

# POLYLOGE

## Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“ (peer reviewed)

2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen, Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

**In Verbindung mit:**

Dr. med. **Dietrich Eck**, Dipl. Psych., Hamburg, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen

Univ.-Prof. Dr. phil. **Liliana Igrić**, Universität Zagreb

Univ.-Prof. Dr. phil. **Nitza Katz-Bernstein**, Universität Dortmund

Prof. Dr. med. **Anton Leitner**, Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Donau-Universität Krems

Dipl.-Päd. **Bruno Metzmacher**, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Lic. phil. **Lotti Müller**, MSc., Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Rorschach

Dipl.-Sup. **Ilse Orth**, MSc., Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Dr. phil. **Sylvie Petitjean**, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel, Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Rorschach

Prof. Dr. päd. **Waldemar Schuch**, M.A., Department für Psychosoziale Medizin, Donau-Universität Krems, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen

Prof. Dr. phil. **Johanna Sieper**, Institut St. Denis, Paris, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Ausgabe 23/2011

## Poetik der Walderfahrung – Quelle der Kraft, der Heilung und der Schönheit\*

*Brigitte Leeser\*\**

---

\* Aus der „Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Hückeswagen <mailto:forschung.eag@t-online.de>, oder: [EAG.FPI@t-online.de](mailto:EAG.FPI@t-online.de), Information: <http://www.Integrative-Therapie.de>).

\*\* *Brigitte Leeser*, Hamburg, [brigitteleeser@aol.com](mailto:brigitteleeser@aol.com)

## **Inhaltsverzeichnis:**

<b>1.</b>	<b>Der Wald - Kultur und Er-Lebensraum des Menschen</b>	<b>S. 2</b>
<b>1.1.</b>	<b>Waldästhetik - in der Tat - eine heilsame Sinnes- und Sinnerfahrung</b>	<b>S. 4</b>
<b>1.2.</b>	<b>Entdeckung der Langsamkeit – achtsames Lesen im Buch der Natur</b>	<b>S. 8</b>
<b>1.3.</b>	<b>Der Wald – ein Psychotop</b>	<b>S. 10</b>
<b>2.</b>	<b>Wege durch den Wald und zu sich selbst</b>	<b>S. 13</b>
<b>2.1.</b>	<b>Auf dem Waldpfad der Poesie im Mühlbachtal</b>	<b>S. 14</b>
<b>2.2.</b>	<b>Blattwerk und Rindenstück – erzählen in Bildern</b>	<b>S. 18</b>
<b>3.</b>	<b>Exkurs: Verteidigung der Zukunft - Kulturraum Wald</b>	<b>S. 20</b>
<b>4.</b>	<b>Poetik des Waldes – Bilder im Wandel</b>	<b>S. 22</b>
<b>4.1.</b>	<b>Der Wald als Buch – die Seele des Waldes</b>	<b>S. 23</b>
<b>4.2.</b>	<b>Das Gedächtnis des Waldes – Geschichten, Lichtungen im Dunkel</b>	<b>S. 26</b>
<b>4.3.</b>	<b>Leben in den Wäldern – Waldgänger der Moderne</b>	<b>S. 37</b>
<b>5.</b>	<b>Waldlese – aus der Praxis der Integrativen Poesietherapie</b>	<b>S. 44</b>
<b>5.1.</b>	<b>Weg als Erzählung</b>	<b>S. 46</b>
<b>5.2.</b>	<b>Unter Bäumen – innerer Dialog</b>	<b>S. 51</b>
<b>5.3.</b>	<b>Der Baum als Metapher des Selbst</b>	<b>S. 54</b>
<b>6.</b>	<b>Schlangen beobachten lernen</b>	<b>S. 59</b>



## 1. Der Wald - Kultur und Er-Lebensraum des Menschen

*Immer sind es die Bäume  
die mich verzaubern*

*Aus ihrem Wurzelwerk schöpfe ich  
die Kraft für mein Lied*

*Ihr Laub flüstert mir  
grüne Geschichten*

*Jeder Baum ein Gebet  
Das den Himmel beschwört*

*Grün die Farbe der Gnade  
Grün die Farbe des Glücks  
Rose Ausländer*

Der Wald ist einer der größten Schätze der Erde – Millionen Jahre alt – Lebensraum für eine Vielfalt von Tieren und Pflanzen, einst heiliger Ort der Naturverehrung, Hort von Sagen und Märchen, Inspiration für Dichtung und Liedgut, dann „Holzfabrik“ der Holzwirtschaft, heute gehegt als „grüne Lunge“ einer verstädterten Landschaft - ein unverzichtbarer Teil unseres Ökosystems, Stätte der Erholung, der Regeneration, ja, sogar der Heilung im therapeutischen Kontext Integrativer Landschaftstherapie und in der Gesundheitsförderung.

Ihn zu erhalten, dient nicht nur der Landschaftspflege. Der Wald erfüllt eine wichtige Schutzfunktion für das Gleichgewicht des Naturhaushaltes, doch auch für uns Menschen sind

die gesundheitsspendende Kraft und die Schönheit des Waldes lebensnotwendig. Der Wald beherbergt zudem viele Geschichten, von der „hohen Literatur“ über Märchen, Sagen, Legenden, Lieder und Sprüche, der sogenannten Volksweisheit, er ist Teil unserer geschichtlichen und kulturellen Identität.

In der neu wieder aufgegriffenen Integrativen Landschaftstherapie (Petzold 2011) kommt dem Wald eine besondere Stellung zu. Der Wald ist, anders als das Gebirge, das Meer, die Wüste gar, eine stadtnahe und erreichbare Naturlandschaft, die sich anbietet, um dort mit therapeutisch betreuten Gruppen oder in der Einzeltherapie Wege der Erfahrung zu gehen. Der Metaphernreichtum der Naturlandschaft Wald ruft Bilder, Gedanken, Erinnerungen hervor. Insbesondere mit den narrativen Methoden der Poesietherapie können solche Erzählungen im Gespräch besprochen und erhellt - wenn notwendig, sogar umgeschrieben werden. Unbewusstes, Ungesagtes wird ins Bewusstsein gehoben.

*Hilarion Petzold* und *Ilse Orth* (1998b) weisen auf die heilkräftige Wirkung von **Viriditas**, „Grünerleben“ in der Integrativen Landschaftstherapie hin:

„Hildegard von Bingen, die 'erste deutsche Ärztin', Mystikerin, Naturforscherin verweist in ihrem Werk immer wieder auf die 'Grünkraft' *viriditas*, auf den 'Grünen Finger Gottes', denn wo Grün ist, ist Leben, Vitalität, Frische. Sie hat damit in ihrer großen Intuition zumindest eine starke Metapher für Leben, Lebendigkeit, Lebenskraft, Schöpferkraft, Seelenkraft, freshness, greenflame, vitalité, so die Übersetzungen dieses Begriffes. Blickt man mit dem Auge des Biologen oder Agronomen auf diese Metapher, kommen einem die transformativ-schöpferischen Prozessen der Photosynthese in den Sinn, in denen das Blattgrün, die Chelat-Komplexe des Chlorophylls (von *χλωρός*, hellgrün und *φύλλον* Blatt) in den Chloroplasten nach der Absorption von Licht energiereiche organische Verbindungen synthetisiert, so dass z. B. durch Aufnahme von Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) aus der Luft vermittelt Lichtenergie Bindung an Zuckermoleküle und somit Kohlehydrate, diese Kraftstoffe von Lebensprozessen, entstehen (*Häder* 1999,; *Held* 1999). Aber Grün ist nicht nur ein Farbreiz den Menschen wahrnehmen, wenn Licht mit Wellenlängen in der spektralen Verteilung zwischen 520 und 565 nm ins Auge fällt, es hat auch eine symbolische Qualität und psychologische Wirkungen. Dunkles, kräftiges, 'sattes' (Tannengrün) oder 'sanftes Grün' (Moosgrün) beruhigt, wirkt entspannend und wird von uns in Entspannungsübungen als unterstützende Imagination eingesetzt. Helles, 'frisches' und 'leuchtendes Grün' (Birkengrün, Maiengrün, Grasgrün) regt an, belebt, macht heiter, wenn alles *ergrünt*. Grün symbolisiert die Qualität der jungen, frischen Liebe, wie Volkskunst, Liedgut, Sprichwörter und Redewendungen transkulturell ausweisen (*Hutchings* 1997; *Heller* 1999; *Röhrich* 1991). Wenn wir auf 'die grüne Seite' kommen, sind wir bei Menschen 'im grünen Bereich'. Wir müssen uns dann nicht sorgen, dass sie uns 'nicht grün sind', sondern wir können mit ihnen unbesorgt 'ins Grüne' gehen und die Kraft des 'frischen Grüns' aufnehmen, **viriditas** tanken. **Grünkraft** als physiologische und psychologische Konzept und natürlich als soziokulturelle starkes Symbol ist ein wichtiges Element in den von uns entwickelten, 'Green Exercises', den erlebnisaktivierenden Übungen in freier Natur“ (*Petzold, Orth* 1998b).

Gerade in den hohen Räumen eines Mischwaldes fächert sich in dem gefilterten Licht eine ganz Palette von Grüntönen auf, kann die Frische der Waldatmosphäre wohltuend wahrgenommen werden. Der Wald wirkt auf den ganzen Organismus, nicht allein auf die Psyche, die unterschiedliche Wegbeschaffenheit inspiriert dazu, auf die Balance des Körpers und der Bewegungen zu achten, macht achtsam auf eigene Leibesbefindlichkeit.

In dieser Arbeit will ich in Bezug auf die Wirkung Integrativer Waldtherapie ausführen, wie aus der Tiefe des Waldes Geschichten unseres kulturell kollektiven und individuellen Erinnerungsschatzes aufgerufen werden, der Teil unserer Identität ist, wie das bewusste Wahrnehmen von frischer Waldatmosphäre mit seiner Vielfalt der Fauna und Flora im therapeutischen Kontext von Nutzen ist, ja, sogar den Blick zu weiten vermag und zu einem engagierten Mit-Sein in der Um-Welt führen kann.



### **1..1. Waldästhetik – in der Tat - eine heilsame Sinnes- und Sinnerfahrung**

*„Der Gesang der Vögel, das Summen der Insekten, der Duft und die farbigen Sterne der Blüten sind Zeichen eines lebenden Ganzen, und wir Menschen beweisen unsere Zugehörigkeit zu diesem Ganzen dadurch, daß wir es als schön erleben.“*

*Carl Friedrich von Weizsäcker, Fragen zur Weltpolitik, 1975*

Die Menschen brauchen den Wald wie die Luft zum Atmen.

Das zu spüren - die besondere Qualität der sinnlichen und leiblich wohltuenden Erfahrung einer Naturlandschaft - kann dazu anregen, dass über das eigene Erleben hinaus auch das Bewusstsein dafür wächst, wie wertvoll diese Möglichkeiten für den Menschen sind und sich Verantwortung dafür entwickelt, diese zu erhalten. Denn wie kann der Mensch gesund sein in einer ungesunden Um-Welt?

Und wie wäre es, wenn der Wald einmal nur noch in Erinnerungen, in Geschichten oder auf Bildern existierte, aber nicht mehr als Wirklichkeit? Woran liegt es, dass aus dem Wissen, dass Waldgebiete schützens- und erhaltenswert sind und das Thema „Waldsterben“ bei weitem nicht aus der Welt ist, dennoch nur langsam Aktivitäten daraus erwachsen? Dass sich dafür ein breites gesellschaftliches Bewusstsein bilden muss, hat der Naturschutzbund

erkannt und dafür ein „Jahr der Wälder“ ausgerufen, um auf die Artenvielfalt naturnaher Wälder und ökologisch wertvoller Naturgebiete aufmerksam zu machen und für den Schutz wildlebender Pflanzen und Tiere zu werben. Ein bundesweites vielseitiges Programm zu Waldwissen und für kulturelle Veranstaltungen lädt dazu ein, das Waldkulturerbe sinnlich zu entdecken und eigene kreative, gestalterische Aktivitäten zu entwerfen, vom Fotowettbewerb über die lehrreiche Waldwanderung zu Filmen und Spielen.

Der Naturphilosoph Meyer-Abich sieht eigenes sinnliches Erleben von Natur und insbesondere von Waldästhetik als Voraussetzung dafür, sich für die Erhaltung von Natur einzusetzen. *„Nur wenn die Menschen erst einmal lernen, die Welt sinnlich anzusehen, werden sie lernen, sich ihrer anzunehmen“* (Meyer Abich 1986). Er ruft dazu auf, die klimatisierten Räume zu verlassen und nach draußen zu gehen und die wahrnehmenden Sinne spielen zu lassen, um auch wieder Freude und Sinn der eigenen Menschennatur erleben zu können, die wir in Naturräumen deutlicher spüren können.

*„Neben dem Tastsinn ist es vor allem der Bewegungssinn, der uns abhanden kommt. Wenn ich etwas berühre, so bin ich gleichzeitig berührt – wenn ich mich bewege, so bin ich gleichzeitig bewegt. Durch die Abschirmung dieser beiden Sinne, droht uns die passive Erfahrung verloren zu gehen und damit das eigentliche Erleben. Um wieder zum Erleben zu finden, müssen wir aus unseren Maschinen aussteigen, die nach innen zart sind wie fliegende Teppiche, nach außen aber wie Zyklopen. Wir müssen aus unseren vollklimatisierten Häusern heraus, die alle Unterschiede in Wetter und Klima unterschlagen. Wir müssen uns von der einseitigen Überforderung unseres Gesichts- und Gehörsinns wieder zum „Begreifen“ herablassen; Natur und Landschaft wieder als Raum erleben und vor allem das Schöne, das Ästhetische darin sehen“* (ibid.). Wir laufen aktuell Gefahr, in unserer sinnlichen und sinnhaften Wahrnehmungsfähigkeit auszutrocknen, wenn die Erfahrung einer Qualität von Landschaftsästhetik weiterhin hinter wirtschaftlichem Nutzdenken zurücksteht.

Möglicherweise ist der Mangel an sensibler Wahrnehmung und sinnlicher Erkenntnis der Natur ein Merkmal des postmodernen Menschen und eine der Wurzeln unserer derzeitigen Umweltkrise. Dass die Deformation des menschlichen Wahrnehmungsvermögens in einer hochtechnisierten Zivilisation zu einer Entfremdung von der Natur und folglich zu Umweltzerstörung und auch zu seelischer und physischer Verarmung und Erkrankung des Menschen führen, scheint plausibel.

Eines der wesentlichen Axiome der Integrativen Therapie ist, dass der Mensch Teil seines kulturellen, sozialen, ökonomischen und ökologischen Kontextes ist, in diesem ist er verankert, von diesem geprägt und auf diesen Kontext wiederum zurückwirkend. Entfremdung, als Merkmal von Krankheit, heißt in diesem Zusammenhang, dass die Menschen in unserer technisierten Lebenswelt die Wertschätzung von sinnlicher Wahrnehmung in Naturerfahrung weitgehend verloren haben, wenn auch in einer „grünen Lifestyle-Welle“ ein „Zurück-zur-Natur“ propagiert wird, bezieht sich dies mehr auf ein Konsumverhalten von „natürlichen“ Produkten als auf eine Lebenshaltung. Doch wenn die Sinne verkümmern, dann fehlt auch bald der Sinn - das Empfinden von Sinnlosigkeit und innerer Leere ist symptomatisch für Depressionen. Es schwinden Tatkraft und Schwingungsfähigkeit, der Mensch erlahmt, auch in seiner Erlebensfähigkeit.

Dabei ist der Begriff „Erlebnis“ heute in aller Munde, als bestünde ein wahrer Hunger nach Erlebnissen. So wie dies in der viel beworbenen „Erlebnisgesellschaft“ deutlich wird, ein Begriff, der eine *„auf Genuss ausgerichtete gegenwartsorientierte (geduldfeindliche)*

*Konsumgesellschaft bezeichnet, die von hedonistischen Werten gekennzeichnet ist und zunehmend auf sogenannte Tugenden wie Solidarität, Geduld, Askese verzichtet“ (Gerhard Schulze 2000). Dabei verdrängen mediale Erlebnisse aus „zweiter Hand“ das sinnliche Raum- und Selbsterleben in Natur und Landschaft, an denen sich Schönheitssinn und ästhetisches Empfinden schulen könnten.*

Die hohe therapeutische Wirkkraft von Wald- und Landschaftserfahrung, könnte hier auf einer breiter Basis Akzeptanz und praktische Umsetzung finden. Eine sinnlich erfahrene Landschaftsqualität wie die der Waldesfrische, ein aktives Erleben von lehrreichen Waldgängen, eine meditative Besinnung in Naturbetrachtung, Petzold spricht von einer meditativen Erfahrung des „mind of the world“ (Petzold 1988t, 2009f), können in Integrativer Landschaftstherapie therapeutisch wirksam werden und zu innerer Klarheit und Ausgeglichenheit führen, die wieder handlungsfähig und tatkräftig machen.

Mit dem Mangel an Naturerfahrung einher geht auch eine Verarmung unseres Bewusstseins von kultureller Zugehörigkeit. Denn die Landschaftsräume, die uns umgeben und zu denen wir gehören, sind kulturell gestaltete Räume, Speicher und ausdrucksvolle Form von Kultur- und Sozialgeschichte – geprägt von Menschen und prägend unser heutiges Da-Sein, unsere Ökologie wie Ökonomie, unser Denken, unsere Vorstellung von Ästhetik.

Über Generationen haben sich in Prozessen der Mentalisierung Bilder vom Wald und dessen unterschiedlichste Bedeutungsinhalte in unser Weltbild und Weltverständnis eingelassen und damit auch in unser Selbstverständnis. Schau ich in die Welt, erkenne ich darin mich selbst – ich bin nicht auf der Welt, sondern auf Welt gerichtet (*Merleau-Ponty*). Doch dieses „*Etre-au-monde*“ heißt auch, Verantwortung für die Erhaltung der Natur zu übernehmen, die Verpflichtung für die Rolle als MitgestalterIn von Welt anzunehmen, in „Kontext und Kontinuum“ tätig zu sein in der Welt (*Petzold 1982c*) – im Sinne der Poiesis, eines poetischen Gestaltens.

Poiesis, von griechisch „poein – schaffen“ herrührend, bezieht sich im Integrativen Ansatz auf die persönliche Orientierung und Gestaltung von Beruf und Lebenswelt. Das Bild des gestaltenden Menschen – des schöpferischen, multisensorisch begabten und expressiven Menschen - ist darin grundlegend in der „Anthropologie des schöpferischen Menschen“ formuliert. In der Integrativen Landschaftstherapie kommen – in der Tat - erlebnis- und ressourcenaktivierende Methoden in der aktiven Naturwahrnehmung zum Tragen, die Bewusstseinsprozesse anstoßen und zu einer Veränderung und Aufhellung prospektiven Denkens und Handelns führen. Dies sind Ziele der Integrativen Therapie.

Ein anderes wichtiges Axiom der Integrativen Therapie ist die Leibbezogenheit - eigenleibliches Spüren, in unseren Empfindungen, in unseren Gefühlen und in unserem Denken. In unserer Wahrnehmungsfähigkeit feinspürig und beweglich zu sein, ist ein Indikator für Gesundheit. Diesen Leib wieder beweglich zu machen, achtsam zu werden für sich selbst und die eigene Lebensumwelt ist ein Wegweiser für integrative therapeutische Begleitung, im Respekt auf die Schrittgröße des Menschen, den wir als TherapeutInnen auf diesem Weg begleiten.

Naturerleben in der Integrativen Landschaftstherapie und insbesondere im Walderleben bieten sich als Erweiterung des therapeutischen Feldes an. Die „leibhaftigen“, sinnlichen und ästhetischen Erfahrungen von Düften, des visuellen Aufnehmens von Formen und Farben des Grüns, der Pflanzen, Steine, Erden und Wasser, stimulierendes Tasten, Gehen, Balancieren, das Hören von unterschiedlichem Tönen und das Lauschen in eine Waldesstille,

all dies ist in hohem Maße selbstbestärkend und heilsam für Sinne und Seele. In der Ruhe, die uns die Natur vermittelt, sinken Stresshormone, Stimmungshormone nehmen zu. Das Eintauchen in den großflächigen, grünen und duftenden Raum des Waldes bringt Erholung und innere Ruhe – gibt Raum.

Man spricht in der Landschaftspflege auch von ästhetischer Kompensation (*Stölb 2005*) - sich aufgehoben fühlen in einer schönen, das heißt, sinnvoll gestalteten Welt, ermöglicht positive Lebenserfahrungen, die aufhellen und anregen. Das Erleben von Schönheit – hier: Waldästhetik - spricht uns in unserer Ganzheit an: Im Schönen, Harmonischen wollen wir uns auch selbst enthalten fühlen – im Einklang sein mit uns und der Welt, sich selbst zu spüren in eigenleiblicher Resonanz zum Schönen macht Sinn (*Petzold, Orth 2005a*).

*„Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet“*, schreibt *Christian Morgenstern*. Naturschönheit zu erleben, kann umgekehrt auch auf das Gegenüber abstrahlen und zu einer wohlwollenden, liebevolleren, positiven Haltung sich selbst und seiner Umwelt gegenüber führen und zu einer Bereitschaft, sich einzulassen, den eigenen Erlebnishorizont zu weiten und nach draußen zu gehen, neue Erfahrungen zu machen, Freude zu erleben oder ein Staunen zu üben. Wertschätzung und Achtung zu entwickeln gegenüber dem Anderen (*Emmanuel Levinas*) und der Umwelt.

So kann der therapeutische Nutzen einer Integrativen Landschaftstherapie gleichermaßen für den Menschen selbst gelten wie für die Erhaltung der Waldlandschaft, in persönlicher Achtsamkeit und im Engagement in unseren Rollen als Zeitgenossen, Erholungssuchende, Erziehende, Therapeuten.





## 1.2. Entdeckung der Langsamkeit – achtsames Lesen im Buch der Natur

*Wald, Bestand an Bäumen, zählbar,  
Schonungen, Abholzungen, Holz- und Papierindustrie,  
Mischwald ist am rentabelsten*

*Schädlinge, Vogelschutz  
Wildbestand, Hege, Jagdgesetze  
Beeren, Bucheckern, Pilze, Reisig  
Waldboden, Wind, Jahreszeiten,  
Zivilisationslandschaft*

*Zauberwald Merlins  
Einhorn (das Tier, das es nicht gibt)  
das uns bevorsteht,  
das wir nicht wollen  
die vergessene Zukunft  
Günter Eich*

Im Mittelalter noch durften die Bauern, die am Waldrand siedelten, Holz und Harz aus dem Wald sammeln, Pilze und Beeren lesen. Das waren die alten Hudewälder, die mit der zunehmend planmäßigeren Bewirtschaftung des Waldes verschwanden. Aber selbst heute noch bietet der Wald wahre Schätze zum Sammeln an: besondere Rindenstücke und Wurzeln, bunte Blätter im Herbst, Moos und auch Beeren und Pilze, wenn man die Stellen kennt, an denen sie aufzulesen sind.

Man kann auch durch den Wald gehen und Gerüche und Bilder auflesen, denn der Wald selbst ist ein begehbare Bilderbuch und ein Geschichtenerzähler. Mit etwas Vorbereitung

aus einem guten Naturkundebuch, kann man auf Entdeckungsreise gehen - mit offenen Sinnen dann „*Lesen im Buch der Natur*“, wozu der Forst- und Naturschützer *Wilhelm Stölb* (ibid.) ermuntert.

Die Forstwirtschaft hat bereits erkannt, dass es nicht allein um die ökonomische Nutzung von Waldflächen gehen kann, sondern dass es notwendig ist, eine breite Akzeptanz und ein Engagement in der Bevölkerung zu erreichen. Und das ist effektiv zu erreichen, indem zu sinnlichem Erleben aufgerufen wird - über die Förderung von erlebnispädagogischen Projekten in Schulen und Freizeit-Projekten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, ebenso wie im therapeutischen Kontext, wo es sinnvoll erscheint gerade im Bereich der Suchttherapie, in der Heilpädagogik und in der psychiatrischen Betreuung von jungen Menschen und dies ohne den Wald zu einem „Rummelplatz“ zu erniedrigen, sondern ihn als „*Garant für die greifbare Schönheit unserer Lebenswelt*“ (Stölb) zu sehen, den Wald nicht nur als einen Erlebnispark zu betrachten, sondern offen zu werden für die Vielfalt der Pflanzen und der Tierwelt, sich zu interessieren für den Wald als Erfahrungsschatz. Inter-esse heißt, in Beziehung zu treten mit der Umwelt, nicht als Konsument aufzutreten, sondern als Wahrnehmender – Staunender.

Das Lesen, das Auf-lesen knüpft an urmenschliche Muster der explorativen Neugier und des Sammelns an, einstmals eine lebensnotwendige Tätigkeit, muss heute diese offene, erforschende Haltung sich selbst und der Umwelt gegenüber erst wieder bewusst gemacht und geübt werden. Diese Haltung ist, soll sie intensiviert werden, mit Hingabe und Wertschätzung verbunden.

Lesen bedarf zudem der Langsamkeit. Entschleunigung in Gangart und Wahrnehmung ist eine Qualität, die viele Menschen erst wieder erlernen müssen, die aber erleichtert wird durch ein wahrnehmendes Schauen.

Lesen kann man aber nicht nur im Buch der Natur. Es gibt, zumindest in deutschen Wäldern, mittlerweile einige Lese-Pfade oder Poesie-Pfade durch den Wald, auf denen Gedichte am Wegesrand die Naturerfahrung bereichern und zu besinnlichem Nach-Sinnen anregen sollen. Praktische Poesietherapie in Verbindung mit Walderfahrung – eine heilsame Verknüpfung von Agri-Kultur und Sprach-Kultur.

Interessant ist hier auch der etymologische Zusammenhang von mhd. *‘lesen’*, ahd. *lesan* ‘auswählend sammeln, aufheben’, dann ‘erzählen, berichten’; gr. *‘legein’*, lat. *‘legere’* mit einem Blick auf Zusammenhänge mit der germanischen Kultur. Wie das Wort Stab im Wort Buchstabe ein Erbe aus germanischer Zeit ist - in kleine Buchenstäbe wurden die Runenzeichen eingeritzt und das Auflesen der ausgestreuten Stäbchen war die Weissagung, mit der die Runen enträtselt wurden (Kluge 1975).

Empfangen von hohen duftenden Waldräumen, der Schritt gedämpft auf nadelbedeckten Pfaden, wahrnehmend eine lebendige Stille, Kühle, vereinzelt Vogelruf – schon durch die würdige Atmosphäre wird in dem achtsamen Waldgänger ein kontemplatives Schauen wachgerufen – „*Ich ging im Walde so für mich hin und nichts zu denken, das war mein Sinn ...*“. Kontemplation eröffnet eine Verschränkung von Innenraum mit Außenraum. Meditativ erfahren wir ein Schwingen von Außenraum zu Innenraum zum Außenraum - Resonanz. Eine solche meditative Haltung im Raumerleben wird immer bedeutsamer, je mehr wir in den virtuellen Welten der „High-Tech-Society“ arbeiten und leben. Dieses ungestörte, zeitverlorene Sein in einem großen, atmenden Raum ist ein wirksames Antidot zur hektischen Betriebsamkeit.



### 1.3. Der Wald – ein Psychotop

#### *Die Bäume*

*Nachts hat man manchmal schlimme Träume,  
doch man vergißt sie alle.*

*Am Tag schenkt man dem hellen Vogelschalle  
Aufmerksamkeit, und dann sind ja die Bäume  
Vorhanden, um uns zu erquicken,  
ermuntert auf sie hinzublicken.*

*Robert Walser*

Durch einen Wald gehen wir wie durch das Dickicht unserer Seele - „Wald fördert den inneren Weg ... Er drängt sich nicht auf, sondern wirft uns auf uns selbst zurück. Wir müssen suchen, um zu finden, still werden, um zu spüren; auch uns selbst ... die Oase, um zu den eigenen Gedanken und Gefühlen zu finden. Frei, ohne Lenkung. Nur das Wasser hat eine ähnliche Wirkung auf unsere Innenwelt: das Meer, große Flüsse, Seen. Der Kampf um die letzten Reste der frei fließenden Donau nährt sich aus den gleichen Wurzeln wie der Waldschutz.“ (Stölb 2005).

Im „Nationalpark Bayerischer Wald“, einem alten Bergwald, in dem man die umgestürzten Bäume gelassen hat, in dem Farne wachsen wie im Märchenwald, dort hat man einen Waldpfad eingerichtet. „Mögen alle, die ihn gehen, sich angerührt fühlen von den Bildern des Lebens und des Sterbens, die er ihnen erschließt“, steht auf einer Tafel am Eingang des Pfades. In der weiteren Beschreibung wird dieser Pfad als Erlebnisweg und „Seelenstieg“ bezeichnet. Das altmodische Wort „Seelenstieg“ evoziert die Vorstellung von einem gemächlichen Gehen, was der Seele wohl tut und anknüpft an die Wegmetapher des Integrativen Ansatzes, in dem Therapie als Weg beschrieben wird. Ein Weg, der auf verschlungenen Pfaden, manchmal auf Holz- oder Irrwegen, durch die Landschaften der Seele führt. Die Metapher des Waldes kann dabei als Bild für die Seelenlandschaft des Menschen gesehen werden.

Der Wald wirkt als Erlebensraum auf unser seelisches Befinden ein – ein lichter Laubwald anders als ein düsterer Tannenwald oder ein „Urwald“ mit moderndem Unterholz und undurchdringlichem Gestrüpp. All dies hat eine höchst unterschiedliche Wirkung auf den individuellen Menschen. Dass sowohl die natürliche Umgebung wie auch Architektur im Menschen eine seelisch-physische Resonanz und auch eine Veränderung hervorrufen z.B. Erregung oder Harmonisierung, diese Entdeckung machte bereits der Architekt *Richard Neutra* (1892-1970) und er prägte dafür den Begriff „Psychotop“.

*„Ein Psychotop ist die Konkretisierung einer momentanen, individuellen Naturbeziehung und hat damit zwei eigenständige Seiten: Den seelischen Zustand und Prozeß des Menschen und die Eigenschaften und Botschaften eines bestimmten Ortes zu einer bestimmten Zeit.*

*Psychotop-Erfahrung ist ein wichtiges Element auf dem Weg zu psychosozialer Nachhaltigkeit, weil sie Beziehung zur Natur, zu (anderen) Menschen und zu sich selbst aktiviert. Der Psychotop ist also ein „unsichtbares Netz“, das sich zwischen Person und Natur webt. Es ist abhängig vom Geist eines Ortes als „objektive“ und vom persönlichen In-Beziehung-Setzen als subjektive Komponente. Der Psychotop ist somit nicht nur eine individuelle Mensch-Natur-Beziehung, sondern erzeugt in uns bestimmte Zustände und emotionale Reaktionsbereitschaften“ (Jung 2005).*

Die Fähigkeit zu dieser inneren Aktivität, wofür Offenheit, Empfänglichkeit und Sensitivität eine Voraussetzung sind, ist in der heutigen hochtechnisierten und medialisierten Gesellschaft weitgehend verloren, wo selbsterfahrene Erlebnisse kaum mehr gemacht, sondern eher als kulturelle, sportive und soziale Ereignisse medial übertragen und konsumiert werden, in der ein Hunger nach sensationellen Großereignissen, nach „Events“ wächst. „*Wir sind im Begriff, von einer Gesellschaft der Flaneure, Voyeure und Hasardeure, wie Benjamin sie beschreibt, zu einer Event-Gesellschaft zu werden, wenn das Leben selbst keine Herausforderungen bereithält*“, schreibt der Soziologe *Bernd Schönemann* (2001).

Die Gesellschaft ist von Krisen geschüttelt - „Umweltkrise“, „Arbeitsmarkt- und Wirtschaftskrise“, „Finanzkrise“ - und sie ist ganz basal in einer „Krise der Lebensfreude“ – in der Depression. Mangelnde Schwingungsfähigkeit, Antriebslosigkeit und Konzentrationsstörungen sind auffällige Symptome von Depressionen und Erschöpfungssyndromen, die in vielfacher Ausprägung zu wahren „Volkskrankheiten“ geworden sind.

Was noch in *Ingeborg Bachmanns* Gedicht als Einzelschicksal einer „Entfremdung“ von Welt zum Ausdruck kommt, eine Freudlosigkeit und eine leidvoll empfundene Stumpfheit, ein „numbing“, ist heute eine grassierende Erscheinung von Desinteresse und Medienkonsum.

### *Entfremdung*

*In den Bäumen kann ich keine Bäume mehr sehen.*

*Die Äste haben nicht die Blätter, die sie in den Wind halten.*

*Die Früchte sind süß, aber ohne Liebe.*

*Sie sättigen nicht einmal.*

*Was soll nur werden?*

*Vor meinen Augen flieht der Wald,*

*vor meinem Ohr schließen die Vögel den Mund,*

*für mich wird keine Wiese zum Bett.*

*Ich bin satt vor der Zeit*

*und hungere nach ihr.*

*Was soll nur werden?*

*Auf den Bergen werden nachts die Feuer brennen.*

*Soll ich mich aufmachen, mich allem wieder nähern?*

*Ich kann in keinem Weg mehr einen Weg sehen.*

*Ingeborg Bachmann*

Um aus dieser „Krise der Entfremdung“, der Fühllosigkeit und der Orientierungslosigkeit, herauszukommen, muss man sich „auf den Weg“ machen (Petzold/Orth/Sieper 2008a). Genuss zu steigern, ist der äußere Weg, auch symptomatisch für eine Gesellschaft, in der man immer etwas haben will, im Grunde abhängig ist von dieser Zufuhr. Der andere Abzweig führt auf einen „inneren Weg“, in ko-kreativer Begleitung und Ermutigung auf einen therapeutischen Weg in Kontakt mit Natur und der eigenen Natur zu kommen – die Depression in Euthymie zu wandeln.

In der Integrativen Landschaftstherapie kann so Walderfahrung eine impulsierende Methode sein. Der Reichtum an erlebbaren Metaphern, das Entwickeln der Gedanken beim Gehen, Weg-Entscheidungen, die getroffen werden, das leibliche Erspüren von Frische der Vegetation, von anregendem Grünerleben, von lebendigem Werden und Vergehen – als das kann beglückende Naturerfahrung wecken, um wieder „Freude am Lebendigen“ (Petzold 1961IIa) zu spüren und um ein Gefühl von Sinnhaftigkeit, ein vertieftes Verstehen seiner selbst, seiner Beziehungen und seines Lebens in der Welt zu erlangen.





#### 1.4. Wege durch den Wald und zu sich selbst

*Geheimnisvolles Leben du, gewoben aus mir  
und vielen unbekanntem Stoffen.*

*Geschieh mir nur.*

*Mein Sinn ist allem offen*

*Und meine Stimme ist bereit zu loben.*

*Rainer Maria Rilke*

Der Mensch ist auf dem Wege.

Auf seiner „Lebensstrecke“ ist der Mensch unterwegs zu sich selbst, manchmal ziellos, auf Irrwegen oder Umwegen, doch unterwegs. Die Wegmetapher steht in der Integrativen Therapie zentral als Sinnbild für den Menschen, der im „Laufe seines Lebens“ durch Zeit und Raum geht, Höhepunkte und Niederlagen erlebt und all diese Erfahrungen im Leibgedächtnis archiviert. Dabei geht der Mensch nicht allein, er ist immer mit anderen unterwegs, im Konvoi, in helfender Gegenseitigkeit, die „Sinn“ macht oder er ist mit Gewalt und Zerstörung konfrontiert, mit Sinn-losem und braucht dann Hilfe (Petzold/Orth 2005). So wird Integrative Therapie – hier in aller Kürze – als Begleitung auf einer Strecke des Lebensweges gesehen, als unterstützende Weg-Erfahrung auf Zeit.

Ein Gang durch den Wald kann dann erlebnisaktivierende und sinnstiftende Ergänzung zum Gespräch im geschützten Praxisraum sein.

Wer es vermag, mit staunenden Augen durch den Wald zu gehen, das „grün brotschierte Bilderbuch der Welt“, wie es Else Lasker-Schüler „feierlich aufschlägt“ (in: Gollwitzer 1980), dem eröffnet sich eine lebendige, sogar beglückende Welt, die er nur auf-lesen muss. Der Wald hat hohes Imaginationspotential und regt Phantasien an, die noch durch eigenleibliches Spüren von Kühle, Frische, Sonnenwärme, durch allerlei Geräusche und Bewegungen unterstützt werden. In achtsamer Begleitung ein Stück des Weges zu gehen, im Gespräch miteinander, ist vertiefte Selbst-Erfahrung.



#### 1.4.1. Auf dem Waldpfad der Poesie im Mühlbachtal

*Über die beglänzten Gipfel  
Fernher kommt es wie ein Grüßen  
Flüsternd neigen sich die Wipfel  
Als ob sie sich wollten küssen  
Joseph von Eichendorff*

Dichtung vertieft Naturerleben!

Mit diesem Konzept entstand 2005, in Zusammenarbeit der Literarischen Gesellschaft Arnsberg und dem Forstamt Arnsberger Wald, das Projekt, einen Poesie-Pfad durch das Mühlbachtal zu schaffen. Entlang des Weges wurden Tafeln mit Gedichten angebracht, die thematisch zum Wechsel der Jahreszeiten ausgetauscht werden. Über die sensible Welt- und Naturbetrachtung der Dichter, die verdichtet Ausdruck findet in Poesie, soll der Blick geöffnet werden für die metaphorische Wirklichkeit des Waldes. Das Dichterwort wird Wegweiser für den aufmerksamen Spaziergänger, der hier nicht nur Erholung in der Waldesfrische findet, sondern mit ausgewählten Gedichten in seinen Emotionen angesprochen und im Weitergehen zum Nachsinnen angeregt wird – ein praxeologischer Ansatz, wie er auch in der Integrativen Poesietherapie als Methode der Integrativen Therapie praktiziert wird.

Das Mühlbachtal ist auch historisch eine interessante Kulturlandschaft. Bereits vor 900 Jahren nutzten die Nonnen des nahen Klosters Rumbeck das wasserreiche Tal zu intensiver Wasser-, Fisch- und Holzwirtschaft. Am Weg sind die alten Dämme der Fischteiche zur ehemaligen Sicherung der Wasserversorgung noch gut zu erkennen.

Auf diesem begrenzten Raum ist es tatsächlich beispielhaft gelungen, einen stadtnahen Erholungsraum in einer abwechslungsreichen und reizvollen Vegetation zu gestalten, dabei auch Informationen zur historischen Bedeutung dieser Landschaft zu vermitteln und erlebnisaktivierend zu steigern über Poesie am Wegesrand, sorgsam gerahmt, stehen die Gedichte wie Votivtafeln am Pfad.

Der Spaziergänger wird angesprochen, achtsam durch den Wald zu gehen, die Vielfalt der Arten, Formen und Pflanzen in Licht und Schatten wahrzunehmen. Er möge die Ohren spitzen und lauschen auf das Flüstern des Waldes, den Gesang der Vögel, das Rauschen des Baches.

Es ist ein Aufruf, mit offenem Herzen und wachen Sinnen durch den Wald zu gehen und sich von der Natur ebenso wie von der Schönheit der Dichterworte inspirieren zu lassen – ein Angebot zur tieferen Natur-Wahrnehmung.

Ich selbst will einmal diese poetische Wegerfahrung machen und betrete mit meiner Begleiterin voller Erwartung den „Poesie-Pfad“, der auf einem Rundweg durch das Waldwiesental führt. Gleich zu Beginn werden wir begrüßt von einem tiefgründigen Epigramm von *Angelus Silesius* – aha, wir sind „literarisch“ im Barock!

*Mensch, werde wesentlich. Denn wenn die Welt vergeht, so fällt der Zufall weg,  
das Wesen das besteht.*

*Angelus Silesius (1624 – 1677)*

Ich bin von diesem Gedicht in meinem innersten Wesen angesprochen, in meinem Wesentlichen. Und was heißt es, dass das Wesen besteht, wenn die Welt vergeht? Mystisches, Geheimnisvolles weht mich aus dem kurzen Sinngedicht an, ein Ernst, der zu der verschwenderisch aufblühenden Natur, die mich umgibt, nicht gleich zu passen scheint. Licht und Schatten bringen die Grüntöne im Laub der Bäume zum Leuchten und malen zarte Schattenmuster auf den sonnig beschienenen Waldweg, der vor mir liegt. Nachdenklich, aber auch erheitert von der lauschigen Waldatmosphäre, sie stimmt mich froh, mache ich mich auf den Weg.

Der breite Weg führt am Mühlbach entlang. Das helle Grün der Bäume, das Wasserplätschern des Baches drunten stehen in einem seltsamen Kontrast zu den wehmütigen Barockgedichten. Keine euphorische Preisung der Natur ist hier Thema, sondern die Vergänglichkeit alles Irdischen.

Drunten am Bachlauf, der sich bald zu einem kleinen Weiher erweitert, da stehen Erlen in Gruppen, dazwischen modern umgefallene moosige Stämme, und weiter dann schmaler werdend fließt der Bach. Zwischen hohen Buchen wächst Farn an lichtereren Stellen. Ich spüre leiblich die Frische und Kühle des Waldes. Ich gehe wie durch einen hohen, begrünten Raum und nehme mit allen Sinnen diese Stimmung auf, das sommerliche Blühen an der Grenze zum Verblühen. Und immer wieder wird diese überschwängliche Fülle von Grün, das Rauschen des stetig fließenden Wassers von ernstesten, teils schwermütigen Gedichten der Barockdichter wie *Paul Fleming*, *Andreas Gryphius* und anderen beschattet.

*„Der hohen Taten Ruhm muß wie ein Traum vergehen“, schreibt Gryphius.*

*„Als schlechte Nichtigkeit, als Schatten, Staub und Wind;*

*Als eine Wiesen-Blum, die man nicht wieder find't.*

*Noch will was ewig ist kein Mensch betrachten!“*

Die Gedichte am Wegesrand stehen wie ein dunklerer, mahnender Hintergrund in dieser Sommerfrische. Sie beschreiben das Lebensgefühl von Menschen, deren Zeitalter geprägt war von Tod und Zerstörung des Dreißigjährigen Krieges (1616-1648).

Im Gespräch mit meiner Begleiterin wird uns bewusst, wie kostbar Friede ist und wie verletzlich unsere friedvolle Gegenwart. So stimmt das barocke „Carpe diem“ auch für uns. Selbst Liebesgedichte sind von Hoffnungslosigkeit verdunkelt.

*„Es wird der bleiche Tod mit seiner kalten Hand  
Dir endlich mit der Zeit umb deine Brüste streichen  
Der liebliche Corall der Lippen wird verbleichen  
Der Schultern warmer Schnee wird werden kalter Sand ... „  
Christian Hofmann von Hofmannswaldau (1616-1679)*

Nachsinnend gehen wir weiter auf dem Pfad, schweigsam zuweilen und wandern in eigenen Gedankenwelten.

Beim Gehen über den weichen Waldweg tauchen auch Erinnerungen an alte Kinderwege auf, wie ich mit dem Vater im Spessart spazieren ging, er mir zeigte, wo der Urgroßvater sein Haus hatte. Der war Wildhüter gewesen und hatte sein ganzes Leben im Wald verbracht. In Erinnerung kommen mir der harzige Waldgeruch des dunklen Spessartwaldes und Szenen von Besuchen in den Häusern der Waldbauern, meiner Vorfahren. Wie ich in den bäuerlichen Wohnstuben den alten Familiengeschichten und Erzählungen lauschte, die mir als Kind so fremd vertraut vorkamen wie Märchen. Auch das gehört zu mir als ein Wesentliches, hat meine Neugierde gebahnt, Fremdes zu erkunden, meine Liebe für die Erzählungen anderer begründet. Für eine kurze Weile überblicke ich die Wegstrecke meines gelebten Lebens und dann verfliegen diese Bilder wieder, werden überlagert von neuen Eindrücken, die mir jetzt begegnen.

Gehend auf diesem Weg nehme ich wahr, was mich umgibt, was mir neu entgegenkommt nach jeder Wegbiegung und was sich im inneren Erleben in der Gedankenwelt wandelt – Bewegung in einem „continuum of awareness“ (Perls 1969), was Petzold „erfüllte Gegenwärtigkeit mit offenen Horizonten“ nennt (Petzold/Orth/Sieper 2008a).

Nun scheint es mir schon nicht mehr so entlegen zu sein, wenn von Vergehendem, Traum und Schatten die Rede ist. Mitten im Sommer, in der vollen Blüte, sind ja auch wirkliche Schatten auf dem Wege – real wie metaphorisch.

*„Was bilden wir uns ein! Was wüdschen wir zu haben?  
Izt sindt wir hoch und groß, und morgen schon vergraben:  
Izt blumen, morgen Kot, wir sindt ein Wind ein Schaum,*

*Ein Nebel, ein Bach, ein Reiff, ein Tau' ein Schaten.  
Iz was und morgen nichts, und was sindt unser Thaten?  
Als ein mit Angst durchaus vermischter Traum.“  
Andreas Gryphius (1616-1664)*

Die Gedichte auf dem Weg setzen vertiefte Emotionen und Erinnerungen frei und finden Bestärkung und Vertiefung in den Gedanken und im Gespräch mit meiner Begleiterin. Im

Gehen und Reden bewegen und verändern sich die äußeren Wahrnehmungen wie die inneren Bilder, Erinnerungen und Reflexionen - so eingebunden in Natur, im sinnlichen Erleben von Raum, den festen Boden unter den Füßen, Licht und Schatten über mir, Wärme und Kühle, Duft des Waldes und das Gezwitscher der Vögel und Bienensummen fühle ich mich aufgehoben in diesem Kreislauf von Werden und Vergehen und wohl begleitet. In stimmiger Resonanz zu sein, schafft Einklang, sicher auch manchem Trost – dies vor allem in der Möglichkeit des Gesprächs und mit dem *„Blick der mitschauenden Anderen‘ ... dem ,anderen Blick‘ und damit verbunden das ,andere Wort, der andere Diskurs“* (Petzold/Orth/Sieper 2008a). Darin schafft Wegerfahrung Sinn - das althochdeutsche Wort *„sin“* bedeutet „Gang, Reise, Weg“ - und wird zur erfahrenen Wegstrecke auf dem Lebensweg, in „guter Begleitung“ mit dem Ge-sin-de (ibid.).

Ganz erfüllt von diesen dichten Erfahrungen verlassen wir den Poesie-Pfad wieder. Der Nachmittag neigt sich dem Abend zu und wir nehmen von *Gryphius* noch einige Zeilen mit auf den Nachhauseweg:

*„Abend.*

*Der schnelle Tag ist hin, die Nacht schwingt ihre Fahn und führt die Sternen auf ...“*

Nicht nur der Weg, auch der Tag rundet sich. So wie im Bild der *„hermeneutischen Spirale“*, mit der wir Integrativen TherapeutInnen arbeiten - in der sinnlich bewegten Wahrnehmung in Resonanz zu kommen mit dem, was mich umgibt, was mir entgegenkommt, angeregt sein, dem nach zu denken, mir all dieser komplexen Zusammenhänge von äußerer Wahrnehmung und innerer Bewegung bewusst zu werden, in einem *„komplexes Bewusstsein“* (Petzold 1988a, 1991o) – so war mein, unser Weg durch den Wald reich an persönlicher Erfahrung und reich an Anregungen aus der Welt der Dichtung längst vergangener Zeiten, die mich angesprochen hat. Ich trete wieder aus dem Wald heraus, weitergehend mit offenem Blick auf den Weg, der vor mir liegt.



#### 1.4.2. Blattwerk und Rindenstück – erzählen in Bildern

*Ich bin ein Baum  
voller Vögel  
trinke ihren Gesang  
Aus ihren Wurzeln  
wächst mein Schicksal  
Schmerz und Sprache  
ins Staunen  
Rose Ausländer*

Walderfahrung in bildhafte Gestaltung umzusetzen und weniger in sprachlicher Weise, so arbeitete ich während eines Workshops mit betreuten Erwachsenen einer „Lebensgemeinschaft“ auf dem Darss an der Ostsee. Der Workshop war als Poesietherapie angelegt, aber ich habe das modifiziert und, entsprechend den Möglichkeiten der TeilnehmerInnen, von denen nur wenige schreiben konnten, mehr mit sinnlicher Wahrnehmung und aktivem Tun draußen – mit Landart – gearbeitet.

Wir begannen mit einem gemeinsamen Spaziergang durch ein nahe gelegenes Waldstück, was an Strand und Dünen grenzte. Ich wollte nicht gleich am ersten Tag mit den TeilnehmerInnen ans offene Meer gehen, sondern einen geschützteren Raum aufsuchen – „draußen sein“ ohne nach „drinnen“ zu gehen. So gingen wir an diesem Tag auf Wegen unter dem schützenden Dach des nahen Wäldchens, in dem die Menschen die Schönheit ihrer unmittelbaren Umgebung erleben konnten und ich sie darin auf diesem Erfahrungsweg begleitete, indem ich zu konkreten, sinnlichen Wahrnehmungen ermunterte – zum Staunen über das Schöne in der Natur.

Das Gehen auf dem weichen Waldboden, wie fühlt es sich an? Das Sonnenlicht, wie es gefiltert durch die Bäume bricht, der „grüne“ Geruch des Mischwäldchens, dies alles wurde von den Menschen ganz aufmerksam wahrgenommen und mit einer staunenden, ja, fast vor-sichtigen Haltung ausgedrückt. Einzelne Stämme der Bäume wurden berührt – eine seidige Birkenhaut fühlte sich ganz anders an als die Rinde einer knorrigen Eiche oder der glatte Stamm einer Buche. Auch der Wuchs und das Blattwerk wurden als sehr unterschiedlich wahrgenommen. So wurde Neugier geweckt, das Erforschen zog den Impuls des Sammelns nach sich.

Gemeinsam sammelten wir kleinere Stöcke, Blätter, Zweige und Zapfen und legten auf einer Lichtung eine Spirale aus Waldmaterial aus, die so groß war, dass sie auch begangen werden konnte. Dies probierten auch einige GruppenteilnehmerInnen mit Freude aus.

Im Anschluss daran, habe ich eine kurze Geschichte von einem alten Baum erzählt, der einen blühenden Sommer, einen bunten Herbst und eisigen Winter erlebte, wie schon so viele Wechsel der Jahreszeiten, der aber im hinteren Winkel eines Gartens ganz vergessen worden war und im kommenden Frühling keine Triebkräfte mehr hatte, um auszuschlagen. Erst als die Kinder, die neu ins Haus gezogen waren, in den Garten stürmten und ihn entdeckten, unter ihm zu spielen begannen, da erwachte er zu neuem Leben und bekam grüne Blätter.

Ich wollte damit das Motiv der Spirale als Symbol für den fortlaufenden Rhythmus der Jahreszeiten, noch einmal aufnehmen und auch ein heilsames „In-Kontakt-Gehen“ auf einer bildhaften und metaphorischer Ebene anregen.

Die „Bewohner“ der „Lebensgemeinschaft“ malten dann jeder für sich, manche auch mit unterstützender Hilfe von mir oder anderen, einen Baum und jeder beschriftete sein Baumbild mit dem eigenen Namen – ausgesprochen war darin die Botschaft: Das habe ich gemacht – das ist von mir! Vielleicht sogar - das bin ich! Sie konnten sich in diesem Tun selbst als spielende und schöpferische Menschen, als Handelnde souverän erfahren - eine heilsame und beglückende Erfahrung, besonders auch im gemeinsamen Erleben und Gestalten. Die Freude, Schönheit in die Welt zu bringen, schwang mit. Ganz fröhlich über das Gelungene trugen sie ihre Blätter dann in die Häuser zurück.

Diese gemeinsame Weg-Erfahrung war für mich kostbar. Wie verbunden Weg und Sinne und dann Sinn miteinander sind, wurde mir darin sehr deutlich. Auch die Freude über das Erleben etwas miteinander zu tun, Solidarität zu erleben, wurde von den Menschen sehr sichtbar ausgedrückt. Und besonders dankbar war ich für die herzliche Offenheit dieser Menschen, sich auf diese kurze Wegstrecke mit mir einzulassen – es war ein „*Weg zu sich selbst mit einem Anderen*“ (Petzold/Orth 2009) und die beglückende Erfahrung von schöpferischer Gestaltung.



## 1. Exkurs: Verteidigung der Zukunft - Kulturraum Wald

*„Wenn ein Baum umgesägt worden ist und seine nackte Todeswunde der Sonne zeigt, dann kann man auf der lichten Scheibe seines Stumpfes und Grabmals seine ganze Geschichte lesen: In den Jahresringen und Verwachsungen steht aller Kampf, alles Leid, alle Krankheit, alles Glück und Gedeihen treu geschrieben, schmale Jahre und üppige Jahre, überstandene Angriffe, überdauerte Stürme.“*

*Hermann Hesse, Bäume*

*„Heute ist es fast ein Verbrechen, nicht über Bäume zu sprechen. Wir wissen doch, daß die Biosphäre nicht im besten Zustand ist, insofern ist die Verteidigung der Bäume – der Natur – auch eine Pflicht, wenn man überhaupt die Dichtung zu irgendetwas verpflichten will.“*

*Hans Magnus Enzensberger, Interview in: DER SPIEGEL 12/2003*

So wie wir den Wald brauchen, so braucht auch er unser Engagement. Es wird Zeit zu handeln - die Künstler nehmen sich des Waldes an.

Inzwischen werden die drängenden Umwelt-Themen unserer Zeit – Vermüllung, Ressourcenverknappung, Immigrationsproblematik, Wasserverschmutzung ...usf. – in der Kunst zu - teilweise provokativen, aber auch informierenden – Bildern, Installationen, Filmen „recycelt“ (s. die Ausstellung: „zur nachahmung empfohlen! expeditionen in ästhetik und nachhaltigkeit“ (2010), die derzeit durch die Republik und anschließend durch die Welt reist.)

Der Künstler und Stadtschamane *Joseph Beuys* provozierte bereits 1982 zur Documenta mit einer Pflanzaktion von 7.000 Eichen, zusammen mit der Legung von 7.000 Basaltsäulen in der Stadt Kassel. *Beuys* öffnet mit seinem in die Zukunft hineinprojizierten Projekt der „Stadtverwaltung“ den Blick auf ein Zeitkontinuum, in dem wir Menschen als Handelnde Verantwortung tragen.

Mit seiner ästhetischen Intervention der „*Stadtverwaltung statt Stadtverwaltung*“ wollte *Beuys* die Zeitgenossen nicht nur auf die Not des sterbenden Biotopes Wald, sondern auch auf ein anderes Zeiterleben hinweisen – Wachsen und Werden braucht Zeit und Aufmerksamkeit, dann entsteht etwas, was noch einen anderen Wert als den aktuellen Gebrauchswert hat.

Und - Wachsen und Werden entwickeln sich in Zeit und Raum - bezieht man dies in Gedanken mit ein, weitet sich der Vorstellungshorizont, es stehen ganz andere Dimensionen auf dem „Plan“ – eine Eiche kann 2.000 Jahre alt werden. Die Pflanze selbst stammt aus nacheiszeitlicher Vegetation. Erst 300 Jahren nach ihrer Pflanzung wird sie schön und mächtig da stehen. Basalt ist geologisches Urgestein aus eruptierter Lava. Basaltsäulen sind Markierungen - noch heute werden sie als Wegmarken im süddeutschen Raum aufgestellt.

*Beuys* Projekt weist in eine Zukunft, die programmatisch weit über die eigene Lebenszeit hinaus konzipiert war, denn allein die Lebenszeit einer Eiche überdauert ein Menschenleben, ein Basaltstein ist eine Setzung in einen noch weiter gefassten Zeitraum. Dieses Projekt einer „sozialen Plastik“ ist ein in einen Stadtraum hineinwachsender Appell des Künstlers an jeden Einzelnen, sich auch in Zusammenhang zu Anderen und zur Umwelt zu denken und entsprechend zu handeln. Mit dieser „*Wiederverlebendigung von Lebenslinien in der Natur, die durch die allgemeine Zerstörung unmenschlichen Wirtschaftens in Gefahr ist*“ (*Beuys* 1990) wollte er Wegzeichen setzen für eine Veränderung des Bewusstseins. Im Gespräch betont er das Therapeutische der Aktion als ein Handeln aus einem Mangel heraus – „*eine Transformation vom Kranken zum Heilen durch die Kunst*“, ohne Heilsversprechen. In der Kunst sieht *Beuys* die Fähigkeit des Menschen verwirklicht, erfinderisch und kreativ an die Fragen des Lebens heranzugehen.

Es ist ein herausragendes Anliegen der Integrativen Therapie den Menschen nicht allein als Einzelnen zu sehen, sondern als gesellschaftliches Wesen, als einen Handelnden immer in Bezug zu und in Ko-Kreativität – idealerweise in Konvivialität - mit Anderen (*Orth/Petzold* 2002/2011), Engagement aufzubringen für unsere soziale, kulturelle, ökologische und, soweit möglich, ökonomische Umwelt, ein „*konkretes, melioristisches Bemühen um Verbesserung*“ und eine „*proaktive Wachheit für die Nachwelt*“ auf dem „*Weg zu einer konvivialen Weltgemeinschaft*“ (*Petzold* 2008f) - dies sind anspruchsvolle und gesellschaftlich weitgreifende Aspekte des Integrativen Ansatzes. Das Integrationsparadigma überschreitet den Rahmen eines dyadischen und polylogischen Therapieansatzes, da Sein auch immer als ein „Mit-Sein“ gesehen wird, in unserer heutigen Zeit eine „*engagierte Kulturarbeit*“ auch Arbeit an „*Friedenskultur*“, „*Kultur der Achtsamkeit*“ und des „*altruistischen Engagements*“ sein muss (*Petzold* 1986a, 2009d).

Wenn wir ein „*Waldkulturerbe*“ also ernst nehmen, dann müssen wir uns fragen, welche Landschaftskultur hinterlassen wir der Nachwelt? So kann Integrative Landschaftstherapie in ihrem ausgesprochenen Engagement für Naturwahrnehmung sowohl bei Einzelnen wie bei Vielen zu mehr Bewusstsein und Achtsamkeit für die Natur führen. Es ist ein erster Schritt auf einem langen Weg.



## 2. Poetik des Waldes – Bilder im Wandel

*„Ein Baum spricht: In mir ist ein Kern, ein Funke, ein Gedanke verborgen, ich bin Leben vom ewigen Leben. Einmalig ist der Versuch und Wurf, den die ewige Mutter mit mir gewagt hat, einmalig ist meine Gestalt und das Geäder meiner Haut, einmalig das kleinste Blätterspiel meines Wipfels und die kleinste Narbe meiner Rinde. Mein Amt ist, im ausgeprägten Einmaligen das Ewige zu gestalten und zu zeigen.“*

*Hermann Hesse, Bäume*

Die Erde brauchte 400 Millionen Jahre, um Wälder hervorzubringen. Aus ersten baumartigen Gewächsen mit faserigen Enden, spiraligen Zweigen ohne Blätter, entwickelten sich die mächtigsten Ur-Wälder unseres Planeten, die Sauerstoff, unsere lebensfördernde Atmosphäre bildeten und deren Hinterlassenschaften uns heute immer noch Wärme spenden. Diese Steinkohlewälder bestanden aus hohen Bäumen, aus denen sich, herabgesunken in Sümpfe, über weitere Millionen Jahre Steinkohle bildete. Bärlapp, Schachtelhalm und Farne sind die bescheidenen Nachfahren dieser alten Baumriesen.

Wald ist Zeit.

An den fossilisierten Bäumen können wir die Zeit in einer Tiefe ablesen, die sonst für uns in maßloser Dunkelheit läge. Wir leben in der äußersten Schicht dieser Zeit, ganz an der Oberfläche unserer Erdgeschichte und unsere Gegenwart ist in diesem Zeitmaß ephemere wie ein Lufthauch. Aber wir fühlen uns nicht so. Wir haben die Verfügungsmacht, wir greifen ein. Der Mensch hat die Wälder nicht nur verändert, sondern auch ausgerottet. Zu Anfang war dies ein Kampf gegen Dunkelheit und Gefahr und eine Notwendigkeit zum Überleben, zum Bewohnen der Waldränder.

Ganz zu Anfang jedoch, bedeckten tiefe, dunkle Wälder unseren Kontinent, bis dahin reicht das kulturelle Gedächtnis unserer Zeitgeschichte.



### 3.1. Der Wald als Buch – die Seele des Waldes

*Bäume sind Heiligtümer. Wer mit ihnen zu sprechen, wer ihnen zuzuhören weiß, der erfährt die Wahrheit. Sie predigen nicht Lehren und Rezepte, sie predigen, um das einzelne unbekümmert, das Urgesetz des Lebens.*

*Hermann Hesse, Bäume*

Die Menschen, die begannen, sich in den dunklen Wäldern unserer Vorzeit anzusiedeln, mussten diese als beseelt erleben. Der Hintergrund des unergründlichen Dunkels war erfüllt von Lebendigem – Bewegungen und Geräuschen, Schatten, Rufen, Schreien. Tiere lebten dort, Bäume und Landschaft veränderten sich im Wechsel der Jahreszeiten – alles war bewegt, alles war veränderlich, es gab keinen Stillstand – Metamorphose des Seins in einer zyklischen Zeit.

Gemäß den Annahmen, die *Claude Levy-Strauss* „Das wilde Denken“ nennt, kann man davon ausgehen, dass in archaischen Vorstellungen Bäume bewohnt waren, eine „Seele“ hatten. Ein solcher Glaube, dessen Spuren sich in Märchen und Feengeschichten erhalten haben, gilt uns heute als Aberglaube. In der pantheistischen Konzeption eines Universums, in dem die Götter allmächtig sind, waren die Bäume heilig in dem Sinn, dass sie als Wohnort bestimmter Götter verehrt wurden.

Die Kelten verfügten über ein reiches Wissen über die Beziehungen des Menschen zur natürlichen Welt und in der Dichtung wurde dieses Wissen mündlich weitergegeben. Sie waren meisterhafte Dichter, die hohen gesellschaftlichen Respekt genossen. Diese Dichter-Priester hießen Druiden. Und nur die eingeweihten Druiden kannten auch eine geheime Schriftsprache, das Ogham. Die Buchstaben des Ogham wurden als Ritzzeichen in Holz, manchmal in Stein, festgehalten. Das älteste Ogham ist das keltische Baumalphabeth, in dem jeder Buchstabe für den Namen eines Baumes steht – der erste Buchstabe B steht für Beth – Birke, der zweite L, steht für Luis - die Eberesche, der dritte N, steht für Nion – die Esche, und so fort.

Die Bäume in diesen heiligen Wäldern galten nicht nur als Sitz der Gottheiten, sondern es wurden ihnen bestimmte Eigenschaften und Heilkräfte zugeschrieben, deren Inhalte in verschlüsselter Form in Gedichten und Liedern besungen wurden (*Ranke-Graves 1990*).

Die alten walisischen und irischen Dichtungen beginnen häufig mit „*Ich bin ...*“ und „*Ich war ...*“ und sind der wandelbaren göttlichen Erscheinung gewidmet. So wie „*Amergins Lied*“ verschlüsselt die geheime Bedeutung der zwölf Kalendermonate zugrunde liegt, die durch bestimmte Bäume symbolisiert werden. Es ist eine, in ihrer Deutungsvielheit sehr komplexe, Variation des Kalenderthemas als Rad durch das Jahr – symbolisch für zyklische Wiederkehr und Ganzheit. In dem Lied enthalten ist das Baumalphabeth, beginnen mit dem 24. Dezember, dem Monat, der der Birke – B wie Beth – geweiht war und der das Jahr eröffnet. Mit den sieben Enden des Hirschgeweihs sind die sieben zurück- und vorausliegenden Monate des Eichenmonats Duir bezeichnet – Beth ist der siebte Monat nach Duir und, von Beth an gerechnet, folgen weitere sieben Monate bis zu Duir. Dieses Lied der Metamorphosen ist aber auch ein Beispiel für die bildhafte Gestaltungskraft der Sänger Druiden.

*Gott spricht und sagt:*

<i>Ich bin ein Hirsch von sieben Enden</i>	<i>für Kraft</i>	<i>Birke - Beth</i>
<i>Ich bin eine weite Flut auf einer Ebene</i>	<i>für Ausdehnung</i>	<i>Luis - Eberesche</i>
<i>Ich bin ein Wind über den tiefen Wassern</i>	<i>für Tiefe</i>	<i>Nion - Esche</i>
<i>Ich bin eine leuchtende Träne der Sonne</i>	<i>für Klarheit</i>	<i>Fearn - Erle</i>
<i>Ich bin ein Falke auf einer Klippe</i>	<i>für Gewandtheit</i>	<i>Saille - Weide</i>
<i>Ich bin eine Fee zwischen Blumen</i>	<i>für Zauber</i>	<i>Weißdorn - Utah</i>
<i>Ich bin ein Gott, der das Haupt mit Rauch entzündet</i>	<i>für Inspiration</i>	<i>Eiche - Duir</i>
<i>Ich bin ein kriegführender Speer</i>	<i>um damit zu töten</i>	<i>Steineiche - Tinne</i>
<i>Ich bin ein Lachs in einem Teich</i>	<i>für Teiche des Wissens</i>	<i>Haselstrauch - Coll</i>
<i>Ich bin ein Berg in der Dichtung</i>	<i>für Wissen</i>	<i>Wein - Muin</i>
<i>Ich bin ein unbarmherziger Eber</i>	<i>für Heldenmut</i>	<i>Efeu - Gort</i>
<i>Ich bin ein drohendes Geräusch des Meeres</i>	<i>für Schrecken</i>	<i>Schilf - Ngetal</i>
<i>Ich bin eine Welle des Meeres</i>	<i>für Gewicht</i>	<i>Holunder - Ruis</i>

*Wer außer mir kennt die Geheimnisse  
der unbehauenen Dolmen?*

*Amergins Lied*

*(Glossen – am Rande stehend - aus dem Mittelalter, zit. nach Ranke-Graves 1990).*

Das Ogham öffnete den gelehrten Druiden den Zugang zu einer spirituellen Welt. Es enthielt ein geheimes Wissen um die Mythologie und die Assoziationen hinter jedem Buchstaben. Die Bäume selbst waren Bild, Körper und Sprache – in ihnen waren die Buchstaben des göttlichen Alphabeths verkörpert, mit Hilfe dessen die Welt gelesen und gedeutet werden konnte. Die Bäume waren also beredt, waren Bildsprache eines universalen archaischen Wissens, von dem der Wald erzählte. Und die Druiden waren die „*Stimmen des Waldes*“. Dieses Wissen und seine Deutungsmacht sind heute verloren.

Die heiligen Wälder der Druiden – der Name Druide selbst bedeutet „Eiche“ – bestanden lange nach der Christianisierung Nord- und Mitteleuropas fort. Zu groß war die Ehrfurcht vor der Macht dieser geheimnisträchtigen Orte.

Als die christlichen Missionare begannen, die heidnischen Volksstämme zu bekehren, begannen sie als erstes damit, den Baumkult abzuschaffen. Man erinnere sich auch an das Fällen der germanischen Donar Eiche durch den Bischof Bonifatius als drastischen historischen Akt.

Über die Zeit wurde der dieser dunkle, magische Wald mehr und mehr gerodet, Lichtungen wurden hinein geschlagen und Siedlungen und Felder gebaut. Die Errichtung von Klöstern tief im Wald geschah nicht allein, um einen ruhvollen Platz für Gebete und Meditation dort zu finden, sondern war auch Bollwerk gegen die „Geister des Unglaubens“.

Die weisheitsvollen Lieder der Druiden zerstoßen im Wind. Die Elfen, Zwerge und Trolle, die Quell-, Fluss-, Moor- und Baumgeister verwandelten sich in das „unsichtbare Volk“, das in Märchen, Sagen und Legenden bis in unsere Zeit fortlebt.



### 3.2. Das Gedächtnis des Waldes – Geschichten, Lichtungen im Dunkel

*„Von Judäa bis Tunis, zu Marokko und andererseits von Athen bis Genua haben alle diese kahlen Gipfel, die von ihrer Höhe auf das mittelländische Meer herabblickten, ihre Krone der Kultur, der Wälder verloren. Wird sie wohl wiederkommen? Wie? wenn die alten Götter, die tätigen und kräftigen Rassen, unter denen diese Gestade blühten, heute aus dem Grabe stiegen, so würden sie sagen: Traurige Völker der Schrift, der Gegenwart und der Worte der eitlen Spitzfindigkeiten, was habt ihr aus der Natur gemacht?“*

*Jules Michelet, Bibel der Menschheit*

Als die Römer das Land nördlich der Alpen eroberten, fanden sie dort mächtige Wälder, die von verschiedenen Volksstämmen besiedelt waren. *Tacitus* berichtet von „schaurigen Wäldern“, die die Legionen in Schrecken versetzten. Ganz Germanien sei „im Allgemeinen entweder mit unwirtlichen Wäldern oder mit wüsten Sümpfen bedeckt“. Die mittelmeerischen Völker kannten solche undurchdringlichen Wälder nicht mehr, sie waren vertraut mit lichten Hainen. Auch diese waren bevölkert von Nymphen und Dryaden, aber diese Welt war beschreibbar. *Ovid* schöpft in seinen „Metamorphosen“ aus dem überlieferten Schatz der Fabeln und Mythen, die von Verwandlungen von Göttern und Menschen erzählen. Diese Transformationen sind Ausdruck und Deutung einer Natur, eingeordnet in einen sinngebenden kulturellen Hintergrund.

Eine der bekanntesten ist die Verwandlung der, von Apollo verfolgten, Nympe Daphne in einen Lorbeerbaum. Ihre Metamorphose ist seither eng mit dem Gott der Dichtkunst verknüpft. Aus tiefer Leidenschaft zu der unerreichbaren Daphne umschlingt Apoll die Zweige des Lorbeer wie den Körper der Geliebten und küsst den Baum: „ Weil es verwehrt ist, so sagt ihm der Gott, daß du Gattin mir werdest, sollst du doch sicher, ich will es, als

*Baum mir gehören: Für immer wirst du, o Lorbeer, das Haar, die Leier, den Köcher mir schmücken ... (Ovid, Metamorphosen).* So ist das Bild des Dichters bis heute lorbeerumkränzt und in seinem Blick dunkle Sehnsucht nach dem Unerfüllten.

„*Wolle die Wandlung...*“, emphatischen Aufforderungscharakter hat dieses Gedicht von *Rainer Maria Rilke*, in dem der Dichter die Verwandlungskraft der beseelten Natur, auch der Menschennatur, preist, ihr poetische Gestalt gibt.

„*Jeder glückliche Raum ist Kind oder Enkel von Trennung, den sie staunend durchgehn. Und die verwandelte Daphne will, seit sie lorbeern fühlt, dass du dich wandelst im Wind.*“

Die dichten, dunklen Wälder des Nordens und seine Bewohner, die Barbaren, jedoch blieben den römischen Eindringlingen unheimlich. Sogar noch in *Dantes* „*Göttlicher Komödie*“ verirrt sich der Pilger in der Hölle wie in einem düsteren Wald:

„*Nel mezzo del cammin di nostra vita  
mi ritrovai per una selva oscura,  
che la diritta via era smarrita.*“

„*Wohl in der Mitte unseres Lebensweges  
geriet ich tief in einen dunklen Wald,  
so daß vom Pfade ich verirrte.*“  
(*Dante, Göttliche Komödie, Inferno I, V 1-3*)

Der Held sieht sich in der Mitte des Lebens desorientiert und verwirrt. Der gerade Weg ist verloren und er sieht sich an einem lichtlosen Ort der Verdammnis. Hier ist der Wald eine Allegorie auf eine existentielle Ausweglosigkeit, Schauplatz einer inneren Ver-Irrung an unbekanntem Ort.

„*Oh, schwer wird's mir zu sagen, wie er war,  
der wilde Wald, so finster und so rauh;  
Angst faßt auf's neue mich, wenn ich dran denke!*“  
(*Inferno I, V 4-6*)

Eine vage, existentielle Angst ergreift ihn, eine sprachlose Panik – das Wort kommt aus dem Griechischen und bezeichnet den unmittelbaren, bodenlosen Schrecken, der einen Menschen erfassen kann, wenn er sich an einem abgelegenen Ort befindet, an dem Pan herrscht. Der gehörnte Gott, dessen Name „*Alles*“ bedeutet, verkörperte die wilde, anarchische Sexualität, ungezügelte Leidenschaften – in der christlichen Ikonographie in Gestalt des Satans.



William Blake (1757-1827), Dante und Vergil dringen in den Wald ein

Doch findet *Dantes* Pilger schließlich mit der Hilfe *Vergils*, des antiken wortmächtigen Dichters, aus der Hölle der Waldwildnis heraus und kommt unversehens in einem anderen Wald an, dem „selva antica“ – der einen völlig anderen Charakter hat. Der Pilger ist erlöst von Furcht und Schrecken und findet Entzücken in diesem verwandelten Wald, der jetzt ein lichter Hain geworden ist – kultiviert ist. Nun kann er sich drinnen und draußen frei bewegen: „*Vago di cercar dentro e dintorno*“.

*„Begierig, zu durchstreifen drin und draußen  
Den heil’gen, dichten, lebendfrischen Hain,  
dess’ Grün dem Auge dämpft den jungen Tag.  
Nicht länger ließ ich hinter mir den Rain,  
und langsam wandelnd schritt ich durch das Land  
über die Erde hin, die Duft verströmte.“  
(Purgatorio XXVIII, V 1-6)*

Seine Wanderung führt den Pilger durch den Wald wie durch eine mentale Landschaft, eine Seelenlandschaft – man könnte dieses Bild als das interpretieren, was man später das „Unbewusste“ der Psyche bezeichnet – auf einen Weg der Selbstvergewisserung und Gesundung, hier an der Hand des antiken Dichters Vergil, eines geistigen Führers, der aus den Abgründen der Angst herausführt in die lichte Weite, in der wieder Bewegung möglich ist – ein Herumvagabundieren, ein Herumstreifen.

So wie in *Dantes* Drama ist die Geschichte des Waldes eine Geschichte seiner Kultivierung. Ganz konnte das Christentum jedoch heidnische Bräuche und Gedanken nicht ausrotten oder assimilieren. Der Wald blieb dunkel. Die alten Geister wurden ins unzugängliche Waldesinnere verbannt, dort, wo sie schon immer wohnten, von dort glaubte man noch

Stimmen zu hören oder vermutete den Ort der „weißen Feen“, die man auf Waldeslichtungen, im Kreis tanzend, zu sehen glaubte. In den Rauh Nächten zog das „Wilde Heer“, eine übernatürliche Jagdgesellschaft von Reitern, mit furchtbarem Gerassel und unter den lauten Schreien ihres Anführers, des „Helleking“ (Harlekin) über den Nachthimmel.

Im Volksglauben lebten die Geister als Aberglaube weiter – eine Tanne blutete, weil darunter Menschen ermordet wurden, Bäume strafften Wortbrüchige, wenn Versprechen nicht eingehalten werden, andere neigten ihre mit Früchten beladenen Zweige Hungernden und Bedürftigen zu. Verbreitet war auch in vielen Kulturen, dass die Seelen der Toten Bäume bewohnten - *„Aures sunt nemoris – Die Wälder haben Ohren“*.

Seit einigen Jahren gibt es in Deutschland Waldbestattungen. Bestimmte Bereiche in Waldgebieten sind als „Ruhwälder“ ausgewiesen. Schon zu Lebzeiten kann man sich seinen „ewigen Ruheplatz“ im Schutz hoher alter Bäume sichern.

In Shakespeares Drama „Macbeth“ ist der Wald ein Spiegel für die düstere, vor Machtgier und Mordlust kranke Seelenverfassung des Helden, dramatischer Hintergrund des zunehmenden Wahnsinns von Macbeth. Gleich zu Beginn, auf einer öden Heide, begegnet er drei Hexen, die seinen Untergang voraussagen.

Hier wird bereits ein wüster Ort beschworen, eine Metapher für die folgende Verwüstung von Macbeth' Geisteszustand. Für die Prophezeiung der Hexen setzt Shakespeare ein eindrucksvolles Motiv ein, das des marschierenden Waldes.

*„Macbeth wird nie besiegt, bis einst hinan  
der große Birnams-Wald zum Dunsinan  
feindlich emporsteigt.“  
(Shakespeare, Macbeth IV,1)*

Doch der Wald von Birnam steigt tatsächlich zu Macbeth' Schloss hinauf. Es ist eine List von Macduff, dessen Krieger, mit Zweigen aus dem Wald getarnt, den Berg zu Dunsinan hinaufsteigen. Und so erfüllt sich das schreckliche Ende von Macbeth wie es vorausgesagt war. Die Dunkelheit des Waldes, hat in diesem Drama magischen Handlungscharakter. Der Mörder und Gesetzesbrecher Macbeth, der über das ganze Stück von seinen Visionen und Halluzinationen heimgesucht wird, ist schließlich selbst Opfer seines Wahns. Hier ruft das Bild des Waldes, der von allein zu marschieren scheint, eine gespenstische und unheilvolle Szene hervor, in der Finsternis und Wahn-Sinn herrschen.

In dieser Zeit kursierte das „Mabinogion“, eine Sammlung keltischer Erzählungen, in denen das Motiv des wandernden Waldes in der „Schlacht der Bäume“, dem „Cad Goddeu“, enthalten war, auf das Shakespeare möglicherweise zurückgriff.



Abraham Furnerius, Waldlandschaft um 1648/52

Der Wald war unheimlich - Heimstatt für niemanden.

Im frühen Mittelalter, als noch weite Flächen Mitteleuropas mit dichtem Wald bedeckt waren, die Siedlungen an dessen Rande lagen, waren die Wälder „*foris*“ – außerhalb der sozialen Ordnung. Nur die Geächteten, Gesetzlosen und Ausgestoßenen fanden hier Zuflucht – wohin sollten sie sonst als in die Wildnis? Für die sich institutionalisierende Kirche waren die Wälder die letzten Bastionen des Heidentums. Und eine Verbannung in diese Wildnis war Elend. Einzig die Eremiten zogen sich absichtsvoll in ein karges Leben im Walde zurück, um gegen die Geister zu kämpfen.

Von „*foris*“ leiteten sich später die Bezeichnungen „forest, foret und Forst“ für abgegrenzte königliche Wälder und Jagdreviere ab. Sie durften nicht abgeholzt, geschwendet oder urbar gemacht werden. Diesen Wald durfte bei hoher Strafe niemand betreten.

Seit dem Mittelalter hatten sich die Siedlungen bis in die Wälder hinein vergrößert, die im frühen Mittelalter „*res nullius*“ waren, niemandem gehörten. Dann übernahm nach und nach die Grundherrschaft den Besitz der herrenlosen Ländereien. Die Wälder wurden Reichs- oder Kronländer (Küster 1998). Die Kronwälder waren Schutzwälder für das Jagdwild, das darin lebte, einzig dem Jagen des Königs vorbehalten. Es waren sozusagen die ersten Naturschutzgebiete. Der „New Forest“, den Edward I. anlegte, ist heute eines der ältesten Waldgebiete.

Die Gesetzlosen, die im Wald hausten, wurden fortan gleichzeitig als Gesetzesbrecher geächtet, die „illegal“ im Wald lebten, leben mussten. Sie wurden zu Wegelagerern, Dieben, Plünderern. Unter den Räuberbanden fanden sich auch abgedriftete Studenten, exkommunizierte Priester, Deserteure, Frauen mit unehelichen Kindern – es bildete sich

über Jahrhunderte eine Art Gegengesellschaft im Wald, ein Schrecken für Reisende und Bauern, denen Pferde und Vieh gestohlen wurde.

Aber abenteuerliche Geschichten machten aus den Räuberhauptmännern auch Helden, die veredelt Einzug in die Literatur hielten. Einige Berühmtheit erlangte die sagenhafte Gestalt von Robin Hood aus dem „Sherwood Forest“, der Held der Entrechteten. Um seine „Heldentaten“ ranken sich viele fast komödiantische Szenen, die bis in die Räuberromantik der Trivilliteratur reichen. Robin Hood und seine Getreuen verkleideten sich ständig, um sich bei Hofe einzuschleichen. Schon der Name „Hood“ – „hides“ spielt auf Verkleidung an, denn die Haube verbirgt ihn. Und „Robin“ leitet sich ab von „Robe“, ist Ver-Kleidung. Es ist in der Namensgebung schon eine „verkehrte Welt“ angesprochen – der Gesetzlose kämpft gegen Ungerechtigkeit – in der Historie die grausame Regierungsführung von König Edward.

In den Komödien der elisabethanischen Zeit sind Wälder häufig Schauplätze von Verwandlung und Verzauberung. Es ist das Kennzeichen der Komödie, die Welt auf den Kopf zu stellen, aus den Irrungen und Wirrungen bezieht sie ihr wesentliches Potential – die Ironie.

So wie in *Shakespeares* „Sommernachtstraum“ der „Wald bei Athen“ ein zauberhafter Ort der Verwandlung und der Verführung ist. Am Vorabend eines Festes begeben sich die höfischen Damen und Herren allzu leichtsinnig in die Nähe des Waldes und verirren und verwirren sich darin in dieser Sommernacht. Oberon, der Elfenkönig treibt seinen Spuk mit den Herrschaften. Elfenwesen und Blumenfeen huschen durch den Wald und stiften ein heillooses Verwirrspiel zwischen Liebespaaren mit einem magischen Aphrodisiakum, den Schlafenden auf die Lider geträufelt. In einem „Bäumchen-wechsel-dich-Spiel“ irrt die Hofgesellschaft auf der Jagd nach falschen Partnern umher. Und selbst die Elfenkönigin Titania wird von dem eifersüchtigen Oberon mit einem Zaubertrank liebesüchtig gemacht nach einem einfältigen Handwerker mit einem Eselskopf und kann erst am Morgen wieder erwachend in die rettenden Arme des Elfenkönigs sinken. Und alles wird wieder gut - und doch ist nichts mehr wie es war – die scheinbare Ordnung der Welt ist brüchig geworden.

*„Wenn wir Schatten euch beleidigt,  
O so glaubt – und wohl verteidigt  
Sind wir dann! - , Ihr alle schier  
Habet nur geschlummert hier  
Und geschaut in Nachtgesichten  
Eures eignen Hirnes Dichten ...“  
(Shakespeare, Sommernachtstraum)*

Schelmisch klingen die Schlussworte des Droll, doch die Komödie spielt ironisch mit gefährlichen Sinnesverwirrungen. Bei *Shakespeare* ist der Wald ein magischer Ort und trotz allen puppenhaften Verzauberungsspiels ist er auch ein Ort der Gefährdung – der bedrohlichen Wildnis des Imaginären.



Egbert van Drielst (1745-1818), Waldlandschaft

Auch die fortschreitende Besiedelung und Bewirtschaftung des Waldes war ein Zivilisationsprozess. Der Wald wurde mehr und mehr gelichtet. Mit dem Aufbau des Städtewesens und der Gewerke, der Hüttenwerke und Glashütten wurde Holz wertvolles Baumaterial, Brennstoff und Werkholz. Dies führte dazu, dass immer größere Waldflächen kahlgeschlagen wurden. In der Nähe der Siedlungen war Holz schon Mangelware und darum begehrte Handelsware. Es wurde mit Flößen über weite Strecken transportiert. Die alten Hudewälder verschwanden. In siedlungsnahen Waldgebieten waren sie von der Bevölkerung intensiv genutzt worden: Tiere wurden zum Fressen der Schösslinge hineintrrieben, Pilze, Beeren gesammelt, Honig und Harz geerntet, Kleinholz gesammelt oder kleinere Bäume wurden als Brennholz geschlagen. Die Nutzungsrechte am Ende des Mittelalters hatten sich jedoch geändert und vom allgemeinen Nutzungsrecht, was jedermann erlaubte, Bau- und Brennholz aus dem Wald zu holen und die Tiere dort weiden zu lassen, waren die Wälder unter Forsthoheit des Grundherren gestellt. Zudem führten die schwindenden Holzreserven im 17. und 18. Jahrhundert, die vor allem den Schiffsbau in den Niederlanden, England und den deutschen Hansestädten erheblich beeinträchtigten, zu einem veränderten Bewusstsein für die lebensnotwendige und wirtschaftliche Bedeutung der Waldgebiete und zur planmäßig betriebenen Aufforstung. Die ersten Akademien der Forstwirtschaft entstanden. Eine der berühmtesten ist noch heute die Forstakademie von Tharandt, die 1811 von *Heinrich Cotta* gegründet wurde, der das Prinzip der Nachhaltigkeit, ein heute inflationär gebrauchter Begriff, in das Forstwesen einbrachte. Im Folgezeitalter der Vernunft wurde der Wald aufgeteilt, Eigentumsgrenzen wurden vermessen und gewahrt, die Natur wurde nüchternen Nutz- und Kostenrechnungen unterworfen.



Wie in einer Art Gegenbewegung zu diesem nüchternen Verwertungsdenken des Waldes verklärte die Romantik mit dem Anspruch auf „Natürlichkeit“ und „Gefühl“ den Wald zum Mythos. Ein Vorläufer dessen war *Jean Jaques Rousseau* mit dem Wahlspruch „Zurück zur Natur“.

Alte Märchen und Sagen, die bis dahin mündlich überliefert waren, wurden von *Jacob und Wilhelm Grimm* gesammelt und aufgeschrieben. Als „Grimms Märchen“ gingen sie in das Kulturgut ein. Die *Brüder Grimm* waren Philologen, die im Kontext der romantischen Geschichtsschreibung standen und ihr Interesse galt vor allem altdeutscher Literatur und Volksüberlieferung und der Zweck ihres Sammelns von Volksliedern, Sagen und Märchen war, eine Geschichte der altdeutschen Poesie zu schreiben, eine Art „Naturpoesie“, die nach ihrer Ansicht in der Renaissance von der „Kunstpoesie“ verdrängt worden war und die im „Volksmund“ überlebt hatte. Sie waren überzeugt, dass die „Volkskultur“ der „hohen Kultur“ zugrunde liege (*Jack Zipes, the Brothers Grimm: From Enchanted Forest to the Modern World*. In: *Pogue Harrison* 1992).

Und Wälder spielen in den *Grimmschen Märchen* eine bedeutsame Rolle, sie liegen jenseits der vertrauten Welt. Es sind Orte des Verbotenen, wie zum Beispiel im „Rotkäppchen“, Orte der Reifung, wie im Märchen vom „Brüderchen und Schwesterchen“, Orte unheimlicher Verzauberung, wie im Märchen von „Jorinde und Joringel“:

Die beiden Kinder gehen im Wald spazieren, sie sollen achtgeben und nicht zu nah an das Schloss der Erzzauberin kommen, denn die verwandelt die jungen Mädchen in Vögel und hält sie gefangen.

Aber die Kinder verlaufen sich im Wald ... „*Es war ein schöner Abend, die Sonne schien zwischen den Stämmen der Bäume hell ins dunkle Grün des Waldes und die Turteltaube sang kläglich auf den alten Maibuchen ...*“

Hier wird durch den klagenden Ton eines Vogels bevorstehendes Unheil angedeutet. Jorinde weint und Joringel klagt. Und dann wird es dunkel!

„*Noch halb stand die Sonne über dem Berg und halb war sie unter. Joringel sah durchs Gebüsch und sah die alte Mauer des Schlosses nah bei sich; er erschrak und wurde todbang ...*“

Da war Jorinde schon von der alten Zauberin in einen Vogel verwandelt.

Sehr kunstvoll wird durch eine veränderte Atmosphäre in diesem Märchen Stimmung erzeugt. Das Märchen spricht besonders die tiefen Gefühle im Leser und Zuhörer an.

Die starke Betonung des Gefühls ist typisch für die Romantik, die Sehnsucht nach Naturverbundenheit und danach, beheimatet zu sein in der Welt.

*„O Täler weit, o Höhen, o schöner Wald,  
du meine Lust und Wehen, andächtger Aufenthalt!  
Da draußen, stets betrogen, sonst die geschäftige Welt,  
schlag noch einmal den Bogen um mich, du grünes Zelt...“  
Joseph von Eichendorff, Abschied*

Eine geradezu euphorische Flucht aus der nüchtern kalten Welt treibt auch *Eichendorffs* „Taugenichts“ auf eine Reise durch Täler und Wälder bis in südliche Gefilde und wieder nach Hause. Und immer ist Sommer und immer ist es lauschig in den nächtlichen Gärten. Mit dem „Herzen voller Klang“ eilt der „Taugenichts“ durch die Welt, ein „Hans im Glück“ des romantisch verklärten Weltgefühls: *„Sonst war es recht anmutig zu gehen, die Wipfel der Bäume rauschten und die Vögel sangen sehr schön. Ich befahl mich daher in Gottes Führung, zog meine Violine hervor und spielte alle meine liebsten Stücke durch, dass es recht fröhlich in dem einsamen Walde erklang...unterdes marschierte ich fleißig fort, denn es fing schon an zu dämmern. Die Vögel, die alle noch ein großes Geschrei gemacht hatten, als die letzten Sonnenstrahlen durch den Wald schimmerten, wurden auf einmal still, und mir fing beinah an angst zu werden, in dem ewigen einsamen Rauschen der Wälder.“*

Diese Sehnsucht nach Ferne und Fernem, lässt auch Novalis' „Heinrich von Ofterdingen“ die Enge des väterlich behüteten Hauses verlassen und auf die Suche gehen nach einem Traumgebilde: *„Nicht die Schätze sind es, die ein so unaussprechliches Verlangen in mir geweckt haben ... fern ab liegt mir alle Habsucht: aber die blaue Blume sehn ich mich zu erblicken. Sie liegt mir unaufhörlich im Sinn, und ich kann nichts anders dichten und denken.“* Der Wanderer, der unterwegs ist auf der Suche nach der „Blauen Blume“, nach Liebe, nach Schönheit, nach Poesie – er sucht sich selbst in dieser Welt zu ergründen. Er ist eine markante Gestalt in der romantischen Literatur und in der Malerei – hier taucht er als Rückenfigur in den Landschaftsbildern auf, betrachtend in den Anblick der Natur versunken - und ein literarischer Vorläufer der romantischen Zivilisationsflüchtler des späteren Industrie- und Technikzeitalters.

Im Ungestüm und in der Naivität dieser literarischen Figuren findet sich auch etwas von einem „Parzival“ wieder. Die Romantiker, und insbesondere die Gebrüder Grimm als Sprachwissenschaftler, hatten ja gerade das Mittelalter als einen Schatz von Geschichten und Mythen entdeckt. „Parzival“, der ungebildete Tor, verlässt die Heimstatt der Mutter „Herzeloide“, um in der Welt die „Aventure“ zu bestehen, die sich ihm in den Weg stellen, um daran zu reifen. Er muss erwachsen werden und der Wald ist der Ort seiner Initiation. Ein Ritter zu werden hieß, seine Tapferkeit und seinen Mut unter Beweis zu stellen und um dies zu erproben muss er sich in die Wildnis begeben, sich außerhalb der gesetzlichen Ordnung stellen, um sie dadurch zu bestätigen. Er muss selbst „verwildern“, um das Wilde zu bezwingen und sich selbst als einen Teil der Gesellschaft einzubringen. Erst dann kann er zurück kehren. Es ist dies auch ein Akt der Selbstüberwindung, ein kathartischer Akt der Reifung – ein Akt der Selbstwerdung und der Integration.

Wald ist kollektiver Gedächtnisraum.

Er ist nicht mehr magischer Kulturraum wie in keltischer Vorzeit. Er war Herrschaftsraum adliger Privilegien, lange ein Zufluchtsort für Menschen, die sich der Gesellschaft entzogen haben oder aus ihr verbannt worden waren und wurde Wirtschaftsraum, heute Erholungsraum. In der Literatur wurde der Wald ein Topos, aus dessen Dickicht die Dichter zahllose Geschichten und Legenden von Heil und Unheil gesponnen haben und in den archetypischen Figuren des Wilden Mannes, des einsamen Eremiten, des Räubers, der bösen Hexe, der verzauberten Tiere und Hexenwesen, der weißen und weisen Feen sowie der schwarzen Feen, Zwerge und Kobolde ist noch etwas von dem magischen Zauber dieses mächtigen Mythos enthalten.

In der dichterischen Gestaltung des Schreckens wie des Entzückens, der Verwandlung und der Erlösung, in diesen Gedichten und Erzählungen, von denen ich hier nur einige Beispiele nenne (auch auf die unzähligen Beispiele aus der bildenden Kunst einzugehen, würde den Rahmen sprengen), wird eine Tiefe des seelischen Erlebens deutlich, die tief ins Dunkle des menschlichen Erfahrungsraumes – des Unbewussten – reicht. So kann man von dem Wald als Seelenbild sprechen, dessen Tiefe verlockend zu erforschen ist, aber letztlich unergründlich bleibt.

Doch da, wo erzählt werden kann, wird es heller, kommt Licht ins Dunkel.

So, wie ein lautes Singen beim Gehen durch einen dunklen Wald Angstgefühle übertönen, sogar beruhigen kann, so werden Ängste benannt und in den Erzählungen über die Gefahren der Dunkelheit des Waldes, des Undurchdringlichen gebannt in die Bilder des Räubers, der Hexen, der boshaften Trolle, der Naturgeister und der Spukgestalten – benannt, gebannt!

Auch wenn wir kein explizites Wissen um alle historischen oder literarischen Hintergründe haben, so schwingt es doch mit aus den Liedern und Märchen unserer Kinderstube, aus den Sagen und Legenden, aus Volksweisheiten, Musik, Malerei, Literatur, aus Gesagtem und aus Unausgesprochenem – wir sind eingebettet in das lebendige Gedächtnis unseres kulturellen Kontextes, in dem der Wald ein bedeutungsvoller Ort ist – es ist uns mitgegeben in Märchen, Mythen, Liedern, in Geschichten, mit deren Weisheit wir „imprägniert“ sind. Ein (implizites) Wissen, das wir in Prozessen der Mentalisierung über Generationen internalisiert haben, die unsere heutige Walderfahrungen geprägt haben - Phantasien mit auf den Weg rufen im Raunen und Rauschen aus dem Wald.

### **Praxeologischer Transfer:**

Gehen durch den Wald ist zutiefst identitätsstiftend, nicht allein leibliches Erleben von Frische und Grün, das ist es auch. Wir, und damit spreche ich von Menschen des mitteleuropäischen Kulturraumes, gehen im Wald durch einen kollektiven, kulturellen Erinnerungsraum, zu dem wir gehören, der Teil unserer Identität ist:

*„ ... das kollektive Gedächtnis war eine Gabe der Natur an die Kultur, obgleich infolge dieser Gabe die kulturelle Entwicklung verändernd auf die Natur zurückwirkte. Eine dynamische Dialektik von Natur und Kultur, Kultur und Natur ... Fortan war die ‚Kultur‘ ein Teil der ‚Natur‘ des Menschen und blieb es bis heute“ ( Johannes Fried 2004 – In: Petzold/Orth/Sieper 2008a).*

Geschichte bildet sich aus Geschichten. Nicht allein aus den hervorstechenden Daten der großen Weltgeschichte, sondern es ist ein Fluss, der sich aus unzähligen einzelnen Geschichten bildet, die Menschen miteinander erlebt haben. In der therapeutischen oder

pädagogischen Weg-Begleitung einer Integrativen Waldtherapie gilt es, die individuellen Geschichten am Wegesrand aufzulesen und ins Gespräch und Bewusstsein zu bringen.

Der Wald ist eine Landschaft der Erzählungen von archaischer Kulturzeit an. Und die Menschen sind Erzähler. Jeder folgt seiner eigenen Narration auf dem Lebensweg, die unterstützt und bereichert ist von den Erzählungen anderer und von den Erzählungen aus dem kulturellen Umfeld und der Geschichte. Geschichte ist eben nicht nur eine Abfolge von historischen Ereignissen, sondern setzt sich aus unzähligen, auch sehr vielen ungeschriebenen Geschichten zusammen. Viele bleiben im Dunkel. Einige können beleuchtet werden – im Gespräch, in der Textur eines geschriebenen Textes. Sie bieten neue Perspektiven zur Lesung der persönlichen Geschichte sowie zur Aufarbeitung der großen Geschichte. Solche aus dem Dunkeln gebrachte Geschichten sind oft Geschichten der Scham und der Schande (so zum Beispiel das „Shoah“-Projekt von *Steven Spielberg*, so auch „Marzabotto“ persönliche Überlebensgeschichten des Massakers der deutschen Wehrmacht in den italienischen Wäldern 1944). Da ist Respekt und Achtsamkeit vor der Verletzlichkeit des Anderen geboten.

Der Wald birgt einen gewachsenen Reichtum an Bildern und Metaphern: mächtige alte Bäume, verwitterte und umgestürzte Bäume, weitverzweigtes Wurzelwerk, breite Wege und Abwege, Holzwege, undurchdringliches Dickicht, Anhöhen, Lichtungen, Weiher, Bachläufe und all die großen und kleinen Tiere.

Was weht mich an aus dem dunklen Dickicht? Welche Weg-Entscheidung treffe ich? Mutet mich Erhabenheit an im hohen Waldesraum oder wie geschieht mir? Der Wald bietet vielgestaltige Anregungen, die eigene Erzählungen animieren, eigene Themen aufrufen, die im Gespräch aufgegriffen werden - neue Wege aufzeigen, die gegangen werden können.



Abraham Furnerius, Waldlandschaft - Verso - um 1648/52



### 3.3. Leben in den Wäldern – Waldgänger der Moderne

*„Bäume sind für mich immer die eindringlichsten Prediger gewesen. Ich verehere sie, wenn sie in Völkern und Familien leben, in Wäldern und Hainen. Und noch mehr verehere ich sie, wenn sie einzeln stehen. Sie sind wie Einsame. Nicht wie Einsiedler, welche aus irgendeiner Schwäche sich davongestohlen haben, sondern wie große, vereinsamte Menschen, wie Beethoven und Nietzsche. In ihren Wipfeln rauscht die Welt, ihre Wurzeln ruhen im Unendlichen, allein sie verlieren sich nicht darin, sondern erstreben mit aller Kraft ihres Lebens nur das Eine: ihr eigenes, in ihnen wohnendes Gesetz zu erfüllen, ihre eigene Gestalt auszubauen, sich selber darzustellen. Nichts ist heiliger, nichts ist vorbildlicher als ein schöner, starker Baum.*

*Hermann Hesse, Bäume*

Wege führen durch den Wald.

Das Motiv des „Gehens durch den Wald“ kann man seit der Romantik fast durchgängig in der Literatur finden, oftmals verbunden mit einer fast schwärmerischen Naturverehrung wie bei *Hermann Hesse*, den man einen Sänger des Waldes und der Bäume nennen kann. Hesse verehrt Bäume wie charaktervolle Individuen. Diese modernen Waldgänger sind Anbeter des Waldes und der Bäume, sie finden in der Natur die Stille zur Besinnung. Der Wald wird ein Ort der Zuflucht des modernen Menschen in einer sich rapide verändernden Lebenswelt.

*Adalbert Stifter* (1805-1868) setzt in seiner Erzählung vom „Hochwald“ den stillen Frieden des Waldes gegen die grausame Welt des „Dreißigjährigen Krieges“, währenddessen die dramatische Liebesgeschichte spielt. Die Liebenden verstecken sich im Wald und finden dort für eine kurze Zeit idyllische Ruhe: *„Kein Hauch, keine Ahnung von der Welt draußen dringt herein, und wenn man sieht, wie die prachtvolle Ruhe Tagesreisen weit immer dieselbe, immer ununterbrochen, immer freundlich in Laub und Zweigen hängt, daß das schwächste*

*Gräschen ungestört gedeihen mag, so hat man schwere Mühe, daran zu glauben, daß in der Welt der Menschen schon die vielen Jahre her der Lärm des Krieges und der Zerstörung tobe, wo das kostbarste und kunstreichste Gewächs, das Menschenleben, mit ebensolcher Eil' und Leichtfertigkeit zerstört wird, mit welcher Müh und Sorgfalt der Wald die kleinste seiner Blumen hegt und auferziehet.*“ Hier klingt das Rousseau'sche Ideal der Naturherrlichkeit an, der Wald ist kein Ort der Bedrohung mehr, sondern im Gegenteil, er bietet Schutz in einer grausamen Wirklichkeit. Er gibt seelenvolle Resonanz wie ein lebendiges Wesen:

*„Oder noch märchenhafter war es, wenn eine schöne Vollmondnacht über dem ungeheuren dunklen Schlummerkissen des Waldes stand, und leise, dass nichts erwache, die weißen Traumkörner ihres Lichtes darauf niederfallen ließ, und nun Clarissens Harfe plötzlich ertönte ...so war es nicht anders, als ginge sachte ein neues Fühlen durch den ganzen Wald ... Und als die Harfe längst schwieg ... horchte noch die Nacht, der senkrecht stehende Vollmond hing lange Strahlen in die Fichtenzweige und säumte das Wasser mit stummen Blitzen...“*

Der Wald spiegelt in einer stimmungsvollen Harmonie die tiefen Gefühle der Liebenden – eine Atmosphäre der „ortlos in den Raum ergossenen Gefühle“ (Hermann Schmitz 2007), hier der Geborgenheit inmitten einer Welt der Entzweiung und des Krieges.

Der Wald ist lehrreich.

Geschichte hat sich in ihm ereignet. In *Stifters* Erzählung vom „Granit“ ist es die Gestalt des Großvaters, die den Jungen belehrt über die Dinge und Zusammenhänge in der Welt. Er schildert ihm die Namen der Siedlungen, in denen die Menschen wohnen und nennt die Gewerke, in denen sie tätig sind, er erzählt von der Pest, die die Gegend beherrschte und er zeigt den Wald wie eine Ansammlung von Ehrwürdigen: *„Dort stehen die Tannen und Fichten, es stehen die Erlen und Ahorne, und Buchen und andere Bäume wie die Könige, und das Volk der Gebüsche und das dichte Gedränge der Gräser und Kräuter, der Blumen, der Beeren und Moose steht unter ihnen. Die Quellen gehen von allen Höhen herab und rauschen und murmeln und erzählen, was sie immer erzählt haben, sie gehen über Kiesel wie leichtes Glas und vereinigen sich zu Bächen, um hinaus in die Länder zu kommen, oben singen die Vögel, es leuchten die weißen Wolken, die Regen stürzen nieder, und wenn es Nacht wird, scheint der Mond auf alles, daß es wie ein genetztes Tuch aus silbernen Fäden ist. In diesem Wald ist ein sehr dunkler See, hinter ihm ist eine graue Felswand, die sich in ihm spiegelt, an seinen Seiten stehen dunkle Bäume, die in das Wasser schauen, und vorne sind Himbeer- und Brombeergehege, die einen Verhau machen. An der Felswand liegt ein weißes Gewirre herabgestürzter Bäume, aus den Brombeeren steht mancher weiße Stamm empor, der von dem Blitz zerstört ist, und schaut auf den See, große, graue Steine liegen hundert Jahre herum, und die Vögel und das Gewild kommen zu dem See, um zu trinken.“*

Anschaulich und in liebevollen Details wird die lebendige Vielfalt des Waldes hier beschrieben, in dem eine natürliche Ordnung herrscht.

*Am Waldessaume träumt die Föhre,  
am Himmel weiße Wölkchen nur;  
es ist so still, daß ich sie höre,  
die tiefe Stille der Natur.*

So verdichtet *Theodor Fontane* (1819-1898) in dieser Miniatur ein friedvolles Bild der Natur. Andacht spricht aus diesem Gedicht, die Natur selbst strahlt Ruhe und Unschuld aus. *Fontane* war aber auch literarischer Realist, er zeichnet wirklichkeitsnahe Landschaftsskizzen auf seinen „*Wanderungen in der Mark Brandenburg*“: „Wir ... schreiten nunmehr dem Gehölz

zu, das bis über die Müggelberge hinaus das ganze Terrain bedeckt. Es ist ein Forst und eine Heide wie andere mehr, Moos und Fichtennadeln haben dem Weg eine elastische Weiche gegeben und nur die Baumwurzeln, die grotesk überall hervorlugen und uns wie böswillige Gnomen ein Bein zu stellen suchen, mahnen zur Vorsicht. Eine rechte Herbstfrische weht durch den Wald. Der herbe Duft des Eichenlaubs mischt sich mit dem Harzgeruch der Tannen, und anheimelnd klingt es, wenn die Eichkätzchen von einem Baum zum andern springen und die Zweige mit leisem Knick zerbrechen.“ Trotz der fast sachlichen Beschreibung ein sinnlicher Text, in dem auch Geruch, Tastempfinden und das Hören in uns aufgerufen werden und die in uns wiederum in der Resonanz ein inneres Bild erzeugen. Wir meinen selbst diese Tannen zu sehen, zu riechen und zu ertasten. Der Text beeinflusst uns und ruft in uns innere Wahrnehmungsbilder hervor.

Der Wald in seiner wandelbaren Gestalt wird zum Topos des Lebendigen, was auch ein verstärktes Interesse an Naturbeobachtung und Naturerkundung bis hin zur Naturverehrung weckt.

Schon *Johann Wolfgang von Goethe* hatte auf geniale Weise seine literarischen Qualitäten mit denen des Naturforschers verbunden, wovon bereits die Schrift über den „Granit“ (1784) zeugt, er befasste sich mit der „Metamorphose der Pflanzen“ (1790) und schrieb mit naturwissenschaftlichem Blick eine „Farbenlehre“ (1810).

Geradezu als Prediger der Naturverbundenheit wirbt der amerikanische Philosoph *Ralph Waldo Emerson* (1803-1882) in seinen Vorträgen dafür, dass der Mensch in einfacher Weise und in Achtung vor der Natur leben solle. Eine Reaktion auf den Lärm und der Hektik in den industrialisierten Städten und eine bewusste Hinwendung zu einem schlichten Leben, dem der Gedanke der heilsamen Natur zugrunde liegt, denn *„In der Natur durchströmt den Menschen wunderliches Wohlbehagen trotz all seiner Sorgen. Die Natur spricht – er ist mein Geschöpf“* (Emerson 1988).

*„Auch streift in den Wäldern der Mensch seine Jahre ab wie eine Schlange ihre Haut, und ist, in welchem Jahre seines Lebens er auch stehen mag, doch immer ein Kind. In den Wäldern ist immerwährende Jugend. In diesen Pflanzungen Gottes herrscht Würde und Heiligkeit, eine immerwährende Festlichkeit wird bereitet ... In den Wäldern kehren wir zur Vernunft und zum Glauben zurück ... Die größte Wohltat, die uns Felder und Wälder gewähren, ist die Idee einer geheimen Verwandtschaft zwischen dem Menschen und der Pflanzenwelt. Ich bin nicht allein und unerkant. Sie neigen sich mir zu, und ich neige mich ihnen zu“* (ibid.).

Was *Emerson* predigt setzt *Henry David Thoreau* (1817-1862) in die Tat um. Er baut sich eine einfache Hütte am Walden-See in den Wäldern von Concord und lebt dort zwei Jahre ein spartanisches Leben, beobachtet die Natur im Wandel der Jahreszeit, Sonnenaufgänge, das glasklare Wasser des Sees, die Vögel, die Tiere des Waldes in selbst gewählter, glücklicher Einsamkeit. Er atmet die Morgenluft eines Lebens, was nur ganz auf die überlebensnotwendigsten Arbeiten ausgerichtet ist und schreibt seine Gedanken und Beobachtungen 1854 in seinem Hauptwerk „Walden. Ein Leben in der Natur“ nieder: *„Ich zog in die Wälder, weil ich bewußt leben, mich nur mit den wesentlichen Dingen des Lebens auseinandersetzen und zusehen wollte, ob ich das nicht lernen konnte, was es mich zu lehren hatte ... Ich wollte so tief leben, alles Mark des Lebens aussaugen und so standhaft und spartanisch leben, um alles, was nicht Leben war, davonzujagen ... Warum leben wir in solcher Hast und Verschwendung?“*

Natur ist für ihn „höchste Wirklichkeit“. Er hat nur wenige Besucher und lebt dort völlig zurückgezogen, will ganz und gar in die Natur eintauchen. *„Ein köstlicher Abend, wenn der ganze Körper ein Sinn, eine Empfindung ist und mit jeder Pore Entzücken atmet! Ich bewege mich mit erstaunlicher Zwanglosigkeit in der Natur, ein Teil ihrer selbst“* (Thoreau 1854). In der Stille des Waldes findet er tiefen Seelenfrieden, schwellenlos reicht die Wildnis bis an und unter sein Haus.

*„Es gab keinen Hof! Nichts als unumzäunte Natur, bis an die Türschwelle. Unter meinen Fenstern breitete sich der Jungwald aus, wilder Sumach und Brombeerranken wucherten bis in den Keller hinab. Starke Pechkiefern, die Platz brauchten, rieben sich knarrend an den Schindeln meiner Wände, und ihre Wurzeln reichten bis unter mein Haus. ... Und kein Weg an die Gartentür, auch nicht bei tiefstem Schnee – keine Gartentür – kein Vorgarten – und kein Weg in die zivilisierte Welt!“* (ibid.)

Erst zwei Jahre später tauchte er aus dem „Ozean der Einsamkeit“ wieder auf, kehrt in die Zivilisation zurück und lebt als Vortragsredner und Schriftsteller. Seinen Lebensunterhalt verdient er als Gelegenheitsarbeiter und Landvermesser– ein früher „Aussteiger“. Sein gesellschaftskritisches Buch *„Über die Pflicht zum Ungehorsam gegen den Staat“* wird über ein Jahrhundert später wiederentdeckt von einer neuen Generation von Hippies und Aussteigern.

Sowohl *Emerson* als auch *Thoreau* führen nicht nur dieses „Leben aus den Wurzeln“ (*Thoreau* 1978), sondern sie verbreiten ihre Beobachtungen und Ideen auch in Wort und Schrift.

Dass der Wald aber nicht nur ein beschaulicher Wohn-Ort, sondern unwirtliche und sogar lebensgefährliche Wildnis sein kann, zeigt das Beispiel eines jungen Aussteigers aus den vergangenen 90er Jahren, welches in den USA und über den Film von *Sean Penn* „Into the Wild“ auch in Europa Aufsehen und breites Interesse erregt hat.

Chris McCandless, ein Student aus einer wohlhabenden Familie der amerikanischen Ostküste war zwei Jahre als „Alexander Supertramp“ durch die Staaten getrampt, ohne dass seine Familie oder irgendwer wusste wo er war, und war dann allein in die Wildnis Alaskas gezogen und dort kläglich verhungert.

In seinem Rucksack fand sich *Thoreau's* „Walden“, dazu noch ein Handbuch über Pflanzenkunde und ein Roman von Tolstoi. Ein „Extrem-Reisender“ als den er sich selbst in seinen Tagebüchern bezeichnet. Er hatte vor, sich ganz allein von dem zu nähren, was die Natur bietet und das hat er auch 16 Wochen lang leben können, dieses „ultimative und größte Abenteuer“, wie er es nennt: *„Es gilt die letzte Schlacht zu schlagen, die zur zweiten Natur gewordene Falschheit auszumerzen und die spirituelle Wallfahrt siegreich zu beenden. Zehn Tage und Nächte auf Güterzügen und per Anhalter bringen ihn in den großen weißen Norden. Auf der Flucht vor dem Gift der Zivilisation durchschreitet er allein das Land, um sich in der Wildnis zu verlieren“* (in: *Krakauer* 2010). Und da verlor sich seine Spur. Eine Gruppe von Elchjägern konnte nur noch seine völlig abgezehrte Leiche bergen.

Er wollte, wie der von ihm verehrte *Thoreau*, ganz in der Natur aufgehen und das hat er makaberweise auch geschafft. Der Journalist *Jon Krakauer*, von dem Ereignis persönlich tief betroffen, er hatte sich als junger Erwachsener auf ebenso extreme Erfahrungen eingelassen, recherchierte und schrieb 1996 ein Buch über diesen dramatisch endenden Versuch einer extremen Lebenserfahrung. Er kommt zu dem Schluss, dass dieser junge Abenteurer kein Einzelner war, der die Herausforderung in der Wildnis zu leben suchte. *Krakauer* sieht dessen Schicksal ähnlich dem anderer junger Männer, die so wie dieser waghalsige Eskapaden in unzugänglichen Landschaftsgebieten unternommen hatten und

weist auf Initiationsriten von Stammesgesellschaften an der Schwelle zum Erwachsenwerden hin, sieht darin eine Sehnsucht nach existentieller Bewährung und Anerkennung – durchaus vergleichbar dem „Aventuriere“ der jungen Ritter aus mittelalterlichen Epen, ein „Verwildern“, um sich danach geläutert wieder in die Gesellschaft integrieren zu können.

Dass es dem jungen Aussteiger am Ende seiner Reise um eine Rückkehr ging, geht aus seinen letzten Aufzeichnungen hervor: *„And so it turned out ... Glück nur dann echt, wenn gemeinsam mit andern“* (in: Krakauer 2010).

In seinen Tagebüchern reflektiert er die Erlebnisse und Erfahrungen, die er auf seinem weiten Weg in die immer größere Einsamkeit gemacht hatte, nach der er sich so geseht hatte. Es war für ihn ein Weg der Selbsterfahrung, der erhofften Selbst-Werdung, diese dann auch wieder in der entschiedenen Hinwendung zu Anderen. Nur ist ihm ein Zurückkommen in die Gesellschaft der Anderen tragischer Weise nicht mehr geglückt.

In *Peter Handke's* Erzählung „Der große Fall“ (2010) geht ein Mann mit einem großen, mottenlöchrigen Hut und einer Falkenfeder daran durch den Wald. Mit wenigen Worten ist er als romantischer Wanderer gezeichnet. Es ist die Geschichte eines einzigen Tages, einer einzigen Wanderung des Mannes, der früh am Morgen aufbricht und in der Nacht in der Stadt anlangt.

Von dem notorischen Waldgänger *Handke* ist diese Erzählung eine detailreiche Schilderung einer hoch sinnlichen „eigenleiblichen“ Wahrnehmungsreise durch das Dickicht eines Waldstücks am Rande einer Großstadt. Durch ein Gestrüpp von Brombeerhecken war der Mann in den Wald eingedrungen, auf dem Weg in die Stadt zu einer Ehrung, und er freute sich zunächst an dieser Menschenleere und der Weglosigkeit in diesem Wald. Ganz sensibel nimmt er kleinste Geräusche und merkwürdige „Überbleibsel“ von anderen Besuchern im Wald auf: *„Zeitungs Fetzen aus dem Vorjahr und der Vorzeit ... leere Rasierspiegelrahmen ... zwischen Sand und Asche, Austernschalen“*. Hochsensibilisiert verzerren sich seine eigenen Geräusche bis zu bedrohlichen Täuschungen. *„Ein Hubschrauber knatterte nah und näher – das Hemd im Gehwind. Ein Knistern im Dickicht rührte von der Feder in seinem Hut. Ein Baum kam ins Stürzen: sein Gähnen. Das Knurren des unsichtbaren Hundes dort vorn: sein Magen.“* Der Wald wird zu einer Schule der Wahrnehmung, wenn der Wanderer auf seinem „Irrtumslehrpfad“ lauter täuschende Ähnlichkeiten entdeckt, die seinen Blick schärfen vom *„achtlosen Hinschauen zum achtsamen Betrachten, und in der Folge eben Lernen, anders gesagt, Insichaufnehmen der zum ersten Mal, mithilfe des Irrtums, offenbar werdenden Formen, Farben der Gestalt des Irrtumsgegenstands, ein Insichaufnehmen des Blattgelbs, der Struktur der Blütenschnüre, des Musters im Schaum der Eichenwurzelmulde, ein Aufnehmen all dieser unschätzbaren Reichtümer erstmals und auf Dauer.“* Immer tiefer taucht er ein in den Mikrokosmos der Erscheinungen, die für ihn zu Offenbarungen seiner eigenen Lebenskrise werden: *„Was sich zwischen dir und der Natur abspielt, gilt ja in ähnlicher Weise für dein Leben quer durch die Welt. Dein Suchen, Finden, Verlieren, Im-Kreis-Gehen, Verwechseln in der Natur hat Symbolkraft. Die Naturvorgänge sind symbolisch.“*

Immer weiter voran schreitet der Mann auf seinem „Hindernisgang“, er kommt vom Wege ab, geht durch Gestrüpp „querwaldein“, kommt immer tiefer in das Dickicht seiner Imaginationen.

Der Mann ist ein Schauspieler, also einer, der mit Rollen professionell vertraut ist, der schon viele Rollen verkörpert hat, in sich trägt – denn das „Nachäffen“ ist ihm höchst zuwider, er hat sich alle diese Rollen einverleibt, selbst die „Unschönen“. So sehr, dass sie ihm auch

leibhaftig auf der großen Lichtung begegnen, die *„Geher, Läufer, Radfahrer, Alten-Wandergruppe ... sie waren eins mit ihm ... die Typen des neuen Welttheaters“*.

Sie verfolgen, bedrängen ihn geradezu und an manchen Stellen der Erzählung hat man den Eindruck eines psychotischen Erlebens. Als ob die Geister des Waldes die eigenen verinnerlichten Gespenster wach gerufen hätten.

Näher kommend an die Stadt, umherstreifend im *„Niemandsländ“* der Vorstadt, sieht er sich immer mehr von Entfremdung, Feindseligkeit, ja Gewalt bedroht und entdeckt auch in sich selbst die Bereitschaft zu Gewalttätigkeit aber auch Anzeichen eines Helfersyndroms. Zivilisationsmüde aber mit dem geschärften Blick eines *„Stadtindianers“* kehrt er resigniert in eine entzauberte Welt zurück.

Wald- und Stadtlandschaft werden hier in einer Sprache der hell-sichtigen Poesie als Erfahrungs-Raum und Sinnbild der Seele erzählt. Die Erfahrungsreise durch die *„Innenwelt der Außenwelt der Innenwelt“* ist ein Topos des Dichters Handke, immer wieder führt ihn sein suchender Pfad in und durch den Wald. In *„Der große Wald“* (Handke 1984) führt der Weg wieder durch ein Wäldchen an den Rändern der Stadt, eine Schwellensituation von gestalteten und ungestalteten, halb verkommenen Räumen, deren Strukturen erst auf den zweiten Blick, beim Gehen und Schauen, deutlicher zutage treten – Lebensräume mit Toren, Schwellen, Stufen, Brücken, Wegscheidungen. Der Erzähler beschreibt unterschiedliche Pflanzen, Farben und Lichtverhältnisse und dabei tauchen in seiner Erinnerung entferntere Landschaften und Erlebnisse auf. Das Gehen durch diese unspektakuläre Waldlandschaft evoziert ein episches Erzählen, wird selbst zum Erscheinungsort poetischer Zeichen – von Literatur also.

Schon beim Eintreten in den Wald ist von *„Zeichen des Waldbeginns“*, den Haselnusssträuchern, die Rede. *„Das Schwellengefühl ist eine Ruhe, die absichtslos weiterführt“*.

Und dieses absichtslose Flanieren lässt den Dichter Bilder sehen. Die Moosflechten am Wegesrand sind *„deutliche Bilderschrift“*. Das Weiß der Birkenstämme hebt sich vom Schwarz der Buchen ab. Und dann zeigt der Wald Tiefe: *„In diesem Netzwerk haben sich jene Blätter verfangen, die dann im Gedächtnis für den ganzen Wald stehen. Es ist angewehtes Buchenlaub, hell und oval ... Für einen Augenblick ist es, als hingen da im Gebüsch Spielkarten – die dann für immer waldweit auf dem Boden liegen, im kleinsten Waldhauch blinkend und sich aufblättern, und überall als ein verlässliches Spiel wiederkehrend, dessen einzige Farbe das strahlende Lichtbraun ist.“*

Die lichten Blätter der Buche blättern sich auf wie Seiten in einem Buch und strahlen hell. Der Wald lässt sich lesen wie ein Buch der Erkenntnis, ist selbst Zeichen geworden – Poesie, die im dunklen Dickicht leuchtet.

### **Praxeologischer Transfer:**

Der Wald ist Imaginationsraum und Raum der realen Erfahrung von Landschaft mit einem besonderen Aufforderungscharakter – einer *„Affordance“*: Es ist eine Landschaft, die dazu auffordert, durchdrungen und erforscht zu werden. Anders als die unermesslich scheinende Weite des Meeres oder der Wüste, bietet der Wald eine durch Bäume und Dickicht begrenzte Raumerfahrung, er strahlt Erhabenheit aus, birgt Geheimnisse.

Die landschaftlichen Metaphern regen biografische Fragestellungen an, doch kann auch mit den Phänomenen der Naturerscheinungen *„Awareness“* geübt werden und über detailreiche und langsame Naturbetrachtung gespürt werden wie innere Ruhe sich ausbreitet.

Der Wald ist, ganz so wie Handke es in seinem Roman beschreibt, ein „Lehrpfad“ mit einer Vielfalt von Begegnungsmöglichkeiten der Pflanzen- und der Tierwelt – so unterschiedlich sind die Baumgruppierungen in einem Forst, die Farne, Moose, Pilze, die darunter wachsen, umgestürzte Bäume, Wasserläufe, Tiere, die im Walde leben – es ist ein phänomenaler Reichtum, der sich dem Waldgänger darbietet, bereit, entdeckt zu werden. Ein wundervolles Feld, das achtsam beschritten werden will. Für die Integrative Waldtherapie ein Übungsfeld für Achtsamkeit, für eine erlebnisaktivierende Kontaktarbeit, eigenleibliches Erleben und Spüren.

Auch die Wege sind von ganz unterschiedlicher Beschaffenheit, können steinig oder sandweich sein, führen durch Dickicht oder an Farn und Moos vorbei – wie ganz von allein verlangsamt sich der Schritt beim achtsamen Spüren und Schauen, geht der Atem tiefer, kann der Leib sich entspannen.

Nicht nur die Sensitivität kann hier geschult werden, sondern auch Willenskräfte werden aufgerufen - Wegentscheidungen müssen bewusst getroffen werden.

Dabei sind diese Wege nicht nur „Lehrpfade“ der eigenleiblichen Wahrnehmung, sondern evozieren auch Erfahrungen, Erlebnisse und Konflikte, die der Mensch im „Laufe seines Lebens“ erlebt und in seinem Körpergedächtnis abgespeichert hat und die sich nun lebendig vergegenwärtigen. Und mitunter sind es auch „*Hindernispfade*“ (Handke 2010) - Hindernisse müssen erkannt und überwunden werden, rufen Willenskräfte wach.

Wege durch den Wald sind Wege der Selbst-Erfahrung und im Kontext der Integrativen Landschaftstherapie Wege der Selbst-Werdung und dienen der Stärkung des Ich-Bewusstseins. Projekte der Erlebnis-Pädagogik und der Heilpädagogik machen in einem geschützteren Rahmen bereits heute solche Selbst-Erfahrungen für Jugendliche möglich. Hier können ähnlich intensive Erfahrungen einer Natur-Initiation gemacht werden, ohne dass dabei riskiert werden muss, dass die Jugendlichen Schaden an Leib und Seele nehmen. Wichtig dabei ist – auch im weiteren therapeutischen Kontext – in „guter Begleitung“ zu sein, in „*intersubjektiver Praxis*“ (Petzold, Sieper 2008a) auf dem Wege zu sich selbst.



### 3. Waldlese – aus der Praxis der Poesietherapie

*Ein Buch ist ein Baum mit seinen Blättern.  
Der Dichter ist ein Baum, sein Lebtage hat er mit Blättern zu tun.  
Neue erschaffen, die alten vergessen, verbrennen wohl gar.  
Die Blätter fallen, der Baum wird gefällt.  
Die Blutbuche meiner Kindheit, die ein Kleid sein könnte.  
Oder in dieser Gegend die Pappeln ...  
Rauschen wie Regen oder das Meer.  
Sarah Kirsch*

„Ein Buch ist ein Baum mit seinen Blättern ...“, schreibt Sarah Kirsch, ein Baum oder ein Wald kann aber genauso wie ein Buch sich öffnen dem aufmerksamen (Auf) Leser. Kommen nicht unsere Buchstaben von den als Orakel geworfenen Buchenstäbchen, das Buch von der Buche? Papier wurde geschöpft aus fein gemahlener Zellulose, aus Holz.

Der Wald erzählt uns Geschichten. Welche denn? – unsere eigenen. Immer wieder bin ich in meiner Praxis der Integrativen Poesietherapie mit Schreibgruppen nach draußen - in einen Park, an einen Fluss, in den Wald - gegangen, um die sinnliche Erfahrung von Natur als Schreibanregung und meditativen Schreibort zu nutzen. Seit einigen Jahren leite ich als Poesietherapeutin eine Patienten-Schreibgruppe in einer offenen Station der Psychiatrie. Auf dieser Station sind vornehmlich PatientInnen mit den klinischen ICD 10-Diagnosen von Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, Persönlichkeitsstörungen und Chronischem Erschöpfungssyndrom; der Behandlungszeitraum geht über mindestens zwei bis drei Monate. Der Behandlungsrahmen ist verhaltenstherapeutisch orientiert, mit Ergänzung von Ergo-, Bewegungs/Tanz- und Integrativer Poesietherapie. Zudem werden dort soziales Kompetenztraining und Psychoedukation angeboten.

Poesietherapie findet in einer halboffenen Gruppe für 6 – 8 PatientInnen statt, da es eine laufende Fluktuation von neuen PatientInnen gibt und anderen, die entlassen werden. Für diejenigen, die nach einem Vorgespräch aufgenommen sind, ist die Teilnahme verbindlich.

Die Förderung von Erlebnisfähigkeit ist ein wesentlicher Wirkfaktor von Integrativer Poesietherapie. Über die kunstvolle Gestaltung eines Gedichtes wird individuelles Erleben ins Allgemeingültige gehoben und bildet eine Art „geistige Brücke“ zum Zuhörer, der sich wiederum in dem angesprochenen Thema wiederfinden kann, Unbewusstes wird zum Klingen gebracht. Über dieses einführende Mitschwingen wird der Mensch zuerst als ein emotionales Wesen angesprochen. So können erstarrte Strukturen des Fühlens, des Denkens und des Verhaltens wieder in Bewegung kommen, verflüssigt werden. Festgehaltene Emotionen können gelöst werden (kathartische Arbeit) und dann in der therapeutischen Arbeit zur Einsicht in Zusammenhänge des Lebens führen. Die Sprache selbst, das Sprechen, Lesen und Schreiben, ist Medium zum heilenden schöpferischen Handeln, das bisher Ungestaltete (Gefahr der Überflutung) kann beim Schreiben in verdichtete Form gebracht und aus der Distanz der gestalteten Form kann das bisher Unsagbare angeschaut und in der therapeutischen Arbeit bewusst gemacht werden. *„Der Text wird für den Autor eine Botschaft von sich, über sich, aber auch an andere. Er wird ein Medium, in dem er sich zu begreifen versucht, um damit ein Gefühl von Sinn, ein vertieftes Verstehen seiner selbst, seiner Beziehungen und seines Lebens in der Welt zu erlangen“* (Petzold/Orth 2005).

Die ressourcenorientierten Integrative Poesietherapie arbeitet betont mit Resonanzen aus dem Leibgedächtnis, Impulse werden gegeben, um so an Glücksquellen, Glücksmomente als Rückkehr zu guten Quellen anzuschließen.

Neben der lösenden Wirkung der Poesietherapie ist die Schulung von (Selbst) Wahrnehmung und Achtsamkeit ebenso wichtig – achtsam werden auf die Umgebung, auf sich selbst und auf andere. So bieten sich Schreibausflüge in den kleinen Wald, der auf dem Klinikgelände liegt an. Aus der Erfahrung mit dieser Arbeit will ich im Folgenden berichten.



#### 4.1. Weg als Erzählung

*Auf dem Weg*

*von vorgestern nach übermorgen*

*lagere ich unter einem Baum*

- *in seinem Schatten –*

*für einen Bruchteil meines Lebens,*

*in Gedanken an den Weg,*

*das Ziel, die zurückgelegte Strecke,*

*an all das, was am Wegesrand blüht:*

- *der Mut zum Ich*
- *das Wagnis zum Du*
- *der Übermut zur Freude*
- *der Sinn für Humor*
- *die Ausgelassenheit des Lachens*
- *die Kraft, Leid zu überstehen.*

*Auf dem Weg*

*von vorgestern nach übermorgen*

*lagere ich unter meinem Lebensbaum*

- *in seinem Schatten –*

*für einen Bruchteil meiner Zeit.*

*Margot Bickel*

Räume wirken ein auf unser Befinden und auf unser Tun.

In der Klinik steht mir für die Poesietherapie ein Arbeitsraum zur Verfügung, in dem gerade Platz für einen großen Tisch zum Malen und Schreiben ist. Bewegungsarbeit ist so nur auf kleinstem Raum möglich.

Eine Atemübung, im Stehen hinter dem Stuhl eine minimale Bewegungsübung – das „geht“. Aber eigenleiblich spüren, wie es einem geht, dazu braucht es einen größeren Raum, in dem innere Bewegung in der äußeren Bewegung sichtbar und fühlbar und dann auch zu einem sprachlichen Ausdruck gebracht werden kann. Dies hat eine viel tiefer gehende Wirkung als ein kreatives Arbeiten im beschränkten Innenraum.

So animiere ich die PatientInnen in den Sommermonaten, wenn das Wetter trocken und freundlich ist und alle GruppenteilnehmerInnen damit einverstanden sind, zu einem Schreibausflug in das nahe Wäldchen auf dem Klinikgelände.

Auch in diesem Frühsommer war ich mit einer Patientengruppe zu einem Weg durch den Wald aufgebrochen. Nach einer Befindlichkeitsrunde und einer kurzen Einstimmung las ich einen Prosatext von Hermann Hesse über „Die Bäume“ vor. Die PatientInnen sollten sich dann einzeln und ohne miteinander zu sprechen auf den Weg durch den Wald machen. Ganz aufmerksam beachten, was ihnen entgegen kommt. Ihre Wahrnehmung öffnen für Gerüche, Farben, Pflanzengestalten, sinnlich spüren die Lichtqualität, die Beschaffenheit des Bodens unter den Füßen und ebenso aufmerksam sein für die Gefühle, Gedanken und Erinnerungen, die von innen aufsteigen. Das hieß also: ein langsames Gehen, mitunter Verweilen und Schauen, Lauschen.

Die Wahrnehmungen sollten aufgeschrieben werden, erst einmal ganz in der Folge der wahrgenommenen Phänomene – bemerken und notieren, diese beiden Wörter stehen ja für sinnliche Wahrnehmung genauso wie für schriftliches Festhalten.

So wie es bei *Kleist* heißt: „die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden“, kann es auf diesem Wege heißen: „die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Gehen“.

Angesagt war, im Fluss zu bleiben mit den äußeren und inneren Wahrnehmungen, Gedanken und Empfindungen und so eine Weile zu gehen, bis zu einem Ort oder einem Baum, von dem man sich angesprochen fühlt, der einen gewissermaßen erwartet hat. In dem Sinne, dass uns Phänomene der Außenwelt überhaupt erst bedeutungsvoll werden, wenn wir sie bemerken (*Kreszmeier* 2007). Das kann ein umgestürzter Baum sein, ein besonders gewachsener Baum usw. - dort verweilen – in den Ort einspüren und Erst dann einen Schreibplatz aussuchen und aus den Notizen einen Text schreiben, ein freies Gedicht – linksbündig, rechts Flattersatz oder einen kurzen Text. So entstanden über „*dichtes Erleben*“ dieser Weg-Erfahrungen und in der inneren Resonanz „*dichte Beschreibungen*“ (*Orth/ Petzold* 2008), die später im korrespondierenden Austausch besprochen oder vorgelesen werden konnten.

Anschließend treffen wir uns in einer Runde sitzend auf der Lichtung wieder. Nicht alle wollen vorlesen, aber alle berichten von ihren Erfahrungen, dass sie die Zeit als viel langsamer vergehend empfunden und so viele Einzelheiten wahrgenommen haben, eine Maus, Käfer, eine Spinne, den Wechsel von Sonnen und bedecktem Himmel, die laue Luft – alle diese Wahrnehmungen werden in der Gruppe zusammen getragen und bilden eine Stimmung von gemeinsamem Erleben trotz aller unterschiedlichen Wege.

Dann lesen einige ihre Texte vor, die anderen hören aufmerksam zu. Eine Atmosphäre des gegenseitigen Respektes und der Solidarität ist unausgesprochen spürbar.

Eine Frau, die sich wenig Kreativität zutraut und bisher noch nicht vorgelesen hatte, traut sich als Erste:

*Mit allen Sinnen durch den Wald zu gehen,  
Ruhe, Stille und doch Lebendigkeit.  
Es liegt ein Summen, Zwitschern, Rascheln und Rauschen in der Luft,  
Farben und Gerüche wechseln sich ab,  
ein Spiel aus Licht und Schatten,  
Schmetterlinge tanzen,  
Vögel, Ameisen, Käfer  
und eine kleine Maus auf der Suche nach Nahrung  
kreuzen meinen Weg.*

Sie erhält viel Zuspruch von den Zuhörern auf ihren Text, der ihre Erlebnisse lebendig wiedergibt. Das freut sie, kann ihr vielleicht etwas mehr Selbstvertrauen geben.

Im folgenden Gedicht zeichnen die vielstimmigen Natureindrücke einer jungen Frau ein flirrendes Sommerbild. Sie kann Ruhe und Stillstand schwer aushalten, von der Vielfalt ihrer Wahrnehmungen fühlt sie sich überfordert, kann es aber sensibel beschreiben. Es tut ihr gut im Kreis mit den anderen zu sein und einfach nur zuzuhören.

*Äste knacken, Blätter knistern.  
Die warme Luft wirkt drückend schwül.  
Summend, surrend tanzen die Bienen über dem Blütenkelch.  
Die kraftvollen Farben der Blüten locken sie an,  
ein zärtlicher Kuss.  
Lärmendes Rauschen von außen stört den Frieden.  
Wilde Ordnung der Natur,  
große und kleine, junge und alte Pflanzen  
stehen zusammen,  
kraftvoll und bedrohlich wirken  
die mächtigen Äste der Eichen,  
zart und lieblich die der Birke.  
Der Wind rauscht durch die Blätter,  
es hört sich an, als wollten sie was erzählen.*

*Ein Vogel baut sich ein Nest.  
Die heißen Sonnenstrahlen lassen  
den Tau des Morgens verdunsten,  
schwül steht der Dunst über der Wiese.*

*Der Himmel trägt ein feines Wolkenkleid.  
Die Sonne ist seine Brosche.  
Der Nachmittag bringt Ruhe mit sich.  
Eine schwer auszuhaltende Ruhe!  
Die Ameisen tragen noch schnell einen Halm zum Baum,  
sie laufen wild durcheinander.  
Eine Spinne baut ihr Netz.*

*Seidig zart spinnt sie den Faden zwischen die Äste.  
Wen wird sie heute Abend wohl fressen?*

Und das folgende Gedicht ist von einer jungen Frau geschrieben, die im Klinikalltag sehr schwer Strukturen annehmen kann, auch wenig Kontakt zu anderen PatientInnen findet, sich immer wieder zurückzieht, Begegnungen vermeidet, Beziehungen abbricht. In ihren Zeilen wiederum wird starke Sehnsucht nach Zugehörigkeit deutlich.

*Wie ein Fremdkörper spaziere ich durch diesen Konzertsaal der Natur. Das Licht – gebrochen – wie Scheinwerfer, die mich immer wieder finden. Ein Amselmann pickt und scharrt im sepiafarbenen Blätterboden. Seine Gefährten – unsichtbar – hoch oben, übertönen das dumpfe Dröhnen der Außenwelt. Meine Schritte hier, leise und zaghaft, die Wurzeln nicht berührend, wandel ich zwischen den borkigen Gesichtern der Bäume. Sie blinzeln mir zu. Ich blinzle zurück, berühre ihre Blätter, ihre Fingerspitzen und erfreue mich wie ein Kind an den weißen und gelben Blättern, die sich durch's Unterholz kämpfen.  
Nur noch ein Augenblick, einen winzigen Moment, ein tiefes Atmen und ich gehöre dazu – zu allem.*

Die junge Frau hatte mit leiser Stimme vorgelesen und alle Zuhörer sind still geworden, geben ihr Raum und Anerkennung durch ermunternde Blicke des Verstehens.

Der Verfasser des nächsten Gedichtes berichtet begeistert, wie er den Weg verlassen habe und ganz neue Orte im Wäldchen entdeckt habe. Sogar ein Reh war in seine Nähe gekommen. Dieser Patient hat Freude am Schreiben gefunden. Er sieht in seiner Wegbeschreibung eine Parallele zu seiner seelischen Situation. Er selbst sei unzufrieden und frustriert in seiner beruflichen Position als Teamleiter gewesen, habe sich überfordert gefühlt und sei deshalb krank geworden. In den letzten Wochen habe er zu neuen Entscheidungen für andere Arbeitsfelder gefunden und das gebe ihm wieder eine Perspektive.

*Neue Triebe, tote Blätter  
ein Reh springt ängstlich über die Wiese.*

*Im Wald  
Vogelzwitschern, ein Flugzeug von Ferne  
friedvolle Kühle und lichter Schatten  
ein raschelder Vogel im Laub  
Baumwächter am Wegesrand  
erhaben und weise  
uraltes Leben bewacht meinen Weg.*

*Ich schreite voran, bald knirschend, bald federnd,  
verlasse den Pfad, durchpflüge das Laub.*

*Hier im Unterholz ist es warm und geborgen  
Baumstümpfe am Boden modrig  
mit brüchiger Rinde  
geben Pilzen ein neues Zuhause*

*totes Holz und neues Leben.*

*Ich lasse mich nieder auf weichem Moos  
kühl und sanft  
ein grünbraunes Ruhekissen  
Sonnenstrahlen flirren durch die Blätter  
Da plötzlich: ein lautes Rascheln –  
ich blicke mich um: ein Brechen von Ästen, es knackt und rumort –  
ich drehe den Kopf und dort bricht's hervor: ein Reh  
in langen Sprüngen, Haken schlagend,  
eilt es über die Wiese –  
ein Traum?*

Wir bleiben noch eine ganze Weile ruhig und ohne zu sprechen miteinander im Kreis sitzen, lassen die gelesenen Gedichte nachklingen. In der Abschlussrunde sprechen dann alle von einem tief entspannten Körpergefühl. Obwohl unter freiem Himmel, ist eine Intimität spürbar und eine gelöste Gruppenstimmung.

Das Naturerleben hatte alle Teilnehmer sensibilisiert für eigene Wahrnehmungen und auch dafür, die Bildersprache der anderen aufmerksam zu verstehen. Die gesteigerte Resonanzfähigkeit ist atmosphärisch spürbar – auf jeden der gelesenen Texte und auf die frische Natur, die uns umgibt – wir sitzen in einem Kreis der beredten Stille.

Die Patienten hatten in ihren so unterschiedlichen Wegerzählungen ein kurzes Stück Lebenserzählung - eine Narration – bewusst erlebt, in dichter Beschreibung gestaltet und reflektieren können.

Zum Abschluss lese ich noch das Gedicht „Auf dem Weg“ von *Margot Bickel* vor und gebe dies als weitere Wegzehrung mit.



## 4.2. Unter Bäumen – innerer Dialog

*Waldlied*

*Wie Merlin*

*Möchte ich durch die Wälder ziehn;*

*Was die Stürme wehen,*

*was die Donner rollen*

*und die Blitze wollen,*

*was die Bäume sprechen,*

*möchte ich wie Merlin verstehen ...*

*Nikolaus Lenau*

Der Baum ist in der Kunst eine vielzitierte Metapher für die Menschengestalt. Man denke an Daphne's Verwandlung in einen Lorbeerbaum oder Philemon und Baucis, die sich auch im Tode noch nahe sein wollten und die Jupiter in zwei Bäume verwandelte – in eine Eiche und in eine Linde. Baumgesichter finden wir in der Kunst Arcimbaldos. Und in der griechischen Sage wird der Hirten- und Vegetationsgott Adonis aus dem Mutterschoß eines Myrrhenbaums geboren. Die Weltesche Yggdrasil, der Weltenbaum der nordischen Mythologie, ist ein wirkmächtiges Symbol von Leben und Wissen. Dieser Baum verbindet die Unterwelt mit dem Himmel.

Auch in der Kunsttherapie wird mit der Metapher des Baums ein Bezug zum Selbstbild hergestellt, wenn auch nicht als Aufgabe direkt ausgesprochen.

Mit der gleichen PatientInnengruppe der Poesietherapie unternahm ich einen weiteren Ausflug ins nahe Wäldchen. Diesmal war die Aufgabe auszuschwärmen und sich einen Baum

auszusuchen, von dem man sich auf eine besondere Weise angezogen fühlt. Diesen Baum mit Achtsamkeit zu betrachten, zu betasten, sich auch anzulehnen, seine Einzigartigkeit zu bemerken – seine Gestalt, sein Wuchs, seine Beschaffenheit, sein Blattwerk, fühlen wie sich die Rinde anfasst – eine Weile dort sein und zu lauschen, welche Geschichte dieser Baum erzählen könnte.

Es sind sehr persönliche Texte dabei entstanden. In den Baumgeschichten spiegeln sich die Selbstbilder der Menschen. So wie in dem folgenden Gedicht eines Mannes, der mit seiner Depression eine Lebenskrise bewältigt hatte und dies darin zum Ausdruck bringen kann – er hat Einblick in seine Persönlichkeitsstruktur und in seine Lebenssituation bekommen.

*Einblick  
Bist nicht gut erhalten  
Aber verlässlich  
Stehst hier am Rande mit schütterem Haar*

*Reckst dich empor  
Von dünner Gestalt  
Das Holz schon gesplittert  
Manche Äste verloren*

*Schon bessere Tage  
Hast du gesehen  
Doch erdest du mich  
Und nährst meine Demut*

*Du gabelst dich früh  
Schon kurz überm Boden  
Mit rissiger Rinde  
Von Flechten besetzt*

*Ich hör deine Stimme  
Sie flüstert mir Mut zu  
Gewährst mir Einblick  
In Leben und Tod*

Eine Patientin, die bereits mehrere Baumbilder gemalt hatte, suchte sich eine nahe stehende Birke aus, die ganz von kleineren Büschen umstanden war, an die sie zuerst nicht gut herankommen konnte. Man könnte darin eine Parallele sehen zu ihrem anfangs scheuen Kontakt zu Mitpatienten, sie musste sich auch da erst „heran arbeiten“.

*Hab dich aus der Ferne gesehen  
Halb mit Laub bewachsen,  
halb kahl, unten Laub,  
oben Äste, genauso hoch  
wie die umstehenden Bäume*

...

*Der Weg war zugewachsen*

*Mit Brombeeren. Fast ein  
Kleiner Kampf um zu dir zu kommen*

*Im Blättergewirr geht deine  
schütterere Krone unter.  
Es steht Baum an Baum,  
weder Platz für die Kleinen  
noch für die Großen.  
Die Rinde ist zerklüftet  
mit glatten Inseln  
weiß, mit Rissen...  
Deine Wurzeln sind  
Nicht sichtbar...  
Sonnenflecken spiegeln sich  
unter deinem Schutz am  
Boden und auf mir.  
Außen siehst du kaputt aus,  
im Geäst ist viel Leben  
Die Wolken ziehen durch deine Krone,  
blau und weiß im Wechsel.  
Weiß schimmert dein Stamm  
unter den anderen hervor.*

Sie beschreibt diesen Baum dann sehr liebevoll, seinen schwierigen Standort, aber auch seine Besonderheit, sein inneres Leben.

Auch diesmal wieder, hören alle den gelesenen Baumgedichten achtsam zu. Eine Stille breitet sich aus, in der die Gedanken und Bilder nachwirken können - eine respektvolle Atmosphäre, in der die Achtung vor jedem einzelnen Lebensschicksal liegt. Jeder ist bemüht, den anderen zu verstehen, dies ist in der zugewandten Körperhaltung ganz deutlich zu sehen.

Wir schließen mit einer Runde, in der jeder nur noch ein kurzes Wort spricht und gehen nachdenklich, aber leichten Fußes auseinander.



### 4.3. Der Baum als Metapher des Selbst

#### *Erinnerung*

*Einmal vor manchem Jahre  
war ich ein Baum am Wegesrand,  
und meine Birkenhaare  
kämmte der Mond mit weißer Hand.  
Hoch überm Abgrund hing ich  
Windbewegt auf schroffem Stein,  
tanzende Wolken fing ich mir  
als vergänglich Spielzeug ein.  
Fühlte nichts im Gemüte,  
weder Sonne noch Leid,  
rauschte, verwelkte, blühte,  
in meinem Schatten schlief die Zeit.  
Ricarda Huch*

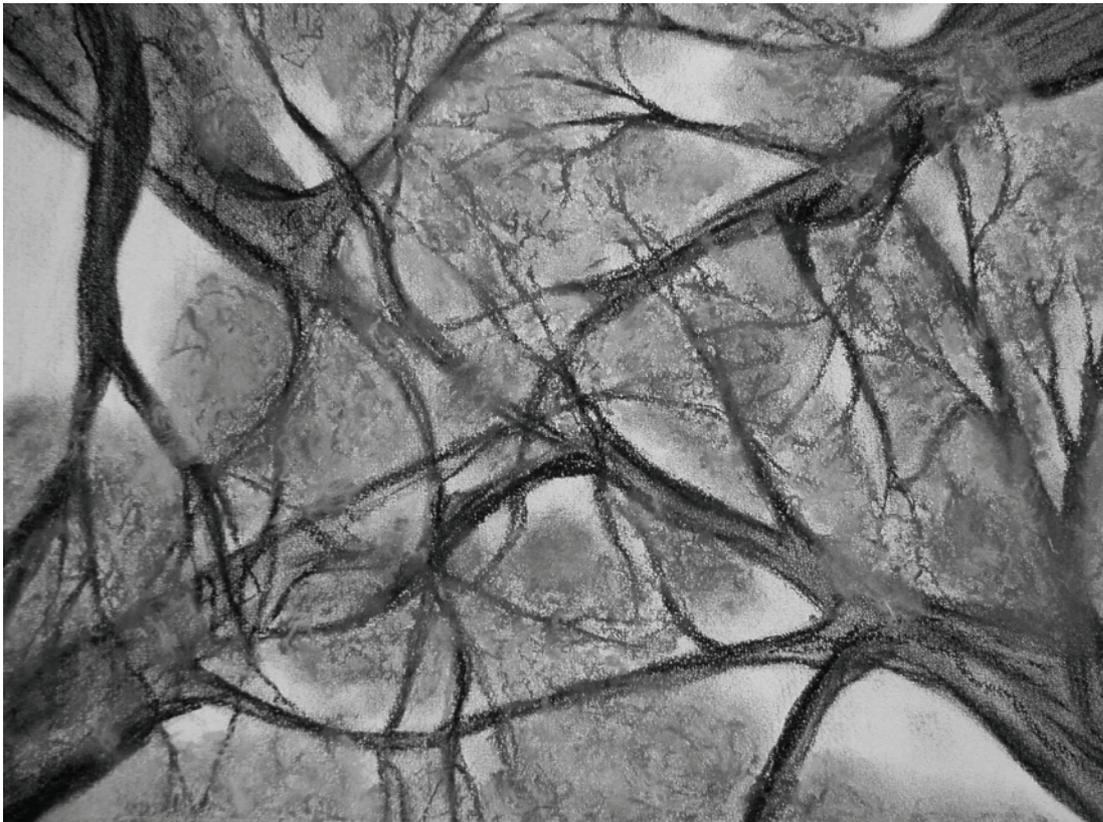
Hier möchte ich von einer Einzelarbeit in der Integrativen Poesietherapie berichten. Die Patientin ist eine besonders hellhäutige, fast weißhaarige Frau. Sie ist sich ihres Aussehens und ihrer Lichtempfindlichkeit sehr bewusst - Albinismus mit leichter Sehbehinderung – sie unterstreicht das mit den lichten Farben, die sie trägt. Auf dem Schreibausflug in das Wäldchen hatte sie sich auch gleich eine helle Birke ausgesucht. Die Frau ist von zarter, mädchenhafter Gestalt, ca. 45 Jahre alt und in Behandlung wegen einer rezidivierenden mittelgradigen Depression mit Verdacht auf ein Chronisches Erschöpfungssyndrom - CFS.

Sie hat sich beruflich selbst vom Hauptschulabschluss bis zu einem akademischen Abschluss hochgearbeitet, war Assistentin in ihrem Fachbereich, aber durch einen schlagartig auftretenden „Totalausfall“, wie sie es selbst nennt, wurde sie 1999 arbeitsunfähig. Seither hat sie immer wieder ehrenamtlich in sozialen Organisationen gearbeitet, nie für sehr lange Zeit. Und war für 8 Wochen in stationärer Behandlung.

Sie sprach sehr auf die Poesietherapie an, da sie seit Jahren für sich malt und schreibt.

Das Thema Baum regte sie dazu an, ein weiteres Bild zu malen und sie schrieb dazu auch ein Gedicht:

*Baumkronen,  
zu viert vereint  
bildet ihr ein Dach aus Laub,  
durch das die Sonne scheint.  
Vier Riesen, die in den Himmel ragen,  
um eine Botschaft nach oben zu tragen.  
Mittler zwischen Himmel und Erde,  
auf dass Vergänglichkeit  
Geschehen werde.*



Die vier Bäume stehen unabhängig voneinander, aber zusammen bilden sie ein Dach – sie geben Schutz, auch für andere Pflanzen und Tiere, die in diesem Klima wachsen können. Das Licht wird gefiltert und eine wohltuende Atmosphäre aus Licht und Schatten entsteht, wodurch eine direkte Sonnenbestrahlung gefiltert wird, die für sie ja schädigend sein würde. Mit diesem Bild stellt die Frau ihren Wunsch dar, wie Menschen miteinander leben und arbeiten könnten – in Anerkennung der jeweiligen Fähigkeiten, in der Akzeptanz so sein zu dürfen wie man sei und in Kooperation miteinander.

In ihrem Berufsalltag habe sie, auch oder sogar besonders in ihrer Arbeit in ehrenamtlichen Tätigkeiten (Blindenhilfe) ganz gegenteilige Erfahrungen gemacht, nämlich dass man sich gegenseitig das Wasser abgegraben oder den anderen in den Schatten gestellt habe. Das habe sie gekränkt und krank gemacht. Sie sieht vor allem diese schädigenden Arbeitssituationen als Ursache für ihre Erkrankung, dies habe ihre Kräfte unterhöhlt.

Ich frage sie, ob sie ein weiteres Baumbild malen könne, der diesen gekränkten Zustand abbilde?

Zur Einstimmung las ich das Gedicht „Erinnerung“ von Ricarda Huch vor, wohl bedenkend, dass die Dichterin selbst darin aus der Gestalt eines Baumes spricht, das Gedicht also einen stark betonten metaphorischen Charakter hat. Die Patientin malt und schreibt dazu:

*Winterbaum*

*Deine Blätter sind schon lange gefallen.*

*Du wartest hoffend auf das Frühjahr.*

*Derweil spielen deine Äste*

*sinnend mit dem Wind.*

*Den Winter wirst du überstehen*

*In Gedanken an das Rascheln deiner Blätter.*



Mit diesem Winterbaum wolle die Patientin ihren jetzigen Zustand der Kraftlosigkeit und Erschöpfung darstellen, der über so viele Jahre schon andauert, dass sie fast mutlos geworden sei. Sie ist selbst emotional von ihrem Bild berührt und weint – dafür ist sie dankbar, denn bisher konnte sie noch nicht einmal mehr weinen, fühlte sich innerlich wie erstarrt.

Nun komme in ihr etwas in Bewegung, dass ihr wieder Mut auf Veränderung mache.

Ich lese der Patientin das Gedicht „Über die Vergänglichkeit“ von Hoffmannsthal vor, beginnend mit den Zeilen „*Wir sind aus solchem Zeug,/ wie das zu Träumen,/ und Träume schlagen so die Augen auf/ wie kleine Kinder unter Kirschenbäumen ...*“. Und mit der Frage,

was es denn in ihrem Winterbaum an Träumen geben könne, was ihm Hoffnung mache auf den Frühling?

Sie malt daraufhin einen blühenden Kirschbaum und schreibt dazu:

*Blühender Kirschbaum*

*Reiche Blüte trägst du für kurze Zeit,*

*Zyklusbeginn und doch Zeichen der Vergänglichkeit.*

*Geschenk für Augen und Seele.*

*Rosa, Lila, Blau und Braun vereinen sich zum kurzen Traum.*



Die Patientin erinnert sich, wie gern sie jedes Jahr zur Kirschblüte im Schwetzingen Schlossgarten spazieren ging, bezaubert von dem rosa Blütenmeer von über 30 alten Kirschbäumen, die dort so gepflanzt sind, dass sie frei wachsen können und doch zusammen ein Blätterdach bilden – im Frühling ein Blütendach.

Dieses Bild gebe ihr Kraft. Die Schönheit, auch wenn sie nur für kurze Zeit währt, hat sich tief in ihr eingepägt. Mit der Zartheit und Verletzlichkeit der Blüten könne sie sich identifizieren. In diesem Jahr konnte sie wegen ihrer Krankheit die Kirschblüten nicht besuchen, aber im nächsten Jahr wolle sie wieder dorthin gehen.

Auf die Frage, wie sie sich ihre weiteren Schritte vorstelle, sagt sie, dass sie Pläne habe Selbsthilfegruppen von CFS-PatientInnen anzuleiten. Sie habe dazu auch fachlich die Befähigung und mit dem Chefarzt der Station darüber bereits gesprochen, dass er sie unterstützen wolle. Sie möchte als selbst Betroffene Informationen über diese seltene Krankheit weitergeben und eine Gesprächsrunde führen über den Umgang damit, auch kreative Medien dabei einsetzen. Sie sei sich bewusst, dass sie zunächst kleinere Schritte

gehen müsse, sie wolle das Konzept und die Umsetzung ihren Kräften entsprechend langsam entwickeln.

Bei diesem Gedanken an eine zukünftige sinnvolle Tätigkeit blüht sie sichtlich auf. Ich spreche das Thema „Vergänglichkeit“ an, das in ihren Texten und auch im Gespräch mehrmals auftaucht. Sie wüsste zwar, dass CFS womöglich nicht vollständig ausgeheilt werden könne, jedoch habe sie die Hoffnung, dass sie wieder eine Zukunftsperspektive entwickeln könne. Auch in ihren wandelbaren Baumbildern zeigen sich unterschiedliche Jahreszeiten: von der Winterstarre zur frühlingshafte Blüte – ein Neubeginn, und ein Sommerbild, in dem gleich mehrere Bäume im satten Grün stehen. Das Herbstbild will sie noch dazu stellen und dann malen, wenn sie zuhause ist.

Wir nehmen den Gedanken des antiken Philosophen *Heraklit* auf, dass „keiner zweimal in denselben Fluss steigt“, alles in Bewegung ist und keine Situation und kein lebendiger Zustand so bleiben kann wie er gerade ist. Dieser Gedanke weckt ihre Hoffnung. Sie habe ja auch schon kleinere Veränderungen zum Gesunden hin bei sich bemerkt, sehe jetzt einen Weg, auf dem sie weitergehen könne und fühle sich ermutigt, durch ihre Kreativität im Malen und Schreiben. Das empfinde sie als bestärkend.



#### 4. Schlangen beobachten lernen

*Grau, teurer Freund,  
ist alle Theorie,  
und grün des Lebens  
goldner Baum  
Johann Wolfgang von Goethe, Faust*

*Laß dich fallen,  
lerne Schlangen beobachten,  
pflanze unmögliche Gärten...*

*Stell dir vor, du wärst verzaubert,  
kichere mit Kindern,  
höre alten Leuten zu.  
Spiele mit allem,  
unterhalte das Kind in dir, du bist unschuldig,  
baue eine Burg aus Decken,  
werde naß,  
umarme Bäume,  
schreibe Liebesbriefe.  
Joseph Beuys*

Den Wald betreten wir wie einen lebendigen Raum, der uns gleichermaßen vertraut erscheint und numinos, wir sind leiblich ergriffen von seiner Atmosphäre. Wir sehen seine Tiefe nicht und doch erahnen wir sie, er erweckt in uns neugieriges Schauen wollen, manchmal einen leichten Schauer, denn der Wald ist auch dunkel und undurchdringlich. Gefühlsmächte wirken aus diesem mythisch besetzten Ort auf den Menschen ein, was *Hermann Schmitz* „*Bewegungssuggestion*“ von Orten oder Dingen nennt und diese lebhaft ergriffenheit macht uns Menschen auch unserer Verletzlichkeit bewusst, ruft uns zu stiller

Betrachtung auf, zu erhöhter Achtsamkeit uns selbst und der Natur gegenüber – Schmitz nennt diese Haltung „ästhetisch ... ein Verhalten, das in entfalteter Gegenwart angesichts ästhetischer Gebilde gegenüber den in diesen niedergelassenen Gefühlen (ergreifenden Atmosphären) Distanz in der Ergriffenheit zu wahren weiß“ (Schmitz 2007).

Über alle einzelnen Phänomene hinaus, mit denen der Wald diejenigen so eindrücklich anspricht, die seine Welt betreten – die Wirkung von grünen Licht- und Schattenspielen bis zum Dunklen, die Stimmen der Tiere, das Knacken der Äste und Zweige im Unterholz, der Geruch des Waldes, diese unvergleichliche Mischung von Erdigem, Modrigem und Frischem, die Hoheit der Bäume – über alle diese Einzelheiten hinaus, sie umfassend, fühlt man sich vor etwas „Wesenhaftes“ gestellt, die eine Empfindung von andächtiger Stille hervorruft. In einem Wald ist man drin, man steht nicht davor wie man an markanten Landschaftspunkten vor einer Aussicht steht. Man spürt: Auch ich selbst bin lebendige Natur und bin einzigartig in Wesen und Gestalt, so wie jedes einzelne Lebewesen hier, ob Tier oder Baum. Der Wald ruft in mir eine Aufmerksamkeit auf, mit der ich ganz gegenwärtig bin für die Eindrücke meiner Umgebung und gleichzeitig offen für das, was in mir flüstert, die Geschichten, die ich gehört habe über den Wald und die ich nicht vergessen habe. Es öffnet sich ein Innenraum, der in schwingender Resonanz ist mit dem Raum, in dem ich bin und der weiter genährt wird von den Bildern und Sinneswahrnehmungen dieser Erlebnisse und der nach Ausdruck sucht in Sprache.

*„Die beiden Räume, der innere Raum und der äußere Raum ermutigen sich gegenseitig, wenn man so sagen darf, in ihrem Wachstum“, schreibt Gaston Bachelard in seiner „Poetik des Raumes“ und weiter: „Die Dichter verhelfen uns dazu, eine so expansive Freude am Schauen in uns zu entdecken, dass wir mitunter vor irgendeinem nahen Gegenstand die Erweiterung unseres inneren Raumes erleben“ (Bachelard 1975).*

Die Empfindung eines solchen Momentes mag man Glück nennen, einen flüchtigen Moment von Erkenntnis sogar. Eine Empfindung von Frieden in einer Welt von Wirrnis. Was bleibt sind die Worte der Dichter, die es vermögen, über diese momentanen menschlichen Empfindungen hinaus etwas zu schaffen, das die Welt größer macht.

*Durch alle Wesen reicht der eine Raum:  
Weltinnenraum. Die Vögel fliegen still  
durch uns hindurch. O, der ich wachsen will,  
Ich seh hinaus, und in mir wächst der Baum.  
Rainer Maria Rilke*

### **Zusammenfassung: Poetik der Walderfahrung – Quelle der Kraft, der Heilung und der Schönheit**

Therapeutische „Weg-Erfahrung“ in der Integrativen Landschafts- bzw. Naturtherapie, insbesondere auf dem Wege durch eine Waldlandschaft, ist eine die Sinne anregende und Sinn stiftende Methode, besonders in Verbindung mit narrativen Techniken. Der Wald mit seiner Vielfalt an Vegetationsformen ist ein Metaphernreicher Erfahrungsraum, der in dieser Weise therapeutisch als Anregung zu eigenen Lebenserzählungen oder zur Klärung von Lebensfragen genutzt werden kann. In seiner Vielgestaltigkeit bietet sich der Wald als Aktivierung eigenleiblichen Spürens an, von der sinnlichen Wahrnehmung zur Selbsterfahrung, zur Selbstreflexion und Stärkung des Ichs, bis zur Schärfung des Umweltbewusstseins in der Verantwortung für sich und für Andere-s. Im Durchschreiten des Waldes als eines kulturellen Gedächtnisraumes geschieht über

Erinnerungsarbeit von bewussten und unbewussten Erzählungen über den Wald - Geschichten, Sagen, Legenden, Erzählungen, Dramen, Märchen - eine Vertiefung des Identitätserlebens und in der erlebnisaktivierenden Methode der Integrativen Poesietherapie wird mit dem kreativen Schreiben, als Möglichkeit der Erhellung eigener Lebensgeschichten und Konflikte, Bewusstseinsarbeit angeregt, die sowohl in der Persönlichkeitsentwicklung als auch im klinischen Bereich der Psychiatrie/Psychosomatik Anwendung finden kann.

**Schlüsselwörter:** Walderfahrung, Integrative Landschafts-/Naturtherapie, Sinnfindung, Poesietherapie, Weg-Erfahrung

**Summary: Poetics of Forest Experience - Source of Power, Healing and Beauty**

Therapeutic „Pathway Experience“ in Integrative Landscape- resp. Nature Therapy is a method which is stimulating the senses and fostering meaning particularly while wandering through the woods and using narrative techniques. The forest with its great diversity of vegetation is an experiential space, rich in metaphors which therefore can be used therapeutically to stimulate biographic narratives or to clarify problems of life. Through its manifold stimulation the woods are activating the body's self awareness departing from sensory perception, coming to self reflexivity and strengthening Ego functions, moreover sharpening consciousness for environmental tasks and reinforcing a sense of responsibility for others and for oneself. Striding through the forest as a place of cultural heritage conscious and unconscious narrative about the woods are emerging from memory – lore, myth, legends, dramas, fairy tails – contributing to a deepened sense of identity. Experience activating methods of integrative poetry therapy, creative writing and consciousness work are used to elucidate one's own biography and to clarify conflicts. All this can be used for personal development and in the clinical field of psychiatry and psychosomatics.

**Keywords:** Forest Experience, Integrative Nature Therapy, Integrative Poetry Therapy, Quest of Meaning, Pathway Experience

**Literatur:**

Ausländer, Rose (2005). Gedichte. Frankfurt a. Main: Fischer

Arens, Dieter (2010). Der deutsche Wald. Köln: Fackelträger Verlag

Bachelard, Gaston (1975). Poetik des Raumes. München: Hanser Verlag

Bacon, Stephan (2003). Die Macht der Metaphern. Augsburg: ZIEL – Zentrum für erfahrungsorientiertes Lernen GmbH

Beuys, Joseph/Blume, Bernhard/ Rappmann, Rainer (1990). Gespräch über Bäume. Argental: Freie Volkshochschule Argental

Bockemühl, Jochen (1992). Erwachen an der Landschaft. Dornach/Schweiz: Naturwissenschaftliche Sektion des Goetheanum

Brosse, Jaques (1990). Mythologie der Bäume. Olten 1990: Walter Verlag

Deutscher Vogelschutz e.V., Deutscher Naturschutzverband (1989). Ehrfurcht vor den Wäldern. München: Natura Verlagsgesellschaft

Eich, Günther (1991): Ges. Werke in vier Bdn., Bd.I: die Gedichte. Frankfurt a. Main: Suhrkamp

Eichendorff, Joseph von (2001). Aus dem Leben eines Taugenichts. Stuttgart: Reclam

- Eichendorff, Joseph von: Abschied. In: Schürmann-Mock Iris (2011).
- Ekman, Kerstin (2008). Der Wald. Eine literarische Wanderung. München: Piper
- Emerson, Ralph Waldo (1988). Natur. Zürich: Diogenes
- Eschenbach, Wolfram von (2009). Parzival. München: Langen Müller
- Fairchild, Jill (1989). Trees. New York: Weidenfeld & Nicolson
- Fontane, Theodor (1977). Wanderungen durch die Mark Brandenburg. München: Nymphenburger Verlagshandlung
- Frazer, James George (1989). Der goldene Zweig. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Gifford, Jane (2007). Die Magie der Bäume. Frankfurt a.Main: Kosmos
- Goehler, Adrienne u.a. (2010). Ausstellungskatalog: zur nachahmung empfohlen! expeditionen in ästhetik und nachhaltigkeit. Ostfildern: Hatje Cantz Verlag
- Goethe, Johann Wolfgang (2007). Gesamtausgabe. Berlin: Suhrkamp/Insel
- Gollwitzer, Gerda (1980). Bäume. Bilder und Texte aus drei Jahrtausenden. Herrsching: Schuler Verlagsgesellschaft
- Gollwitzer, Gerda (1984). Botschaft der Bäume. Köln: DuMont
- Häder, Donat-Peter (1999.): Photosynthese. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Handke, Peter (2011). Der große Fall. Berlin: Suhrkamp
- Handke, Peter (1984). Die Lehre der Sainte-Victoire. Der große Wald. Frankfurt a.M.: Suhrkamp
- Heldt, Hans W. (1999). Pflanzenbiochemie. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Heller, Eva (1999). Wie Farben wirken. Farbpsychologie, Farbsymbolik, Kreative Farbgestaltung., Reinbek: Rowohlt, 3..Aufl. 2006.
- Hesse, Hermann. Bäume (1984). Frankfurt a.M./Leipzig: Insel Verlag
- Hesse, Hermann/Pucher, Willy, Photographien (1979). Bäume. Wien: Molden
- Höllner, Hans (2002). „Der große Wald bei Salzburg“, in SALZ 109/2002, Literaturzeitschrift. Salzburg: Verein Salzburger Literaturforum Leselampe
- Hutchings John (1997). Folklore and Symbolism of Green, *Folklore* 108, 55-64.
- 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
- Kluge, Friedrich (1975). Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Berlin/New York: Walter de Gruyter
- Krakauer, Jon (1987). In die Wildnis. München: Piper

- Kreszmeier, Astrid Habiba/ Thomas, Konstanze (2007). Systemische Erlebnispädagogik. Augsburg: ZIEL – Zentrum für erfahrungsorientiertes Lernen GmbH
- Küster, Hansjörg (1998). Geschichte des Waldes. Von der Urzeit bis zur Gegenwart. München: Verlag C.H.Beck
- Laufmann, Peter/ Schulz, Olaf (2010). Deutschlands Wälder. München: Frederking und Thaler
- Levinas, Emmanuel (1983). Die Spur des Anderen. München: Alber
- Levy-Strauss, Claude (1981). Das wilde Denken. Frankfurt a. Main: Suhrkamp
- Lippe, Rudolf zur (2010). Das Denken zum Tanzen bringen. Philosophie des Wandels und der Bewegung. Freiburg im Breisgau: Verlag Karl Alber
- Meyer-Abich, Klaus Michael (1986). Wege zum Frieden mit der Natur, Praktische Naturphilosophie für die Umweltpolitik. München: dtv
- Merleau-Ponty, Maurice (1984) Die Prosa der Welt. München: Wilhelm Fink Verlag
- Merleau-Ponty (2000). Die Natur. München: Wilhelm Fink Verlag
- Mertens von Schaller, Irene (1985). Der Baum in der Kunst des 20. Jahrhunderts. Recklinghausen: Verlag Aurel Bongers
- Morgenstern, Christian, cit. Stölb, Wilhelm (2005)
- Novalis (2010). Heinrich von Ofterdingen. Stuttgart: Reclam
- Palla, Rudi (2006). Unter Bäumen, Reisen zu den größten Lebewesen. Wien: Zsolnay
- Perls, F.S. (1969): Gestalt Therapy Verbatim, Real People Press, Lafayette 1969b; dtsh. Gestalttherapie in Aktion, Klett, Stuttgart 1974.*
- Orth, Ilse/Petzold, Hilarion (2008): Leib und Sprache. Über die Poiesis integrativer und kreativer Psychotherapie - Zur Heilkraft von „Poesietherapie“ und „kreativen Medien“. Integrative Therapie 1, 99-132.
- Petzold, Hilarion (1961IIa): Gräser im Schatten des *Sambucus racemosa*. Landwirtschaftsschule Neuss. November 1961.
- Petzold, Hilarion (1982c). Entwicklungspsychologie über die Lebensspanne, rekursive Sprach- und Sozialentwicklung als Grundlage einer integrativen Entwicklungspsychotherapie im Lebensverlauf: Life Span Developmental Therapy. Vortrag auf der Arbeitstagung „Psychomotoric and life span development“, 24. 3. 1982, Interfaculty of Human Movement Sciences, Free University of Amsterdam, Amsterdam.
- Petzold, Hilarion (1986a) (Hrsg.). Psychotherapie und Friedensarbeit, Junfermann, Paderborn.*
- Petzold, Hilarion (1988). Integrative Leib- und Bewegungstherapie, Bd. I und Bd. II. Paderborn: Junfermann
- Petzold, Hilarion (1988t). Methoden des therapeutischen Umgangs mit Symbolen und Symbolisierungsprozessen – Überlegungen zu Kernqualitäten des Menschenwesens - , Vortrag auf dem 7. Deutschen Symposium für Kunsttherapie, 27.-30.11.1988, EAG, Akademie, Hückeswagen, Symposiumsdokumentation.
- Petzold, Hilarion (2008f). Multi- und Interdisziplinarität, Metahermeneutik und „dichte Beschreibungen“ für eine Ethik und Praxis „melioristischer Humantherapie und Kulturarbeit“ – Transversale Erkenntnisprozesse der Integrativen Therapie. Vortrag Dozentenversammlung der EAG. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. Bei <http://www.fpi-publikationen.de/polyloge> POLYLOGE 22/2009

Petzold, Hilarion (2009d). Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes Engagement“. Überlegungen zu vermiedenen Themen im Feld der Supervision und Therapie verbunden mit einem Plädoyer für eine Kultur „transversaler und säkular-melioristischer Verantwortung“. Bei <http://www.fpi-publikationen.de/supervision> SUPERVISION 04/2009

Petzold, Hilarion (2009f): „Gewissensarbeit und Psychotherapie“. Perspektiven der Integrativen Therapie zu „kritischem Bewusstsein“, „komplexer Achtsamkeit“ und „melioristischer Praxis“. Bei [www.fpi-publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - Jg. 2009 und Integrative Therapie 4/2009.

Petzold, Hilarion/Orth, Ilse (1998b). Ökopsychosomatik - die heilende Kraft der Landschaft, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit. Düsseldorf: FPI/EAG.

Petzold, Hilarion/Orth, Ilse (2001). Die neuen Kreativitätstherapien. Bd. I und Bd. II. Paderborn: Junfermann

Petzold, Hilarion/Orth, Ilse (Hrsg. 2005). Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Bielefeld und Locarno: Edition Sirius

Petzold, Hilarion/Orth, Ilse (2007). Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn, Bd. I und Bd. II. Bielefeld und Locarno: Edition Sirius

Petzold, Hilarion/Orth, Ilse (2009). Unterwegs zum Selbst und zur Weltbürgergesellschaft. Wegcharakter. und Sinndimension. des menschlichen Lebens. Perspektiven Integrativer Kulturarbeit - Hommage an Kant. Polyloge, Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“. Ausgabe 9/2009

Petzold, Hilarion/ Orth, Ilse/ Sieper, Johanna (2008a). Der lebendige „Leib in Bewegung“ auf dem WEG des Lebens – Chronotopos. Über Positionen, Feste, Entwicklungen in vielfältigen Lebensprozessen. Zum Jubiläum: 25 Jahre EAG – 40 Jahre Integrative Therapie. Erschienen in: Integrative Therapie, 34. Jg. 2008 / Heft 3

Petzold, Hilarion/Sieper, Johanna (2008a): Der Wille, die Neurowissenschaften und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Sirius.

Pogue Harrison, Robert (1992). Wälder, Ursprung und Spiegel der Kultur. München/Wien: Hanser

Ranke-Graves, Robert (1990). Die weisse Göttin. Sprache des Mythos. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt

Rilke, Rainer Maria (1995). Die Gedichte. Frankfurt a. Main: Insel

Röhrich, Lutz (1991). Lexikon der sprichwörtlichen Redensarten. Bd. 1–5. Freiburg i. Br.: Herder.

Salisch, Heinrich von (2009). Forstästhetik. Remagen: Kessel Verlag

Schmitz, Hermann (2007). Der Leib, der Raum und die Gefühle. Bielefeld und Locarno: Edition Sirius

Schönemann, Bernd (2001). Die Geschichtskultur der Erlebnisgesellschaft. In: Sozialwissenschaftliche Information 30 (AG Außeruniversitärer Historischer Forschungsgemeinschaft der BRD)

Schürmann-Mock, Iris (2011). O schöner, grüner Wald. Ein Lesespazierring. Hildesheim: Gerstenberg Verlag

Schulze, Gerhard (2000). Die Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart. Frankfurt a. Main: Campus

Stifter, Adalbert (1949). Der Hochwald. Stuttgart: Reclam

Stifter, Adalbert (2005). Bunte Steine. Furth im Walde: Vitalis

Stölb, Wilhelm (2005). Waldästhetik – über Forstwirtschaft, Naturschutz und die Menschenseele. Remagen: Kessel Verlag

Thoreau, Henry David (1999). Wald. Ein Leben mit der Natur. München: dtv

Thoreau, Henry David (1978). Leben aus den Wurzeln. Freiburg i.B.: Herder

Walser, Robert (1986). Gedichte. Frankfurt a.Main: Suhrkamp

Weizsäcker, Carl Friedrich von (1975). Fragen zur Weltpolitik. München: Hanser

**Abbildungsnachweise:**

S. 2, 4, 8, 10, 12, 22, 23, 26, 33, 37, 44, 54, 59 - Fotografien von Till Leser

S. 7, 13, 14, 18, 20, 46, 51 - Fotografien von Brigitte Leser

S. 28 - William Blake, Illustration zu Dantes „Comedia Divina“, Inferno, Canto II; Dante und Vergil dringen in den Wald ein – gemeinfreie Mediendatei ([wikigallery.org](http://wikigallery.org))

S.30 und S. 36 - Abraham Furnerius (1628-1654), Waldlandschaft um 1648/52 und Verso – Copyright: Hamburger Kunsthalle, Foto: Christoph Irrgang. Mit frdl. Genehmigung der Hamburger Kunsthalle

S. 32 – Egbert van Drielst (1745-1818), Waldlandschaft um 1775 – Copyright: Hamburger Kunsthalle. Foto: Christoph Irrgang. Mit frdl. Genehmigung der Hamburger Kunsthalle

S. 55, 56, 57 – private Kreidezeichnungen – mit Autorisierung zur Veröffentlichung

**Weitere Textnachweise:**

S. 48, 49, 50, 52, 53, 55, 56, 57 mit frdl. Genehmigung der AutorInnen