werden. Eine längere Übung im verweilenden Wahr- und Ernstnehmen von Geruch, Geschmack, innerer Bewegungsqualität hat eine außergewöhnlich reinigende in einem tiefen Sinn heilsame Wirkung. Vertrauensvoll Zulassen das ist der Weg.... .

Kurze, stille Begegnungen mit Naturelementen können uns einfach beruhigen, und sie bewirken, dass wir uns weniger allein fühlen.

Dieses regelmässige Meditieren beeinflusst das Gehirn nachhaltig, es führt zu einer Verdichtung der grauen Substanz im Hippocampus, dagegen führt starker Stress zum Abbau dieser grauen Substanz und kann dann bei extrem starken Stresserfahrungen eine posttraumatische Belastungsstörung hervorrufen. In der Meditation werden Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle, Willensregungen beobachtet. Jede Wartezeit am Bus, beim Arzt kann für Meditation genutzt werden. Das Körpergefühl wahrnehmen, den Atem verfolgen von der Nasenspitze bis tief in den Körper hineinlauschen, ein Objekt in der Natur Resonanz aufnehmen, betrachten, nachspüren mit der Frage : wie fühle ich mich jetzt. Störungen in die

Meditation können mithineingenommen werden, Gedanken ziehen weiter. Dieses Üben führt zum Wachstum der Nervenzellen. Es wird das Gespür emotional verfeinert und das wirkt sich wieder positiv auf Denk- und Entscheidungsprozesse aus. Intuition wird trainiert, Mitgefühl und liebevolle Güte werden kultiviert.

Es gibt eine Vielzahl von Meditationsmethoden einige Beispiele: wie die Stille (im Wald/Quelle/Bach sitzen, auch im Zen), die dynamische Meditation (schneller Spaziergang, Laufen, Tanzen, wie die Osho Meditation) , Meditation von Objekten – wie der Atem, eine Körperregion, ein Mantra (Ich bin Teil der Natur), ein Bild (Naturbilder, Mandalas) eine emotionale Qualität Wortmeditation (liebevoll wohlwollend, sanft, mitfühlend – als Resonanzraum) oder auch eine Vorstellung. Alle diese Methoden führen zu einer gesundheitsförderlichen Lebensführung und haben die Fähigkeit das die Selbstregulierung erweitert und erhöht wird.

In GM ist der Naturbezug, das Naturerleben sowie die komplexe Achtsamkeit eine Stärke und wird zu einem Therapeutikum. Als Begrünungserleben werden Gründurchflutungen (Petzold 32014q) von unterschiedlicher Intensität, Qualität, Dauer und Nachhaltigkeit in der GM bezeichnet.

„Grünerleben tut den Menschen einfach gut.“

Dazu wurde in der IT das Konzept der „komplexen Achtsamkeit“ entwickelt (Petzold, Moser, Orth 2012). Sie ist

- eine Achtsamkeit für die eigen Natur (ich suche ich erkenne und gestalte mich (Selbstsorge)
- eine Achtsamkeit für die andere Natur (ich suche und erkenne die Anderen, gestalte Beziehungen (Sorge um den Anderen)
- eine Achtsamkeit für die Basisnatur/Ökologie des Nahraumes/globale Ökologie (ich suche, erkenne und gestalte Lebenszusammenhänge (Sorge um das Lebendige).

Achtsamkeit ist die Kunst, bei dem was gerade im Leben passiert vollkommen wach und präsent zu sein.

Jeder Mensch hat seine eigene Qualia-Erfahrung, das ist die subjektiv erlebte Qualität von Farben, Gerüchen, Klängen, Personen, Situationen, eigenleibliches Spürens und Selbstempfindungen.

GM ist eine Qualia Erfahrung eine subjektive Wahrnehmung die dann in Sprache in dichten Beschreibungen erfasst wird, nonverbal, kreativ-malend, schreibend etc. . (mit dem Tagebuch, einen Ort in der Natur besuchen, dann eine ½ Stunde verweilen und eine Seite niederschreibend) – oder verbal in der narrativen Praxis mit einem oder mehreren Anderen – der ihn/die ihn empathisch versteht/en und erfasst/en.

1: Anregung: Erschaffe dein eigenes Mandala in der Natur

Kreatives Gestalten in der Natur war schon immer eine Praxis der IT. Man sprach von „Waldkunst“. Heute spricht man von Land Art und Forest Art (Petzold, Petzold.Heinz, Sieper 1972, 6; Böckmann 2018). Hierzu eine Anleitung:

Suche einen ruhigen einsamen Platz im Wald, Garden, Feld, am Stadtrand, oder am Bach ein kleines Stück Natur, einen Ort denn du immer wieder aufsuchen kannst - über ein Jahr hinweg oder auch viele Jahre (man könnte ein ganzes Leben lang die Geheimnisse dieses Ortes ergründen) - als würdest du das Gefühl haben einen alten Freund zu besuchen und es kaum erwarten kannst mit ihm ins Gespräch zu kommen und es zu vertiefen.

Dieser Platz ist wie ein geheimnisvolles magisches Wunderland, wie ein Mandala, dieses Mandala steht für den Lauf des Lebens, die Vergänglichkeit. Schlendere ein wenig umher und spüre wie sich dein Körper anfühlt. Du kannst den Ort auch eingrenzen. Bei jedem Besuch beginnt die Vertiefung, Beobachtung dieses kleinen Stück Natur und versuche zu erspüren, wie du auf das was dich umgibt, reagierst.

Lass dich ein auf deinen eigenen Prozess der Wahrnehmung. Begib dich immer so in den Wald als wäre es das erste Mal egal wie oft du ihn schon besucht hast (Anfängergeist). Öffne Dich der Vielfalt der Eindrücke, den Geräuschen in dieser Umgebung, dehne deine Wahrnehmung aus, Lausche den Melodie dieses Ortes – wie fühlen sich die stillen Momente zwischen zwei Geräuschen an? Das Ökosystem wird sich allmählich offenbaren.

Der Waldboden, die Pflanzen, die Gerüche, die Kleinstlebewesen die hier leben und auch jene die dieses Stück Natur durchstreifen – Spuren, Zweige, Laub, Sonne, Kälte, Schnee, Geräusche eine Vielzahl an Sinneseindrücken – an manchen Stellen ist das Gras flachgedrückt – vielleicht hat ein Tier hier geschlafen?

Mal ist es faszinierend lebendig, an einem anderen Tag eher leblos. Wieviele Kreaturen nehmen deine Präsenz wahr. Werde Still, lausche mit allen Sinnen und staune. Nimm die Atmosphäre dieses Ortes wahr in diesem Augenblick (ohne vorerst zu fotografieren, um sich auf die Erfahrung der natürlichen Welt einzulassen).

Je öfter wir immer wieder bestimmte Plätze und Orte aufsuchen die uns nähren, desto intensiver wird die Beziehung zwischen Natur und Mensch. Die Natur wird zur Heimat wo das innere mit dem äußeren im Einklang ist.

Achte auf die Veränderung in deinem Körper und du wirst allmählich erkenne das die wahre Quelle des Glücks in unserem eigenen Inneren liegt. Lass dich vom Frieden der Natur umarmen, sodass sich Verspannungen in deinen Muskeln lösen. Erforsche immer wieder diesen Mikrokosmos mit all deinen Sinnen. Betrachte was direkt vor dir ist und erforsche dieses Terrain wie ein Archäologe, entdecke die Schönheit dieses Platzes und nimm die Ruhe dieser Umgebung auf, diese Kostbarkeiten kleiner Augenblicke. Studiere die einzigartigen Lebensformen und bekomme ein Gefühl dafür. Auch bei schlechten Wetter sich für die Natur mit all ihren Unannehmlichkeiten/bei widrigen Umständen zu öffnen bereichert dein Leben und du wirst Stärken entdecken und entwickeln. Es ist nichts von Dauer und es geht alles vorbei.

Die Suche nach dem Universellen im unendlich Kleinen zieht sich als Grundmotiv durch die meisten Kulturen.

Was braucht es dazu, ganz einfach:

„ sich immer wieder der Natur aussetzen,
stehenzubleiben, zu horchen, zu schauen

sich einfach verbinden mit dem Wunder Natur,
nichts erwarten und auf nichts hoffen,
außer sich begeistern mit weit offenen und empfängliche Sinnen,
die Aufmerksamkeit auf das hier und jetzt richten,

außerdem

sind eine gute Sitzunterlage, Regenschutz, gutes Schuhwerk und
passende Kleidung (langärmelige Oberteile und lange Hosen)
kleiner Rucksack, Wasser ev. Proviant bei längerem Verweilen,
kleines Erste Hilfe Täschchen,
Mobiltelefon für Notfälle, eine Lupe,
ein kleines Heft mit Stift,
besonders wichtig den Insekten-Zeckenspray vorher auftragen,
und vermeide den Tieren zuliebe laute Geräusche und Musik....
... wenn du weniger hast, fängst du an, mehr zu bemerken...
der Buddha nannte das: die süße Freude der Entsagung.

... wir Menschen sind die Besucher in deren Zuhause (der Tiere). Versuche dich so zu verhalten, das du diesen Wesen keine Angst einjagst, denn die meisten Tiere nehmen uns als Raubtiere wahr. Entscheide auch wie weit du dich aus deiner Komfortzone in die Wildnis hinauswagen willst, aber immer im Vordergrund dein Wohlbefinden und deine Gesundheit.

Kommst du wieder zurück in den Alltag versuche andere Menschen immer wieder mit Achtsamkeit zu begegnen und sie mit neuen Augen zu sehen.

2: Übung: Mit allen Sinnen am Waldboden auf Entdeckungsreise gehen

Diese Übungsform wurde schon 1972 als „Grüne Exkursion und multisensorischer Erlebnispaziergang“ in der IT praktiziert (*Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972*). Tritt in den Wald mit einem bewussten Schritt in eine neue Welt ein, nimm den Boden wahr, welche Materialien liegen, Holz, Blätter, Nadeln, Steine Moos, Erde, Wurzeln und Pflanzen, wo willst du verweilen, wo wollen die Hände weiter, wo schrecken sie zurück, wo ist es trocken, feucht, kalt warm hart, mit den Händen in den Boden greifen.

Mit den Füßen allein den Untergrund erspüren, ziehe deine Schuhe und Socken aus, gehe Barfuss am Waldboden – ertaste die Beschaffenheit mit deinen Füßen, deinen Fingern, ist es sandig, schlammig, weich, hart... wie fühlt sich dein Körper jetzt an.

Bei Sonne dringt das Licht herein und zeigt uns die Lichtquelle, die Wärme aber auch das Kühle im Schatten. Gehe an den Wegrand hinaus in den weglosen Wald, mit den verschiedensten Untergründen, und ergreife.

Lausche den Pflanzen, zerreiße Blätter und atme die Luft ein. Atme tief durch die Nase ein nimm den für die Jahreszeit typischen Geruch wahr.

Leg Dich auf den Boden und fühle wie die Erde dich umarmt. Es gibt nur das „Jetzt“ die natürliche Welt ruht in der Gegenwart in diesem Moment. Sei präsent für diesen Raum und alles was darin auftaucht, sei frei von Fixierungen – und du entwickelst eine Qualität reiner Aufmerksamkeit.

Kreative Gestaltungsanregung:

Diese Entdeckungsreise am Waldboden kann auch zu einem Sammeln werden, nicht nur an Sinneseindrücken sondern auch an Naturmaterialien (Eicheln, abgebrochene Zweiglein, Tannenzapfen, Rindenstücke, Moosteile, Steine, Gräser, Blätter, Federn, Blumen, Flechten, Hölzer in unterschiedlichen Vermoderungszuständen, Pilze) die wiederum für Land-Art - in kreativen Gestaltungen Verwendung finden oder als Erinnerungsstück für den Alltag.

Nimm die Naturmaterialien mit nach Hause und platziere sie in deinen Wohnräumen mit einem kleinen Ritual, hole die Natur in deine 4 Wände hinein.

Diese Entdeckungsreise kann aber auch in einen Gestaltungsprozess enden – mit den Naturmaterialien die vorhanden sind – gestalte am Waldboden oder den Wurzeln des Baumes oder auch auf dem im Rucksack mitgebrachten kleinen Zeichenblock und den Farben und lass deine Eindrücke der Entdeckungsreise aufs Papier erblühen. Schreibe dann auf die Rückseite des Bildes das Datum den Ort und den von Dir gewählten Titel und nimm es mit. Vielleicht begleitet Dich dieses Bild eine Zeit lang du kannst es bei dir aufhängen, noch etwas dazuschreiben oder es kommt einfach nur in deine Mappe die du für Naturerfahrungen oder auch in das Naturerlebnisbüchlein das du angelegt hast. Diese Mappe/Büchlein kann auch kreativ gestaltet werden – mit Collagen, Malen, Kleben, Wörtern, Bildern, Gedichten alles was dir einfällt - im Sinne „Mache Dich selbst zum Projekt“ – spiele einfach und nichts muss ergebnisorientiert sein (siehe weiter unter ein Haiku-Büchlein).

3. Übung: ein Waldbesuch - Waldrand, Waldweg, Lichtung (für Gruppen)

(Entnommen aus Petzold 2016i im Buch : Rieche das Feuer, spür den Wind von Nils Altner)

Wir stehen jetzt am Rand des Waldes. Es ist ein Moment wie vor dem Durchschreiten eines Tores oder vor dem Überschreiten einer Schwelle, wo wir innehalten, uns innewerden, innerlich spüren, dass wir dabei sind, einen neuen Raum zu betreten: vom Lebensraum der Wiesen und der Felder in den Raum des Waldes einzutreten. Wir halten am „Rand“ des Waldes , v e r w e i l e n. Das bedeutet: wir erhalten Zeit... aus der Zeit der Getriebenheit, Unrast oder Hast in eine andere Qualität von Zeit hinüber zu gleiten, in die Weile, die Dauer, in eine Zeit, die langsamer fließt: die Zeit des Waldes... Wir verweilen hier und nehmen mit langsamen, tiefen Atemzügen den Duft des Waldes auf, wie er am Rande, am Waldrand schon spürbar wird... eine andere Qualität heranträgt und uns sagt: „Verweile noch im Innehalten! Spüre, was Du zurück lassen kannst oder willst.“

Wir ersuchen jetzt gewahr zu werden, was Grenze, Übergang, Überschreitung für einen jeden bedeuten. Viele Menschen sind für Übergänge nicht mehr achtsam und können damit die Qualität neuer Räume nicht so sensibel wahrnehmen. Wir treten jetzt in den Wald ein... fünf oder sechs Schritte... ohne jede Hast, achtsam für das, was der Waldboden uns spüren läßt, was an unser Ohr dringt, für die Düfte, die zu uns herströmen... Wir bleiben stehen und verweilen. Spüren wie die Zeit noch weiträumiger wird... werden ruhiger...“

Wir gehen jetzt weiter in den Wald hinein, bleiben auf diesem WEG in geruhsamen Ausschreiten, kraftvoll, doch ohne Anstrengung... einfach fürbass gehen, absichtslos werden sich dem WEG überlassen.

Wir sind jetzt an dieser Lichtung angelangt. Auf diesen Stämmen kann man sich niederlassen. Bei Lichtungen soll man das Waldesdunkel im Hintergrund lassen, eine Helle ist da, ein heller Raum tut sich auf und es ist gut sich auf ihn einzulassen, gleichsam in die Lichtung hinein zu sinken, sich ihr meditativ zu öffnen.. wir verweilen hier eine Viertelstunde in meditativer Gelassenheit, offen für das Licht , offen für das Grün... ich wache über die Zeit (15 Min)...

Wenn wir jetzt auf die Lichtung treten, versuchen Sie es in einer neuen Weise zu tun: „ ich will da in neuer Weise ins Licht treten.... Wir gehen dann über die Lichtung weiter und Sie können sich im Gespräch austauschen.

3. Die Farben des Waldes

3.1 Psychologische Wirkung, Assoziationen und Beispiele der Farbe Grün:

In der Natur ist Grün die Vegetation, der Wald wird als grüne Lunge der Großstadt bezeichnet, der Urwald als grüne Hölle, und so mancher Hobby-Gärtner hat einen grünen Daumen. Nur Städter fahren ins Grün und es gibt in der Stadt „ Grünanlagen“. Die Farbe verweist auf den Umweltschutz. Die grüne Magie hat als Zaubermagie „die Natur“. Als Farbe des Lebens wird Grün als Wachstumsfarbe (groh – wachsen, gedeihen) bezeichnet im Gegensatz zu welk, dürr und abgestorben – und sie ist weiblich. Grün ist auch die Farbe des Frühlings es sprießt, es grünt. In der Minnedichtung ist Grün die Farbe der beginnenden Liebe, denn auch Gefühle entwickeln sich, wachsen. Grün steht auch für jung ledig. Bei den Römern gehörte Grün zur Farbe der Venus der Göttin der Liebe der Gärten und des Gemüses. Grün ist die Hoffnung, sie keimt – wie auch die Saat im Frühling keimt und es zur Erneuerung kommt. Gesundes ist Grün und wird auf dem grünen Markt als Grünzeug verkauft. Von der Farbsymbolik steht Grün in der Mitte zwischen Rot und Blau, zwischen heiß und kalt – also hat eine angenehme Temperatur. Bei den Verkehrsampeln signalisiert grün freie Fahrt sowie in Gebäude für freie Durchgänge.

Wiesen, Wald blühende Natur, Vegetation, grüne Landschaft, auch die schattige Dunkelheit des Waldes werden mit Grün assoziiert. Wir sind geprägt von Grün-Erleben aus unserer Kindheit, das Erlebnis des aufwachsende, sich entwickelnden und schließlich Früchte tragenden Baumes. Zum Grün-Erleben gehört das Waldgefühl – das verwobene von Grünendem in allen Schattierungen – vom lichten Buchenlaub bis zur schwarzen Tannendämmerung. Für Wüstenvölker ist sie die Farbe des Überlebens, der Oasen.

Einige Grünbeispiele: Apfelgrün, Dschungelgrün, Efeuergrün, Farngrün, Flaschengrün, Froschgrün, Giftgrün, Grasgrün, Grüne Erde, Kieferngrün, Laubgrün, Lichtgrün, Maigrün, Mattgrün, Mistelgrün, Moosgrün, Petrolgrün, Pfauengrün, Pfefferminzgrün, Pistaziengrün, Salatgrün, Smaragdgrün, Spinatgrün, Tannengrün, Waldmeistergrün, Wandtafelgrün, Wassergrün (bereits durch das Lesen/aussprechen dieser Grün-Töne erinnert sich das Gehirn und das jeweilige Grün wird sofort bildhaft dargestellt).

3.2 Grün in der Kunst

In der Malerei gibt es tausende von Grün-Tönen. Diese Vielfalt von Grün-Nuancen nahm der Maler Henri Rousseau in dem Bild „Der Traum“ mit etwa fünfzig Grün-Nuancen auf, er holte seine Inspirationen im Pariser „Jardin des Plantes“ sowie in zeitgenössischen Zeitschriften und erschaffte somit eine „andere Welt“ voller Frieden und Ruhe – trotz wilder Tiere. (lt. Abbildung).

Der französische Maler Henri Matisse schrieb einmal: „Es sind immer Blumen da für den, der sie sehen will.“ Erkenne mit einer Wachheit die Geschenke des Lebens.

Der Maler Hundertwasser forderte bereits 1971 die Begrasung, Bemoosung und Bewaldung der Dächer und dies wurde unter anderem dann auch später in der Therme Blumau – Österreich so umgesetzt. (lt. Abbildung) – bereits da ein starker ökologischer Vordenker.

Die Auseinandersetzung mit Kunst ist auch ein Weg der ästhetischen Erfahrung.



Vor 100 Jahren ging ein Zauber von Theodor Rocholls Gemälden aus, und sorgte schlussendlich dafür das der Sababurg Urwald unter Naturschutz gestellt wurde. Rocholl schuf eine Vielzahl von Landschaftsgemälden und inspirierte zahlreiche nachfolgende Künstler zum Studium dieses Urwaldes. Dieser Urwald gilt auch als Malerreservat. Künstler spielen eine wesentliche Rolle bei der Wiederverbindung von Mensch und Natur und schützen dadurch das Land. Durch die Kunst wird die Wahrnehmung und das Verhalten verändert und sie signalisiert, dass es sich um Orte handelt, die für den Menschen wertvoll sind.

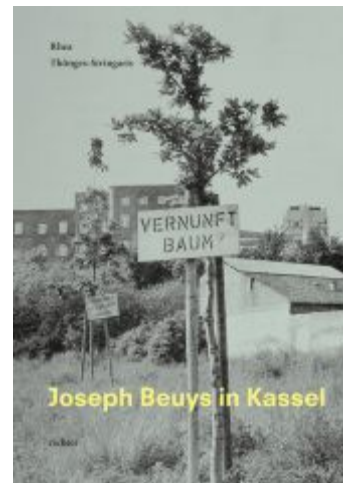


Theodor Rocholl
1854-1933 deutscher Maler

Joseph Beuys – 7.000 Eichen Der Künstler Joseph Beuys hat den urbanen Lebensraum in Kassel nachhaltig verändert, indem er über mehrere Jahre (1982-1987) mit Hilfe von freiwilligen Helfern 7000 Bäume mit jeweils einem begleiteten Basaltstein an unterschiedlichen Standorten pflanzte.



vorher



nachher

„Ich wollte ganz nach draußen gehen und einen symbolischen Beginn machen für ein Unternehmen, das Leben der Menschheit zu regenerieren innerhalb des Körpers der menschlichen Gesellschaft, und um eine positive Zukunft in diesem Zusammenhang vorzubereiten.“

– JOSEPH BEUYS IN FERNANDO GROENER, ROSE-MARIA KANDLER: *7000 Eichen*

Beuys sah 7000 Eichen als „Rückbesinnung zur alten Organisationsstruktur.“ Durchgehende Baumstreifen wurden in dieser Zeit in vielen Städten abgeholzt, um Straßen- und Gehwegverbreiterungen zu ermöglichen. Nun sollen die Bäume diesen Platz wieder einnehmen. Das als „soziale Plastik“ bezeichnete Kunstwerk greift nachhaltig in das topographische und gesellschaftliche Gefüge der Stadt ein, es verpflichtet auch zu aktiver Pflege und bleibt auf diese Weise lebendig. Er wollte erreichen das der Mensch zum Gestalter seiner zukünftigen Umwelt wird – er nahm ein Gebilde der Natur – das mit dem Menschen viel zu tun hat – allein schon durch seine aufrechte Gestalt. Er glaubte, wenn der Mensch an die Natur denkt, wenn man ihn schnell zwingt zu sagen: Denke an Natur, laß dir einen Begriff einfallen – er wird bestimmt zu 90 % immer „Baum“ sagen.

3.3 Bäume und Menschen:

Das Ohr war für die Aufrichtung des Menschen verantwortlich, wer lauscht richtet sich auf, wer weiter lauscht richtet sich weiter auf. Dieses Aufgerichtet sein hat der Mensch mit den Bäumen gemeinsam wie auch noch Gräser und Halme. Die Krone des Baumes ist die Spiegelung seines Wurzelwerkes und sie sind an ihren beiden Enden Übergang: oben in den Himmel unten in die Erde. Wir auch! Das Phänomen der Verästelung findet sich auch im menschlichen Körper durch die Endgefäße für die Versorgung des Herzens wieder. Aus dem Handteller wachsen die 5 Finger wie fünf Äste, sogar die Lufwege (Luftröhre, Bronchien) des Menschen lassen deutlich die Baumstruktur erkennen, sowie im Drüsengewebe auch eine Vielzahl von Bäumchenstrukturen bestehen.

Malt der Mensch Bäume, dann malt er sich selbst, dann ist er der Baum, denn die Identifikation ist tief in uns angelegt und dieses Wissen kann zu Selbsterkenntnis führen. Der Maler wird transparent durch seinen Baum. Der Baum wird transparent durch den Maler. Die häufigste Assoziation von Baumbildern sind Entfaltung und Entwicklung sowohl in physischer als auch in seelisch geistiger Hinsicht.



Ein von mir gemaltes Bild (Acryl auf Leinwand) Yggdrasil auch Weltesche genannt aus der nordischen Mythologie, der den gesamten Kosmos verkörpert – die Schöpfung als Gesamtes: räumlich, zeitlich und inhaltlich, mit 9 Welten, die Oberwelt, die Erde und die Unterwelt. Yggdrasil ist auch das Sinnbild für Vergehen und Werden – der Wiedererneuerung für das Leben, der Rote Faden der sich durch mein Leben zieht: mein Thema „Veränderungen“.

Übung: Sich einem Baum nähern

Zu welchem Baum zieht es mich , wo fühle ich mich am wohlsten, welchen möchte ich berühren – oben und unten. Ich nähere mich in einer Spirale und beobachte den Baum, welche Eigenschaften hat der Baum welchen Charakter – was verbindet mich mit meinem eigenen Leben mit dem Baum.

Ertaste die auslaufenden Wurzeln deines Baumes mit den Händen, die Stärke der Wurzeln die Verbindung in den Boden erahnen lassen. Umfasse und umarme ihn. Ertaste die Rinde, erreiche einen Ast, erspüre Verzweigungen bis zu Verästelungen,

Blättern und Nadel. Spiele mit den Materialien, habe Fantasie. Höre die Baumwipfel im Winde singen und wie sie mit dir spielen. Lasse deinen Blick weich und empfänglich werden – weniger suchend und fixierend.

Der Blick wandert von den Wurzeln über den Stamm, die Äste, das Blattwerk bis zur Baumkrone und wieder zurück. Betrachte das Blattwerk ein wenig, sieh die Beschaffenheit der Blätter an, jedes Blatt ist einzigartig und hat seine eigene Lebensform. Nimm den Geruch wahr schließe deine Augen und ertaste die raue Rinde des Stammes, den Fingern, den Händen den Armen.

Dann besuche in regelmässigen Abständen immer wieder deinen Baum und begegne ihn mit Veränderungen im Laufe der Zeit (während der 4 Jahreszeiten). Nimm ihn wahr und auch dich selbst immer wieder neu – wie ist meine Veränderung im Laufe der Zeit. Bäume vermitteln noch dazu Ruhe und Sicherheit – die in unserer geschäftigen Welt oft verloren geht.

Nach einer Baumannäherung kann ein Gestaltungsprozess über die Farben am Papier vor Ort (Malutensilien im Rucksack mitnehmen) oder zu Hause noch zu einer intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst oder einfach nur als Freude seines Selbstausdrucks - führen. Baumbilder als Beispiel:



Haiku:

Eine sehr schöne Möglichkeit die Essenz der Natur in den Alltag zu bringen ist einen Haiku zu schreiben – ein Haiku ist ein kurzes Gedicht.

Ein buddhistischer Priester - einer der ersten Haiku Dichter, schreibt in bezaubernder Schlichtheit in der die Faszination der Natur zu spüren ist:

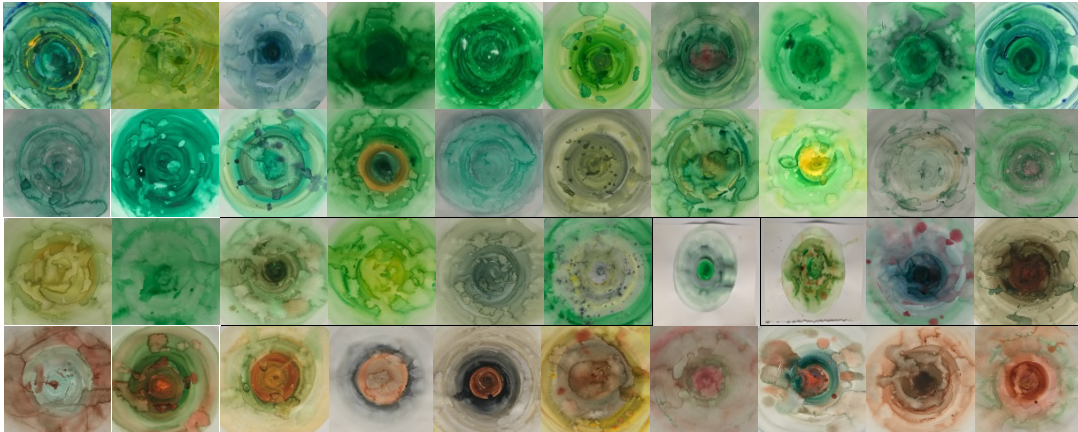
Der alte Teich –
ein Frosch springt hinein
das Geräusch des Wassers.

Ein Büchlein mit eigenen Haikus (gesammelt von Spaziergängen in die Natur) verwandelt den Tag / Moment in große Freude und Dankbarkeit.

3.4 Meine 40 Grün Aquarelle

Inspiriert durch alle Farben des Waldes, Grün-, Braun-, Schwarz-, Blau- und Naturtöne etc. sind 40 Aquarelle (35,5cm x 28,5 cm) intuitiv aus meinen zahlreichen angereicherten Green-Meditationen im Wald und somit innerlich abgespeicherte wertvolle Ressourcenbilder entstanden.

Die Farben sind meditativ auf dem weißen Blatt erblüht, wie in einem Grün-Rausch haben sich die Farben vermischt und die unterschiedlichen Strukturen und Formen ohne große Vorherbestimmung sind lustvoll entstanden.



Übung: Grün-Qualitäten sammeln

Grün Qualitäten im Wald, auf der Wiese, an Gewässern, von Pflanzen sammeln und nach innen holen – und wie oben für mich über die Malerei nach außen aufs Papier bringen – ein Arbeiten mit Intermedialen Quergängen – im nonverbalen Bereich. Die innere Resonanz hat einen Ausdruck gefunden um die Wirklichkeit der Farben des Waldes wieder zu geben.

Green Meditation ist übungscentriert, an der Übung wird gearbeitet d.h. es wird täglich Zeit einplant um die Natur wahrzunehmen, über Spaziergänge von Landschaften/der Natur sich ergreifen zu lassen (danach Malen, Schreiben etc.) und erlebniscentriert, die Freude das Spiel und die Improvisation stehen im Vordergrund, sowie die Freude an der eigenen Kreativität, ohne Bewertung Zensur und ohne analytische aufdeckende Zergliederung.

Diese wahrgenommen Bilder in der Natur können dann in schwierigen Zeiten als Hilfe genutzt und immer wieder abgerufen werden (als Green-Flame Bilder aus dem Gedächtnis) entlastend sein – daher ist die regelmässige Einübung so wichtig damit ein spontanes Aufkommen möglich wird.

3.5 Moose

*„In den Wäldern sind Dinge,
über die nachzudenken man jahrelang
im Moos liegen könnte.“
Franz Kafka*

Moose gehören zu den niederen Landpflanzen, wegen ihres primitiven Aufbaues und ihrem niedrigen Wuchs. Das Beobachten der Natur – auch mit naturwissenschaftlichem Blick – informiert uns auch über den Zustand der Natur und motiviert uns für den Schutz der Natur einzutreten nach der Maxime der GM und IT:

Caring for People and Caring vor Nature

Petzold, Orth-Petzold (2018)
Petzold, Ellerbrock, Hömberg (2018)

3.5.1 Moose als Bioindikator und die Wichtigkeit für die Natur

Moose können Luftverschmutzung bzw. Luftreinheit anzeigen.

Durch Ihre maximale Oberfläche können sie gefährliche Feinstäube binden – somit haben sie nicht nur im Wald eine wichtige Funktion sondern besonders in der Stadt. Bemooste Flachdächer, Moose auf Mauern, sollen nicht entfernt werden. Auch moosreicher Rasen ist ein idealer Lebensraum für Kleintiere die wiederum wichtige Nahrung für die geliebte Vogelwelt darstellen.

Sie treten in Massenvegetation auf und formen somit wesentlich Lebensräume. Als Nischenpflanze wird das Moos auch bezeichnet da es sich schon bei wenig optimalen Verhältnissen ansiedelt.

Im Waldboden durch mehr oder weniger dichte Abdeckung verhindern sie Austrocknung und damit auch landzerstörende Erosion – durch Wasserspeicherung und Abgabe – ein optimaler Ausgleich des Wasserhaushaltes. Sie sind ein unverzichtbarer Wasserspeicher und sie bieten bessere Keimbedingungen (wenn ein Samen herunterfällt) als auf dem nackten Waldboden.

Außerdem bieten sie zahllosen Klein- und Kleinstlebewesen (wie Larven, Käfer, Spinnen, Milben, Schmetterlinge, Würmer, Schnecken....) einen Lebensraum.

3.5.2 Schutzwürdigkeit der Moose

Durch die Ausdehnung von Siedlungen, Flug- und Autoverkehr beginnt der Rückgang der Moose und die Erhöhung der Luftverschmutzung, dadurch ist auch die Fülle der verschiedensten Moose bedroht. Ihr Rückgang oder gar Aussterben werden vor allem der Entwässerung von Feuchtbiotopen und der Folgen moderner Land – und Fortwirtschaft auch zugeschrieben.

Nur im Alpenbereich ist der Rückgang noch nicht nachweisbar, aber sicher schon im Gange.

Werden Moose für die Betrachtung aus der Erde entnommen ist es wichtig sie wieder zurück zu pflanzen und sie nicht sinnlos wegwerfen. Daher ist die richtige Betrachtung mit einer Lupe ein wesentlicher Beitrag zum Naturschutz.

Indem wir uns für die Erhaltung wertvoller Biotope einsetzen kann der Reichtum der Moosflora gefördert werden.

3.5.3 Die mir begegneten Moose im Wald und am Waldrand – meine Erfahrung

Waldmoose am Waldboden, am morschen feuchten Holz, in Bruchwäldern, an erdigen Wegböschungen, am Rande von Wegen und ungepflegten Waldwegen, an Laubholz, an Waldbäumen, an lichten Eichenwäldern, an mässig feuchten Wiesen und Weiden, an Nasswiesen, an waldfreien Böschungen, an Steinen und an Maulwurfshügeln. Sie machen den Waldboden weich und jeder Schritt ist eine Wohltat, außerdem geben sie den Vögeln das nötige Material für den Nestbau.

Sie riechen modrig und nach sehr viel Leben.

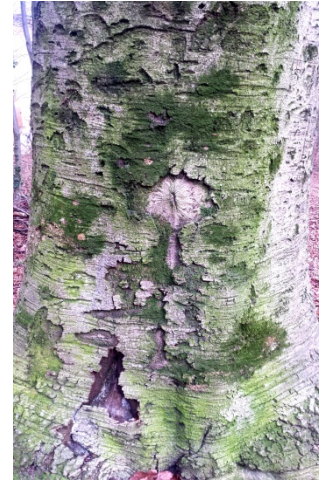
Eine tief berührende Green-Meditation geschah bei mir mit Moosen, durch eine rezeptive Wahrnehmung – zuerst der Sparziergang, ein horchen, lauschen, dann die verschiedenen Grün-Töne wahrnehmen, das Grün mit dem ich in Resonanz gegangen bin war das Moos, es ist mir ins Auge gefallen es ist auf mich zugekommen hat mich ergriffen – danach aktive Wahrnehmung dabei habe ich die Farbe Grün eingeatmet – bin intensiv in Resonanz gegangen , der Atem wurde

ruhig und achtsam, Zentrierung und Erfrischung und Klarheit des Gemütes trat ein – mit lang anhaltender Wirkung und immer wieder abrufbar das saftig samtig-grüne Moos bzw. bei Neueinatmung immer wieder eine Verstärkung und somit Verfestigung im Geiste.

Die beiden Wahrnehmungsmöglichkeiten wechseln sich ab, von der **rezeptive** Wahrnehmung (fällt in den Blick, dringt an mein Ohr, steigt mir in die Nase) wieder zur **aktive** Wahrnehmung (ich sehe, ich rieche, ich Taste) Es ist beides verschränkt - der Mensch ist ein Wahrnehmender und Gestaltender.

Die Natur spricht zum Menschen seit jeher – schaue, höre, erspüre und lausche, dann sagt sie ihm alles. Diese Erfahrungen werden dann im Leibgedächtnis archiviert und sind als meditative Kraftressource immer wieder abrufbar.





4. Das schönste Kleid der Erde

... inspiriert durch den Film „Before the Flood“ vom Schauspieler, Umweltaktivisten und UN-Friedensbotschafter Leonardo DiCaprio, der die dramatischen Veränderungen des Klimawandels, zu viel Müll und Zerstörung durch Konsumstreben aufzeigt ist die Rückseite des Triptychon entstanden:

Die Rückseite des Triptychon



Hieronymus Bosch's „Garten der Lüste“ im unteren Teil dargestellt, oberer Teil zeigt bereits die Veränderung: intakte Natur- zerstörte Natur – Untergang Tod

1. Teil: zu Beginn eine intakte Natur der Mensch lebt wie im Paradies
2. Teil: Mitte Überbevölkerung Umweltzerstörung und Katastrophen. Der Mensch beginnt die Natur zu zerstören.
3. Teil: Letzter Teil – Untergang der Erde Der Mensch geht mit der Erde unter.

Diese 3 Teilen sollen den bereits akut bedrohten Zustand unserer Umwelt aufzeigen, daher braucht die Natur all unsere Engagement um nicht zugrunde zu gehen (und wir mit ihr). Gerade die Trennung von der Natur löst in uns Menschen ein großes Bedürfnis nach einer Rückverbindung aus.

Der vietnamesische Meditationslehrer Thich Nhat Hanh wurde gefragt was am dringenden zu tun wäre und er antwortete: „Was wir am dringenden Tun sollten ist, in uns selbst hineinzuhorchen um zu hören, wie die Erde weint“. Es ist eine Aufforderung zum Handeln, neue Strukturen zu erschaffen, um Bewusstseinswandel. Je mehr der Mensch die Erde liebt desto mehr fühlt er den Schmerz denn er der Erde (allen Lebensformen) zufügt. Lausche dem Schrei der Erde und werde aktiv.

4.1 Die Geschichte des Waldes



Blick von der Gleinalpe (1.497m) in der Weststeiermark in den Wald zu meinem kleinen Wochenendhäuschen.

Vor 300 Millionen Jahren entstanden die ersten Bäume, riesige Wälder mit den Bärlapp-, Farn und Schachelhalmbäumen. Nach Rückgang dieser Bäume aufgrund des trockenen Klimas entstanden vor 270 Millionen Jahren unsere Nadelbäume. Nach kamen die Laubbaumarten. Der Ginkgobaum ist noch so eine Übergangsart. Vor rund 100 Millionen Jahren waren dann die Laubbäume vorherrschend. Nach der Eiszeit herrschten Birken und Kiefern vor. Erst 5.500 bis 2.500 v. Chr. dehnten sich die Mischwälder aus. Bereits im Mittelalter zerstörten viele Rodungen den fruchtbaren Laubwaldboden, es dehnten sich die Nadelwälder aus die dann vor allem fürs Heizen, Kochen Bauen vor allem für den Schiffsbau benötigt wurden. Der Schiffsbau und der Bergbau führte zu einem starken Rückgang der Wälder, da viele Mengen von Holz benötigt wurden. Zu einer weiteren Verarmung der Wälder führte die Einführung der Stallhaltung wo zusätzlich Blätter und Nadeln als Einstreu für den Stall verwendet wurden. Anfang des 19. Jahrhunderts gab es bereits riesige Kahlfelder, mit Nährstoffarmut, es fehlte einfach die Verjüngung durch hohe Wildbestände. Es kam zu einer Holznot und erst dadurch entwickelte sich die moderne Forst- und Waldwirtschaft die noch heute unter ökologischen Rahmenbedingungen das Ökosystem Wald betreut. Heute wird durch zunehmende Zersiedelung der Landschaft und durch Luftverunreinigungen der Wald zerstört.

Der Wald hat sich durch die Geschichte verwandelt. Die Natur entwickelt sich nach eigenen Spielregeln und unterliegt einer fortwährenden Veränderung. Das Prinzip des ständigen Wechsels zwischen Werden und Vergehen herrscht vor. Der WWF (Worldwide Fund for Nature) hat festgestellt das in Europa bereits 62 Prozent der ursprünglichen Bewaldung verloren gegangen ist - und sagt auch voraus das viele entwickelte Länder in fünfzig Jahren keinen einzigen Wald mehr haben werden.

Der weise Umgang mit der Natur, die „Ökosophie“ – so der Begriff von *Hilarion Petzold* (Petzold, Petzold-Heinz, Petzold 1972; Petzold 2006p) – wird wichtiger denn je. Das geschieht durch die Grundlage der erlebten Erfahrung das wir Menschen biologischer Leib Teil der Weltökologie sind. Es geht um die Bewusstwerdung das die Natur kostbar ist. Die Waldästhetik kann diese Bewusstwerdung fördern.

Es ist Zeit das wir im 21. Jahrhundert wieder zur Erde zurückkehren, das 20. Jahrhundert war von industrieller und ökologischer Zerstörung geprägt.

Umweltschutzbewegungen gehen mit einem neuen Motto voran: Erhalten und Erschaffen. Unser Ökosystem ist ein verbundener Organismus. Sowie ein Vogelschwarm als Ganzes reagiert wenn er plötzlich seine Richtung ändert, tun alle Vögel das gleichzeitig – ähnlich bei Fischen, so reagiert auch das Ökosystem auf unsere täglichen Entscheidungen. Die Erhaltung der Ressourcen und dem Schutz der Wildnis müssen wir neue nachwachsende Umwelten schaffen. Für jene die bereits mit dem Heilfaktor Natur arbeiten werden sich die Profile der Berufe ändern z.B. Naturlehrer, -führer, -therapeuten die durch Vernetzung die Wiederherstellung der Natur in Gänge bringen, denn wenn man in der Natur an einem Faden zieht, merkt man, dass er mit allen anderen zusammenhängt. Prozesse des Verbindenden und Vernetzenden werden in den Blick genommen und nicht das Isolierende.

Meditationssatz von Vladimir Antonov „**Der Wald und ich sind eins**“.

4.2 Waldästhetik

Im Wald bestehen nicht nur ökonomische (wieviele Festmeter, Flächen, Erträge) und Ökologische (wieviel Laubwald, wie ist der Wildbestand) Ziele sondern auch waldpädagogische also erlebnisorientierte Ziele. Es geht um die Freude. Mit allen Sinnen (Schauen, Hören, Riechen, Spüren) den Wald zu erleben, wahrzunehmen und somit ein Gespür für die Natur zu erhalten – das ist Waldästhetik.

Diese Ästhetik – das Menschliche Erleben ist in keinster Weise messbar. Es braucht einfach Zeit um innezuhalten, zu schauen, zu sitzen, zu lauschen zu atmen. Erst dann wird der Mensch den Wald auch schützen können, denn der Mensch schützt nur, woran er Freude empfindet.

Wälder vermitteln den meisten Menschen ein Gefühl von Geborgenheit und Ruhe. Ein reiner Fichtenwald mit wenig Licht ist eher bedrohlich, dagegen ein Mischwald sehr lebendig vielfältig und fröhlich wirkt. Flüsse, Bäche, Quellen sind die Lebensadern der Erde, sie symbolisieren Bewegung, Lebendigkeit, Veränderung Vergänglichkeit.

4.3 Kleider der Natur - Naturverbundenheit

Es soll Freude und Lust bereiten in die Natur zu gehen und die Beziehung zu intensivieren. Um die Natur in sich aufzunehmen ist ein sich ganz einlassen und ein sich ganz loslösen von Gedanken gefordert – wie es heute noch einige Naturvölker machen.

Einige afrikanische Volksstämme haben eine besondere Vorliebe für Körperbemalungen und extravaganten, der Natur entnommen Schmuck. Ursprünglich galt die Körperbemalung als Sonnenschutz wie auch ein Zweig im Arm Schatten spendet. Alles wird aus der Natur entnommen. Sie arbeiten mit dem was die Mutter Natur bietet, eine Mode die vergänglich ist – die Möglichkeit alles hinter sich zu lassen und weiterzuziehen. Alles dient als Material. Sie sind so mit der Natur verbunden, es gibt keine Zeit nachzudenken (schon aufgrund der Temperatur und der schnellen

Trocknung), im Moment sein – eines der wichtigsten Dinge – mal ein Blatt nehmen dann wieder einen Stängel eine Blüte und es wirkt niemals gekünstelt .

Diese Völker leben in vollkommener Symbiose mit der Natur wie die Pigmente zur Körperverschönerung dienen. Alles in vollkommener Freiheit, eventuell auch durch das Fehlen eines Spiegels. Das Eigenbild entsteht somit ausschließlich durch andere – zu Zweit, oder in der Gruppe (Polyaden).

Diese Kleider der Natur beweisen Ihre Nähe zur Natur.

(wie in den folgenden Bildern sichtbar)



Bei vielen indigenen Kulturen gab es kein Wort für „Natur“, weil die Menschen die äußere Wildnis nicht als eine von ihnen getrennte „ Sache“ wahrnahmen, sondern in ihr als Teil von ihr lebten.

Auch wir die nicht so symbiotisch mit der Natur verwoben, aber evolutionsgeschichtlich die Natur in uns tragen, können auch wieder die Nähe zur Natur wie obige Naturvölker finden. Indem wir übend immer wieder in das schönste Kleid der Erde in die Wälder in die pure Natur eintauchen und sie sinnhaft erleben.

Wälder, Bäume tragen Kleider wie Menschen, es ist ihr Blattwerk. Sie gestalten Ihr Blattwerk reicher und raffinierter als je es ein Mensch machen könnte: helle, dunkle, bunte, leichte, einfarbige, schwere, spitze, runde enge, weite, glatte, faltige, durchsichtige, lange kurze Kleider. Sie lieben es sich zu verkleiden wie mit Moose und Efeu. Die Luft in den Wäldern ist erfüllt von einem Cocktail aus bioaktiven Substanzen, den Terpenen die die Pflanzen/Blätter – das Kleid der Erde an die Waldluft abgeben und so miteinander kommunizieren.

4.4 Sinne

Green – Meditation setzt auf „multisensorische Erfahrungen“, um Menschen, dieses „multisensorische Wesen“ (*Petzold, Koch 2013*) für sich selbst und die Natur zu sensibilisieren, wobei der Grün-Fokus vorherrscht. Zur Gesunderhaltung braucht unser Körper und unsere Seele die Natur um sie mit allen Sinnen zu erfahren. Sind wir in der Natur vollkommen anwesend, benutzen wir alle Sinne zur gleichen Zeit und das ist der optimale Zustand des Lernens. Das Leben wird wacher. In der Nacht im Dunkeln herumzuwandern ist ungeheuer spannend. Die evolutionären Wahrnehmungsprogramme (früher sprach man auch vom Instinkt) werden geschult, Vertrauen wird aufgebaut und die Dinge geschehen einfach.

„Immer wenn wir einen neuen Raum betreten, verändert sich unsere Physiologie, verändert sich unser Gehirn, verändern wir uns“ (*Petzold 2018c*) – so die ököpsycho-somatische Sicht der IT (*Petzold 2006p*). Der umgebende Raum eröffnet uns neue Handlungsmöglichkeiten und neue Sinneszusammenhänge und wir geben ihm eine neue Bedeutung. So ein neuer Raum kann ein multisensorischer Spaziergang im Wald sein. Ein nach draußen Gehen in die äußere Natur ist zugleich ein nach innen Gehen zur eigenen Natur.

4.5 Übung: Multisensorischer Spaziergang....beginnt mit horchen....

...von den Geräusche beim Gehen und Tanzen, Mischwälder mit abgefallenen Blättern - haben immer wieder neue Geräuschkulissen, Schotter, Kies, Felsplatten, Wasserpfützen - tauche in die Melodie der Schöpfung ein. Einen Schritt vor den andern setzen – streichle die Erde mit deinen Füßen, und höre auf den Klang und dem Geräusch des Gehens.

Gehe vom Weg ab und betritt andere Stellen – die dir fremd sind. Wie sind die Klänge hart, weich hoch tief lang kurz dumpf voluminös, ev. den Rhythmus und die Form der Bewegung verändern. , tänzerisch – den Klangteppich beeinflussen die eigene Musik spielen.

Jede Landschaft hat ihre eigene Klangwelt. Jedes Naturmaterial hat seinen eigenen Klang. Holz ein anderes wie Steine – wenn sie zusammengeschlagen werden. Nasses Holz klingt wieder anders als trockenes. Das Geräusch der Zweige- Der Vögel, des Waldes ein unerschöpfliche Schatzkiste.... und dann kommen die anderen Sinne dazu..... . Weide deine Augen an den vielen Farben und Formen, tauche ein in die erdigen Gerüchen

Dieser „multisensorische Spaziergang“ (*Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972*) kann auch im Schneckentempo und auch barfuss vollzogen werden, Schritt für Schritt achtsam sich selbst wahrnehmend wie die Schwere von einem Bein zum anderen

wechselt und wie sich das Gras breitet beim ankommen des Fußes auf der Erde und wieder hebt beim Anheben und Voranschreiten. Schamanen lehren uns, bei jedem Schritt einer Wanderung durch die Natur die Energie zu spüren, die uns aus der Erde unter unseren Füßen zuwächst und es ist ein Aufgeladensein zu spüren. Die Erde gibt Kraft, auf dem Asphalt ermüden wir.

Bei heftigen Emotion wie Wut, Hass, Frustration kann ein bergauf-gehen oder rennen dir helfen die Wutenergie bei jedem Schritt in den Boden abzugeben – oder wirf einen Stein so weit wie möglich und fühle einfach was da ist.

Am Ende deines multisensorischen Spazierganges schaue dich noch einmal lange in dieser Umgebung um und nimm wahr, das Gras wächst weiter, die Vögel hören nicht auf zu singen, die Sonne nicht auf zu scheinen. Lass dich von der natürlichen Schönheit nochmals erinnern das sich das Leben immer wieder selbst erneuert, ungeachtet der schweren Stürme, verheerenden Feuer und heftigen Windböen, die durch unser Herz fegen.

Wir nehmen die Welt mit unseren Sinnen wahr, wie bereits erklärt – aktiv oder rezeptiv. Der Ausgangspunkt unserer Erfahrung sind die einzelnen Wahrnehmungsfelder: *extero-* (5 Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) *intero-* und *propriozeptive* Sinne (Temperatur, Gleichgewicht, Muskelspannung, Körperhaltung und -stellung Schmerzwahrnehmung, Druck und Entspannung, Enge und Weite, Kardiozeptionen, Gastro-Intestinal-Perzeptionen usw.). Diese Binnenwahrnehmungen ermöglichen uns die Fähigkeit zu Resonanzen und der beständige Strom interozeptiver Informationen, die meist unbewusst bleiben sind die Basis für unser „Selbstgefühl“ (Petzold, Orth 2017a).

Die Natur bietet uns einen großen Reichtum den wir mit allen Sinnen erforschen können. Unsere Sinne verbinden uns mit der Welt. Intuitiv und empathisch wissen wir alle, dass wir uns in der Natur entspannt fühlen. Wir nehmen den Wechsel der Jahreszeiten viel intensiver wahr, die Sinne werden stimuliert und eine wohltuende Entspannung breitet sich im gesamten Körper aus. Unser intuitives Erfassen der Natur gilt es zu schulen genauso wie es

Jedes Tier, jede Pflanze und die meisten unbelebten Gegenstände verströmen einen Eigengeruch. Wir Menschen können 10.000 Düfte in unserem Gehirn registrieren und jeder Duft ist an unserem Gefühls- und Erinnerungszentrum – in das limbische System gekoppelt. Probiere mal mit der Nase ein Gebiet zu erkunden.

Bei Regentagen den Regentropfen horchen hat einen besonders akustischen Wert oder sich an einem windigen Tag bei einem Laubbaum in einer offenen Landschaft aufhalten - ein Rauschen, Pfeifen, Sausen, sich den Gesängen des Windes hingeben.

Mal weilt der Blick in den Wolken am blauen Himmel, im nächsten Moment bei einem singenden Vogel, dann wieder in den Wipfeln der Bäume die der Wind hin und her bewegt.

Da unsere Haut mit Zellen und Rezeptoren versehen ist und wie Antennen wirken, kann der Mensch Sinnesreize wahrnehmen und diese an das Nervensystem

weiterleiten. Berührung hat aber auch für unser seelisches Wohlbefinden eine enorme Bedeutung.

Green-Meditation ist ein Eintauchen in die Natur...

...über die Besinnung – Sammlung, Betrachtung und bis zur Versenkung. Der Leib ist verbunden mit anderen über die Sinne. Besinnung ist eine Möglichkeit diese Verbundenheit wiederzufinden. Es gibt viele Orte wo Besinnung stattfindet, ein Spiel mit Kinder, ein Gespräch mit dem Partner – der Austausch von Zärtlichkeiten, ein Niederlassen auf einer Anhöhe. Durch diese **Besinnung (introspectio)** steigen Bilder, Gefühle, Erfahrungen, Erinnerungen hervor, das außen wirkt mit dem innen. Die Besinnung geht hin zu einem Gegenstand und es kommt zur Sammlung. Sobald die Sammlung die nötige Dichte geht sie in die Betrachtung. Bei der **Betrachtung (contemplatio)** kommt es zur Entfaltung und Tiefe, es findet eine Wechselseitige aktive und passive Wahrnehmung statt z.B. das Moos wird von allen Seiten gesehen, es gibt kein Entziehen und kommt zur Versunkenheit (Sich-hinein-Versenken). **Versunkenheit** ist ein sich sinken lassen und gleichzeitig ein aufsteigen in Höhen. Es gibt keine Worte mehr nur mehr Stille, Liebe und Klarheit breitet sich in uns und um uns aus.

Der Wald als riesengroßer atmender Organismus atmet und kommuniziert mit uns Menschen, wir nehmen den Heiltrunk auf, der unsere Abwehrkräfte stärkt. Verbringe nur einen Tag im Wald und du hast 7 Tage lang mehr natürliche Killerzellen im Blut, es ist nur die Anwesenheit und das Atmen wichtig.

5. Eine unendliche Liebesgeschichte

5.1 Der Mensch ist Teil der Natur

Die Natur hat die gesamte Menschheitsgeschichte (5 Millionen Jahre) hin das „Naturwesen Mensch“ bestimmt und geprägt. Vorher noch ein Ball mit glühendem Gestein, jetzt eine unendliche Vielfalt, eine Wunderwelt, eine blühende Erde. Jeder Mensch ist leibhaftig Teil der Natur (das ist in der DNA eingeschrieben/tief verwurzelt) und kann dadurch nur im rechten Zusammenspiel mit den anderen Teilen der Natur ganz und gesund sein. Natur ist die Gesamtheit aller Lebensprozesse und Lebensformen, und sie ist vom Menschen her seinem Denken, seinem Planen und Handeln gestaltet und überformt, ja leider auch beschädigt und deformiert worden. Der Leib und die Natur werden den Menschen immer Fremder, aber wenn sich der Mensch besinnt auf die Teilhabe seiner Natur an der Gesamtnatur dann kommt es

zu Veränderungen die durch komplexe Achtsamkeit und körperlich erfahrenen Naturerleben gefördert wird, um aus dysfunktionalen Lebensstilen auszusteigen. Das führt langfristig zu engagiertem Ökologismus. Darum ist es wichtig die Wildnis aufrechtzuerhalten, da sie unser Menschsein belebt, sie nährt die Restbestände unserer tieferen Sinne, insbesondere den Sinn der Demut. Außerdem ist der Mensch ein wanderndes Wesen, er erschließt sich die Natur wandernd, erst durch das Seihaft-Gewordensein sind die Probleme entstanden – denn nur was sich erneuern und lebendig sein will braucht Veränderung – äußerliche wie innerliche..

„Wir brauchen das Elixier der Wildnis.“

Henry David Thoreau

Das Vitamin N – das Vitamin Natur ein unverzichtbares Vitamin, denn nur wenn wir der Natur ausgesetzt sind werden unsere Körper wieder so, wie sie gedacht waren. Die Formen und Farben in der Natur wecken Urerinnerungen. Natur ist Heimat.

Diese Heimat wird erst bewusst wenn wir die Sterne beginnen zu betrachten, sie verbinden jeden Einzelnen von uns mit allen Menschen, die je auf diesem Planeten gelebt haben... wir alle sind aus Sternenstaub gemacht. Die Atome, aus denen unsere Körper bestehen, stammen aus dem Gas und der Materie vorzeitlicher Sterne. Der Astrophysiker Carl Sagan sagte: „ Der Mensch sei Sternenstaub, in dem der Kosmos begonnen habe, über sich selbst nachzudenken.“

Kleine Übung: Sterngucker

In der Dämmerung in die Natur gehen, einen guten Platz- Ort aufsuchen, sich niederlassen, warten bis die Dunkelheit hereinbricht mit allen Sinnen die Natur aufnehmen und dann den Kopf in den Nacken legen und das Himmelszelt bestaunen – den unendliche Sternenhimmel, von der vergänglichen Schönheit bezaubern lassen, einfach Hans – guck – in – die Luft sein! Nimm die Sterne wahr ohne eine Konstellation ausfindig zu machen, siehe einfach die hellen Punkte inmitten des schwarzen Raums. Schließe deine Augen für einen Moment, entspanne den Körper und schaue mit frischer Aufmerksamkeit und weichen Blick wieder in den Himmel. Wir Menschen sind körperlich und geistig genauso verbunden mit den Sternen und dem Mond wie wir es mit der Luft, die wir atmen und dem Wasser, das wir trinken. Durch diese Weise die Natur zu betrachten kommst du der Erfahrung immer näher die Dinge so zu sehen wie sie sind, ohne den Vorstellungen in deinem Kopf.

5.2 Ökophilie

Ökophilie – die Liebe zu Natur, ist die bewusste liebevolle Hinwendung zur Natur und sie wächst in Prozessen von reflexivem Naturverstehen, dieses kann durch naturliebend bedeutend Andere vermittelt werden – wie in unserer Kindheit die Großeltern oder Eltern und jetzt mit Green-Meditation – Menschen in die Natur zu begleiten. Sie vertieft sich – wie jede Liebesbeziehung durch immer wieder erneuernde Erfahrung des Lebens. Die Natur ist Liebe, sie nimmt den Menschen, an ohne zu verurteilen, stellt keine Ansprüche an ihn, wie er zu sein oder nicht zu sein hat. Er ist in Natur umgeben von unzähligen Lebewesen und Lebensformen – Pflanzen Tieren,

Mikroorganismen ... und seine Seele bekommt Raumder voll mit Genuss, Verzauberung, Magie und Geheimnisvollen angereichert ist. Die Natur weckt uns auf, verwandelt uns und weitet das Herz. Das Herz ist dann erfüllt mit einer tiefen Liebe zu jedem lebenden, atmenden Wesen und der Körper erlebt tiefe Entspannung.

Erich Fromm, Psychotherapeut und Philosoph von 1900 bis 1980, nannte bereits die Sehnsucht des Menschen nach der Natur „Biophilia“ – ein Begriff aus dem Griechischen und bedeutet „Liebe zum Lebendigen“. Er nimmt, wie ein weiterer Protagonist des Naturverstehens, Edward Wilson, angeborenes emotionales Zugehörigkeitsgefühl mit anderen lebenden Organismen an und dafür braucht es direkte Naturerfahrung. In der IT wird diese These der „Philia“, der Liebe kritisch diskutiert, denn die Menschheitsgeschichte mit der Natur war – so die paläontologischen und archäologischen und historischen Befunde – überwiegend naturzerstörerisch, bis heute. Interesse, ja, da ist ja Beute, aber Liebe? *Petzold* (2016i, 2018e) vertritt deshalb: Keine angeborene Liebe, aber eine Liebe, die durch besonnenes Naturverstehen entwickelt werden muss oder in lebendiger Erfahrung entstehen kann wie der nachstehende Hesse-Text zeigt.

Hermann Hesse beschrieb diese Liebe wie folgt:

... Mit dem Erstaunen fängt es an, und mit dem Erstaunen hört es auf und ist dennoch kein vergeblicher Weg.

... Bis einmal an einem föhnblauen, warmen Frühlingstag mein Vater mich auf einen Ausflug mitnahm. An jenem Tag geschah es das mir die Augen aufgingen, ich sah Berge und Wald verklärter und prächtiger als auf den schönsten Bildern und fasste zum erstenmal eine erstaunte zärtliche Liebe zur Erde, die mir erst in späteren Jahren wiederkehrte und mich seither oft und oft mit unwiderstehlichem Wanderheimweh ergriffen hat.

....Es gibt Stunden und Orte, wo alles dem Auge Erreichbare nichts ist im Vergleich mit dem, was das Ohr berührt mit dem Grillenzirpen, dem Vogelgesang, dem Meeresrauschen den Tönen der Winde.

.... Unser Herz kommt dem Elementaren und scheinbar Ewigen willig und voll Liebe entgegen, schlägt mit dem Takt des Wellengesanges, atmet mit dem Winde, fliegt mit den Wolken und Völgeln, fühlt Liebe und Dankbarkeit für die Schönheit der Lichter, Farben, Töne, weiß sich zu ihnen gehörig, ihnen verwandt.....

Der Mensch sollte anstreben, sein Leben in radikalem Staunen zu leben und nichts in der sichtbaren Welt selbstverständlich ansehen – das ist wahre Spiritualität.

Wanderung - Steinritual (zum Jahreswechsel, Geburtstagen oder Übergängen)

Begib Dich auf einen Wanderweg der auf einen hohen Aussichtspunkt führt. Zu Beginn des Weges fällt dir ein Stein ins Auge und du trägst ihn in deiner Hand, dabei meditiere die ganze Zeit über etwas, das du im letzten Jahr getan hast, worauf du nicht stolz warst, was du im nächsten Jahr besser machen könntest. Wenn deine Gedanken abschweifen, bringt dich der Stein zurück zu dem Grund der speziellen Wanderung. Du denkst an alle Aspekte in deinem Leben: Beruf, Familie, Freunde,

Beziehungen, Gesundheit etc. und trägst das Gewicht auf die Spitze des Berges, dort legst du den Stein ab und alles was er repräsentiert hat, du betrachtest neu den Horizont und beginnst dein neues Jahr in Frische und unbelastet.

Der Begleiter des Steinrituals weist den Klienten beim Bergaufgehen darauf hin immer wieder innezuhalten wenn der Impuls kommt, und führt ihn sanft den Weg hinauf - in der Zeit wie es der Klient braucht und in seinem Tempo. Der Begleiter hält sich im Hintergrund. Auf der Bergspitze wird achtsam den Verabschiedungsprozess beigewohnt, der Klient wird eingeladen seinen Prozess im Gespräch zu reflektieren über die Heraklitische Spirale: wahrnehmen – erfassen – verstehen – erklären (Petzold 2003a, 496). Er kann aber auch in Stille verweilen.

Die Natur wahrnehmen – ist die Wahrheit aus ihr nehmen – das ist nur durch die Erfahrung möglich, denn nur

„Die Erfahrung macht frei“.

Eine unendliche Liebesgeschichte ist in uns - wir kommen von der Erde und kehren wieder zur Erde zurück, der Kreislauf des Werdens und Vergehens, des Wachsens und Erntens. Wir sind da um Spuren zu hinterlassen und wie es Tiziano Terzani so schön sage: Der Tod ist alles andere als eine alltägliche Erfahrung, er ist das letzte Neue das einem Menschen in seinem Körper widerfährt.

Passend das Zitat aus dem 18. Jahrhundert des deutschen Dichters Matthias Claudius:

„ Wie ein Blatt vom Baume fällt, so fällt ein Mensch aus seiner Welt.

Die Vögel singen weiter.“

...und zum Abschluss noch ein Gedicht...

6. Das Porträt eines Vogels

Von Jaques Prevert

**Male zuerst einen Käfig mit offener Tür.
Dann male etwas, was hübsch ist,
und einfach
schön und nützlich,
für den Vogel.
Male dann einen Baum
In einem Garten,
in einem Gehölz,
in einem Wald.
Verbirg dich hinter dem Baum,
sprich nicht
und halte still...
Manchmal kommt der Vogel geschwind,**

**doch mag es auch Jahre dauern,
bis das geschieht.
Laß den Mut nicht sinken
Und warte.
Viele Jahr, wenn der Vogel so will.
Ob er geschwind kommt oder zögernd,
der Wert des Bildes wird davon nicht berührt.
Kommt er dann,
falls er kommt,
übe tiefes Schweigen,
bis er im Käfig ist.
Verschließe die Tür mit einem sanften Pinselstrich.
Dann
Lösche alle Gitterstäbe aus,
einen nach dem anderen
und hüte dich, die Federn des Vogels zu berühren.
Male dann das Bild eines Baumes
Und wähle den schönsten seiner Zweige
Für den Vogel,
warte auf sein Singen.
Singt er nicht,
ist es ein schlechtes Omen,
und ein schlechtes Bild.
Singt er,
ist es ein gutes Omen,
du kannst ein gutes Bild mit deinem Namen zeichnen.
Mit sanften Händen reiß' dem Vogel eine Feder
Aus dem Gefieder,
und schreibe deinen Namen
an den Rand.**

Dieses Gedicht lehrt Langsamkeit, Hingabe, Geduld und Wachstum. Die Botschaft, die Veränderung unseres Daseins – wenn man so will – die Veränderung unseres Körpers, unseres Geistes und unserer Seele, das Auflösen irdischer und physischer Grenzen und das Erreichen der seelischen und geistigen Freiheit, dabei aber nicht den Mut oder die Geduld zu verlieren, sondern darauf zu hoffen und daran zu glauben. Diese Botschaft beschäftigt uns Menschen immer wieder. Unabhängig von Religion und Glaube ist die Vergänglichkeit in unserem Leben ständig präsent. Es kann Jahre dauern, ein Fallen, ein Aufstehen und weitergehen – erst wenn wir uns sicher und frei fühlen – werden wir bereit sein, das Bild zu unterzeichnen.

**Meine eigene meditative Reise
in die Welt der Natur ist für mich ein Weg
der Langsamkeit der Hingabe, der Geduld und des Wachstums,
als Teil meiner persönlichen Lebenspraxis geworden
und hat meine Beziehung zur Natur intensiviert.**



*Ich fragte eine Schnecke, warum sie so langsam wäre.
Sie antwortete, dadurch hätte sie mehr Zeit die Welt zu sehen.
(Phil Bosmanns)*

7. Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: Die Farben des Waldes - das schönste Kleid der Erde, eine unendliche Liebesgeschichte

Meine Kreativität und Liebe zur Natur füllt diese Abschlussarbeit mit Bildern und Worten. Meinem Titel folgt ein selbstgestaltetes Titelblatt, das den Inhalt der Abschlussarbeit erklärt und über den Titel in 3 Teilen beschrieben wird.

Davor nehme ich auf meine persönlichen Hintergründe in Bezug meiner Abschlussarbeit Stellung die aus meinen Selbsterfahrungen mit Green-Meditation wurzeln. Teile des zum Kolloquium gestalteten Triptychon als Praxisbeispiel wird in diese Arbeit mit Theorie und Praxis verbunden eingepflanzt. Es folgen Ansätze der Integrativen Therapie über Lebensstiländerung, Biographiearbeit bis zur Philosophie des Weges und den 4 Leitprinzipien in der IT. Die Entstehung der Green-Meditation wird beschrieben mit anschließenden Übungen.

1. Teil Die Farben des Waldes enthält die psychologische Wirkung der Farbe Grün, das Grün in der Kunst, meine eigenen 40 Kunstwerke sowie ein Grün aus dem Wald – die Moose auf die ich näher eingehe, deren Schutzwürdigkeit und Wichtigkeit für die Natur - zuzüglich Selbsterfahrungen.

2. Teil Das schönste Kleid der Erde beschreibt die Entstehung und Entwicklung des Waldes auf der Erde und die heutige dramatische Veränderung des Klimawandels hin, die über die Waldästhetik zu den Naturvölkern in Afrika führt, deren Naturverbundenheit für uns als Vorbild für ein Eintauchen in das schönste Kleid der Erde geben soll.

3. und letzte Teil die unendliche Liebesgeschichte zeigt den Menschen als Teil der Natur, verbunden in Liebe zur Natur der Biophilie bzw. Ökophilie und gibt Ausschnitte von Hermann Hesse`s Gedichten, die diese Liebe ausdrücken.

Schlüsselwörter: Integrative Therapie, Green Meditation, Lebensstiländerung, Farbe Grün, Liebe zur Natur

Summary: The colors of the forest - the most beautiful dress on earth, an endless love story

My creativity and love for nature fills this thesis with pictures and words. My title is followed by a self-made title page explaining the content of the thesis and describing the title in 3 parts.

Before that, I comment on my personal background in relation to my thesis, which is rooted in my own experiences with green meditation. Parts of the triptych designed for the colloquium as a practical example are implanted in this work associated with theory and practice. This is followed by approaches of integrative therapy via lifestyle change, biography work to the philosophy of the way and the 4 guiding principles in IT. The emergence of the Green Meditation is described with subsequent exercises.

Part 1 The colors of the forest contain the psychological effect of the color green, the green in the art, my own 40 works of art as well as a green from the forest - the mosses I will talk about, their worthiness and importance for nature - plus self-experience ,

Part 2 The most beautiful dress of the earth describes the emergence and development of the forest on earth and today's dramatic change in climate change, which leads through the forest aesthetics to the primitive peoples of Africa, their attachment to nature as a model for immersion in the most beautiful Dress the earth should give.

3rd and last part the infinite love story shows man as part of nature, connected in love of the nature of biophilia and gives excerpts from Hermann Hesse`s poems expressing this love.

Keywords: integrative therapy, green meditation, lifestyle change, color green, love for nature

8. Literaturverzeichnis

Literaturliste



Arens, D. (2010): Der Wald. Natur, Nutzung und Geschichte unserer Wälder im Porträt. Verlag Komet

Altner, Nils (2016): Rieche das Feuer, spür den Wind. KVC Verlag

Arvay, C.G. (2015): Der Biophillia Effekt, Heilung aus dem Wald. Edition a Wien

Coleman, M. (2013): Die Weisheit der Wildnis. Arbor Verlag

Berendt, J.E. (2011): Es gibt keinen Weg. Nur Gehen. Traumzeit Verlag.

Böckmann, B. (2018): Green Meditation® und Land Art – zur Unterstützung auf dem Weg der Lebenskunst auf der Basis des Integrativen Verfahrens *Grüne Texte* 16/2018. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/16-2018-boeckmann-b-green-meditation-land-art-unterstuetzung-auf-dem-weg-der-lebenskunst.html>

Düchting, H. (2009): Farbrausch, Die Farbe in der Malerei. Belser Verlag

Düll, R.+B. (2003): Moose einfach und sicher bestimmen. Quelle & Meyer Verlag GmbH & Co

Dürckheim, K. (2012): Der Alltag als Übung. Huber Verlag

Grund, O., Richter, A., Schwedland-Schulte, G., (2014) Das Modell „komplexen Bewusstseins“ der Integrativen Therapie - Beispiele der Anwendung in

- verschiedenen Tätigkeitsfeldern. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/Grund-Richter-Schwedland-Petzold-Bewusstseinsmodell-Polyloge-14-2004.pdf>
- Heller, E. (1999): *Wie Farben wirken*. Rowohlt Verlag GmbH
- Hesse, H. (1986): *Mit dem Erstaunen fängt es an*. Suhrkamp Verlag
- Joller, K. (2008): *Naturerfahrungen mit allen Sinnen*. AT Verlag
- Kempnauer, E. (2016): *Green-Meditation – Schönheit der Natur – Hückeswagen*: In Skripten - Zusammenfassung von Kempnauer EAG.
- Louv, R. (2012): *Das Prinzip Natur*. Beltz Verlag
- Miyazaki, Y. (2018): *Shinrin yoku, Heilsames Waldbaden*. Irisiana Verlag
- Ott, U. (2015): *Meditation für Skeptiker*. Droemer Verlag
- Petzold, H.G. (1987b/2017): *Gong-Singen, Gong-Bilder und Resonanzbewegung als "Sound Healing"*. *Intermediale Prozesse in der Integrativen Therapie*. *Integrative Therapie* 2/3, 194-234; repr. (1989c). In: *Die Heilkraft der Sprache* Jg. 2017. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/HeilkraftSprache/petzold-1987b-2017-gong-singen-gong-bilder-resonanzbewegung-sound-healing-heilkraft-sprache-29-2017.pdf>
- Petzold, H.G. (1992m): *Die heilende kraft des Schöpferischen*: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1992m-die-heilende-kraft-des-schoepferischen.pdf>
- Petzold, H.G. (2003a): *Integrative Therapie*. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a.
- Petzold, H.G. (2006p): *Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik Materialien zu ökologischem Stress- und Heilungspotential* Bei www.fpi-publikation.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 16/2006 und *Integrative Therapie* 1 (2006) 62-99. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-16-2006-petzold-hilarion-g.html>
- Petzold, H.G. (2006u): *Der Mensch „auf dem Wege“ – Altern als „Weg-Erfahrung“ des menschlichen Lebens*. Festvortrag 20 Jahre Pro Senectute Österreich, Wien: *Thema Pro Senectute* 1 (2006) 40-57. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2006u-der-mensch-auf-dem-wege-altern-als-weg-erfahrung-des-menschlichen-lebens-festvortrag.pdf>
- Petzold, H. G. (2014q): *Es geht um eine Begrünung der Seele*. Der Psychotherapeut und Therapieforscher Hilarion Petzold über Naturtherapien und eine „ökologische Wende“ in der Psychotherapie. *Psychologie Heute* 12, 60-65. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php> und <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/01-2015-petzold-h-g-2014q-es-geht-um-eine-begrueung-der-seele-der-psychotherapeut.html>
- Petzold, H.G. (2015b): *„Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude*: in *Polyloge*: 05/2015 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude-polyloge-05-2015.pdf>
- Petzold, H.G. (2016f) *Narrative Biographiearbeit & Biographieerarbeitung*: in *Polyloge* 02/2016 <http://www.fpipublikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-2017-heilkraft-sprache-02-2016.pdf>

- Petzold, H. G.* (2016i): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. In: *Niels Altner* (2016): Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Netzversion des Artikels in <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische.html> und <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/petzold-2016i-neue-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis-gruene-texte-25-2016.pdf>
- Petzold H. G.* (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *POLYLOGE* 19/2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/19-2017-petzold-h-g-2017f-intersubjektive-konnektivierende-hermeneutik-transversale.html> und in *Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E.* (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aistheis. S. 131-184.
- Petzold, H.G.* (2018c): Ökopsychosomatik und ökologische Neurowissenschaften – Integrative Perspektiven für die „Neuen Naturtherapien“ und das Engagement „Pro Natura“: in *Polyloge* 02/2018 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/petzold-2018c-oekopsychosomatik-oekologische-neurowissenschaften-pro-natura-gruene-texte-02-2018.pdf>
- Petzold, H. G.* (2018e): Naturtherapeutische Überlegungen zu offenen Fragen in der „tiergestützten Therapie“: Mensch-Hund-Beziehung, Menschenbild, Tierbild und andere Entwicklungsaufgaben. *Grüne Texte* 9/2018. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/09-2018-petzold-h-g-2018e-naturtherapeutische-ueberlegungen-offene-fragen-tiergestuetzte.html>
- Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R.* (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aistheis.
- Petzold, H. G., Koch, K.* (2013): Der Mensch als multisensorisches Wesen – Puppenspiel als Therapie und Kulturarbeit. in: *POLYLOGE* Textarchiv, Jg. 2013. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2013-puppenspiel-als-therapie-und-kulturarbeit-der-mensch-als.html>
- Petzold, H. G., Moser, S., Orth, I.* (2012): Euthyme Therapie - Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und „Lebensstilveränderung“ in: *Psychologische Medizin*, Heft 3, 18-36 und 4, 42-59 und in: *Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R.* (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aistheis. S. 189-255. In: Textarchiv 2012. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf>
- Petzold, H.G., Orth, I.* (2004b): „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgergesellschaft“ - „Wegcharakter“ und „Sinndimension“ des menschlichen Lebens - Perspektiven Integrativer „Kulturarbeit“ - Hommage an Kant, Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen 2004b, mimeogr. ergänzt in: *Petzold, Orth* (2004/2005a) 689-791.

<http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/09-2009-orth-i-petzold-h-g-2004b-unterwegs-zum-selbst-und-zur-weltbuergergesellschaft.html>

- Petzold, H.G., Orth, I. (2015) „Zum Thema Integration“ Integration als persönliche Lebensaufgabe, Leben als Integrationsprozeß und die Grenzen des Integrierens: in Polyloge 10/2015 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/orth-petzold-thema-integration-persoeliche-lebensaufgabe-integrationsprozess-grenzen-10-2015.pdf>
- Petzold, H. G., Orth, I. (2017a): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. POLYLOGE 22/2018; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2018-petzold-h-g-orth-i-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder.html>.
- Petzold, H. G., Orth, I. (2017b): Epitome. POLYLOGE IN DER INTEGRATIVEN THERAPIE: „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-kreativen Denkens und Schreibens“. In: Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E. (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth, Bielefeld: Aistheis. S. 885-971. Auch in POLYLOGE. Polyloge 31/2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/31-2017-petzold-h-g-orth-i-2017b-epitome-polyloge-in-der-integrativen-therapie.html>
- Petzold, H. G., Orth-Petzold, S. (2018a): Naturentfremdung, bedrohte Ökologisation, Internetsucht – psychotherapeutische und ökopsychosomatische Perspektiven In: Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aistheis. S. 327-448. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/03-2019-petzold-h-g-orth-petzold-s-2018a-naturentfremdung-bedrohte-kologisation-internet.html>
- Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J.(2014): Integrative Therapie als methodenübergreifende Humantherapie: in Polyloge 2014. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/orth-sieper-petzold-integrative-therapie-als-methodenuebergreifende-humantherapie-2014c-2014d.pdf>
- Petzold, HG., Orth, I., Sieper, J. (2015): Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben, Aistheis Verlag Bielefeld
- Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2016): Positionen – 50 Jahre Integrative Therapie und Kulturarbeit. Weihnachtsbrief – <https://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2016/12/Weihnachtsbrief.pdf>, erw. POLYLOGE 1/2019.
- Petzold, H. G., Petzold-Heinz, I., Sieper, J. (1972): Naturverbundenheit schaffen, Natur-Sein erfahren: Grün Erleben, Grüne Übungen, Grün Erzählen – ökologische Lebenspraxis. Grüne Texte 5/2019, <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/05-2019-petzold-h-g-petzold-heinz-i-sieper-j-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruen.html>

- Petzold, H. G., Sieper, J., Orth, I.* (2019): TRANSVERSALE VERNUNFT. Leitidee für eine moderne Psychotherapie und Supervision, Kernkonzept „Integrativer Humantherapie und Kulturarbeit. Ersch. *Polyloge* Jg. 2019.
- Petzold, H. G., Trummer, A.* (2017): „Lernen ein SELBST zu werden“ – SUBJEKTLERNEN – „Lernen die Menschen und die Welt zu verstehen“ -m WELTLERNEN – „Pro Juventute Österreich Workshop“ – Weiterbildung und Organisationsentwicklung, *POLYLOGE* Jg. 2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/34-2017-petzold-h-g-trummer-a-2017-lernen-ein-selbst-zu-werden-subjektlernen.html>
- Riedel, I.* (1999): Farben. Kreuz Verlag
- Riedel, I.* (2002): Formen. Kreuz Verlag
- Sieper, J., Petzold, H. G.* (1975/2017): Über die Platane des Hippokrates und Baumerlebnisse als „korrektive ökologische“ Erfahrungen in einer integrativen Ökopsychosomatik und Naturtherapie. Eine Nachlese zum Gestalt-Kibbuz Dugi-Otok 1975. Düsseldorf: Fritz Perls Institut. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/index.php> und *Grüne Texte* <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/sieper-petzold-1975-platane-hippokrates-korrektive-oekologische-erfahrungen-gruene-texte-35-2017.pdf>
- Silvester, H.* (2013): Kleider der Natur. F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH
- Schmeer, G.* (2002): Heilende Bäume. Pfeiffer bei Klett Cotta (nicht am Foto oben)
- Stöbl, W.* (2017): Waldästhetik – vom Wert des nicht Messbaren: Atdorf b. Landshut: Verlag Wald & Mensch.

Abbildungsnachweise

S 2 bis S 17 , S 24, S 31, S 33 (Buchtabbildungen) - Photographien von Martina Kolb

Internetseiten

<https://www.kunstkopie.de/a/rousseau-henri-julien-fel/der-traum.html>

https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Steinhaus,_Rogner_Bad_Blumau_von_Friedensreich_Hundertwasser.jpg

<http://www.piesk.com/k%C3%BCnstler/theodor-rocholl/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Yggdrasil>

<https://www.museumsnacht.de/de/programm/audiowalk-7000-eichen-1079>

<https://daskunstbuch.at/2014/10/06/joseph-beuys-7000-eichen-der-versuch-einer-sozialokologischen-gemeinschaftsarbeit/>

<https://www.7000eichen.de/index.php?id=35>

https://www.richterverlag.com/de/Neuerscheinungen/Beuys_in_Kassel.php

<http://www.pool-mag.net/content1.html?id=603&iid=26>

https://www.rhenania-buchversand.de/appDE/nav_product--product--926604.htm

<https://www.sdw.de/waldwissen/oekosystem-wald/geschichte-des-waldes/index.html>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Entwaldung>

<https://travel-sounds.com/2016/11/29/jacques-prevert-portrait-eines-vogels/>

https://de.wikipedia.org/wiki/7000_Eichen