

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 28/2019

Sinnesarbeit in der Integrativen Waldtherapie – Waldbaden im Kottenforst *

*Stefanie Schäfers, Bonn ***

* 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 Weiterbildung ‚Garten- und Landschaftstherapie im Integrativen Verfahren®‘. Betreuer/Gutachter: Univ.-Prof. Dr. H. G. Petzold.



INHALTSVERZEICHNIS

1. Vorwort.....	3
2. Wald	4
3. Wald-Therapie	8
4. Integrative Wald-Therapie.....	13
5. Sinn(e) und Wahrnehmung.....	17
6. Praktische Einheit	21
7. Nachwort	35
8. Zusammenfassung/Summary.....	38
9. Literatur	39

Aber der schlimmste Feind, dem du begegnen kannst, wirst du immer dir selber sein; du selber lauerst dir auf in Höhlen und Wäldern.

Einsamer, du gehst den Weg zu dir selber! Und an dir selber führt dein Weg vorbei, und an deinen sieben Tafeln!

Ketzer wirst du dir selber sein und Hexe und Wahrsager und Narr und Zweifler und Unheiliger und Bösewicht.

Verbrennen musst du dich wollen in deiner eigenen Flamme:

wie wolltest du neu werden, wenn du nicht erst Asche geworden bist.

Also sprach Zarathustra

1. Vorwort

Wir schreiben das Jahr 2019. Am Himmel hängen nach einem erneut sehr trockenen Sommer dunkle Wolken. Aus all dem Ungemach in allen Teilen der Welt, aus dem Rauch der Nachrichten über Konflikte und Spannungen, über Despoten und Populisten sticht jetzt vehementer und immer spitzer die scheinbar seit einigen Jahrzehnten weitgehend verdrängte Nachricht über eine sich ausweitende Klimakatastrophe sowie eine ebenso existenzgefährdende Biodiversitätskrise heraus. Die Gesellschaften teilen sich in jene, die ein Umdenken und schnelles Handeln fordern und jene, die die Augen verschließen vor den fatalen Nachrichten aus den Wissenschaften. Der Bruch geht durch Länder, Gemeinden, Familien, Schichten, Parteien – und auch Individuen. Die Regierenden befinden sich scheinbar in Schockstarre. Notwendige Maßnahmen werden ausgesetzt. Gesellschaftliche Umbrüche aller Orten geschehen außerparlamentarisch, vielleicht, nein, sicherlich ist das erst der Anfang. Es ist eine sehr spannende Zeit. Ein Gegenpol für all diese Entwicklungen ist in meinem Leben der Wald und die Waldtherapie.

Der Wald hat etwas Heilsames, das war mir schon lange klar. Allein der Aufenthalt zwischen Baumstämmen und Laub, auf einem Boden aus leicht nachgebenden Schichten von verwelkten Blättern oder Fichtennadeln und umgeben vom Zwitschern der Vögel hat etwas Friedliches oder zumindest Beruhigendes. Tatsächlich sind es oft genug schon Bilder vom Wald, die mich in eine wohligeren Stimmung versetzen. Daher war es nach einem persönlichen Umbruch naheliegend, mich der Waldtherapie zuzuwenden.

In dieser Arbeit möchte ich eine exemplarische Waldtherapie-Sitzung darstellen, wie ich sie seit meiner Ausbildung in **Integrativer Waldtherapie**¹ unter dem Titel *"Die Sinne streicheln – Waldbaden im Kottenforst"* durchführe.

Das Thema „Sinne“ steht also im Mittelpunkt. Dahinter steht eine anthropologische und mundanologische Sicht, das Menschen- und Weltbild der Integrativen Therapie mit der Kernposition: **Wir sind Natur**². Ein Aufenthalt im Wald aktiviert unwillkürlich eine intensivere Wahrnehmung der Umgebung über die Sinne. Der Mensch als multisensorisches Wesen benötigt für ein gesundes Leben eine Aktivierung der Sinne und der Wahrnehmung. In meiner Arbeit möchte ich beispielhafte Methoden der Sinnesstimulierung und Übungen zur Sinnesarbeit vorstellen, Entscheidungsprozesse für die Auswahl und die Anordnung der 'Übungen' transparent machen und schließlich deren Auswirkungen auf die TeilnehmerInnen einer (Klein-)Gruppe schildern. Um die Darstellung der Praxis in den Kontext meines persönlichen Weltbildes zu stellen, will ich zunächst zentrale Begriffe und Konzepte – *Wald, Wald-Therapie, Integrative Therapie, Sinne und Wahrnehmung* – beschreiben. Die genannten Begriffe bieten mehr als genug für ganze Bücher und ich kann mich ihnen nur annähern. Aber ich möchte sie soweit ausführen, wie es hier der Rahmen erlaubt und so, dass klar wird, was für mich jeweils dahinter steht. Was mein Handeln leitet. Was ich darunter verstehe. Was ich mit meinem Weltbild daraus mache. So dass klar wird, was mein Verständnis von Waldtherapie-Arbeit ist.

2. Wald

Der Wald als „grüner Dom“ und „Heimat der deutschen Seele“, als Zuflucht, Wildnis, innere Kolonie oder als Holzlieferant, Klimafaktor, Freizeitparadies.“³

Wald. Ein kurzes Wort, vier Buchstaben. Aber darin stecken Welten. Der Wald ist ein deutscher Mythos. Man kann sich vorstellen, wie ein Römer, der auf seinem Weg ins germanische Reich gerade die verschneiten Alpen in Sandalen überquert hat, sich vor 2000 Jahren angesichts einer vor ihm liegenden, zum größten Teil von schier undurchdringlichen Baummassen bedeckten Fläche gefühlt haben muss. Tacitus' Beschreibung des von schrecklichen Wäldern oder abscheulichen Sümpfen bedeckten freien Germaniens aus dem 1. Jahrhundert – „*terra aut silvis horrida aut paludibus foeda*“ – spricht Bände. „Wälder

¹ S. hierzu die Grundlagentexte Petzold 2017b und 2019p sowie den Vortrag 2019o

² Vgl. Petzold 2015k, 2019e; Welsch 2012, 2015.

³ Weyergraf 1987, S. 5

bedecken das gesamte Germanien und verbinden Kälte mit dem Dunkel“, sagte auch Plinius. Konsequenterweise wurde die bewaldete Fläche in den folgenden 500 Jahren für den Gewinn von Bau- und Brennmaterial deutlich eingeschrumpft.⁴ Doch es blieb genug Wald als Heimat von fiesen Räubern und gruseligen Märchen, um uns das Fürchten zu lehren. Derweil schien es den Germanen in den dunklen Wäldern damit ganz anders zu gehen. Wie in vielen Religionen verehrten auch sie Bäume, sahen sie als heilig an, verglichen sie mit Menschen, schrieben ihnen göttliche Kräfte zu.⁵ Auch heute ist die Haltung zum Wald noch zwiespältig. Der fröhliche Sonntagsspaziergang kann auch in ein angsteinflößendes Abenteuer umschlagen, wenn Sturm oder Dunkelheit aufkommen. Überhaupt: Erst der Kulturwald erlaubt die ungestörte Fiktion einer Rückkehr in den unheimlichen, dämonischen Wald.⁶

Und nun das: Auf dem Wald ruhen alle Hoffnungen! In Zeiten massiver ökologischer Bedrohung soll er das Überleben der menschliche Kultur sichern – und die geschundene Seele retten. Die Beziehung des Menschen zum Wald ist zumindest in Mitteleuropa so alt und so intensiv, dass nicht nur mein Unterbewusstsein sehr von ihr beeinflusst ist. Die Nadelbäume sind 200 Millionen Jahre alt, Laubbäume immerhin 130 Millionen.⁷ Der homo erectus kam dagegen vergleichsweise gerade eben, nämlich vor etwa 2,5 Millionen Jahren auf. Die Bäume waren schon lange da. Und haben die Menschheit seither begleitet. Evolutionär hat sich die Beziehung der Menschen zum Wald auch in den Körper eingeschrieben. Auch in meinen.

Der Wald. Ein schier undurchdringliches System, bestehend aus Abermilliarden von Lebewesen, die alle einander benötigen. Die sich gegenseitig mit den Nährstoffen versorgen, welche sie für ihr Leben und Überleben benötigen. Alles ist aufs Feinste austariert, alle Waldlebewesen sind daran interessiert, systemische Verschiebungen sofort wieder auszugleichen. Der Wald ist keine Ansammlung von Bäumen. Er ist kein Forst mit gleich alten Hölzern in geraden Reihen, die auf ihr Schlachten warten und der ein paar Rehe und Hirsche zum Abschuss bereit hält, kein Wirtschaftswald. Zwar war der wirtschaftliche Wert des Waldes immer schon enorm und oft überragend. Er ist nicht nur Quell scheinbar unendlicher Ressourcen. Von Waldfrüchten über Bau- und Feuerholz bis hin zur Papiergrundlage hat der Wald von jeher alles das geboten, was die menschliche Zivilisation füttert. Der Geldwert überschattet auch heute immer wieder den biologischen und ökologischen. Der kurzfristige Gewinn erhält oft

⁴ Meister 2015, S. 48

⁵ Haerkötter 2016, S. 23

⁶ Weyergraf 1987, S. 7

⁷ Meister 2015, S. 28

genug Vorrang vor dem Nachhaltigen. Und dann wird uns doch immer wieder bewusst, dass er nicht Holzplantage, sondern tatsächlich viel mehr ist. In Zeiten, in denen der CO₂-Ausstoß ein immer bestimmenderes Thema der Gesellschaftspolitik wird, ist sicher interessant zu wissen, dass ein Baum in seinem Laub, den Ästen, Stamm und Wurzeln bis zu 20 Tonnen CO₂ speichert.⁸ Wenn er stirbt, wird diese Menge in die Atmosphäre abgegeben. Er ist Sauerstofflieferant, reinigt die Luft, regelt den Wasserhaushalt. Bei einem starken Regenguss kann eine Buche über 1000 Liter Wasser zusätzlich aufnehmen⁹ und dieses nicht nur langsam wieder in die Umwelt abgeben, z. B. zwecks Kühlung der Lufttemperatur, sondern auch zur Versorgung benachbarter Pflanzen. Das führt zum Beispiel dazu, dass insbesondere bei großer Hitze die Temperatur im Wald um zehn Grad niedriger ist als in den betonierten Städten.

Aber nicht nur das Mikroklima im Wald wird bestimmt durch diese (zumindest überirdisch) größten Lebewesen der Erde, die tausende Jahre¹⁰ alt werden können. Auch das weltweite klimatische System wie wir es kennen und auf welches wir mit unserer gesamten Lebensweise eingestellt sind, wird von den Wäldern bestimmt. Für die Beregnung der Kontinente werden in regelmäßigen Abständen Wälder benötigt. Alle 600 Kilometer müssen die Niederschläge über die Nadeln und das Laub wieder verdunstet und so von Station zu Station weitergereicht werden. Es bilden sich Wolken, die landeinwärts ziehen, und so auch küstenferne Gebiete beregnen. Von der Küste bis ins Innere der Landmassen müssen für den notwendigen Wassertransport ausreichend Wälder vorhanden sein. Vor allem bei fehlenden Küstenwäldern kommt das System an seine Grenzen.¹¹

Das Klimasystem ist sehr komplex, was täglich sichtbar wird, wenn man die Wettervorhersage hört. Genau wie bei Klimamodellen kommt die Verlässlichkeit schnell an Grenzen, weil so viele Faktoren die Komplexität in die Höhe treiben und selbst Hochleistungsrechner in die Knie zwingt. Doch die Komplexität von Biotopen scheint nicht kleiner und ähnlich unüberschaubar.

Der Wald ist ein gigantisches Gefüge aus verschiedenen Baumarten, ein komplexes Ökosystem aus (meist) Laub- und Nadelbäumen, alten, jungen und toten. In den letzten Jahren hat die Forschung so viel Erstaunliches herausgefunden über das Biotop Wald und seine Bewohner, dass ich hier nur einen kleinen Hinweis geben kann. Nicht nur über die Intelligenz der Pflanzen, Tiere,

⁸ Wohlleben 2019, S. 87

⁹ Wohlleben 2019, S.94f

¹⁰ Bäume sind die größten Lebewesen (und ältesten; Älteste Bäume: bis 9500 Jahre ist eine Fichte in Schweden, Eichen, Linden, Eiben werden 300-600 Jahre, Tanne, Buche, Fichte, Pionierbaumarten Birke, Weiden, Zitterpappeln bis 150 Jahre; vgl. Meister 2015), die je gelebt haben.

¹¹ Makarieva/Gorshkov (2007)

Schleimpilze wurde Bemerkenswertes entdeckt und belegt. Über die Kommunikation unter den einzelnen Bäumen, Tieren und Pilzen. Auch der Wald als System wurde immer differenzierter untersucht. Die Ergebnisse dringen bis heute über die Massenmedien auch in die staunende breite Masse. Ein Baum ist nicht ein Stück Holz mit ein paar Blättern daran. Der Wald ist nicht eine wohlmöglich vom Menschen gepflanzte und gehegte Fläche voller Fichten. Der Wald besteht aus unzähligen Lebewesen sowohl in Art als auch Anzahl, die alle interagieren. Bäume kommunizieren durch die Luft und über die Wurzeln miteinander, sie sorgen füreinander, sie speichern Erinnerungen, sie spüren die Anwesenheit anderer Lebewesen neben ihnen, sie füttern und behüten ihren Nachwuchs, sie können Probleme lösen.¹² Ein Wald sind nicht nur Bäume, sondern auch Flechten, Büsche, Gräser, Blumen, Kräuter. In und von ihm leben die unterschiedlichsten Säugetiere genauso wie Vögel, Käfer, Regenwürmer, Amöben, Springschwänze und Wimperntierchen, um nur einen winzigen Bruchteil zu benennen. Eine schier unüberschaubare Schar von Mikroorganismen trägt ihren Teil zum natürlichen Wechsel zwischen Gedeihen und Vergehen bei. Pilze spinnen ein gigantisches Netz unter dem Boden und sorgen zusammen mit Algen und Bakterien für die Wiederverwertung abgestorbenen Materials und die Ernährung der Pflanzen und Tiere. Allein im Totholz gibt es 1600 Pilz- und 1200 Insektenarten. In einer Hand voll Waldboden gibt es mehr Lebewesen als Menschen auf der Erde. Die meisten von ihnen noch unerforscht. Alle, wirklich alle, haben hier im Wald ihre Aufgabe.

Nichts ist nutzlos oder schädlich.

Alles hat seinen Sinn.

Und es gibt nichts in dieser Welt, was auf Dauer ohne den Wald überleben kann.

Nichts.

Der grundlegende Nutzen der Wälder für den Menschen liegt aber nicht allein in der beschriebenen ökologischen und biologischen Funktion. Das Grün heilt unsere Seele. Er hat viele weitere, sehr wohltuende und heilsame Effekte auf die ich weiter unten noch eingehen werde. Die Pflanzen des Waldes bilden zudem zahllose – zum größten Teil noch unerforschte – chemische Stoffe: Wachse, Fette, Zucker, Tannine, Sterine, Gummi, Carotinoide, Flavonoide, Terpene,

¹² Powers 2018, S. 559f

Phenole und so fort, alle auch mit potentiell medizinischem Nutzen.¹³ Manche von diesen wirken einfach durch die Waldluft. Und so komme ich zur Wald-Therapie.

3. Wald-Therapie

„In der Natur erklingt die Musik deines Lebens in ungestörter Harmonie. Dein eigener Organismus gerät in Resonanz mit dieser gesunden Grundschwingung. Nirgendwo heilst du schneller als in der Natur.“

Safi Nidiaye

Wald-Therapie. Eine Tautologie?!

Der Begriff *Therapie*, (altgriechisch *therapeia* θεραπεία) bedeutet *Dienst, Pflege, Heilung* und wird in der Regel als Psychotherapie oder Körpertherapie verstanden. Und tatsächlich lehnt sich die Waldtherapie an beide dieser Formen an: Sie greift auf der psychischen Ebene ebenso wie auf der körperlichen.¹⁴ Sie nutzt zudem Ansätze verschiedener Kreativtherapien und hebt sich dadurch von sprachzentrierten Verfahren ab.

Die Wald-Therapie nutzt das System Wald und dessen heilsame Eigenschaften für präventive und heilende Effekte. Der Kontakt zur Natur und die Verbundenheit mit diesem Jahrtausenden alten Öko-System auf verschiedenen Ebenen fördert Rekonvaleszenz-Prozesse und unterstützt wissenschaftlich erwiesene die Salutogenese, die leibliche Intelligenz wird genauso aktiviert wie die Selbstheilungskräfte des Körpers.¹⁵ Und nebenbei schützt er auch die Natur, wenn deren Wert hier erneut erspürt werden kann, wenn die gefühlte Verbundenheit zur Natur zu Naturliebe führt, während die Entfremdung zu gieriger Zerstörung führte. „Nur wenn die Menschen erst einmal lernen, die Welt sinnlich anzusehen, werden sie lernen, sich ihrer anzunehmen.“¹⁶

¹³ Powers 2018, S. 559

¹⁴ In wie weit es überhaupt sinnvoll ist, diese beiden zu trennen, ist fraglich, da beide Bereiche so eng miteinander verwoben sind und sich gegenseitig beeinflussen, dass die Unterscheidung eher theoretischer Natur ist.

¹⁵ Miiz 2019

¹⁶ Meyer Abich 1986: „Nur wenn die Menschen erst einmal lernen, die Welt sinnlich anzusehen, werden sie lernen, sich ihrer anzunehmen“; zit. in Leiser 2016

Entwicklungsgeschichtlich ist der Mensch mit dem Wald groß geworden. 99,9% aller Menschen, die je auf dem Planeten lebten, haben in einer natürlichen Umgebung gelebt.¹⁷ Der Wald war immer schon da, hat als Lebensraum und Lebensgrundlage gedient. Die Entfremdung des Menschen von der Natur vor allem in den letzten Jahrzehnten geht einher mit einer räumlichen Entfernung von derselben. So hat auch die Vernichtung oder Umwandlung naturnaher Umgebungen dazu beigetragen, dass Zivilisationskrankheiten um sich greifen und sich zahlreiche gesundheitliche Defizite aufbauten. Vor allem Menschen in Städten haben häufig kaum noch direkten Kontakt zu natürlichen Umgebungen. Es entwickelte sich eine immer naturfernere Lebensweise mit wenig Bewegung und Muße und stattdessen viel Beton und Technologie. Selbst die natürlichen Ursprünge der Nahrung rücken immer weiter aus dem Bewusstsein und sind erschreckenderweise häufig genug unbekannt. Das drückt sich in befremdlichen Situationen aus, wie bei den Kindern, die keine Pommes Frites mehr essen wollten, nachdem sie erfahren hatten, dass diese aus „dreckigen“ Kartoffeln hergestellt werden, die aus dem Erdboden ausgebuddelt wurden. Oder Erwachsene, die zwar problemlos Schnitzel essen, aber nicht ertragen, wenn ein Schwein vor ihren Augen getötet (oder dann doch eher abgeschlachtet?) wird. Erstaunt hat mich auch immer wieder die Erfahrung, dass Kinder sich in meinem Kunstunterricht angewidert abwendeten, wenn sie ein feuchtes Stück Ton in die Hand nehmen und damit arbeiten sollten. Und doch: Egal wie weit die Entfremdung gediehen ist, der Mensch ist und bleibt Teil der Natur. Die Religionen und der im Volksglauben veränderte gesunde Menschenverstand haben wie oben beschrieben schon immer eine sehr starke Beziehung zwischen den Pflanzen und den Menschen erkannt. Aber auch in den Wissenschaften wird die Beziehung immer deutlicher. Bäume sind dem Menschen ähnlicher, als lange vorstellbar war. Sogar auf rein biologischer und physiologischer Ebene: Das Chlorophyll ist chemisch fast identisch mit dem menschlichen Hämoglobin.¹⁸ Den Menschen wieder in diesen Kontakt zu bringen, und zwar auf stofflicher wie auch auf geistiger Ebene, ist Aufgabe der Wald-Therapie.

Welche salutogene Wirkung der Aufenthalt in Waldumgebungen hat, ist in den letzten Jahren durch zahlreiche Studien belegt worden. Es ist ein regelrechter Boom der Forschungen zu Auswirkungen von Aufenthalten in der Natur zu verzeichnen. Dabei hatten auch bereits in der Vergangenheit, in Zeiten, als der Glaube an die Allmacht der Technik noch omnipräsenter war, Menschen den

¹⁷ Lee/Li et. al 2013

¹⁸ Die beiden Stoffe unterscheiden sich lediglich in ihrem Zentralatom. Häm besitzt ein zentrales Eisena-
tom, das Chlorophyll ein Magnesiumion. Richard Martin Wollstädter erhielt 1915 den Nobelpreis für diese Entdeckung.

Wert der Natur erkannt. „Gärten, Landschaften, Haine, heilige Wälder und Bäume waren in vielen Kulturen als ‚Orte der Kraft‘ und Orte, an denen Heilungsrituale stattfanden, verbreitet. Auch in den Anfängen moderner Psychiatrie und Psychotherapie wurden Naturerfahrungen mit unspezifischer therapeutischer und ökopsychosomatischer Zielsetzung“ – Entspannung, Beruhigung, Rekreation – genutzt.“¹⁹

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts hatten die beiden Ärzte Peter Dettweiler und Hermann Brehmer in Tuberkulose-Sanatorien inmitten von Nadelwäldern im Schwarzwald und im Taunus schon die heilsame Wirkung insbesondere bei feuchter Luft beobachtet und über heilende Sekrete der Nadelbäume spekuliert.²⁰ In Japan hat sich seit 1982 das *Shinrin Yoku*²¹, eine vermeintlich alte Tradition, etabliert.²² Im Deutschen wird es als Waldbaden bezeichnet und hat unter diesem Namen auch den deutschsprachigen Raum regelrecht erobert. Hier entstanden sogar sogenannte Kur- und Heilwälder, die optimale Bedingungen bieten sollen.²³ In Japan hatte man erkannt, dass insbesondere Städter vom Aufenthalt in einem der vielen Wälder Japans profitierten – und das nicht nur psychisch. 2012 wurde an japanischen Universitäten der medizinische Forschungszweig *Forest Medicine/ Waldmedizin*, gegründet. Dort stellte man auch fest, dass unterschiedliche Landschaftsbilder eine unterschiedliche Wirkung auf unser Wohlbefinden haben.²⁴ Die Umgebung hat einen unmittelbaren Einfluss auf die Vitalität unserer Zellen, welchen wir durch gezielte Übungen unterstützend steuern können. Wie schon oben erwähnt, hat Heilung durch den Aufenthalt in der Natur eine lange Tradition. Und hierbei es geht nicht nur um die Heilung der Person, sondern auch die des Waldes und der Natur insgesamt. Sich bewusst und achtsam in der Landschaft bewegen, auf eine Art, die das Hiersein fördert, alle Sinne öffnet und eine aktive Kommunikation mit der Umgebung mit einbezieht, Meditationen, Achtsamkeit, Körperübungen, Atemtechniken, Naturerlebnisvertiefungen, und auch psychotherapeutische Begleitung oder Coaching: all das sind Elemente von Waldtherapie.

¹⁹ Petzold 2017d

²⁰ Selhub/Logan 2012

²¹ Shinrin-Yoku 森林浴- Japanisch für Waldbaden; Shinrin Yoku wird in Japan seit Jahrzehnten praktiziert und ist mittlerweile in der staatlich anerkannten Gesundheitsvorsorge angekommen und wird entsprechend gefördert.

²² Tomohide Akiyama 1982 in seiner Funktion als Direktor der Japanischen Forstbehörde.

²³ Siehe Bäderverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.: Berichtband zum Projekt „Entwicklung der natürlichen Ressource Wald zum Kur- und Heilwald zur Nutzung als Therapeutikum und dessen Vermarktung“ 2015

²⁴ Interessante Forschungsergebnisse finden sich auch bei Kaplan und der ART (Attention Restoration Theory), die eine deutlich unterschiedliche Aufmerksamkeitsqualität in städtischer vs. natürlicher Umgebung identifiziert..

Im Folgenden nur einige der wohltuenden und heilenden Wirkungen von Grün, Natur und Wald auf Körper, Geist und Seele:²⁵

- Normalisierung der Herzfrequenz, des Pulsschlags und des Blutdrucks.²⁶
- Absenkung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol, bei Männern nach einem Tag im Wald um circa 30 Prozent, bei Frauen um bis zu 50 Prozent.²⁷
- Gasförmige sekundäre Pflanzenstoffe senken den Blutzuckerspiegel bei Diabetes-Patienten.²⁸
- Die Produktion von Dehydroepiandrosteron, einem Vorläufer unserer Sexualhormone, wird gefördert. Dieses DHEA gilt als Herzschutzsubstanz und beugt der Entstehung von Fettsucht und Diabetes vor.
- Pflanzliche Botenstoffe (z.B. Terpene) stärken das menschliche Immunsystem. Ein Tag im Wald kann die Anzahl der Killerzellen, die in unserem Blut Viren und Krebszellen bekämpfen, um durchschnittlich 40 Prozent steigern.²⁹
- Phytonzide (dazu gehören auch die oben genannten Terpene), die einen integralen Teil des pflanzeneigenen Schutzsystems vor Pathogenen darstellen, erreichen über die Atemluft infizierte und abnorme Zellen beim Menschen und können diese ausschalten.³⁰
- Mikroben in der Waldluft können dazu beitragen, unser Mikrobiom im Darm zu bereichern und so die Abwehrkräfte zu stärken.³¹
- Hohe Luftreinheit und Luftfeuchtigkeit entlasten die Atemwege.
- Niedrige Lufttemperaturen steigern die körperliche Leistungsfähigkeit und härten ab.
- Besondere Lichtverhältnisse verbessern die Stimmung, das dämmrige Licht entlastet die Augen.
- Die spezielle Ästhetik der unterschiedlichen Waldumgebungen verbessert signifikant die Stimmung.

²⁵ Eine kleine Übersicht über die Ergebnisse von Studien zu diesem Thema findet sich hier:
<https://www.nationalgeographic.com/magazine/2016/01/call-to-wild/>

²⁶ Bum Jin Park, Effect of the forest environment on Physiological Relaxation, Nova Biomedical Verlag

²⁷ Prof. Qing Li, Nippon Medical School, Universität Tokio; Dr. Qing Li lehrt und forscht an der Nippon Medical School der Universität Tokio, er gilt weltweit als der führende Waldarzt und Pionier auf diesem Gebiet.

Die durchschnittliche Cortisol-Konzentration im Speichel war bei TeilnehmerInnen der Studie, die 20 Minuten eine Waldszene betrachtet hatten, um 13,4 % niedriger als bei Personen in städtischen Umgebungen. Lockere Spaziergänge im Wald vermindern im Gegensatz zu Spaziergängen in städtischer Umgebung eine Cortisol-Reduktion von 12,4 %, eine siebenprozentige Verminderung der Aktivität des Servus Sympathikus sowie eine fast sechsprozentige Reduktion der Herzschlagrate.

²⁸ Prof. Yoshinori Ohtsuka (Universität Hokkaido)

²⁹ Qing Li, 2013

³⁰ Dr. Li zeigt mit seiner Forschung, dass wenn Menschen beim Waldbaden diese Phytonzide einatmen dies zu einer deutlichen Vermehrung der NK-Zellen im Körper führt. Diese natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) gehören zum angeborenen Immunsystem und sind in der Lage, abnormale Zellen wie Tumorzellen und virusinfizierte Zellen zu erkennen und abzutöten. Dr. Li beobachtete zwölf Männer im Alter von 37 bis 55 Jahren, die unter einer starken Stresssituation litten und zum Spazierengehen in den Wald geschickt wurden. Bereits am ersten Tag hatte sich die Aktivität ihrer NK-Zellen um 26,5 Prozent erhöht, am zweiten Tag schon um 52,6 Prozent.

³¹ Welch zentrale Rolle die Darmflora hat und wodurch sie in unserer Gesellschaft vermindert wurde ist in dem Film *Unser Bauch - Die wunderbare Welt des Mikrobioms* von Sylvie Gilman und Thierry de Les-trade sehr anschaulich dargestellt.

- Der weiche, federnde Waldboden entlastet die Gelenke und wirkt sich positiv auf das gesamte Knochengestüt aus.
- Der Aufenthalt in der freien Natur erhöht die Kapazität bei der Problemlösefähigkeit.³²
- Angenehme Geräusche, Vogelzwitschern, das Rascheln im Laub oder plätscherndes Wasser tun genau wie der Duft von Waldboden, Pilzen und Holz der Seele gut.

Parallel zu den Entwicklungen in Nordamerika (Forest Therapy) und Japan (Shinrin Yoku) fanden auch im deutschsprachigen Bereich Entwicklungen zu den sogenannten *Neuen Naturtherapien* statt.³³ Garten- und Landschaftstherapie, Tiergestützte Therapie, Wilderness Therapy, Wassertherapie, Green Meditation sind einige Beispiele der Entwicklung, die bis heute sicher nicht abgeschlossen ist. Die Natur mit ihren verschiedenen Landschaften bietet spezielle Atmosphären, der Wald bietet Raum zum Atmen, man kann dort einfach *sein*, ohne Bewertungen, ohne Entscheidungen treffen oder Anforderungen erfüllen zu müssen. Ein Baum „ist ein besonderes Wesen von unbeschränkter Güte und Zuneigung, das keine Forderungen stellt und großzügig die Erzeugnisse seines Lebenswerkes weitergibt; allen Geschöpfen bietet er Schutz und spendet Schatten selbst dem Holzfäller, der in zerstört.“³⁴ Der Mensch erhält Unterstützung von den Dingen in der Natur. Man kann die eigenen Sinne dem zuwenden, was einem begegnet. Und das alles in der eigenen Geschwindigkeit.

Eine heilsame Erfahrung findet erstaunlicherweise nicht nur statt, wenn man sich in der Natur aufhält. Zahlreiche Erfahrungen in Gefängnissen, Krankenhäusern, Kliniken usw. belegen, dass allein der Blick durch ein Fenster ins Grüne oder auch einfach auf das Bild einer Waldlandschaft bereits zu einer schnelleren Heilung nach Operationen und einem stabileren Gesundheitszustand führt. Die Berliner Charité simuliert bereits auf ihrer Intensivstation einen Blätterwald, um dessen heilsame Wirkung zu nutzen und zu erforschen.³⁵

Spazier-Gänge durch die Natur sind ein elementarer Teil der Waldtherapie, aber nicht weniger wichtig sind darüber hinausgehende Übungen. Diese sollen dazu führen, dass wir unsere Beziehung zur Natur vertiefen und die gesundheitsfördernden Aspekte dieses Naturraums auf- und annehmen. Den Übungen ist gemein, dass die uns im Alltag umgebende Eile ausgeschaltet und stattdessen die Achtsamkeit geübt wird. Die Übungen dienen dazu, unsere Geschwindigkeit zu reduzieren und dabei unsere Sinne zu öffnen, somit uns zu öffnen, uns der Natur anzuvertrauen, um so die Botschaften in unser Herz und unseren Geist aufnehmen zu können. Es geht darum, die eigene Geschwindigkeit zugunsten einer bewussteren sinnlichen Wahrnehmung herunterzufahren und den gesamten Leib und die Körperfunktionen zu entschleunigen – ganz im Gegensatz zu dem „Gesellschaftsspiel Stress, bei dem

³² Atchley, Strayer, & Atchley 2012

³³ Petzold 2017d ; vgl. Hömberg 2017

³⁴ Powers 2018, S.279

³⁵ Neben anderen Veränderungen für die Patienten installierte die Berliner Charité über jedem Patientenbett ein 15 Quadratmeter großes LED-Display, das, den aktuellen Wetterdaten folgend, einen Himmel mit Blätterdach und Wolken, Wind oder Sonnenscheinsimuliert. Die Intensivpatienten in den neu gestalteten Räumen benötigen weniger Schlaf- und Schmerzmittel. FOCUS 48/17 vom 25. November 2017

es darum geht, den Tag so geschickt zu packen wie einen Koffer, damit möglichst viel hinein passt.“³⁶

Wichtig ist, dass es sich – wie bei anderen Therapien – um einen Prozess handelt und keine einmalige Intervention. Daher beinhaltet die Wald-Therapie Übungen wie *Mein Platz*³⁷, die dazu einladen, immer wieder an einen bestimmten, erreichbaren Ort zurück zu kehren um dort immer wieder bestimmte Rituale unter sich stetig ändernden Bedingungen (Wetter, Tageszeit, Stimmung, etc.) durchzuführen. Nur die Wiederholung wird – nachhaltig – zum gewünschten Effekt führen. Wobei der Begriff Wiederholung irreführend ist: Ausgehend vom heraklitischen Prinzip des immerwährenden Wandels wird es nie die gleiche Übung sein, weil der Mensch als auch seine Umgebung andere sein werden. Diese Sicht des Menschen bzw. der Welt als in einem anhaltenden Veränderungsprozess begriffene(r) ist ein wichtiges Stichwort für die Integrative Waldtherapie.

4. Integrative Wald-Therapie

"I think that I cannot preserve my health and spirits, unless I spend four hours a day at least -- and it is commonly more than that -- sauntering through the woods and over the hills and fields, absolutely free from all worldly engagements.“³⁸

Henry David Thoreau

Die Entwicklungen der Waldtherapie in den unterschiedlich geprägten Kulturkreisen weltweit haben in den letzten Jahrzehnten zu diversen Varianten mit jeweils eigenen Schwerpunkten geführt, wie bereits bei Petzold ausgeführt wurde.³⁹ Die Waldtherapie im integrativen Verfahren ist angelehnt an die Theorien der *Neuen Naturtherapien*⁴⁰, die um die Jahrtausendwende angesichts der heute noch virulenten Herausforderungen – stark steigende Weltbevölkerung, kaum nachhaltige Nutzung der ökologischen Ressourcen, Digitalisierung und Medialisierung sowie die Schere zwischen Arm und Reich weltweit⁴¹ – im Zuge der *Dritten Welle* der *Integrativen Therapie* als Weiterbildungsangebot an der EAG installiert wurden – praktiziert in der PatientInnen- und Bildungsarbeit wurden sie im Integrativen Ansatz schon seit Ende der 1960er-/Anfang der 1970er

³⁶ Zeh 2017, S.249

³⁷ Ein fester Ort, an den man immer wieder zurückkehrt, um dort in den verschiedenen Tages- und Jahreszeiten die Waldbewohner zu beobachten und Kontakt aufzunehmen.

³⁸ Henry David Thoreau im Jahr 1862

³⁹ vgl. Petzold 2017d

⁴⁰ Vgl. Hömberg 2017

⁴¹ Sieper 2000

Jahre.⁴² Gerade die Einbeziehung auch der ökologischen Perspektive⁴³ und eine Bewegung hin zur „heilenden Natur“⁴⁴ stellte das Integrative Verfahren auf eine neue Stufe. Zentral ist hier die ganzheitliche und differentielle Sicht auf den Menschen als *‘Körper-Seele-Geist-Wesen in einem sozialen und ökologischen Umfeld’*. Elementar an der *Dritten Stufe* der Naturtherapien ist der *erweiterte Ökologische Imperativ*: „Handle so, dass durch deine Lebensweise keine Gefährdungen der Biosphäre eintreten können. Sei mit *‘Kontext-Bewusstsein’* und *‘komplexer Achtsamkeit’* wachsam für schädigendes Handeln, das den Fortbestand des Lebens und die Funktion der Ökosysteme auf dieser Welt bedrohen könnte. Trete ein, wo solches Handeln durch Menschen in der Noosphäre sichtbar wird und versuche, es zu verhindern. Pflege eine *ökosophische Lebenspraxis*, bewahre und schütze die Natur!“⁴⁵

Auch die dazu notwendige Mündigkeit und Selbstbestimmtheit ist ein Resultat der dreistufigen Wirkweise der Therapie: Die Selbstermächtigung und Wirkungsmacht (Empowerment) wird über die Erweiterung des ökologischen und sozialen Erlebnisfeldes (*Enlargement*) und die sich daraus ergebende Bereicherung als Erweiterung der persönlichen Potentiale und Erschließung neuer Ressourcen (*Enrichment*) gefördert.⁴⁶

Petzold und *Orth* – auf ihre reichhaltigen Erfahrungen im Bereich Waldtherapie seit den Sechziger Jahren zurückgreifend⁴⁷ – haben diese unter Einbeziehung verschiedenster Theorieansätze immer weiterentwickelt. In der dann auflebenden *Integrativen Naturtherapie*⁴⁸ wurde das besondere, Gesundheit und Lebensqualität fördernde Potential des Waldes neu aktualisiert⁴⁹ und ihm eine herausragende Stellung zugeschrieben.⁵⁰ Kennzeichnend für das *Integrative Verfahren* sind eine umfassende Anthropologie⁵¹, ein Bild des Menschen als in die Natur eingebettetem *Leib-Subjekt*, das die Welt nicht außen vor lässt⁵² und zudem waldästhetische Momente sowie die „heilende Kraft des Schönen

⁴² Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972; Petzold Ch. 1972; Petzold-Heinz 1964/72; Sieper, Petzold 1975.

⁴³ Petzold H.G., Sieper J., Orth I. 2002 (neu 2019); Sieper 2000; Petzold 2006p, 2015k

⁴⁴ Petzold 2017d

⁴⁵ Petzold, Orth, Sieper 2014

⁴⁶ Petzold 2015p. S. 19

⁴⁷ Petzold 2017d; Petzold H.G./Petzold-Heinz I./Sieper J.1972; Ch. Petzold 1972b

⁴⁸ Petzold 2011h

⁴⁹ s. Petzold 2017d: Petzold, H.G.(1992m): Die heilende Kraft des Schöpferischen. Orff-Schulwerk-Informationen 50, 6-9, repr. in: Integrative Bewegungstherapie 1, 1993, 10-14.

<http://www.dgib.net/?x=zeitschrift&y=online-archiv#a1994>; - <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-1992m-die-heilende-kraft-des-schoepferischen.html> (aufgerufen 7.2.2017).

⁵⁰ Leeser 2015, S. 3

⁵¹ Petzold 2003e, 2012f

⁵² „Menschen können nämlich weder losgelöst von der **Natur** noch herausgelöst aus ihrer jeweiligen **Ökologie**, noch abstrahiert von ihrer jeweiligen **Kultur** erfasst und verstanden werden.“ Petzold. 1992a/2003a, Petzold, Orth-Petzold, Orth 2009, 2013; Petzold, Orth, Sieper 2014a

und Schöpferischen“⁵³ mit einbezieht. Die *Waldtherapie im Integrativen Verfahren* lässt sich mit den Worten der „Deutsche Gesellschaft für Naturtherapie, Waldtherapie/Waldmedizin und Green Care e.V.“ wie folgt umschreiben:

»**Waldtherapie** ist eine Methode innerhalb der ‘Neuen Naturtherapien’ und der ‘Green Care Bewegung’, die auf dem Boden der Waldmedizin (Forest Medicine), der Umweltpsychologie, Ökologie, der Gesundheitswissenschaften und Ansätzen der erlebnisaktivierenden Psychotherapie steht und durch empirische Forschung begründet wird. Waldtherapie nutzt unter Anleitung und Begleitung fachlich ausgebildeter „ExpertInnen für Waldtherapie und/oder Wald-Gesundheitsberatung“ in Einzel- und Gruppensettings die heilsam wirkenden Kräfte der *Ökotope* von Wäldern, ihre besonderen ‘Atmosphären’ und ihre (mikro)-ökologischen Möglichkeiten (dichter Tann, Lichtungen, Waldränder, Quellgründe, Waldboden, Pflanzenwelt usw.). Sie will damit durch *salutogenetisch* und *präventiv* ausgerichtete Massnahmen [sic!]⁵⁴ und Gesundheitsberatung, Gesundheit, Wohlbefinden und Naturbezug von Menschen fördern, aber auch durch heilkundlich ausgewiesene WaldtherapeutInnen bei psychischen und psychosomatischen Störungen Heilungsprozesse durch ‚**ökopsychosomatisch**‘⁵⁵ wirkende Methoden unterstützen. Waldtherapie setzt dabei auf die Erkenntnisse der **Waldmedizin**⁵⁶, wonach die natürlichen Düfte, Aromen und multisensorischen Stimulierungen des Waldes auf *physiologischer* Ebene eine Stärkung des Immunsystems⁵⁷ bewirken, den Abbau von physischem Stress erzielen und durch die körperlichen Aktivitäten im Wald Gesundheitsförderung und Konditionsaufbau erreichen (green exercises, green power training⁵⁸). Auf der *psychophysiologischen* Ebene will sie durch *sensorisch-perzeptuelle* Aktivierung, das Ansprechen aller Sinne, Stressreduktion erreichen und gesundheitsfördernd Entspannung und Vitalisierung aufzubauen helfen. Auf der *psychologischen*

⁵³ Petzold 2017d

⁵⁴ Verweis aus Petzold 2017d.: Linden, M., Weig, W. (2009): Salutotherapie in Prävention und Rehabilitation. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag; 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: Textarchiv 2012. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf> (aufgerufen 7.1. 2017).

⁵⁵ Verweis aus Petzold 2017d.: Siehe Petzold, H.G., Hömberg, R. (2017): Ökopsychosomatik – eine integratives Kernkonzept in den „Neuen Naturtherapien“, Grüne Texte 2017 <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html>

⁵⁶ Verweis aus Petzold 2017d.:Hömberg, R., Petzold, H.G. (2017): Waldmedizin / Forest Medicine – Integrative Perspektiven. Grüne Texte <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html>

⁵⁷ Verweis aus Petzold 2017d: Li Q. (2010): Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environ Health Prev Med.* 15 (1)9-17;

⁵⁸ Verweis aus Petzold 2017d: Vgl. https://en.wikipedia.org/wiki/Green_exercise#Examples; MacKay, G. J., Neill, J. T. (2010): "The effect of 'green exercise' on state anxiety and the role of exercise duration, intensity, and greenness: A quasi-experimental study". *Psychology of Sport and Exercise.* 11 (3): 238–45; Petzold, H.G., Frank, R., Ellerbrock, B. (2011): GOING GREEN IS HEALTH ENRICHMENT: Die EAG-Gesundheitsakademie und ihre „grünen“ Weiterbildungen Green Power Training, Garten- und Landschaftstherapie, Tiergestützte Therapie, Integrative Therapie 3, 291 – 312. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/integrative%20therapie/2011-3-going-green-heildende-kraft-landschaft-integrative-naturtherapie.pdf>. - Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., Griffin, M. (2005): "The mental and physical health outcomes of green exercise". *International Journal of Environmental Health Research.* 15 (5): 319–37.

Ebene will Waldtherapie kognitive, emotionale, motivationale Anregungen ermöglichen – z. B. Frischeerleben⁵⁹ –, aber auch beruhigend wirken – z. B. Trost, seelische Ausgeglichenheit und Beglückung durch Naturerleben vermitteln. Auf der *sozialen* Ebene fördert sie Kommunikation, Kooperation, Gemeinsinn und Naturverbundenheit. In der Arbeit mit PatientInnen wird über die unspezifischen Heilwirkungen und Präventionseffekte des Wald- und Naturerlebens im Sinne einer „klinischen Ökologie“ hinaus gegangen und es werden spezifische *psychotherapeutische, leibtherapeutische, soziotherapeutische* und *ökopsychosomatische* Therapieeffekte angestrebt, bei denen das **‘waldtherapeutische Funktionsdreieck’** synergetisch zusammenwirkt:

|Patient/Klient <> Therapeut/Berater <> Wald/Natur

In der ‘therapeutischen und beraterischen Beziehung’ von TherapeutIn und PatientIn, BeraterIn und KlientIn, der große Bedeutung zukommt,⁶⁰ kann die *in beiden ‘aktualisierte Waldbeziehung’* (Naturliebe, Waldeslust, Waldfriede, Waldesruh) als gemeinsam erlebte Naturverbundenheit heilsam zum Tragen kommen kann [sic!]. Wichtig ist, dass durch waldtherapeutische Maßnahmen das Ökosystem des Waldes nicht belastet wird, sondern im Sinne eines „erweiterten ökologischen Imperativs“⁶¹ – ‚Verhindere Schaden für die Natur, pflege sie!‘ – wird Sorgsamkeit für den Wald und ein achtsamer Umgang mit der Natur vermittelt. Mit den kostengünstigen, gesundheitsfördernden Maßnahmen der Waldtherapie, können Überlastung, Burnout, Depressionen, Angststörungen, psychosomatischen Beschwerden positiv beeinflusst und in ein ‘Bündel von Maßnahmen’⁶² einbezogen werden, wie es zur Behandlung von komplexen und chronifizierten psychischen und psychosomatischen Störungen in Klinik und Praxis erforderlich ist. Gemeinschaftliches Walderleben in der Gruppe fördert soziale Kompetenz, den emotionalen Austausch und wechselseitige Empathie. Waldtherapie kann als naturtherapeutisches Angebot im Rahmen von klinischen Einrichtungen oder in psychotherapeutischen, soziotherapeutischen, krankengymnastischen und ergotherapeutischen Programmen und Praxen zum Einsatz kommen«. ⁶³

⁵⁹ Verweis aus Petzold 2017d: Petzold, H.G. (2010b): Gesundheit, Frische, Leistungsfähigkeit – Potentialentwicklung in der Lebensspanne durch „Integratives Gesundheitscoaching“. In: Ostermann, D., Gesundheitscoaching. Wiesbaden VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 9-26 und POLYLOGE 11/2010. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-petzold-h-g-2010b-gesundheit-frische-leistungsfahigkeit.html>

⁶⁰ Verweis aus Petzold 2017d: Petzold, H.G. (2012c): Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität? Intersubjektive Nahraumbeziehungen als Prozesse affiliaer „Angrenzung“ statt abgrenzender „Arbeitsbeziehungen“, Integrative Therapie 1, 73-94. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-petzold-h-g-2012c-psychotherapie-arbeitsbuenndnis-oder-sprache-der-zaertlichkeit-und.html>

⁶¹ Verweis aus Petzold 2017d: Siehe oben aus: Petzold, H.G., Orth-Petzold, S., Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. POLYLOGE 20/2013. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/20-2013-petzold-h-orth-petzold-s-orth-i-2013a-freude-am-lebendigen-umgang-mit-natur.html>

⁶² Verweis aus Petzold 2017d: Petzold, H.G. (2013g): Naturtherapie in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie – ein „Bündel“ tiergestützter, garten- und landschaftstherapeutischer Interventionen. Integrative Therapie 4, 2012, 409-424; POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit – 25/2012; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/25-2013-petzold-h-g-2013g-naturtherapie-in-der-dritten-welle-integrativer-therapie-ein.html>. (7.01.2017)

⁶³ Ellerbrock, Petzold 2016; „Deutsche Gesellschaft für Naturtherapie, Waldtherapie/Waldmedizin und Green Care e.V.“ <https://www.eag-fpi.com/deutsche-gesellschaft-fuer-naturtherapie-waldmedizin-und-green-care-e-v>

Wie auch in anderen Waldtherapie-Theorien kommt in der Integrativen die Achtsamkeit verstärkt zum Tragen. Hier wurde eine *komplexe Achtsamkeit*⁶⁴ eingeführt, die sich aus

- Sorge für sich selbst (Achtsamkeit für die eigene Natur),
- Sorge um den Anderen (Achtsamkeit für die Natur des anderen) und
- Sorge um das Lebendige (Achtsamkeit für die ökologischen Lebenszusammenhänge).⁶⁵

zusammensetzt. Es steht also nicht der Mensch im Mittelpunkt, sondern im Sinne einer *Ökosophie* die „gesamte *mundane* Natur, der der Mensch zugehört“, was aufgrund der Situation am Rande einer ökologischen Katastrophe auch mehr als geboten scheint. Wie es um den Wald und dessen Entwicklung bis in die heutige Zeit steht, ist sehr anschaulich und alarmierend dargestellt in Hömberg 2017.

Die Waldtherapie kann in den unterschiedlichsten (psycho-)therapeutischen Bereichen eingesetzt werden. Von einer sehr niedrigen Ebene der emotionalen Tiefung her, autonom, um das Wohlbefinden gesunder Menschen zu steigern, also auf einer Beratungsebene, bis hin zur komplementären Unterstützung medizinischer Therapien in Kooperation mit Psychotherapie oder Psychiatrie. Auf die sich ergebende Rolle und Persönlichkeit des Waldtherapeuten/der Waldtherapeutin im *Integrativen Verfahren* möchte ich hier nicht weiter eingehen, sie wird in all ihren Facetten in Petzold (2015p, S. 15) eingehend beschrieben.⁶⁶

5. Sinn(e) und Wahrnehmung

"Schau tief in die Natur, und dann wirst du alles besser verstehen."

Albert Einstein

green-care-dgn/ unter Bezug auf Petzold (2015p) Grüne Texte 9/2015 <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html>

⁶⁴ Petzold/Moser/Orth 2012

⁶⁵ Petzold/Orth 2012, S. 25

⁶⁶ **WaldtherapeutInnen** sind naturverbundene, lebensbejahende, für das Leben, die Natur (den Wald, Landschaften, Tiere usw.) und die Mitmenschen engagierte ExpertInnen, die den Wald, positiv- empathische Zwischenmenschlichkeit und psychologisches, biologisches und ökologisches Fachwissen sowie ihre waldtherapeutische, ökopsychosomatische und erlebnispädagogische Schulung nutzen, um Menschen bei der Ausbildung und Realisierung eines „*gesundheitsbewussten, bewegungsaktiven, resilenzfördernden Lebensstils*“ zu unterstützen (**ökosalutogene** Orientierung) [...]

Ohne die Sinne ist ein Besuch im Wald nicht möglich, ist Leben nicht möglich, ist kein Leben vorhanden. Sinnliche Wahrnehmung ist ein unabdingbarer Bestandteil des Lebens. Der menschliche Körper besitzt zahlreiche Sinnesorgane, vielleicht ist er eine einzige Ansammlung von Organen zur Wahrnehmung von Signalen von außen und innen.⁶⁷

Die klassischen Aristotelischen fünf Sinne⁶⁸ ergänzt durch einige aktuellere Konzepte sind die Themenfelder der Waldtherapie:

- die visuelle Wahrnehmung über die Augen/Netzhaut mittels Lichtwellen
- die auditive Wahrnehmung über das Ohr mittels Schallwellen
- die olfaktorische Wahrnehmung über die Nase
- die gustatorische Wahrnehmung über die Zunge
- die vielfältige haptische Wahrnehmung über den taktilen Tastsinn der Haut
- die propriozeptive Wahrnehmung von Körperlage und Bewegung des Körpers im Raum
- die Thermorezeption über die Haut (Temperatur)
- die vestibuläre Wahrnehmung des Gleichgewichts über das Innenohr mittels Gravitationsfeld und Beschleunigung des Kopfes

Wahrnehmung geht über den rein biologischen Empfang von Reizen hinaus. Zu der sensorischen Stimulation eines Sinnesorgans kommt die kognitive Verarbeitung: die Information wird (selektiv) aufgenommen und zu Vorwissen in Bezug gesetzt sowie dahingehend interpretiert, dass sie der Orientierung in der Welt dient. Die Verarbeitung der Sinneseindrücke verläuft stufenartig und beginnt auf der Stufe des Leib-*Selbst* vor jeder Selbsterkenntnis sensomotorisch und reflexartig, also unter Ausschluss kognitiver Prozesse. Erst danach folgt die Bewertung der Reize auf Basis unserer Erfahrungen.⁶⁹ Auch diese ist noch automatisch und unbewusst, und deren Interpretation ist abhängig von unseren individuellen Mustern. Die Kognitivierung geschieht erst auf der dritten Stufe und erlaubt das Reflektieren der empfangenen Signale und vorhandenen Emotionen.⁷⁰ und bildet so unsere Identität.

Grundsätzlich ist es so, dass der Mensch dazu tendiert, das wahrzunehmen, was er bereits kennt und erwartet, alles Neue und Fremde wird dann ausgeblendet (*Confirmation Bias*⁷¹) – was unter anderem auch als Erklärung für das gesellschaftliche Auseinanderdriften der letzten Jahre dient. Statt neugierig zu

⁶⁷ vgl. Merleau-Ponty (1945, 1995) und sein Konzept des „Leibes“ als „totalem Sinnesorgan“, zit. aus Petzold/Moser/Orth 2012, S. 16

⁶⁸ Für Aristoteles war der Tastsinn der erste Wahrnehmungsvermögen aller Lebewesen. Die übrigen vier Sinne waren Riechen, Schmecken, Hören und Sehen. Milz Seite 18

⁶⁹ Puschmann 2012

⁷⁰ Wassmann 2010, 54f

⁷¹ Begriff geprägt durch den englischen Psychiater Peter Watson in den 1960er Jahren

bleiben sucht und sieht man ausschließlich Beweise für die eigenen Theorien. Widersprüche werden ausgeblendet. Und auch der Neugierige nimmt in der Regel Informationen auf, die er im Sinne des Hermeneutischen Zirkels (wahrnehmen - erfassen - verstehen - reorientieren - wahrnehmen - usw.) an sein Vorwissen andocken kann, so dass das Vorwissen und die Vorerfahrung Lernen individuell steuern. „Mit jeder Erweiterung der sinnlichen, emotionalen und geistigen Fähigkeiten werden andere Wahrnehmungen möglich. Verschiedene Wahrnehmungen erzeugen verschiedene Weltbilder. Je nach Weltbild manifestiert sich eine spezifische Realität. Realitäten schaffen unsere Persönlichkeit.“⁷² Auch das führt dazu, dass jeder Mensch in jeder Situation andere Dinge wahrnimmt und anders verarbeitet. Jede Veränderung des Raumes, jeder neue Raum, den ich betrete, verändert mein Gehirn. Aber was einen Menschen wie verändert, ist individuell verschieden.

Schon in der Antike hatte man die Theorie, dass das Menschsein aus dem Gefühl, dem Verstand und der Empfindung, also dem sinnlichen Wahrnehmen besteht.⁷³ Und dass das sinnliche Wahrnehmen genau das produziert, wonach sich der Mensch sehnt und ohne das Gesundheit kaum möglich scheint: Sinn. Dem Sinn der eigenen Menschennatur näher zu kommen. Sinn, sinnlich, sinnen, Besinnung, Sinnfindung. Die Worte zeigen schon den Zusammenhang. Das sinnliche Wahrnehmen ist die Erdung von Gefühl und Verstand in der – oder einer – Wirklichkeit. Etwas, das sie verbindet, damit wir die Welt, in der wir leben, auch verstehen. Sinne helfen uns, Sinn zu verleihen, Sinn zu empfinden.⁷⁴ Und auch den Sinnen zu vertrauen.

Aber nicht zu sehr. Denn wie bereits erwähnt: Der Mensch tendiert dazu, das wahr-zu-nehmen, für wahr zu nehmen, was er selektiv wahrnimmt.⁷⁵ Er konstruiert seine Wahrheit. „Die Umwelt, so wie wir sie wahrnehmen, ist unsere Erfindung.“ Sie ist eine Konstruktion.⁷⁶ Damit man auch andere Perspektiven erkennen kann, muss man mit seiner vorhandenen Wahrnehmung brechen - und mit der Illusion der Wahrheit. Und das ist harte Arbeit. Das Wort „wahr“ hat in seinem indogermanischen Sprachraum die Bedeutung von Glaube, Zuversicht, Vertrauen, Sicherheit. All das sind Gemütszustände, die zum Verweilen

⁷² Puschmann 2012, S. 175

⁷³ Die Integrative Therapie geht von einem umfassenderen Menschenbild aus: Körperlichkeit, Emotionalität, Geistige Strebungen, Sozialität und Lebensraum

⁷⁴ Lotter 2019, S. 41

⁷⁵ Ein schönes Beispiel findet sich bei Montaigne: Nun finde ich, dass ... die Eingeborenen in jener anderen Welt nichts Barbarisches oder Wildes an sich haben, oder doch nur insofern, als jeder das Barbare nennt, was bei ihm ungebrauchlich ist – wie wir ja in der Tat offensichtlich keine andere Messlatte für Wahrheit und Vernunft kennen als das Beispiel und Vorbild der Meinung und Gepflogenheiten des Landes, in dem wir leben: Stets findet sich hier die perfekte Religion, die perfekte Staatsordnung, der perfekte Gebrauch aller Dinge.

⁷⁶ Vgl. Heinz von Foerster, Physiker, Kybernetiker und Philosoph: „Das Konstruieren von Wirklichkeit“ 1973

einladen und nicht unbedingt Veränderung provozieren.⁷⁷ Doch es gilt: „Willst du erkennen, lerne zu handeln.“ Das erfordert Stetigkeit. Und Übung. Zahlreiche Übungen in der *Integrativen Waldtherapie* dienen zur intensiveren, oft durch Verlangsamung erreichten Wahrnehmung der Welt und damit auch einer Introspektion und zur Sinnfindung – ganz im Sinne der 14 plus 3 Heilfaktoren⁷⁸. Eine Übung mit einem extensiven Verweilen im Sinn-Erleben und in der Leib-Erfahrung „kann zu einer heilsamen Qualität des Seins“ führen und „eine außergewöhnlich reinigende, in einem tiefen Sinn heilsame Wirkung“⁷⁹ hervorrufen. Ziel ist dabei neben der Intensivierung der Wahrnehmung auch eine bewusster und eine differenziertere Wahrnehmung; das bewusste Ausblenden; das willkürliche Fokussieren; die Steuerung der Wahrnehmung von Signalen, die unsere Umwelt (das Außen) und auch unser Körper (das Innen) aussenden. Stimulierungen werden über die Sinne im zwischenmenschlichen Kontakt, im Kontakt zur Umgebung, zur Natur oder über die Arbeit mit kreativen Medien vermittelt.⁸⁰ Stimulierungen versorgen den *Informierten Leib* mit lebenswichtigen Eindrücken und Informationen. Diese führen in der Regel zu menschlichem Ausdrucksverhalten mittels Sprache, Gesang, Gestik, Mimik, Haltung etc.⁸¹

So kann die Vielschichtigkeit, die individuell sehr unterschiedliche, perspektiv- und kontextabhängige Wahrnehmung bewusst gemacht und genutzt werden. Durch die Stimulierung verschiedener Sinne kann der Mensch neue Erlebnisse in sein Leib-Gedächtnis aufnehmen und integrieren, vergessene Erfahrungen wiederentdecken und den *informierten Leib* auf allen drei Ebenen⁸² bereichern⁸³, was zu einer Aktivierung selbstregulatorischer Prozesse führen soll.⁸⁴ Das Gewahrwerden und das Gewährsein in der Natur ermöglicht spezifische Erfahrungen. Das Gewahrwerden bildet den Raum ab, der sich um uns und in uns auftut, der mit dem Gewährwerden immer weiter an Detailreichtum gewinnt, der mit jedem empfangenen Signal wächst und deutlicher, bekannter, bewusster wird. Die Wahrnehmungen über die Sinne sind Erfahrungen, die uns emanzipieren, die uns im Sinne des *informierten Leibes* näher an uns selbst rücken. Jede Wahrnehmung verändert den oder die Wahrnehmende, jeder Veränderungsprozess ist individuell. Jede bewusst gewordene Wahrnehmung ist eine Annäherung an das Selbst.

⁷⁷ Lotter 2019

⁷⁸ s. Petzold, Sieper, Orth 2019e und hier Kapitel Praktische Einheit

⁷⁹ Kolb S. 13

⁸⁰ Petzold, Orth 1990a; Petzold/Moser/Orth 2012 S. 19

⁸¹ Orth, Petzold 1998a

⁸² zu den Leibebenen s. Petzold 2012a

⁸³ Petzold 2009c

⁸⁴ Bumiller, Waibel 2009 (IBT mit älteren Menschen in der Akut- und Rehaklinik. In: Waibel, J.M., Jakob-Krieger, C. (Hg). *Integrative Bewegungstherapie*. Stuttgart: Schattauer. zitiert in Petzold/Moser/Orth 2010

In Zeiten, in denen das Selfy eine Seite aus dem Daumenkino des eigenen Lebens ist und in der am laufenden Band scheinbar unzählige Ansichten der eigenen Person erstellt werden, ist eine Geschichte vielleicht hilfreich, um zu verstehen, was die visuelle Selbsterkenntnis mit dem Menschen machte, als diese Bilder noch nicht alltäglich waren. Im Jahr 1651 gab der Erzbischof von Sens einen Ball, bei dem 50 Venezianische Spiegel, die – im Gegensatz zu den damals verbreiteten polierten Metallplatten – keine verschleierte Abbilder des Selbst, sondern sehr naturalistische Darstellung zeigten. Die Gäste gerieten vor diesen raren Luxusartikeln außer sich, schnitten Grimassen, posierten und lachten.⁸⁵

6. Praktische Einheit

Man muss mit der Natur langsam und lässlich verfahren, wenn man ihr etwas abgewinnen will.

Goethe

Von der trockenen und warmen Theorie geht es raus in den kühlen Wald. Ein herbstlicher Samstagvormittag im Rheinland. Heute findet ein Waldbaden im Bonner Kottenforst⁸⁶ statt. Elf Menschen sind geladen, ich werde die Gruppe leiten und möchte mehr als rechtzeitig am Waldrand stehen, um mich einzustimmen und alle ganz in Ruhe empfangen zu können. Zwischen diesem Wunsch – nein, der Notwendigkeit, denn Eile ist der achtsamen Begegnung der Natur sehr abträglich – und meiner Ankunft steht der ÖPNV. Der vorgesehene Zug fährt mangels Zugpersonals nicht. Also verpasse ich auch meinen Anschlussbus – und nicht nur einen. Angekommen ist das Waldcafé, das den ankommenden TeilnehmerInnen (Ts) im Notfall noch ein wenig Wärme und Unterschlupf bieten sollte, geschlossen. Die ersten Wartenden sitzen schon vor der Türe auf einer Holzbank. Geduldig.

Mein Weg auf den Venusberg war auch ein Weg in die Klemme. Es ist die Zeit der ersten großen Klimademos. Seit zwei Jahren spüre ich den Widerstand gegen die Erdvernichtung konkreter werden, gleichzeitig fletschen jene die Zähne, die jede Einschränkung des eigenen Wohlbefindens strikt ablehnen. Es gibt für

⁸⁵ Schäfer 2019

⁸⁶ Der Kottenforst ist nach den intensiven Rodungen vom 9.-14. Jhd. neben dem Nürnberger Reichswald und dem Spessart als eines der letzten großen zusammenhängenden Waldgebiete außerhalb der Gebirge übrig geblieben. Meister 2015, S. 50

mich Wichtigeres zu tun, als Waldliebende in und durch den Wald zu führen. Und doch: Was könnte wichtiger sein? Mein Bestreben ist es, allen deutlich zu machen, was auf dem Spiel steht, wie spitz auf Knopf es bereits steht, dass wirklich keine Zeit zu verlieren ist und dass alle ihr Bestes geben müssen, wenn wir und auch kommende Generationen noch eine angenehme Zeit auf diesem Planeten verbringen wollen. Ich bin hin- und hergerissen zwischen der Freude auf die kommenden Stunden und dem schlechten Gewissen, Ursache für eine Schar von noch mehr rohstoffverbrennenden Kraftfahrzeugen zu sein. Denn alle haben sich entschlossen, mit dem Auto anzureisen. Also rollen sieben Kfz an den Ort, den ich gewählt hatte, weil er besonders gut mit Bus und Bahn zu erreichen ist. Hatte ich jedenfalls gedacht und dann nach meiner eigenen Odyssee auch wieder in Zweifel gezogen.

Diese Zweifel sind ohnehin meine steten Begleiter in der Waldtherapie. Das V der Klemme, in die ich zu rutschen glaube, ist wohl vielmehr das umgedrehte V eines Spagats, der mich irgendwann zerreißen wird, wenn ich mich nicht für den festen Stand auf einem der beiden Beine entscheide. Der Weg zum Wald ist nur ein Aspekt, der mir ambivalente Gefühle vermittelt. Ich brauche den Wald für meinen Seelenfrieden. Aber wie hinkommen? Ohne dazu beizutragen, dem Wald weiter zu schaden. Zu Fuß werde ich es nicht schaffen, jedenfalls nicht häufig genug. Mit dem Auto? In den Wald? Das geht gar nicht. Und eine Annäherung per Linienbus voller Niesender, Krächzender und Lärmender? Ich habe mir ein eBike zugelegt, um den Berg so zu erklimmen, dass ich nicht völlig verschwitzt durch den Wald wandeln muss. Aber auch damit habe ich Schaden angerichtet, den ich eigentlich sehr bestrebt bin, zu vermeiden.

Unser Wald ist ein Stadtwald. Bonn ist eingeklemmt zwischen Siebengebirge auf der rechten Rheinseite und Ville auf der linken. Der Kottenforst ist ein Teil der Ville, auch er eingeklemmt zwischen Stadt und Kiesabbau, durchschnitten vom grauen Beton einer Autobahn und deren Lärm, angefressen an allen Ecken und Enden. Mir scheint, jeder Besuch dort stört das natürliche Gefüge noch mehr. Mein Teil des Kottenforstes ist zudem Godesberger Naherholungsgebiet, Holzreservoir, Hundeauslauffläche, Waldkindergarten und Jagdrevier. Kaum ein Quadratmeter unbetreten, breite Wirtschaftswege dienen den Wanderern genauso wie den Werktätigen, die mit dem Rad zur Arbeit – sagen wir – fahren. Kleine Trampelpfade erlauben einen intimeren Aufenthalt im erholsamen Grün, sind aber aus Naturschutzgründen zum überwiegenden Teil seit ein paar Jahren gesperrt. Die Tiere sollen nicht gestört werden. Anders als in weniger genutzten Wäldern kann ich hier also nicht guten Gewissens auf dem weichen Waldboden laufen, sondern tue dies mit ständiger Rechtfertigung gegen-

über imaginierten Förstern. Ein Waldbesuch auf harten Fahrwegen ist für mich undenkbar!

Und nun soll ich zu alle dem auch noch Waldbadende hier her führen?

Ja.

Ich soll.

Und ich will.

Die negativen Gedanken nehme ich in die Hand und stelle sie zur Seite. Stattdessen mache ich mir klar, dass jede Annäherung an die Natur, den Wald, die Natur des Waldes allen gut tun wird und dem Gang in die richtige Richtung helfen.

Wie warten einige Minuten auf einer Holzbank, schweigen viel und reden mehr, je mehr TeilnehmerInnen erscheinen. Das Wetter lässt mich zuweilen besorgt in den Himmel gucken. Es ist trocken und wird, wenn überhaupt, nur kurz und leicht regnen, die Temperaturen liegen im niedrigen zweistelligen Bereich, nur der Wind dreht zuweilen etwas auf. Kein Problem für einen gesunden Wald und Bäume ohne Laub. Wir sind aber im September mit noch vielen grünen Blättern gesegnet. Und die Bäume wachsen auf einem Boden, der weder Wasser noch Wurzeln gerne nach unten durchlässt. So stehen die schon seit Jahren gestressten Riesen zum Teil etwas wackelig und sind leichte Beute für Böen. Ich hatte am Tag zuvor nicht nur überprüft, ob das Café für den Notfall offen sein wird, sondern auch das Gebiet genauestens durchforstet und nach losen herabhängenden Ästen abgesucht, um mich während der waldtherapeutischen Veranstaltung in ungefährdeten Bereichen aufhalten zu können. Dennoch möchte ich kein Astbruchrisiko eingehen.

Dann sind auch die letzten beiden Ts fast pünktlich angekommen und wir können uns alle an einem ruhigen Ort sammeln, um den Verlauf des Nachmittags zu besprechen. Die Veranstaltung läuft unter der Bezeichnung *"Die Sinne streicheln – Waldbaden im Kottenforst"*. Der Fokus soll auf der bewussten Wahrnehmung liegen, der Wahrnehmung unter bewusstem Einsatz möglichst vieler Sinne.

Dazu will ich an diesem Nachmittag verschiedene Übungen mit den TeilnehmerInnen durchführen. Den meisten ist das heilende Potential des Waldes, des Grüns, des Aufenthalts in der Natur mehr oder weniger explizit bekannt. Das Konzept *Waldbaden* ist aber kein geläufiges und soll hier erstmals kennengelernt werden. Zudem möchte ich den Ts auch die Möglichkeit und Motivation bieten, im Sinne einer fortgesetzten Praxis in Zukunft Sinnesübungen in der Natur auch unangeleitet zu praktizieren.

Die elf Ts sind zwischen 19 und 71 Jahre alt, die Mehrheit ist – vielleicht nicht ganz untypisch – weiblich. Einige kennen sich seit vielen Jahren, andere nur oberflächlich. Sie kommen teilweise aus Bonn und kennen den Wald, in dem wir aktiv sein werden, andere sind hier völlig fremd und auch nach längerer Anfahrt eingetroffen. Keine der Personen hat ernsthaftere psychische Indikationen, was für meine Arbeit – da ich keine medizinische oder psychologische Ausbildung habe – sehr wichtig ist, manche aber haben psychotherapeutische Erfahrungen und alle Interesse an Arbeit am eigenen Selbst. Jedenfalls unterstelle ich dieses Interesse, soweit ich die Ts kenne und auch, weil sie sich für eine derartige Erfahrung bereit erklärten.

Ich selber habe eine Vergangenheit als Gymnasiallehrerin hinter mir und fühle mich bei der Arbeit mit der Gruppe zurückversetzt in Unterrichtssituationen. Insbesondere wenn ich mit Oberstufenklassen Landart-Projekte durchgeführt habe, war die Situation der heutigen nicht unähnlich. Für mich ist es immer wieder eine Herausforderung, die aufkommenden Gefühle der negativ besetzten Unterrichtssituation gegen die positiven der Waldtherapie auszutauschen, was je nach Tagesform unterschiedlich erfolgreich ist.

Ich begrüße die Gruppe am Treffpunkt und mache noch ein paar Bemerkungen zu organisatorischen Punkten. So mache ich alle darauf aufmerksam, dass man nichts falsch machen kann, niemand zur Teilnahme an den Übungen verpflichtet ist, dass alles auf freiwilliger Basis abläuft – aber auch auf eigene Gefahr. Siehe Wind und Äste. Ich mache noch ein paar Angaben zu meiner Person, zu den Wirkungen und Merkmalen von Waldtherapie und beantworte die eine oder andere Frage.

Nachdem ich kurz den Ablauf der kommenden Stunden geschildert und mich auch noch einmal versichert habe, dass wir ausreichend Zeit zur Verfügung haben werden und niemand mitten im Wald plötzlich die Veranstaltung verlassen muss, beginnen wir mit der ersten Übung.

ÜBUNG 1

Wir gehen, jede(r) im eigenen Tempo an unseren ersten Übungsort. Ohne Worte. Nur mit Aufmerksamkeit für das, was uns begegnet, was unser Interesse erregt und soweit beieinander bleibend, dass niemand verloren gehen kann auf dem etwa 150 Meter langen Weg.

Der Weg, ein wichtiger Bestandteil der Waldtherapie-Arbeit, führt von einem wochenends recht lebhaften Ort voller verzweifelter Parkplatzsucher und freudig kreischender Kinder auf einem nahegelegenen Spielplatz durch eine Art Tor. Die Stadt Bonn hat mit dem B.U.N.D. einen Waldpfad angelegt, der hier beginnt und mit einer Art hölzernem Regenbogen über dem Weg gekennzeichnet

net ist. Erstaunlicherweise befindet sich auch heute, wo der Parkplatz aus allen Nähten platzt, hier niemand. Und die Geräusche lassen in dem Moment nach, als wir unter dem Bogen hindurch den Wald betreten. Eine erste Wohltat, die in der kommenden Blitzlichtrunde am ersten Versammlungsort immer wieder genannt wird. Es scheint, die Erwartung der TeilnehmerInnen an den Wald, ein Quell von Ruhe zu sein, hat sich gleich bewahrheitet. Ein schöner Beginn! Mir fällt in dem Moment auf, dass ich vergessen habe, auf das Ausschalten der elektronischen Begleiter hinzuweisen, was jetzt aber irgendwie nicht mehr in den Kontext passt. Zum Glück wird sich am Ende herausstellen, dass niemand ein Gerät dabei hat!

Ich verlasse den Weg, wir bewegen uns einige Meter in ein Waldstück hinein, das offensichtlich von Waldkindern gestaltet wurde. Neben liegenden Baumstämmen gibt es einige Ast-Pyramiden und Holzzelte. Da ich den Weg vorgegeben habe und als erste an unserem ersten Ziel ankomme, kann ich von dort erste Eindrücke über die Körpersprache der langsam folgenden Ts sammeln.

Alle stellen sich im Kreis auf zum schon erwähnten Einstimmungs-Blitzlicht. Das Konzept muss ich kurz erklären, da es nicht allen Ts bekannt ist. Ich bitte neben einer kurzen Bemerkung zum „emotionalen Hiersein“ die Ts auch ihren Namen und ihren Wohnort zu nennen. Als akustisches Feedback bitte ich alle, auch noch den Ton, den sie in sich finden, wenn sie nachspüren wie es ihnen gerade geht, zu summen, brummen, kreischen o. Ä. Die meisten klingen bärig, nur zwei geben einen eher gestressten hohen Ton von sich.

Zum Ankommen und Erden bitte ich die Ts, sich nun möglichst mit geschlossenen Augen ganz auf ihren Körper zu konzentrieren, auf den Atem, auf Anspannungen, auf das, was im Bauch vor sich geht. Nach einer kleinen Körperreise beobachten wir die Festigkeit unseres Standes. Wir wagen ein leichtes Schwanken und Wippen, breiten die Arme aus, eine Übung für den Gleichgewichtssinn, und schwenken anschließend die Aufmerksamkeit auf das Außen: den Boden unter den Füßen, Gerüche, Geräusche, den Wind im Haar, auf der Haut, das, was durch die geschlossenen Lider wahrzunehmen ist.

Schließlich sollen die Ts einen stabilen Stand finden und langsam die Augen öffnen, als sähen sie die Umwelt zum ersten Mal.

ÜBUNG 2

Nachdem die Ts den Wald etwas kennen gelernt haben, sollen sich nun auch die Gruppenmitglieder miteinander bekannt machen, um auch für spätere Übungen Vertrauen zueinander aufzubauen. Die nächste Aufgabe lautet daher, sich in Dyaden darüber auszutauschen, welche Art Waldtyp sie sind, d.h., wann und wie oft sie in den Wald gehen, wie lange, was sie dort gerne tun, welche

Gefühle sie im dunklen Wald haben, welche Erinnerungen an die Kindheit sie mit Wald verbinden, etc. Natürlich sollen sich Personen zusammentun, die sich nicht gut kennen.⁸⁷ Beide haben dann jeweils fünf Minuten, während die andere Person zuhört und nur bei Verständnisproblemen nachfragt. Dabei gehen die Paare langsam umher, entfernen sich nicht allzu weit von unserem Versammlungsplatz.

Auf ein akustisches Signal von mir – ich imitiere einen Kuckuck, da ich den geplanten Klangstab zu Hause habe liegen lassen – kommen alle wieder in den Kreis zusammen. Sie haben die Aufgabe, zu berichten, was sie erfahren haben – über sich und über ihre(n) PartnerIn. Dabei fällt mir schon auf, das es zwei Personen gibt, die nicht gerne reden möchten und auch nicht gerne zuhören, sondern eher abschalten. Mir ist noch nicht klar, was dahinter steckt. Aber ich werde es noch herausfinden.

ÜBUNG 3

Die nächste Übung verfolgt das Ziel, das Konzept des *Eigenen Platzes* kennen zu lernen, um es in Zukunft für eigene Waldbesuche nutzen zu können. Zusätzlich werden bei dieser Variante das Riechen, der Tastsinn und das Sehen gefordert. Die Ts haben den Auftrag, sich in einem Umkreis von ca. 70 Metern nach Material umzusehen, das einerseits ihren Sinn für Schönheit anspricht, sich angenehm anfühlt und einen wohltuenden Geruch ausströmt. Es können also drei Dinge sein, oder auch nur eines, das alle Anforderungen erfüllt.

Sie sollen dann zurückkehren und im direkten Umfeld unseres Versammlungsplatzes eine Stelle mit dem oder den gefundenen Gegenständen für sich markieren.

Die meisten Ts kommen recht zügig zurück, meist mit drei Fundstücken. Nur eine hat nur einen Gegenstand gefunden, ein Stück weiche, zerfallende Rinde mit einem kleinen Pilz und einem Klecks strahlend grünem Moos, das sehr schön und sehr weich ist – und intensiv riecht. Erstaunlicherweise nach fischigem Wasser. Zwei Personen hatten Schwierigkeiten, sich zu entscheiden und bringen vier Dinge mit. Zunächst sollen alle kurz ihr Wahl kommentieren und dann, ohne miteinander in Austausch zu gehen, sich zu ihren Fundstücken setzen, die Augen schließen und versuchen, intensiv die Atmosphäre aufzusaugen, die Geräusche, Gerüche, die Temperatur und alles, was sie sonst noch an diesem Ort wahrnehmen können. Sie erfahren, dass sie sich diese Informationen so gut einprägen sollen, dass sie sie später wieder hervorholen können.

⁸⁷ Da heute elf TeilnehmerInnen dabei sind, gibt es eine Gruppe, die zu dritt arbeitet.

Für diesen Abschnitt des Waldbadens waren knapp 30 Minuten vorgesehen, was gut gepasst hat.

ÜBUNG 4

Für die nächste Übung verlassen wir den Versammlungsplatz und gehen durch den weglosen Wald hin zu einem alten, auf dem Boden halb liegenden, halb schwebenden Baumstamm. Den Weg nutzen wir für eine weitere Übung: *Fokuspunkte zurufen*. Ich erkläre, dass alle aus der Gruppe die Möglichkeit haben, einen Begriff in den Wald zu rufen, der als Fokuspunkt für alle dienen soll. „Gelbe Blätter“, „Wind“, „ziehende Wolken“, „Pilzgeruch“. Alles ist möglich, was wir mit den Sinnen aufnehmen können. Im Wald – oder auch in uns. Für circa eine Minute. Dann kann von einer beliebigen Personen der nächste Begriff genannt werden. Ich beginne und aktiviere damit das Fokussieren.

Zunächst läuft alles problemlos, schnell lässt aber die Konzentration nach: Da wir den geplanten Weg nicht gehen können und auf einen schmalen Pfad ausweichen müssen, lässt unser Weg zwischen Bäumen, kleinen Sprösslingen und Büschen nur einen „Gänsemarsch“ zu. Die hinteren Mitglieder der Gruppe können nicht verstehen, was weiter vorne gerufen wurde und schalten ab. Das führt dazu, dass Begriffe in immer kürzeren Abständen gerufen werden, wodurch ein achtsames und stressfreies Fokussieren unmöglich wird. Dann wird es auch kurz etwas albern. Wir beenden diese Übung einhellig und gehen still weiter, nur der Wind und das Knacken von kleinen Ästen unter unseren Füßen erzeugt eine Geräuschkulisse. Aber schon sind wir am Baumstamm angekommen und wir können zur schon angekündigten Übung übergehen.

ÜBUNG 5

Ich bitte alle Ts, sich einen gemütlichen Platz auf dem langen Stamm zu suchen, die Augen zu schließen, tief durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen. Denn jetzt soll die Erinnerung an die Atmosphäre am Sammelplatz wieder aufgerufen werden. Wie habe ich mich dort gefühlt? War es warm oder kalt, windig, still? War ich angespannt oder freudig erregt? Die Ts haben ein paar Minuten, um das Gefühl zu memorieren und dann, mit dem Öffnen der Augen wieder am aktuellen Ort anzukommen.

ÜBUNG 6

Der Stamm ist lang genug, dass alle einen Sitzplatz darauf finden können, ohne dass jemand in Bedrängnis gerät. Jetzt sollen möglichst viele Sinne aktiviert werden, um eine Frucht zu erkunden. Wir machen die Rosinen-Meditation. Diesmal aber mit Brombeeren, die ich im Wald um uns herum gesammelt hatte. Ich bin mir fast sicher, dass einige diese Übung schon kennen, aber das ist unerheblich, weil man sie immer wieder machen kann – und sollte! Auch hier gilt, die Wiederholung ist ein Schritt auf dem Weg. Keine Rosine – und keine Brombeere – ist wie die andere. Immer wieder ist das Erlebnis ein neues.

Ich erkläre die Übung, tatsächlich kenne drei der Ts die Meditation schon. Einige der letzten schwarzen Brombeeren (hmmm, sauer ...), die in diesem Jahr hier im Wald noch zu finden waren, lege ich auf einen Teller und biete sie nun den Ts an. Mit einer kleinen Zange nehmen sie die Früchte vorsichtig zwischen ihre Finger, wo sie sie zunächst beschauen und betasten. Dann schnuppern sie an den schwarzen Kugeln, Tasten mit der Zunge nach Geschmack auf der Oberfläche und nehmen sie schließlich in den Mund. 15 Minuten haben sie, in denen sie die Beeren von allen Seiten wahrnehmen sollen, zum Großteil im Mund, mit der Zunge tastend und den Geschmack in den verschiedenen Zuständen aufnehmend. Zwei Ts haben die Frucht schon einige Minuten vor Beendigung der Übung verschluckt und es bereitet ihnen offensichtlich Mühe, die restliche Zeit mit dem Nachspüren des vergehenden Geschmacks und Gefühls zu verbringen.

In der anschließenden Feedback-Runde kommt neben den immer wiederkehrenden und immer berührenden Erlebnisberichten noch etwas zu Tage: Eine der Ts kann nicht riechen! Nicht nur hier und heute. Nein, nie! Das ist eine Einschränkung, die ich von einer Freundin kenne, hier aber ob der Seltenheit nicht

erwartet hatte. Es wirft ein wenig meine Planung durcheinander, weil einige der heutigen Übungen darauf beruhen sollten, Gerüche zu identifizieren.

In der Rosinen- bzw. Brombeermeditation gab es offensichtlich genug zu schmecken, sehen und fühlen, so dass der fehlende Geruchssinn keinen großen Verlust bedeutete. Die Teilnehmerin kostete (!) die volle Viertelstunde aus. Mal sehen, ob ich das für die anderen Übungen auch werde sagen können.

ÜBUNG 7

Da die geplanten Übungen mit Fokus auf den Geruch bei mindestens einer Person wenig sinnvoll erscheint, ändere ich mein Vorhaben und stelle den Tastsinn in den Mittelpunkt. Die kommende Übung ist dreiteilig: Zunächst sollen die Ts fünf Dinge finden, die alle einen eigenen taktilen Reiz bieten. Der Baumstamm liegt nahe einer kleinen Lichtung, die eine größere Varianz an Material bietet, so dass ausreichend Abwechslung besteht.

Jede(r) T soll nun zunächst einige Minuten damit zubringen, die Dinge ebenso wie zuvor die Brombeere mit allen Sinnen zu erkunden – natürlich ohne sie in den Mund zu stecken – es sei denn, sie sind sicher nicht giftig!

Auch hier wird es um Erinnerung gehen: Zusammen mit einer PartnerIn sollen sie nun versuchen, die gefundenen Dinge nur durch Tasten, also mit geschlossenen Augen und ohne daran zu riechen oder deren Gewicht einzuschätzen, wiederzuerkennen. Dafür hält die andere Person jeweils eines der zehn Fundstücke der anderen an die Hand. Aufgabe ist es, bei den Wiedererkennensversuchen die andere Hand zu nutzen, als die normal eingesetzte. Also in der Regel die Linke. Erkennt der „blinde“ T durch Tasten einen seiner Gegenstände, soll er diesen möglichst genau beschreiben. Nach korrekter Lösung kann er die Augen öffnen und das Material noch einmal in Augenschein nehmen.

Sind alle zehn Stücke an der Reihe gewesen, tauschen die Ts die Rollen und die andere Person versucht ihre Dinge durch Berührung und Tasten wiederzufinden.

Im zweiten Teil der Übung können sich die Ts je drei der Fundstücke auswählen und sich dann einen neuen Partner suchen. Diesmal soll es eine Person sein, der sie viel Vertrauen entgegenbringen, weil die Übung etwas intimer wird. Im Vorfeld hatte ich mir bereits über die mögliche Zusammenstellung Gedanken gemacht, auch unter der Prämisse, dass die Gruppe aus einer ungeraden Anzahl bestehen würde. Einige Paarungen waren vorhersehbar, bei anderen war ich neugierig, wer in der kurzen Zeit miteinander im Wald schon so weit zueinander gefunden haben würde, dass sie gerne diese Übung miteinander ma-

chen würden. Es war schön zu sehen, dass die Paarbildung wortlos, völlig harmonisch und fast nicht wahrnehmbar geschah.

Ich habe mich zur Verfügung gestellt, die Übung mit dem T durchzuführen, der am Ende keinen Partner fand. Die Übung besteht für den einen Teil des Paares darin, den anderen mit den drei Dingen nacheinander an zugänglichen Hautstellen zu berühren, außer die Fingerspitzen! Sie können vorher absprechen, ob es Bereiche gibt, die tabu sind, damit sich niemand unwohl fühlt. Ich weise darauf hin, dass man wie immer auch hier auf die Teilnahme an der Übung verzichten kann.

Auf mitgebrachten Picknickdecken, die die in der letzten Nacht aufgekommene Feuchtigkeit etwas abhalten, machen es sich diejenigen gemütlich, die zunächst „empfangen“. Dabei kommt es schon zu den ersten Glücksmomenten: Auf dem Rücken liegend den Himmel betrachten und die vorbeiziehenden Wolken zu sehen, während einzelne bunte Laubblätter in Zeitlupe auf den Boden schweben ist so ein schöner und unerwarteter Anblick, dass alle ganz angetan sind. Zur Konzentration auf das Streicheln ist es aber dann doch vorteilhafter, die Augen zu schließen und alle anderen Sinneseindrücke wegzuschieben. Nach etwa zehn Minuten tauschen die Partner auf mein Signal hin die Rollen. Auf der Lichtung um uns herum entsteht eine sehr friedlich Stimmung der Nähe. Alle wirken sehr angekommen.

Um die Übung abzuschließen tauschen sich die Paare miteinander aus über das, was sie glauben, ihre Haut gestreichelt hat. Oft ist es sehr erstaunlich, wie die tatsächliche taktile Wirkungen den Annahmen widerspricht. Kiefernadeln werden für Federn gehalten, Moos für trockenes Laub, Eicheln für Ästchen, Klee für etwas Struppiges. Dass die Haut, die sich nicht an den Fingern befindet, Oberflächen oft völlig anders wahrnimmt, als die Finger, ist eine interessante Information.

ÜBUNG 8

Eigentlich war an dieser Stelle vorgesehen, auch die Fußsohlen intensiv und direkt mit der Umwelt in Berührung zu bringen, und zwar im Fuchsgang. Da die Zeit etwas knapper wurde als geplant, muss ich diese Übung kürzen, will aber nicht gänzlich darauf verzichten. Wenn die ganze Kraft dieser besonderen Art der Fortbewegung sich hier und jetzt nicht völlig entfalten kann, können die Ts sie aber für sich nutzen, wenn sie in Zukunft selbstständig im Wald unterwegs sind. Der Fuchsgang bietet das Erlebnis fast geräuschlos, voller Achtsamkeit und Ruhe, sanft über den Boden zu gehen und dabei gegebenenfalls schmerzverursachenden Gegenständen auf dem Boden aus dem Weg zu gehen oder

zu überlaufen. Heute, in der kühlen Witterung, ist das Erfrischende ganz besonders gut zu spüren – ohne gleich eiskalte Füße zu bekommen.

Alle Ts freuen sich über den Vorschlag, Schuhe und Strümpfe auszuziehen. Irgendwie hatten sie dies bereits erwartet in ihrer noch diffusen Vorstellung von dem, was Waldbaden sein könnte und fühlen sich nun bestätigt. Ich erkläre die Spezifikationen dieser Fortbewegungsart und mache vor, wie man sich bewegt als Fuchs. Aus der Gruppe kommen hilfreiche Bemerkungen zu den gesundheitlichen Vorteilen des Barfußgehens insgesamt und dass man häufiger die Gelegenheit nutzen sollte, den Sohlen etwas Spürbares zu geben, um die unterdrückten Rezeptoren in den Füßen wieder zu beschäftigen.

Auch wenn wir nicht allzu viel Zeit mit dem Fuchsgang verbringen können, ist die Übung eine gute Einstimmung auf die Abschlussübung.

ÜBUNG 9

Erneut sollen sich die Ts als Paare zusammen tun. Diesmal mache ich keine Vorgaben, was bei der Zusammenstellung zu beachten ist. Es geht nun darum, zum Versammlungsplatz zurück zu kehren, und zwar „blind“ und geführt, und ohne Worte! Dafür haben alle Tücher mitgebracht, um die Augen zu verbinden. Natürlich bedecken sich nur die Geführten die Augen. Sie sollen sich vorsichtig, in der eigenen Geschwindigkeit und gerne im Fuchsgang – hier allerdings mit Schuhen – über die Pfade bewegen, die zurück führen. Die Führenden geben mit leichtem Druck die Richtung vor und machen ausschließlich durch Berührungen auf Hindernisse und herabhängende Äste aufmerksam. Wie sie dies tun, bleibt der Körpersprache der jeweiligen Paare überlassen. Reden ist nicht vorgesehen. Ich übernehme die Führung bei dem ‚Einzelgänger‘ und leite die Gruppe gleichzeitig in die richtige Richtung.

Das blinde Gehen auf unbekanntem Grund ist eine besondere Herausforderung für den Gleichgewichtssinn. Aber auch das Hören gewinnt deutlich an Bedeutung, sobald die Sehkraft ausgesetzt wird. Dazu kommt die Berührung durch die führende Person, die Aufmerksamkeit auf sich ziehen und richtig interpretiert werden müssen.

Nach etwa der Hälfte der Strecke tauschen die Ts schweigend die Rolle, bis wir nach ca. einer halben Stunde wieder an unserem, mit den persönlichen Fundobjekten aus Übung 3 bestückten Versammlungsort ankommen. Dort finden wir uns – nun alle wieder sehend – im Kreis zusammen und berichten in der Gruppe über die Gefühle und Erfahrungen der Übung. Einige fanden beide Rollen, die der Führenden wie der Geführten, sehr angenehm. Eine T bemerkte, dass

sie sofort vollstes Vertrauen zur Führenden hatte: Diese zog das in Zweifel, da sie die ganze Zeit ihre Arme nach vorne ausgestreckt hatte, um sich vor eventuell herabhängenden Ästen zu schützen. Anders herum hatte sie beim Führen vor allem die Gefahren der Äste in Gesichtshöhe vor Augen und übersah dabei, dass die ihr Anvertraute mit sehr dünnen Barfußschuhen unterwegs war, die ihre Knöchel nicht vor den Dornen der überall wuchernden Brombeerbüsche schützen.

Andere Ts haben besonders das Geführtwerden genossen, weil sie endlich mal loslassen konnten, wie sie sagten, und die Verantwortung ganz abgeben. Insgesamt waren alle Ts nach der Übung recht munter, stabil und sie wirkten sehr zufrieden. Ein guter Zustand für die Schlussrunde!

ÜBUNG 10

Zunächst bitte ich die Ts noch einmal, die Augen zu schließen, ihr Gefühl bei der vergangenen Übung wieder aufzurufen und nochmals nachzuspüren.

Dann sollen sich die Ts zurückgleiten lassen in die Atmosphäre dieses Ortes, die sie sich vor knapp drei Stunden eingepägt hatten. So kommen wir zu einer tiefen und ausgedehnten Ruhe. Alle sind ganz bei sich.

Die Ts sollen nun wieder ihre Augen öffnen, um ein abschließendes Sharing zu starten. Jede(r) soll ein paar Worte verlieren über das momentane Befinden und über die Erlebnisse der letzten Stunden.

Die meisten schildern den starken Kontrast des Lärms und der Unruhe am Treffpunkt in der Nähe des Parkplatzes und der dann schnell eingetretenen Ruhe im Wald. Sie empfanden die Stunden beim Waldbaden als sehr wohltuend, bereichernd, vor allem den liegenden Blick in den Himmel und das Geführtwerden. Die Gefühle von Stress und Hektik, mit denen einige angekommen waren, haben sich – bis auf die eine Ausnahme – aufgelöst. Von den beiden erwähnten, die sich anfangs offenbar nicht gerne an den verbalen Austausch in der Gruppe beteiligen wollten, ist nur eine noch recht wortkarg. Sie berichtet, dass sie sich nicht besser fühlt als vor dem Waldbaden. Sie begründet dies damit, dass die stressige Arbeitssituation der letzten Tage und Wochen so tief sitze, dass sie sie nicht loswerden könne. Auch waren für sie die Übungsteile, bei denen es um einen verbalen Austausch ging, eher anstrengend. Sie hätte sich gewünscht, möglichst lange auf der Decke zu liegen, in den Himmel zu schauen und sich ansonsten durch den Wald führen zu lassen. Ihre Vorstellung von Waldbaden hatten auch weniger zu tun mit Übungen, die man gemeinsam

macht, als vielmehr mit einem Aufenthalt im Wald ohne mit der Gruppe in Beziehung treten zu müssen. Bei einem Gespräch mit der Person einige Tage später erfuhr ich, dass sie allgemein große Schwierigkeiten hat, vor einer Gruppe mit Unbekannten zu sprechen und sie das – wenn es ihr nicht gut geht – sehr unter Stress setzt. In diesem Zustand hatte sie sich auch nicht an meinen Hinweis erinnert, dass niemand etwas tun muss, was ihm nicht behagt. Ich hätte das vielleicht in verschiedenen Situationen wiederholen sollen, damit die Information für jeden T jederzeit abrufbar ist.

Nun aber zum Abschluss dieses Waldbaden-Nachmittags: Wir rücken alle ein wenig enger, verkleinern den Kreis, berühren uns an den Armen und Schultern. Zum Ende – und da freue ich mich schon besonders drauf – gibt es noch ein gemeinsames Summen. Diesmal liegen alle Töne im zufriedenen Brummbereich. Aber im Gegensatz zum ersten Brummen am Beginn der Veranstaltung, wo am Ende des Tönens sich alle auf einen Ton eingebrummt hatten, behält hier jede(r) einzelne seinen oder ihren eigenen Ton bei.

Als sich alle bei allen bedanken und die Gruppe sich auflöst, alle zurück Richtung Parkplatz gehen, sich rege austauschend, geht mir durch den Kopf, was hier alles gewirkt haben mag. Heilend. Mir kommen die *14 bzw. (erweitert) 17 Heilfaktoren der Integrativen Therapietheorie* in den Sinn. Nach *Petzold*⁸⁸ sind dies die Faktoren, die dazu beitragen, unsere Gesundheit zu entwickeln.

1. einführendes Verstehen, Empathie
2. emotionale Annahme und Stütze
3. Hilfen bei der realitätsgerechten praktischen Lebensbewältigung
4. Förderung emotionalen Ausdrucks und der willentlichen Entscheidungskraft
5. Förderung von Einsicht, Sinnerleben, Evidenzerfahrung,
6. Förderung Kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit,
7. Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, Psychophysischer Entspannung
8. Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen
9. Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte

⁸⁸ Petzold 2012h

10. Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven und Erwartungshorizonte
11. Förderung positiver persönlicher Wertebezüge, Konsolidierung der existenziellen Dimension
12. Förderung eines prägnanten Selbst – und Identitätserlebens und Förderung persönlicher Souveränität
13. Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke
14. Ermöglichung von Empowerment- und Solidaritätserfahrung

15. Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs
16. Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen
17. Synergetische Multimodalität, d.h. das Zusammenwirken unterschiedlicher Interventionen und Strategien in wohlabgestimmten von „Bündeln von Maßnahmen“⁸⁹

Gesundheit ist kein Zustand, sondern wie so vieles ein ständiger Prozess, die Gesundheit entsteht gefördert durch ein Gefühl von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit.⁹⁰ Und Gesundheit steht auch nicht alleine da. Salutogenese und Pathogenese sind nicht voneinander zu trennen. Gesundheit hat im Integrativen Verständnis biomedizinische, psychologische und auch ökosoziale Anteile. Das Ziel der Salutogenese – der Entwicklung der Gesundheit – ist es, dass der Mensch sich – gegen alle vorhandenen Risiken – in die Welt einfügt, ohne sich dem Selbst, dem Mitmenschen oder der Umwelt zu entfremden.

An diesem Nachmittag haben wir im Austausch über unsere Erfahrungen mit den Erlebnissen im Wald Empathie und Verstehen gefördert, die emotionale Annahme und Stütze gewährleistet, der emotionale Ausdruck wurde trainiert und viele weitere der Heilfaktoren aktiviert. Bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Auf jeden Fall wurde die Beziehung zum Wald und zur Natur vertieft. Das war mein wichtigstes Ziel.

⁸⁹ vgl. Petzold 2016n

⁹⁰ vgl. Antonovsky 1979

7. Nachwort

Es bleibt eine spannende Zeit. Die Wolken haben sich seit Beginn dieses Textes weiter zusammengezogen. Die Menschheit hat sich in eine Position gebracht, die jeden Tag ungemütlicher wird. Und das in kürzester Zeit. Verkürzt man die Geschichte der Erde auf einen Tag, so taucht der moderne Mensch erst 4 Sekunden vor Tagesende auf. Und hat sich seither zu dem dominierenden Säugetiere entwickelt, mit mittlerweile etwa 8 Milliarden (8.000.000.000) Individuen. Die alle ernährt sein wollen, die reisen und sich weiter vermehren werden.

Sieht man sich den Zustand des Planeten Erde mit weitestgehend geöffneten Augen an, was zugegeben sehr schwer auszuhalten ist, dann erkennt man, dass es ihm – aus einer menschlichen Sicht– sehr schlecht geht. Und unbestritten ist dieser Zustand den Menschen zuzuschreiben, die zwar irgendwann begriffen haben, dass es so eigentlich nicht weitergehen kann mit dem Ansägen des Astes, auf dem man so gemütlich sitzt. Und auch der Mensch leidet unter vielen Auswirkungen der Zivilisation bzw. der kapitalistischen Ausbeutung jeglicher auffindbarer Ressourcen. Aber auch dafür ist der Mensch selbst verantwortlich. Wobei anzumerken ist, dass es den Menschen natürlich nicht gibt. Es ist also vielmehr so, dass diejenigen, die für die weitreichende Ausbeutung und Zerstörung verantwortlich sind, seltener oder weniger unter den Auswirkungen leiden als die, die nichts dazu beigetragen haben.

Egal wo man hinsieht, gibt es Warnungen, nicht so weiter zu machen, wie bislang. Allerorten Ideen, was geändert werden sollte, könnte, müsste. Vieles davon ist kosmetisch – oder beim genaueren Hinsehen kontraproduktiv – das wirkliche Problem wird nicht angegangen, dafür fehlt der Mut, der Wille, die Vision. Ein Umbruch ist immer mit Schmerzen verbunden. Jede vermeintliche Lösung bringt mindestens ein neues Problem mit sich. Technische Lösungen meist deutlich mehr. Das war bisher immer so. Viele potentielle Lösungen widersprechen sich oder stehen miteinander in Konkurrenz. Bewusst lebende Menschen stehen im Spannungsfeld zwischen dem Bekannten, dem Hergebrachten, dem Business as Usual – auch mangels ausreichender Alternativen oder ausreichender Phantasie – und den Idealen einer sozialen, klimafreundlichen und nachhaltigen Weltgestaltung.

Eine schrittweise Umstellung des Wirtschaftssystems mit Rücksicht auf die Belange aller Beteiligten, auch der Umwelt ... wie soll das gehen? Kann der Kapitalismus so reformiert werden, dass er die Erde nicht aussaugt? Dass er nicht länger auf Ausbeutung einer großen, aber schwachen Masse basiert? Und dann: Es fehlt die Zeit für gemächliche Übergänge. Aber ein neues Gesellschaftssystem fällt nicht vom Himmel.

Welche Rolle kann da die Waldtherapie spielen? Welche Rolle kommt mir zu?

„Die ökologische Dimension kann heute, wo sich die Menschheit am Rande einer ökologischen Katastrophe befindet, in der Erziehungsarbeit nicht mehr ausgeklammert werden. Kinder, Erwachsene und alte Menschen müssen dafür sensibilisiert werden, da [sic!] sie mit ihrer Leiblichkeit der Natur, der Lebenswelt, dem Lebendigen zugehören. Ökologische Erziehung durch Erfahrungen der ‘Lebensgemeinschaft mit der Natur’, als eine ‘Praxis der Sorge um die Dinge’, als ein Entdecken der ‘Schönheit des Lebendigen’, als ein Fördern der ‘Ehrfurcht vor dem Leben’ und einer ‘Ökosophie’ ist ein Schwerpunkt Integrativer Pädagogik“.⁹¹

Es ist an der Zeit, die Botschaft nicht nur durch Worte zu verbreiten. Denn reine Information ändert die Wahrnehmung viel weniger, als rational erwartbar.⁹² Persönliche Interaktion ist deutlich erfolgreicher, am eigenen Leib Erfahrbares viel überzeugender. Manch leibliche Erfahrung wird aber erst fühlbar werden, wenn es schon für jede Rettungsaktion zu spät ist. Darum ist jetzt die Zeit, zu handeln. Jetzt ist es Zeit für ökologische Erziehung, um eine Zeitenwende einzuleiten. Die Waldtherapie hat die Fähigkeit – wie andere Naturtherapien – den Menschen wieder dorthin zu führen, wo er herkommt. Wo er spürt, worin die eigentliche Befriedigung im Leben liegt. Wo Sinn zu finden ist: Im Selbst. Das Selbst soll ins Zentrum rücken – und das ist das Gegenteil von Egoismus, wo es nur um das Ich geht, um das Mehr-Für-Mich! Es geht nicht um mehr, und auch nicht um weniger. Es geht um Genug. Genug für jeden, und genug für alle. Und es geht um Demut vor den Gesetzen der Natur.

Die Zeit, in der der Mensch glaubte, er stehe über den Gesetzen der Natur, in der er glaubte, seine Art – oder zumindest einige männliche Exemplare – seien

⁹¹ Petzold 1993c

⁹² Saldoschau 2019

im Besitz des Steins der Weisen, bröckelt langsam. Die seit 2000 Jahren angenommene Überlegenheit der menschlichen Rasse hat sich als falsch herausgestellt. Wahrscheinlich hat jeder Baum mehr Potential als die Menschheit. Jedenfalls gibt es die Bäume schon viel, viel länger auf diesem Planeten. Und es besteht die Hoffnung, dass sie auch überleben werden, selbst wenn der Mensch eines Tages nicht mehr hier verweilt.

Vor 50 Jahren flog der Mensch zu einer Monderkundung. Das Wichtigste, was dabei heraus kam, war eine sehr schöne Entdeckung: Die Bilder des Blauen Planeten zeigten dessen Einzigartigkeit⁹³ und initiierten in der Folge die ökologische Bewegung zur Rettung unserer Umwelt. 50 Jahre sind vergangen, und es ist viel passiert in diese Richtung. Aber es hat auch sehr lange Pausen gegeben, die es nun aufzuholen gilt.

Was hinter dieser Mauer erscheinen wird, gegen die wir jetzt oft genug gerannt sind, ist nicht zu erkennen.

Die Waldtherapie ist ein kleiner Baustein für die drei Hauptstraßen zum Sinn von Viktor E. Frankl:

- Erleben statt konsumieren
- ein Werk schaffen
- hinnehmen, was nicht zu ändern ist.

Einstein sagte, das Universum werde uns keine Träne nachweinen.

Wer dann?

⁹³ Der Astronaut Eugene Cernan, der als 11. Mensch den Mond betrat: „Wir flogen los, um den **Mond** zu erkunden, tatsächlich aber entdeckten wir die Erde.“

8. Zusammenfassung/Summary

Zusammenfassung: Sinnesarbeit in der Integrativen Waldtherapie – Waldbaden im Kottenforst

Im Kontext der Bedeutung der Integrativen Waldtherapie als „neuer Naturtherapie“ für die Gesundheitsentwicklung/Sautogenese des Menschen, schildert die Arbeit exemplarisch einen waldtherapeutischen Spaziergang im nicht-klinischen Setting mit entsprechenden Übungen. Im Fokus der praktischen Übungen steht dabei die sinnliche Wahrnehmung. Es wird nicht nur die Abfolge der Übungen beschrieben, welche Sinne sie jeweils aktivieren und wie die elf TeilnehmerInnen die Interventionen erleben und darauf re-agieren, sondern auch die teilweise sehr subjektive Sichtweise der Seminarleiterin auf die Prozesse am Tag der Veranstaltung.

Schlüsselwörter: *Integrative Waldtherapie*, Waldbaden, Sinnesarbeit, Wahrnehmung

Summary: Working the senses - Forest bathing in the Kottenforst (forest in Bonn)

The article describes an exemplary seminar in forest therapy in a non-clinical setting with its respective trainings and puts the forest therapy's (as one of the „New Nature Therapies“) significance for the evolution of human health/salutogenesis into context. The practical exercises have a focus on human sensual perception. A description of the sequence of trainings, of which senses are activated and what the reactions of the eleven participants were like, is accompanied by a summary of the partly very personal experiences made by the seminar leader that very day.

Keywords: *Integrative forest therapy*, Forest bathing, sensual trainings, perception

9. Literatur

- ABRAM*, David (1997): *The Spell of the Sensuous: Perception and Language in a More-Than-Human World*, New York: Vintage
- ANTONOVSKY*, A. (1979): *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- ARZT*, Volker (2009): *Kluge Pflanzen*, München: Goldmann
- ATCHLEY*, Ruth/ David L. *STRAYER*/ Paul *ATCHLEY* (2012): Creativity in the wild. Improving creative reasoning through emersion in natural settings. *PLOS ONE*, 7 (12), 1-3 (e51474).
- BRAUS*, Dieter F. (2014): *Ein Blick ins Gehirn: Psychiatrie als angewandte klinische Neurowissenschaft*, Stuttgart: Thieme
- BRÖNNLE*, Stefan (2008): *Grenzenlose Sinne*, Saarbrücken: Neue Erde.
- BROOKS*, Charles/*Charlotte SELVER* (1995): *Erleben durch die Sinne*, Paderborn: Junferman
- CHAMNOVITZ*, Daniel (2017): *Was Pflanzen wissen. Wie sie hören, schmecken und sich erinnern*, München: Hanser
- CLAY*, Rebecca (2001): Green is good for you, *Monitor in Psychology* 32, 4. April 2001
- COLE*, David N./Daniel R. *WILLIAMS* (2011): *Wilderness Visitor Experiences*. Progress in Research and Management, Missoula
- BETHGE*, Philipp: Die Pflanzenflüsterer, in: *Der Spiegel* 26/2006
- ELLERBROCK*, Bettina/ Hilario G. *PETZOLD* (2016): *Die Heilkraft des Waldes. Perspektiven klinischer Ökologie und Naturtherapie, erlebnisorientierter Psychotherapie und Ökopsychosomatik*, Hückeswagen: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. FPI-Publikationen. Grüne Texte
- FALK*, John/ John D. *BALLING* (2009): Evolutionary influence on human landscape preference, in: *Journal of environment and behavior* dpi 10.1177, 2009
- GEBHARD*, Ulrich/*GEBAUER*, Michael (2005): *Naturerfahrung. Wege zu einer Hermeneutik der Natur*, Dietzenbach: Graue Edition
- GROBER*, Ullrich (2016): *Der leise Atem der Zukunft. Vom Aufstieg nachhaltiger Werte in Zeiten der Krise*, München: Oekom
- HÖMBERG*, Ralf (2017): *Was macht der Wald für uns? Was können wir für den Wald tun? – Ökopsychosomatische*. Grüne Texte Jg. 2017, <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html>

- HUPPERTZ*, Michael/Verena *SCHATANEK* (2015): Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen, Paderborn: Junfermann
- JOLLER*, Kari (2008): Naturerfahrung mit allen Sinnen, Aarau: AT Verlag
- JORDAN*, Martin (2015): Nature and Therapy. Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces
- JUNG*, Norbert (2005). Naturerfahrung, Interdisziplinarität und Selbsterfahrung – zur Integration in der Umweltbildung: In: Unterbrunner, U., Forum Umweltbildung: Natur erleben. Neues aus Forschung und Praxis zur Naturerfahrung, Innsbruck: Studienverlag
- JUYOUNG* Lee, Qing Li, Liisa Tyrväinen, Yuko Tsunetsugu, Bum-Jin Park, Takahide Kagawa and Yoshifumi Miyazaki (2012): Nature Therapy and Preventive Medicine, Public Health - Social and Behavioral Health, Jay Maddock, IntechOpen, DOI: 10.5772/37701.
- KAPLAN*, Rachel/Stephan *KAPLAN*, Stephen (1989): The Experience of Nature: A Psychological Perspective, Cambridge: University Press.
- KAPLAN*, Stephen (1995): The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework, in: Journal of Environmental Psychology Band 15, 3. Ausgabe, September 1995, S. 169-182
- KOLB*, Martina (2019): Die Farben des Waldes – das schönste Klein der Erde, eine unendliche Liebesgeschichte, Grüne Texte 6.2019
- LEE*, Juyoung/Qing LI/Liisa TYRVÄINEN/Yuko TSUNETSUGU/ Bum-Jin PARK/ Takahide KAGAWA/Yoshifumi MIYAZAKI (2012): Nature Therapy and Preventive Medicine, Public Health - Social and Behavioral Health, Prof. Jay Maddock (Ed.), InTech, https://assets.website-files.com/5b3406fd9a62ab41fe6f0cb6/5d140777234b42e445469d69_Nature%20Therapy%20and%20Preventative%20Medicine.pdf (abgerufen 19.10.2019)
- LEESER*, Brigitte (2015): Poetik der Walderfahrung – Quelle der Kraft, der Heilung und der Schönheit. Grüne Texte 07/2015 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-23-2011-leeser-brigitte.html> (aufgerufen 2.2.2017)
- LI*, Qing (Hrsg.)(2013): Forest Medicine, Nova Biomedical Verlag, New York
- LI*, Qing (2013): Effect of phytonicides from forest environment on immun function, New York: Nova Biomedical Verlag
- LOTTER*, Wolf (2019): Zündstoff. Intuition und Vernunft sind keine Gegensätze. in: Brand eins 11.2019, S. 36-46 *MACFARLANE*, Robert (2012): The Old Ways. A Journey on Foot. London: Penguin

- MACFARLANE, Robert* (2017): Karte der Wildnis. Ullstein
- MAKARIEVA, Anastassia M./ Victor G. GORSHKOV* (2007): Biotic pump of atmospheric moisture as driver of the hydrological on land, in: Hydrology and Earth System Sciences Discussions, Copernicus Publications 2007,11 (2) pp1013-1033
- MANCUSO, Stefano/Daniel ROBERT* (2012): Trends in plant science Band 17, 6. Ausgabe, S. 323–325, Juni 2012 [http://www.cell.com/trends/plant-science/pdf/S1360-1385\(12\)00054-4.pdf](http://www.cell.com/trends/plant-science/pdf/S1360-1385(12)00054-4.pdf) (Towards understanding plant bioacoustics Monica Gagliano Plant Signaling & Behavior /<http://tandfonline.com/action/journalInformation?show=aimsScope&journalCode=kpsb20>)
- MANCUSO, Stefano/Alessandra VIOLA* (2015): Die Intelligenz der Pflanzen, München: Kunstmann
- MARSHALL, Joseph M.* (2007): Bleib auf deinem Weg: Die Weisheit eines alten Indianers, Freiburg: HERDER spektrum
- MEISTER, Georg* (2015): Die Zukunft des Waldes. Warum wir ihn brauchen, wie wir ihn retten, Frankfurt/Main: Westend
- MILZ, Helmut* (2019): Der Eigen-Sinnige Mensch. Körper, Leib & Seele im Wandel. Aarau und München, AT Verlag
- MOGOROVIC, Bettina* (2018): Die Überlegungen von J.J. Gibson zur visuellen Wahrnehmung in Bezogenheit auf die Integrative Therapie mit einem Ausblick auf Möglichkeiten und Grenzen der Evolutionären Erkenntnistheorie, in: SUPERVISION Theorie – Praxis – Forschung, Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift Ausgabe 07/2018
- NILSSON, Kjell et al* (2011): Forests, Trees and Human Health, New York: Springer
- ORR, David W.* (2015): Love it or lose it. The coming Biophilia Revolution, in: Florida Gulf Coast University. University Colloquium: A Sustainable Future. Acton: XanEdu Publishing Inc., 2011
- OTT, K.* (2010): Umweltethik zur Einführung, Hamburg: Junius
- PETERS, Volker* (2017): Kraftrituale in der Natur. Veränderungen meistern, Krisen bewältigen, Erfolge feiern, Darmstadt: Schirner
- PETZOLD, Christa* (1972b): Lebendige Geschichte – alte Menschen berichten. Anleitung zur Arbeit mit Biographie und biographischen Erfahrungen nach *Hilarion G. Petzold*. Büttgen: VHS Büttgen. Textarchiv Jg. 1972; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-christa-1972b-lebendige-geschichte-alte-menschen-berichten-anleitung-biographie-petzold-1972.pdf>
- PETZOLD, Hilarion G., SIEPER, Johanna ORTH,* Ilse 2000/2002, Neueinstellung 2019: Eine „Dritte Welle“ der Integrativen Therapie im neuen Millennium – vertie-

fende Projekte und ko-kreative Polyloge zu Natur, Kunst/Kultur und Ökologie integrativ-humantherapeutischer Theorie und Praxis-Transgressionen Hückeswagen <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/05-2019-petzold-h-g-sieper-j-orth-i-2002-neu-2019-eine-dritte-welle-der-integrativen/>

PETZOLD, Hilarion G./Sabine MOSER, Ilse ORTH (2012): Euthyme Therapie – Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und „Lebensstilveränderung“, erschienen in: *Psychologische Medizin*. 2, 2012

PETZOLD, Hilarion G. (2006p): Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik Materialien zu ökologischem Stress- und Heilungspotential Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.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, Hilarion G. (2009c): Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis, in: *Psychologische Medizin* 1 (Graz) 20-33. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-der-informierte-leib-das-psychoph.html>

PETZOLD, Hilarion G. (2011h, Hrsg.): Heilende Gärten. Integrative Gartentherapie und Euthyme Praxis – Heilkunst und Gesundheitsförderung. Schwerpunktheft *Integrative Therapie* 4, Wien: Krammer.

Petzold, H. G. (2015k): Integrative Therapie aktuell 2000 – 2015. Transversale und mundane Hominität. Den Menschen „von der Welt und der Natur her“ denken – Klinische Kompetenz & soziales Engagement, ökologischer Naturbezug & kritische Kulturarbeit. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2015-hilarion-g-petzold.html>

PETZOLD, Hilarion G. (2017b): Waldtherapie: eine ökopsychosomatische und humanökologische Methode der „Neuen Naturtherapien“ – Perspektiven Integrativer Therapie. Hückeswagen: EAG. In: *Grüne Texte* 12/2018; <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/12-2018-petzold-h-g-2017d-waldtherapie-eine-oekopsychosomatische-und-humanoeekologische.html>

PETZOLD, Hilarion G. (2019e): Natur sein, Natur-Sein – Nature embodied in time and space, in Kontext/Kontinuum. „Ökologische Intensivierungen“ im *Integrativen* Ansatz der Therapie und Supervision. *POLYLOGE* 10/2019, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2019-petzold-h-g-2019e-natur-sein-natur-sein-nature-embodied-in-time-and-space-in.html>

- Petzold, H. G. (2019o): Caring for Nature and Caring for People! Waldtherapie fördert Naturverbundenheit und öko psychosomatische Gesundheit. Vortrag auf dem Kongress "Wald ist gesund?!" Schutzgemeinschaft Deutscher Wald 24. - 25. September 2019. Bielefeld, <https://www.youtube.com/watch?v=MRPFrf4XAIQ> **Abschlussarbeit zu der Weiterbildung in Green Meditation® - Kompaktausbildung zur Lehrerin für meditatives Naturerleben und leibnahe Achtsamkeit**
- Petzold, H. G. (2019p): Öko-Care und Naturempathie: Caring for Nature and Caring for People! Waldtherapie fördert Naturverbundenheit und öko psychosomatische Gesundheit. *Grüne Texte* Jg. 2019. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/>
- PETZOLD, Hilarion G., Susanne ORTH-PETZOLD, Ilse ORTH (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“, in: *Polyloge* 20/2013. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2013-petzold-h-orth-petzold-s-orth-i.html>
- PETZOLD, Hilarion G., Orth, Ilse (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, Hilarion G., Orth, Ilse (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, Hilarion G., Irma PETZOLD-HEINZ, Johanna SIEPER (1972): Naturverbundenheit schaffen, Natur-Sein erfahren: Grün Erleben, Grüne Übungen, Grün Erzählen – ökologische Lebenspraxis. Projektkonzept, Büttgen: Volkshochschule Büttgen. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/05-2019-petzold-h-g-petzold-heinz-i-sieper-j-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruen.html>
- PETZOLD, Hilarion G./ORTH, Ilse (2007). Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn, Bd. I und Bd. II, Bielefeld und Locarno: Edition Sirius
- PETZOLD, Hilarion G., SIEPER, Johanna, ORTH, Ilse (2019e): Die „14 plus 3“ Wirkfaktoren und -prozesse in der Integrativen Therapie. – Wege des Integrierens und Einflussfaktoren im Entwicklungsgeschehen: Metafaktoren, Belastungs-

, Schutz-, Resilienzfaktoren bzw. -prozesse und die Wirk- und Heilfaktoren/-prozesse der Integrativen Therapie. Revid. Von Petzold 2016n. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen Ersch. *POLYLOGE* Jg. 2019, <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/index.php>.

PETZOLD-HEINZ, Irma (1964,1972): Das Käferlein Tunichtgut – Ein Märchen für „grünes Erzählen“ in der Suchtprävention für Kinder, Textarchiv Jg. 1972. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php>; [Grüne Texte http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/04-2019-petzold-heinz-i-1964-kaeferlein-tunichtgut-gruenes-erzaehlen-suchtpraevention-kinder.html](http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/04-2019-petzold-heinz-i-1964-kaeferlein-tunichtgut-gruenes-erzaehlen-suchtpraevention-kinder.html).

PUSCHMANN, Christoph Oliver (2012): Empathie und Raum. Zur empathischen Beziehung zwischen Mensch und Raum, Diplomarbeit vorgelegt an der Universität für Bodenkultur Wien

POWERS, Richard (2018): Die Wurzeln des Lebens, Frankfurt/Main: S. Fischer

ROSSMÄHLER, Emil Adolf (1863): Der Wald. Leipzig u. a., 1863. In: Deutsches Textarchiv <http://www.deutschestextarchiv.de/rossmaessler_wald_1863>, abgerufen am 05.10.2016.

RUF, S. (2004): SINN-LICH WAHR-NEHMEN: Methodische Zugänge zur sinnlichen Raumwahrnehmung. Diplom-Arbeit Universität für Bodenkultur, Wien.

SCHÄFER, Susanne (2019): Die Spiegel-Affäre, in: Brand Eins 10.2019, S. 18

SCHNEITER-ULMANN, Renate/Martina Föhn (2019): Das Lehrbuch Gartentherapie, 2. Auflage, Göttingen: Hogrefe

SELHUB, Eva/Alan LOGAN (2012): Your Brain on Nature, Wiley

SHELDRAKE, Rupert (2009): Der siebente Sinn der Tiere, 3. Aufl., Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch

SIEPER, J. (2000): Ein neuer „POLYLOG“ und eine „Dritte Welle“ im „herakliteschen Fluß“ der INTEGRATIVEN THERAPIE - **Transgressionen III**. Polyloge 03/2000. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2000-sieper-j-ein-neuer-polylog-und-eine-dritte-welle-im-herakliteschen-fluss.html>

SIEPER, J., Petzold, H. G. (1975): Über die Platane des Hippokrates und Baumerlebnisse als „korrektive ökologische“ Erfahrungen in einer integrativen Ökopsychosomatik und Naturtherapie. Eine Nachlese zum Gestalt-Kibbutz 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-](https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/sieper-)

[petzold-1975-platane-hippokrates-korrektive-oekologische-erfahrungen-gruene-texte-35-2017.pdf](#)

- SIEPER, J., PETZOLD, Hilarion G.* (1993c/2011): Integrative Agogik - ein kreativer Weg des Lehrens und Lernens. In: *Petzold, H.G., Sieper, J.*(1993a): Integration und Kreation, 2 Bde., 2. Auflage 1996, Paderborn: Junfermann, S.359-370. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-nr-06-2011-sieper-j-petzold-h-g.html>
- STEVENS, John O.* (2006): Die Kunst der Wahrnehmung. Übungen der Gestalttherapie. Lernen, sensibler und aufmerksamer mit sich selbst und anderen umzugehen, München: Randomhouse
- URMERSBERG, Viktoria* (2009): Im Wald da sind die Räuber. Eine Kulturgeschichte des Waldes, Berlin: Vergangenheitsverlag
- WASSMANN, C.* (2010): Die Macht der Emotionen: Wie Gefühle unser Denken und Handeln beeinflussen, 2.Auflage, Darmstadt: Primus Verlag.
- WELSCH, W.* (2012): Menschen und Welt. Eine evolutionäre Perspektive der Philosophie. München: Beck.
- WELSCH, W.* (2015): Homo Mundanus. Jenseits der anthropischen Denkform der Moderne. 2. Aufl. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- WELSCH, Wolfgang* (2016): Die menschenzentrierte Denkform der Moderne und ihre zeitgenössische Revision. Überlegungen zum Kontext der gegenwärtigen Neuentdeckung von Naturtherapien, in: GRÜNE TEXTE Ausgabe 09/2016 Berlin
- WEYERGRAF, Bernd* (1987): Deutsche Wälder, in: Waldungen. Die Deutschen und ihr Wald, Ausstellungskatalog Akademie der Künste, Berlin
- WILSON, Edward O./Stephen R. Kellert* (1993): The Biophilia Hypothesis, New York: Island Press
- WOHLLEBEN, Peter* (2019): Das geheime Band zwischen Mensch und Natur, München: Ludwig Verlag
- ZEH, Juli* (2017): Leere Herzen, Luchterhand