

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, tiergestützte Therapie, Green Care, Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik (peer reviewed)

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

Gartentherapie:

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

Tiergestützte Therapie:

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

Landschafts- und Waldtherapie:

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

Gesundheitsberatung, Health Care:

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

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

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

Green Meditation:

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

Ökopsychosomatik:

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

Naturgestützte Integrative Therapie:

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

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

Ausgabe 30/2016

Wiedereinwohnungskarte als Technik für die Arbeit in der Integrativen Landschaftstherapie*

*Sonja Reisinger*¹
unter Mitarbeit von *Johanna Sieper*

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

¹ Abschlussarbeit zur Ausbildung: Garten- und Landschaftstherapie, Betreuung: Prof. Dr. Johanna Sieper.

Inhalt:

Der Integrative Ansatz der Humantherapie und Psychotherapie mit seinen naturtherapeutischen Methoden als Hintergrund und Rahmen

1. Autobiographische Vorbemerkung: Selbsterfahrung – Heimatlos
2. Autobiographische Vorbemerkung
3. Was ist eine Wiedereinwohnungskarte
4. Was bewirkt die Wiedereinwohnungskarte mit einem heimatlosen Menschen
5. Wie entsteht eine Wiedereinwohnungskarte
 - 5.1 Was muss auf meine Wiedereinwohnungskarte eingezeichnet werden
 - 5.2 Welchen Radius hat sie, wo steht mein Haus, welche Ruderalpflanzen sind um mein Haus
 - 5.3 Tektonik
 - 5.4 Wie entstand mein Lebensraum
 - 5.5 Welche Flüsse, Bäche, Seen und Meere gibt es in meinem Lebensradius
 - 5.6 Woher kommt der Ortsname, hat er eine Bedeutung
 - 5.7 Pilgerwege
 - 5.8 Bäume und Wälder
 - 5.9 Störfelder
 - 5.10 Luft, welche Winde wehen in meinem Gebiet
 - 5.11 Gibt es Feuerplätze
 - 5.12 Historische Ereignisse von meinem Wohnort
 - 5.13 Mythen und Sagen von meiner Lebensumgebung

6. Eigene Erfahrung, wie wurde ich heimisch in meinem neuen Wohnort
7. Praxisbeispiele: Anhand Erfahrungen anderer Auszubildenden mit der Wiedereinwohngskarte
8. Literatúrausschnitt und Zusammenstellung zur „Wiedereinwohngskarte“ nach Susanne Fischer-Rizzi
9. Einige Verbindungen zwischen Wiedereinwohngskarte und integrativer Therapie
10. Wahrnehmung und Achtsamkeit der Natur mit der Wiedereinwohngskarte
11. Ökopsychosomatische Einflüsse und Ontologische Erfahrungen mit der Erstellung der Wiedereinwohngskarte
12. Die Vier Ebenen der Tiefung der Integrativen Therapie in Bezug auf die Wiedereinwohngskarte
13. Wege der Heilung und Förderung mit der Wiedereinwohngskarte in der Integrativen Therapie
14. Schlussbemerkung

Zusammenfassung/Summary

Literatur

1. Der Integrative Ansatz der Humantherapie und Psychotherapie mit seinen naturtherapeutischen Methoden als Hintergrund und Rahmen.¹

Der **Integrative Ansatz** einer umfassenden „**Humantherapie**“ wurde als „**Verfahren**“ Mitte der 1960er Jahre begründet (Petzold 2003a). Er hatte stets einen Schwerpunkt bei der Psychotherapie und bei der Bildungsarbeit und hat sich immer einer Vielfalt von „**Methoden**“ wie Kunst- und Naturtherapien bedient. Er hat „**Modalitäten**“ (konflikt- und übungszentrierter, multi- und intermodaler Art) sowie „**Techniken**“ (z. B. Dialog- und Rollenspieltechniken) und „**Medien**“ (Farben, Ton, Naturmaterialien etc.) genutzt – so das Strukturkonzept im „Integrativen Ansatz“ (Petzold 1993n/2016), das seine Identität bestimmt.

»**Verfahren** sind im Feld der klinischen Praxis entwickelte, theoretische Modellvorstellungen (klinische Mesoparadigmen) über die gesunde und die gestörte Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit in ihrem Kontext und über die Möglichkeiten der Beeinflussung ihrer kognitiven, emotionalen, sensumotorischen und sozialen Stile und Verhaltensweisen durch ein systematisch erarbeitetes und überprüftes Repertoire von **Interventionsmethoden**. Durch diese Modellvorstellungen, die in der Regel unter Rückgriff auf „Referenztheorien“ (d. h. auf philosophisches, psychologisches und klinisches Grundlagenwissen aus 'main streams' oder 'Grundorientierungen' erarbeitet werden, wird die **Praxeologie** des Verfahrens, durch welche Krankheiten, Störungen und Leidenszustände von Patienten in/mit ihrem Kontext behandelt werden, auf den Boden wissenschaftlich konsistenter Theorien (z. B. zur Salutogenese und Pathogenese) gestellt, werden weiterhin klar formulierbare Therapieziele möglich und können Methoden, Formen und Techniken der Beeinflussung von Befindlichkeiten, Leidenszuständen und Krankheiten im Rahmen therapeutischer Beziehungen und supportiver Agenturen der Hilfeleistung (Ambulatorien, Kliniken usw.) systematisch klinisch erprobt und empirisch überprüft werden.« (ebenda, Seite 53)

Der Integrative Ansatz nutzt die Metapher eines „Baumes der Wissenschaft“, eines „Tree of Science“ (Petzold 2003a, Bd. II) mit vier Ebenen:

¹ Ich danke Prof. Dr. Johanna Sieper für Beratung und Mitarbeit an diesem Kapitel und bei der Redaktion des ursprünglichen Manuskriptes.

Ebene I „**Metatheorie**“ (Theorien über Theorie, wie Anthropologie/Menschenbild oder Mundanologie/Weltbild; *Petzold* 2003a, Bd. I; 2015I), die Ebene II „**Realexplikative Theorie**“ (sie erklärt die Themen der Entwicklung, der Gesundheit und Krankheit, der Persönlichkeit etc.; *Petzold* 2003a, Bd. II) und eine Ebene III „**Praxeologie**“ (das ist der Wissenschaftsbereich, der Theorien und Forschung zur Praxis generiert und die Entwicklung von Methoden, Techniken und Medieneinsatz betreibt, ausgehend „von der Praxis, über die Praxis, in der Praxis und für die Praxis“ (vgl. *Petzold* 2003a, Bd. III; *Orth, Petzold* 1994). Das alles fundiert dann die Ebene IV „**Praxis**“ in ihren verschiedenen Formen.

Der Kontext dieser Arbeit ist die „**Methode**“ der „**Integrativen Garten und Landschaftstherapie**“. **Methoden** dienen dazu, die Ziele der Therapie umzusetzen.

»In der Psychotherapie sind „**Methoden**“ (der griech. Begriff für Weg sagt es) an übergeordneten, theoretischen Prinzipien, d. h. an einem „klinischen Mesoparadigma“ bzw. „**Verfahren**“ ausgerichtete **Wege** theoriegeleiteten, systematischen Handelns in der Praxis. „**Methode**“ als klinisches Mikroparadigma verstandenes Gesamt konsistent abgestimmter Praxisstrategien (Interventionsformen, Techniken, Medien, Behandlungsstile, Setting; usw.) ermöglicht es, übergeordnete und spezifische therapeutische Zielsetzungen zu erreichen, wie sie einerseits im Rahmen eines **Verfahrens** erarbeitet werden (Globalziele von Therapie etwa) und wie sie sich andererseits aus der Anwendung eines Verfahrens in der Praxis ergeben (Grob- und Feinziele). Methode macht es weiterhin möglich, die Inhalte einer Therapie mit einem konkreten Menschen in seiner Situation systematisch zu bearbeiten.« (*Petzold* 1993n/2016, 53).

„**Methoden**“ bedienen sich hierzu der **Modalitäten** und **Techniken** als Instrumenten der Feinstrukturierung und der **Medien** zu Informationsvermittlung auf Weisen, die nicht nur verbal erfolgen müssen (*Petzold* 1977c, 1993n/2016; *Petzold, Brühlmann-Jecklin* et al. 2008).

Die „**Methode**“ der „Integrativen Garten- und Landschaftstherapie“ (**IGLT**) wurde wie folgt definiert:

„**Integrative Gartentherapie (IGT)** auch „**Integrative Garten und Landschaftstherapie**“ **IGLT** genannt) ist die auf der Grundlage des **Verfahrens** der **Integrativen Therapie** als *multimethodischem, biopsychosozialökologischen Ansatz* durchgeführte Behandlung oder Mitbehandlung von Menschen aller Altersstufen mit **garten-/landschaftstherapeutischen Methoden**, d. h. gartenpraktischen Aktivitäten und Möglichkeiten des Naturerlebens im Indikationsspektrum psychischer, psychosomatischer oder psychosozialer Störungen. **IGT** umfasst aber auch die salutogene Förderung des Gesundheitsverhaltens und der Persönlichkeitsentwicklung in Behindertenhilfe, Rehabilitation, Sozialpädagogik, Gesundheitsbildung u. a. m. Diese Einsatzmöglichkeiten werden von garten- und landschaftstherapeutisch fachlich begleiteten Therapie-, Trainings- und/oder Fördermaßnahmen im

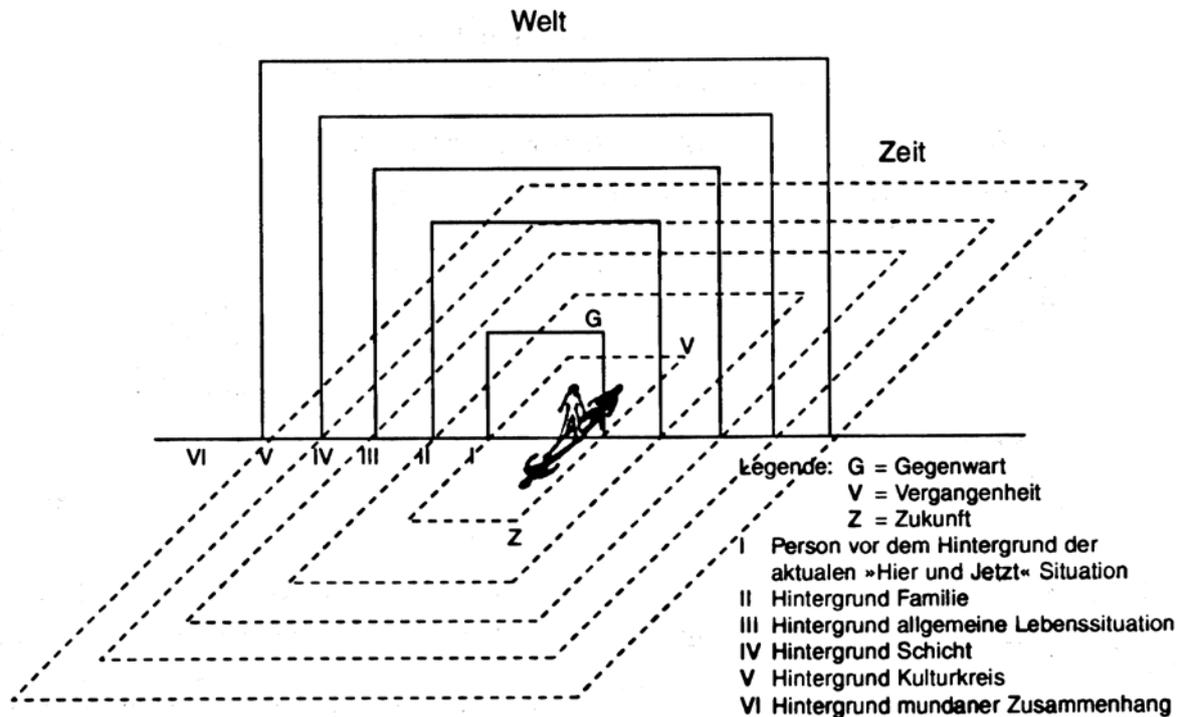
Kontext gärtnerischer und landschaftlicher Settings und Erfahrungsräume durch das multi-sensorische Erleben in der Natur (*rezeptive Modalität*) und das konkrete multi-expressive Tun (*aktive Modalität*) praktisch umgesetzt: durch gärtnerischen Umgang mit Pflanzen, Bäumen, Sträuchern, Böden, mit Materialien, Reisern, Matten, Steinen, Werkzeugen usw. als „**Materialmedien**“ oder auch Blättern und Blumen als „ **kreativen Medien**“, stets in der sozialen Kommunikation und Kooperation mit anderen, gärtnernden Menschen (TherapeutInnen, Gruppenmitgliedern, Projektteams, ggf. mit Tieren). Zu den methodischen Ansätzen der **IGT/IGLT** gehören z. B. Erlebnisaktivierung, multiple Stimulierung, multisensorische Erfahrung, psychophysische Entspannung, Konditionsaufbau, sozial-kommunikatives Training, kreativ-poietisches Gestalten. Aber auch ästhetische und meditative Erfahrungen und komplexe Achtsamkeit sind methodische Wege, um indikationsspezifisch Heilungs-, Gesundungs- und Entwicklungsprozesse von PatientInnen und KlientInnen im Gesamt institutioneller Therapie- und Förderprogramme oder in dyadischen oder gruppalen Behandlungsformen freier Praxis voranzubringen. Selbst-, Fremd- und Naturwahrnehmung, dynamische Regulationskompetenz, Problemlösungsfähigkeit und alltagpraktische Lebensbewältigung, Gesundheit-Wohlbefinden-Fitness, Konzentrationsvermögen und emotionale und geistige **Frische** etc. werden so durch **Integrative Garten- und Landschaftstherapie** und angrenzende Methoden wie ‚green exercises‘, ‚nature therapy‘ etc. bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und alten Menschen nachhaltig gefördert. Der Mensch als ‚**informierter Leib**‘ – eingebettet (*embedded*) in die Lebenswelt und informiert durch Wahrnehmung und ihre Abspeicherungen im ‚Leibgedächtnis‘ – erhält durch Integrative Gartentherapie die Möglichkeit, die Potentiale seiner evolutionsbiologischen Ausstattung wieder und in neuer Weise zu nutzen: nämlich vielfältige Welt, Anregendes und Heilsames aufzunehmen, zu verleblichen (*embody*) und durch die Ausbildung neuer neuronaler Bahnungen und kognitiver, emotionaler und volitionaler Schemata und Stile dysfunktionale Erlebens- und Handlungs-Muster zu verändern. In der **IGT/IGLT** werden naturwissenschaftliche, sozialwissenschaftliche und kulturwissenschaftliche Wissens- und Forschungsstände im Sinne des Integrativen Ansatzes organisch in Theorie und Praxis verbunden und gelehrt“ (vgl. *Petzold* 2013g, vgl. *Petzold, Hoernberg* 2014).

Im **Integrativen Ansatz** spielte die ökologische Perspektive immer eine große Rolle, (*Brinker* 2016; *Petzold* 2006p, 2016i), weil der Mensch immer mit der Einbettung (*embeddedness*) in seine Lebenswelt gesehen wurde. Umwelt ist nicht „da draußen“, sondern sie gehört zum Menschen und der Mensch zu ihr. „Mensch **und** Umwelt“ z u s a m m e n sind die **Lebenswelt**. Zentral ist hier das integrative raumzeitliche Konzept und Modell von **Kontext/Kontinuum**:

Kontext/Kontinuum, Chronotopos –

Die spatiotemporale Sicht der INTEGRATIVEN THERAPIE

Petzold 1974j, 316; 2003a



In diesem Modell kommt die Sicht der „ökologischen Psychologie“ (vgl. *Brinker 2016; Petzold 2006p*) zum Tragen, nach der man heute versucht, nicht nur den *Menschen von der Welt her* sondern auch *die Welt selbst von der Welt her* zu verstehen (*Petzold 2015i; Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013; Petzold, Orth, Sieper 2014d*) und die „**Neuen Naturtherapien**“ zu nutzen von der Landschafts- bis zur Wald- und zur tiergestützten Therapie (*Petzold, Hoemberg 2014; Petzold 2016i*). Dabei werden immer wieder auch kreative Medien und nützliche Techniken aus den verschiedensten Traditionen für die **Praxeologie** (*Orth, Petzold 2004; Petzold 2003a, Bd. III*) beigezogen und eingesetzt.

Praxeologie ist der Wissenschaftsbereich „von der Praxis, über die Praxis, in der Praxis und für die Praxis“ (vgl. *Orth, Petzold 2004*). In ihr sind

„**Techniken**“ [...] Interventionsformen auf der Mikroebene, um Prozesse innerhalb des methodischen Vorgehens in Therapie, Beratung, Diagnostik zu strukturieren (wie z. B. ein „Rollentausch“, ein „leerer Stuhl“) und zu unterstützen oder ggf. unter Beiziehen von **Medien** zu fördern (wie Charts, Collagen, Wandzeitungen etc.). Man spricht dann auch von „mediengestützten Techniken“ (*Petzold, Orth 1994/2014*)

Im Folgenden soll eine solche „**Technik**“ für die **Methode** der „Integrativen Landschaftstherapie“ u.a. anhand eines eigenen biographischen Prozesses beschrieben und weiterführend praxeologisch verdeutlicht werden, so dass sie auch von anderen KollegInnen übernommen werden kann.

Zugrunde liegt dieser **Technik** eine Vorgehensweise, die aus der „Wildnispädagogik“ (Trommer 1992, 2002) stammt und die Idee des „Einheimischwerdens in der Natur“ (Exleben 2008) verbreiten will. In dieser Linie ist auch die „**Wiedereinwohnskarte**“ (**WEK**) von *Susanne Fischer-Rizzi*², einer Phytotherapeutin, zu sehen. Diese Technik wurde hier in den Rahmen der „Integrativen Therapie“ gestellt und hat große Schnittmengen mit der integrativen „mediengestützten Technik“ des **Lebenspanoramas** (Petzold, Orth 1993a/2012, 1994a) Im Verfahren der IT werden immer wieder auch nützliche Methoden und Techniken aus anderen Therapieansätzen adaptiert, wenn sie „konzeptsynton“ sind, also genügend Anschlussfähigkeit zur integrativen Theorie und Praxeologie haben. Sie werden dabei meistens leicht modifiziert, um mit IT-spezifischen Konzepten kompatibel zu werden, wie mit der Idee der „Entwicklungstherapie in der Lebensspanne“ (Petzold 1999b/2016; Sieper 2007b), die auf dem Faktum „lebenslangen Lernens“ (Sieper, Petzold 1993, 2002) und lebenslanger „Neuroplastizität“ (Hüther 2006; Hüther, Petzold 2012) basiert. Dabei sind drei Informationsströme wichtig, die „leibhaftig“ aufgenommen werden und durch solches „*embodiment*“ den Menschen als „**Leibsubjekt**“ als „**Informierten Leib**“ ausbilden – das sind Grundkonzepte der Integrativen Therapie (Petzold 2009c): Der Informationsstrom der **Sozialisation** kommt aus dem sozialen Nahraum, der Strom der **Enkulturation** aus dem übergeordneten **Kulturraum**, der der **Ökologisation** aus der relevanten ökologischen Lebenswelt. Menschen werden durch Wohnung, Haus, Quartier und Landschaft – regional und im Großraum – nachhaltig geprägt. Das zeigt nachfolgend auch der hier vorgelegte Beitrag.

„ÖKOLOGISATION ist der Prozess, in dem ein Mensch bzw. eine Menschengruppe durch die Einflüsse relevanter, lebensbestimmender Umwelten im Nahraum (Zimmer, Wohnung, Haus, Garten, Arbeitsplatz, Quartier, Dorf usw.) und in der näheren und weiteren Umgebung (Felder und Wälder, Landschaft, Region usw.) nachhaltig beeinflusst und geprägt wird – etwa von der Bergwelt der Alpen, von Küste und Meer, von den Häuserschluchten einer Megastadt oder den Gärten und Grünflächen einer ruralen Kleinstadt. ÖKOLOGISATION geschieht lebenslang als Prozess 'ökologischen Lernens', wobei die ökologischen Räume der Kindheit mit besonders nachhaltigen Eindrücken und emotionalen Bezügen verbunden sind (z. B. Heimatgefühlen), aber auch mit Bedrohungserleben in Elendsquartieren, Lagern Kriegsgebieten). Relokationen – d.h. Umzüge, Übersiedlungen, Ortswechsel, Migration – sind immer wieder auch mit neuen ÖKOLOGISATIONEN verbunden, die in positiver Weise gelingen können (neue Beheimatung, zweite Heimat, Zugehörigkeit zur neuen Umwelt, Örtlichkeit, Landschaft), die aber auch misslingen können (Heimweh, Fremdheit, Verlorenheit, Unbehaustheit), ja ursächlich für Erkrankungen und Störungen werden. Deshalb ist den Ökologisationsprozessen in

² Vgl. zu ihr https://de.wikipedia.org/wiki/Susanne_Fischer-Rizzi

der Lebensspanne mit ihren konstruktiven und belastenden Eindrücken und Nachwirkungen besondere Beachtung zu schenken“ (Petzold 2016e).

„Der Prozess der **Ökologisation** ist gefährdet, wenn durch dysfunktionale Faktoren im Rahmen der Mensch-Umwelt-/ Umwelt-Mensch-Passung Erhalt und Optimierungen einer entwicklungsorientierten ökologischen Selbststeuerung als dynamischer Regulation des Mensch-Umwelt-Systems gestört oder verhindert werden, weiterhin wenn die Prozesse der Sozialisation in den Humanpopulationen und ihren Sozialsystemen zu den Gegebenheiten bzw. Erfordernissen der Ökosysteme und den Prozessen der Ökologisation disparat werden, also keine hinreichende sozioökologische Passung durch **primäres** (Kinderzeit), **sekundäres** (Jugendzeit), **tertiäres** (Erwachsenenzeit) „ökologisches Lernen“ erreicht werden kann, wie dies für die heutige Weltsituation vielfach schon der Fall ist mit z. T. desaströsen Folgen. Für das Mensch-Natur-Verhältnis angemessene **Sozialisation, Enkulturation** und **Ökologisation** erweisen sich damit heute als überlebensnotwendige Aufgabe“ (vgl. Petzold 2006p).

„**ÖKOLOGISATION** ist **Weltlernen**, das Lernen *der Welt, mit der Welt, über die Welt, durch die Welt* und ihre Geschöpfe: Pflanzen, Tiere, Menschen“. Ökologisation ist der Prozess der komplexen Beeinflussung und Formung von Menschen/Humanprimaten durch die ökologischen Gegebenheiten auf der Mikro-, Meso- und Makrobene (Nahraumkontext/ Ökotope z. B. Wohnraum, Arbeitsplatz; Großraumkontext/ Habitat z. B. Landschaft als Berg-, Wald-, Meer-, Wüstenregion mit Klima, Fauna, Flora, heute Stadtgebiet mit Industrien, Parks usw.). Dieser *ökologisatorische Prozess* gewährleistet:

- dass bei entwicklungsneurobiologisch „sensiblen Phasen“ (Krabbeln, Laufen, Klettern etc.) entsprechende Umweltangebote bereit stehen, für die in der „evolutionären Ökologisation“ von den Menschen Handlungsmöglichkeiten (*affordances*, *Gibson*) ausgebildet wurden, so dass eine gute Organismus-Umwelt-Passung gegeben ist;
- dass durch multiple Umweltstimulierung in „primärem ökologischem Lernen“ als Wahrnehmungs-Verarbeitungs-Handlungs-Erfahrungen (*perception-processing-action-cycles*) *Kompetenzen* und *Performanzen* ausgebildet werden, die für den individuellen und kollektiven Umgang mit dem Habitat, der Handhabung seiner Gefahrenpotentiale und für seine ökologiegerechte Nutzung und Pflege ausrüsten;
- in „*sekundärem* und *tertiärem ökologischen Lernen*“ rüsten die Humanpopulationen – sie sind ja Teil der Ökologie – entsprechend ihrer Kenntnisstände ihre Mitglieder für einen adäquaten Umgang mit den relevanten Ökosystemen ausrüsten“ (Petzold 2016e)

Der WEK-Prozess wird nachstehend recht eng an den Vorgaben von *Fischer-Rizzi* angelehnt dargestellt, wobei integrativtherapeutische Perspektiven immer wieder eingeblendet werden. WEK-Karte der Autorin ist eine Maßnahme der „**tertiären Ökologisation**“, also ein „**ökologisches Neulernen**“ einer erwachsenen Frau.

2. Autobiographische Vorbemerkung

35 Jahre lang lebte ich in und um Aschaffenburg herum. Mein Mann ist ursprünglich im Allgäu geboren, ist in seiner Kindheit aber viel hin- und hergezogen. Gemeinsam haben wir in Aschaffenburg ein Haus gebaut und drei gemeinsame Kinder bekommen. Im Jahr 2006 haben wir aus verschiedensten Gründen zusammen den

Entschluss gefasst unser Haus in Aschaffenburg zu verkaufen um in das Allgäu nach Altusried zu ziehen (ein lang ersehnter Wunsch meines Mannes). Unsere Kinder waren zu diesem Zeitpunkt 11 Jahre, 9 Jahre und 5 Monate alt.

Nachdem ich zwei Jahre mehr schlecht als recht im Allgäu gelebt habe, viel ich plötzlich und völlig unerwartet in ein schwarzes tiefes Loch. Es ging von jetzt auf gleich überhaupt nichts mehr. Nachts wurde ich von Panikattacken gequält, tagsüber wollte ich nur noch schlafen und hatte für überhaupt nichts mehr die Kraft. Ich suchte mir mit Hilfe der Krankenkasse einen Psychotherapeuten. Dieser wollte mir nur ein Psychopharmaka verschreiben. Durch eine Zeitungsanzeige bin ich auf einen Psychotherapeuten gestoßen, der mich wahrgenommen hat, Verständnis zeigte und mich nicht gleich in eine Klinik einweisen wollte. Positiv war auch noch, dass er gegen Medikamente war. Meine Depression wurde so schlimm, dass ich ständig von Suizid Gedanken verfolgt wurde. Mein Therapeut und meine Hausärztin, die sich beide sehr große Mühe gaben, merkten, dass ich völlig entwurzelt und heimatlos im Allgäu umherstreifte.

Mir fehlte im Allgäu so viel:

Unser altes Haus lag in einem kleinen Ortsteil von Aschaffenburg mitten im Kessel von einem Teil des Spessartwaldes. Egal in welche Himmelsrichtung ich schaute, ich sah überall in den schönen Spessarter Mischwald hinein. Rehe kamen bis an unseren Gartenzaun. Mit unserem damaligen Hund und meinen Kindern war ich fast täglich im Wald unterwegs. Nicht nur, dass mir meine Familie, Freunde und Bekannte Gesichter fehlten, nein es war auch viel die Heimatverbundenheit und das Vertraute.

So langsam schaffte ich mich mit Hilfe des Therapeuten aus dem tiefen schwarzen Loch heraus. Ich schmiedete neue Pläne und fasste den Entschluss eine Heilkräuterausbildung im Allgäu anzufangen. Da ich schon einige Bücher von *Susanne Fischer-Rizzi* gelesen hatte, war für mich klar: „bei der will ich lernen“.

Im Herbst 2010 begann ich meine Ausbildung an der „**Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit**“, staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, weiterhin die Ausbildung zur Phytotherapeutin bei *Fischer-Rizzi*. Ich weiß es noch wie heute, dass ich mich mit folgenden Worten bei unserem Ersten Ausbildungswochenende vorstellte: Mein Name ist Sonja Reisinger, ich habe 3 Kinder und wohne in dem schrecklichen Allgäu. Entsetzte 25 Frauengesichter aus ganz Europa sahen mich fassungslos an. Den Tränen näher als dem Lachen versuchte ich kurz in Worte zu fassen, was mir alles im Allgäu fehlt und stört um es für mich lebenswert zu machen. Zu diesem Zeitpunkt war ich stabil aber noch nicht geheilt. Ich saß zwar nicht mehr in dem tiefen schwarzen Loch bewegte mich aber immer Haarscharf an der Kante kurz vor dem wiederholten Absturz.

3. Was ist eine Wiedereinwohungskarte

Gleich am Anfang erklärte uns *Susanne Fischer-Rizzi*, dass ein großer Teil der Ausbildung nicht nur den Heilpflanzen gewidmet wird, sondern auch jeder von uns eine „Wiedereinwohungskarte“ (Abk. WEK) erstellen muss. „*Die WEK ist ein Herzstück eurer Ausbildung*“, Zitat von *Fischer-Rizzi*. Jeder fragte sich, was ist eine WEK? Eine WEK ist eine außergewöhnliche Landkarte, nach der „europäischen Elementenlehre“ und zielt auf eine gute Verwurzelung am eigenen Ort. Denn die Verwurzelung am eigenen Ort ist die Grundlage für tiefes Vertrauen und ein Gefühl der Sicherheit – eine Sicherheit aus der heraus der Mut zur persönlichen Weiterentwicklung wachsen kann. Die Karte ist eine „Ausstülpung der Seele“. Mit der WEK erforscht man die „Seele des Landes“ und auch die eigene Seele.

4. Was bewirkt die Wiedereinwohungskarte mit einem heimatlosen Menschen

Durch das Erstellen der WEK werde ich tief mit meiner Umgebung verwurzelt, ich soll in meinem eigenen Wohnort nicht mehr fremd sein. *Fischer Rizzi* meinte immer: Nur da wo Du zu Fuß warst, warst Du mit vollem Bewusstsein. Wir werden „entschleunigt“, fahren nicht einfach an alten Bauten, alten Bäumen, Seen oder Flüssen vorbei. Nein, wir erkunden ihre Herkunft und hinterfragen ihren Standort. Wir spannen ein Netz um unseren Wohnplatz von einem 15 km weiten Radius und erweitern somit auch unseren Horizont.

Im Folgenden beschreibe ich meinen Weg mit der Erstellung der „Wiedereinwohungskarte“ für meinen „Lebensraum“. Das bietet ein Beispiel, das höchst individualisiert ist und sich natürlich für jeden Menschen anders darstellt, auch wenn es sich um den gleichen Ort handelt, der von jedem unterschiedlich erlebt werden kann.

5. Wie entsteht eine Wiedereinwohungskarte

Als Allererstes sollte sich jede von uns ein großes weißes Plakat besorgen. Obwohl bei der Materialwahl der Phantasie keine Grenzen gesetzt sind. Ich habe WEK's auf Karton, auf Pergament, auf Leinen sowie auf einer Kuhhaut aufgezeichnet gesehen. In die Mitte des Plakates zeichnet oder klebt man ein Foto: „mein derzeitiges Zuhause.

5. 1 Was muss auf meiner Wiedereinwohungskarte eingezeichnet werden?

Die WEK besteht hauptsächlich aus den Erdelementen:
Erde (Entstehung meines Ortes, Wiesen und Wälder),

Feuer (Feuerstellen und mediterrane Pflanzen),
Wasser (Bäche, Flüsse und Seen) und
Luft (Winde)

Die Karte besteht aus vielen Ebenen.

Jeder sollte sich die Frage stellen:

„Wie würde es aussehen in meinem Land, wenn es so sein dürfte, wie es wollte und wie würde ich aussehen, wenn ich so sein dürfte wie ich wollte.“

5.2 Welchen Radius hat sie, wo steht mein Haus, welche Ruderalpflanzen sind um mein Haus

Der Rest der Karte hat einen Radius von 15 km. Was bedeutet, dass jeder seine Umgebung im Radius von 15 km genauestens erforschen sollte.

Die Natur bewegt sich in konzentrischen Ringen – das ist ein universelles Muster der Natur (Baumringe). Nach diesem Schema wird die WEK erstellt.

Der Erste Ring ist nur einen Meter von meinem Haus entfernt und wird größer gezeichnet als der Rest der Karte.

Welche Ruderalpflanzen wachsen in unmittelbarer Nähe an meinem Haus/Wohnung!

Was sind Ruderalpflanzen: (Ausschnitt aus Wikipedia)

Ruderal (von [lateinisch](#) *rudus* ‚Schutt‘) wird die Pflanzenwelt von menschlich tiefgreifend überprägten Standorten genannt, deren Zusammensetzung nicht vom Menschen beabsichtigt wurde, sondern die sich entweder auf ungenutzten bzw. brach gefallenen Flächen von ihm unbeachtet, oder auf [devastierten](#), übernutzten oder vegetationsfrei gehaltenen Böden gegen seinen Willen einstellt.

Rudolf Steiner: „Manche Pflanzen wirken nur durch ihr Dasein.“

Im Ansatz von Susanne Fischer Rizzi wird auch auf Mythenhintergründe Bezug genommen. Wir im Allgäu leben in einem Keltenort: „Kailo nannten die Kelten das Gebiet. „Kailo“ bedeutet „gesund und verbunden“. Wyrð bedeutet „Lebensnetz“. Die Kelten sagten, wir sind hier im Wyrð und spinnen ein Lebensnetz über alles – auch ein Pflanzennetz.

Ich entdeckte in meinem Garten u.a.: Löwenzahn, Wiesenschaumkraut, Gänseblümchen und Spitzwegerich.

Was wollen die Pflanzen mir nun sagen? Phytotherapeutisches Wissen wird da beigezogen:

Löwenzahn: auch Apothekerkraut genannt. Es hat die Eigenschaften: gallenbildend, nierenanregend, leberstärkend, stoffwechsellanregend, antirheumatisch.

Wiesenschaumkraut: auch Wiesenkresse genannt. Hat die Eigenschaft: blutbildend, beruhigend, kräftigend.

Gänseblümchen: auch Maßliebchen oder Gänseliesel genannt. Hat die Eigenschaft: blutreinigend, schleimlösend, wassertreibend.

Spitzwegerich: auch Sohlenkraut genannt. Hat die Eigenschaft: blutreinigend, heilend, kühlend, hustenlindernd, harntreibend, zusammenziehend.

Irgendwie passte jedes meiner „Unkräuter“ auf jeden von uns in unserem Haus lebenden Menschen zu.

5.3 Tektonik

Als nächstes wäre es sinnvoll sich eine tektonische Karte von seiner Umgebung zu besorgen.

Es gibt viele gute geologische Karten, auf denen die Tektonischen Linien gut sichtbar sind. Was ist Tektonik? In der Geologie die Lehre vom Aufbau der Erdkruste und ihrer klein- und großräumigen Bewegungen. Tektonik bestimmen die Erdplatten, auf denen wir leben. Der tiefste Ausdruck des Erdelements ist die Tektonik. Man kann sagen: sie ist das „Unbewusste“ des Erdelements in unserer Umgebung.

Die Tektonischen Linien oder auch Risse, werden als Störfelder bezeichnet.

Auf der Karte wird nachgeschaut, ob ich auf einem Störfeld lebe (Radius 15 km). Sollte dies der Fall sein muss ich die Risse auf meiner WEK einzeichnen.

Das Erdinnere ist flüssig und die Erdplatten schwimmen darauf. Sie bewegen sich ca. 2 cm pro Jahr. Welche Bedeutung die Tektonik für Lebensprozesse haben kann, wird in unterschiedlichen Theorien unterschiedlich gesehen.

Darwin: „Nichts, nicht einmal der Wind ist so instabil wie die Erdkruste.“

5.4 Wie entstand mein Lebensraum

Ich setzte mich mit dem Heimat- und Geschichtsverein in Verbindung. Leider war der Verein in meinem Ort nicht sehr kooperativ. Aber ich hatte Glück und fand ein offenes Ohr beim Heimat- und Geschichtsverein in meinem Nachbarort.

Herr Sailer nahm sich viel Zeit und erklärte mir die Entstehung der Alpen sowie Historische Ereignisse vor meiner Zeit und ich konsultiere noch Literatur.

Die Entstehung der Alpen

(Quelle: Michael F. Schneider: Naturgeschichte Allgäu, 2011, 2. Auflage 2012. Seite 15 & 16):

Die Alpen sind ein äußerst komplexes Gebilde aus Gesteinen unterschiedlichen Alters und Herkunft, das im Laufe von Jahrmillionen gefaltet, übereinander geschoben und stark angehoben wurde. Die komplizierte Entwicklungsgeschichte der Alpen, selbst von Experten noch nicht vollständig verstanden, kann in drei Phasen eingeteilt werden. Während der Sedimentationsphase entstanden die verschiedenen Lagen von Gesteinen, die in den folgenden Faltungs- und Überschiebungsphasen zu einem Gebirge aufgetürmt und deren heutiges Erscheinungsbild durch Erosion modelliert wurde. Vereinfacht dargestellt erfolgte die Sedimentation in Rinnen, den sogenannten Ablagerungströgen Kalkalpin, Penninikum mit Flysch, Helvetikum und Molasse, die zumindest im Gebiet des heutigen Allgäus, parallel zueinander in Ost-West-Richtung verliefen. Auf dem absinkenden Meeresboden dieser Rröge bildeten sich Ablagerungen von einer Mächtigkeit im Kilometerbereich. Als sich der Meeresboden nicht weiter senkte und schließlich trocken fiel, kam die Sedimentation zum Erliegen. Durch die Annäherung des afrikanischen Kontinents wurde das Gebiet verkürzt und die Ablagerungen wie mit einer Planierraupe von Süden nach Norden verfrachtet. Das Gestein wurde dabei aus seiner Sedimentationsrinne gequetscht, über die Ablagerungen des benachbarten Troges geschoben und zu tektonischen Decken gefaltet. Auf diese Weise wurde das im Mittelmeerraum entstandene kalkalpine Material am weitesten nach Norden transportiert und liegt obenauf, wohingegen die nördlichste Einheit, die Molasse, kaum verschoben wurde und sich nun ganz unten befindet. Vom entstandenen Gebirge wurden (und werden heute immer noch) durch die erodierende Wirkung von Wind, Wasser und Gletschern unablässig Sedimente abgetragen, so dass sich schließlich ein Gleichgewicht zwischen Anhebung und Abtragung einstelle und die Höhe der heutigen Alpen konstant bis vor ca. 10.000 Jahren war das Allgäu mehrmals von Gletschern bedeckt, deren Mächtigkeit viele hundert Meter betrug. Die Hauptgletscher waren der Lech Gletscher, der durch kleinere Zungen aus dem Lechtal, den östlichen Allgäuer Alpen, dem Tannheimer Tal und dem Fernpass gespeist wurden, sowie der Illergletscher, genährt von mehreren kleineren Gletschern der Allgäuer Alpen. Im Westen grenzte der Illergletscher an den mächtigen Rheingletscher, den auch kleinere Gletscher aus dem Westallgäu, wie der Bregenzer-Ach-Gletscher, versorgten. Die Mächtigen Gletscherzungen frästen immer tiefer und breiter werdende Täler ins Gebirge. Dort wo die Gipfel von den Eismassen bedeckt waren, entstanden durch die schürfende Wirkung der Gletscher abgerundete Bergkuppen, wohingegen aus den Flanken unverwüstlich gebliebene Berge (Nunatakker) die typische Steilen Felswände der Hörner-Berge wie Hochvogel, Trettachspitze oder Großer Krottenkopf geschliffen wurden. Gegen Ende der letzten Kaltzeit waren Iller- und Lech-Wertach-Vorlandgletscher eng miteinander verschmolzen, ragten weit ins Alpenvorlandmund bedeckten dies. Vor 20.000 bis 18.000 Jahren begannen die Gletscher zu schmelzen und vor 14.000 Jahren dürfte das Alpenvorland bereits eisfrei geworden sein. Die Kaltzeiten haben das Gesicht der Allgäuer Landschaft entschieden geprägt, wesentlich zur Entstehung von

Seen, Mooren und Böden beigetragen und damit die Grundlage für die Besiedelung durch Pflanzen und Tiere gelegt. Von den Gletschern, die einst dem größten Teil des Allgäus bedeckten, Zeugen noch heute eine ganze Reihe interessanter Spuren, wie man sie beispielsweise in Klammen, Strömungskörpern, Karseen und Trogtälern finden kann.

Karseen sind benannt nach ihrer Form. „Kar“ bedeutet Trog und beschreibt die kesselförmige Eintiefung mit flachem, schuttbedecktem Boden sowie steilen Rück- und Seitenwänden. Talwärts ist die Mulde von einem wallförmigen Karriegel verschlossen. Karmulden wurden von Gletschern aus dem Fels gefräst und füllten sich bei deren Abschmelzen am Ende der letzten Vereisung vor Carl. 13.000 Jahren.

Gletscher führen große Mengen an Kies, Sand, Schluff, Ton und anderem Material mit, das als Grundmoräne, Seitenmoräne oder Endmoräne abgelagert wird. Endmoränen des Illergletschers der Riß- und Würmzeit sind noch heute bei Altusried und Wiggensbach erhalten und zeigen das Ende der Gletscherzungen an. Die Grundmoränen enthalten fein gemahlene Gesteinstaub, der eine glatte, reibungsarme und wasserdurchlässige Gleitfläche unter dem Gletscher bildet.

Welche Gesteinsart kommt bei mir vor:

Kalkstein:

Je nach Gestein fühlt es sich anders an. Kalkstein ist anders entstanden als Granit der Alpen. Kalkstein besteht aus Muscheln der Meere, also aus Lebewesen.

Granit:

Granit kommt aus der Erde, er ist festgewordenes Magma, Granit strahlt auch radioaktiv.

Ocker:

Die Erde ist so aufgebaut wie ein rotes Blutkörperchen, beide haben einen Eisenkern, das Eisen hat sich in der Mitte der Erde gesammelt.

Kies:

Kies ist kein Halter von Energie

5.5 Welche Flüsse, Bäche, Seen und Meere gibt es in meinem Lebensradius

Wasser ist das wichtigste Element aller Wesen hier auf der Erde, es ermöglicht Leben. Flüsse und Seen haben unsere Kultur geprägt und bestimmten wo sich unsere Vorfahren niederließen. Wir trinken es, kühlen uns und fangen teilweise unsere Nahrung darin. Wasser nährt, heilt, erfrischt und hält uns gesund. Der Weg

des Wassers ist der ewige Kreislauf des Lebens vom Tropfen zum Ozean. Ohne Nahrung können wir mehr als drei Wochen überleben, ohne Wasser nur drei Tage lang. Wasser ist der Urquell unseres Daseins. Wasseradern sind die Routen der Menschheit, die Orte für Siedlungen, Transportwege und Bewässerung für unsere Felder.

In meinem Wohnort befindet sich der sehenswerte Illerdurchbruch in Kalden

Die Schmelzwässer des Illergletschers wurden am Ende der letzten Kaltzeit durch die würm- und rißzeitliche Endmoräne zu einem See aufgestaut. Das ablaufende Wasser hat die Endmoräne bei Kalden durchbrochen und sich über 60 Meter tief eingeschnitten. Über die Hängebrücke bei Fischers gelangt man über die Iller, so dass man den Illerdurchbruch von beiden Ufern aus besuchen kann.

Die Iller entsteht aus keiner Quelle. Die Iller ist eine Vereinigung von den drei Bächen: Breitach, Stillach und der Trettach. Im nördlichen Oberstdorf fließen die drei Bäche zusammen und deshalb hat die Iller dort ihren Ursprung.

Vom Süden Deutschland aus Richtung Norden mit der Urkraft gestärkt geht die Reise der Iller der Donau entgegen. Bei Ulm fließt die Iller in die Donau von dort aus geht es weiter ins Schwarze Meer.

Des Weiteren fließen zwei kleinere weitere Bäche durch meinen Wohnort. Die Rorach und die Koppach.

Der Verlauf der Flüsse (Iller), Seen, ungefasste und gefasste Quellen sowie die Standorte der Burgen sollen in die WEK eingezeichnet werden.

Quellen galten seit je als besondere Orte, an denen sich das Diesseits und das Jenseits, auch Anderswelt genannt, berühren. Die Alten verehrten sie und brachten ihnen Geschenke dar, als Dank für Ihr lebenspendendes Nass. Ungefasste Quellen sind große Kraftplätze z.B. Blautopf in Blaubeuren (Baden-Württemberg)

In ca. 8 km haben wir eine gefasste Quelle in „Gschnaidt“. Dieses Quellwasser soll Augenleiden heilen. Viele Menschen kommen von weit her angefahren um sich in „Gschnaidt“ ihre mitgebrachten Flaschen oder Behälter abzufüllen. Zu dem Ort Gschnaidt gibt es auch eine Sage, die man im Internet nachlesen kann.

5.6 Woher kommt der Ortsname, hat er eine Bedeutung

Altusried kommt von Ried. Ried ist im Allgäu sprachgebräuchlich ein sumpfiges Gebiet. Deswegen kommt Ried nicht von Roden wie angenommen.

Altusried wurde namentlich das Erste Mal 1180 als Altungsried erwähnt.

1353 Nachdem die Pest durch Altusried gefegt ist, blieben von 150 Wohnungen gerade noch 60 übrig.

5.7 Pilgerwege

Als nächstes war zu schauen, ob Pilgerwege durch mein Gebiet von 15 km verlaufen.

Ganz Europa hat ein zusammenhängendes Netz aus Pilgerwegen. Man kann nur auf einer Pilgerreise seine Seele heilen, behaupten einige Menschen. Dort wo sich Pilgerwege kreuzen, sind besondere Kraftzentren und heilige Plätze. Energetische Wege geben Kraft. Auf ihnen zu schlafen ist weniger gut.

Es gibt eine Karte vom heiligen Europa.

Gibt es Römerwege, die durch meinen Lebensraumradius verlaufen?

Durch das Allgäu führten zwei Routen dieser lebenswichtigen Römerstraße. Die ältere davon kam von Norditalien und führte über den Splügenpass nach Chur und weiter durchs Rheintal bis nach Bregenz. Die Römerstraße führt quer durch Kempten. Sie führt von Bregenz nach Augsburg. Das war früher eine wichtige Handelsstraße. Es ist bewundernswert, mit welchem Sachverstand die römischen Straßenbauer ihre Trassen durch schwieriges Gelände und unwegsames Gebirge gezogen haben. Das waren nicht nur einfache Schotterpisten, das waren durchgehend gepflasterte Straßen mit Randbegrenzungen und Führungsschienen für die Wagenräder.

Noch heute sind einige Originale Straßenabschnitte zu besichtigen z.B. In Kempten und in Buchenberg. In Dietmannsried ein Nachbarort von Altusried (liegt noch in meinem 15 km Radius) ist ein Stück der früheren Römerstraße zur Umgehungsstraße ausgebaut worden. Eine Gedenktafel weist heute noch darauf hin.

Zur Blütezeit des Pilgerwesens im Mittelalter gab es natürlich noch keine Flug- oder Autoverbindungen zum Ausgangspunkt des Jakobsweges in Nordspanien. Ein jeder ging zu Fuß von seinem Wohnort aus und später die gleiche Strecke auch wieder zurück. So entstanden Zubringerwege, die sich spinnennetzartig von allen größeren Orten in Europa aus auf Nordspanien zu bewegten. Einer dieser Zubringer führte auch durch das Allgäu.

Durch Altusried durch führt der Allgäuer Jakobsweg. Einige der früheren Handelswege wurden zu heutigen Straßen ausgebaut.

5.8 Bäume und Wälder

Welche Bäume, vor allem sehr alte Bäume wachsen in meinem Lebensraumradius und wo haben wir Wald in der Nähe?

Ich fand in meiner Umgebung viele alte Linden. Früher wurden Lindenbäume an wichtigen Plätzen gepflanzt. Viele alte Linden findet man heute noch in den Dorfmitten. Sie dienten früher als Richtlinden oder auch Verkündungslinden. Es fanden aber auch viele Feste unter und auf den sogenannten Tanzlinden, den Tanzböden, man in ihre Krone gebaut hat, statt (Graefe 2014).

Des Weiteren wurde mir bewusst, dass es doch mehr Wald um mich herum gab als ich bisher wahrgenommen hatte.

Wieso ist der Wald so wichtig für uns:

Ausschnitt aus dem Buch: „Der Biophilia Effekt“ von Clemens G. Arvay, Seite 20:

„Pflanzen kommunizieren direkt mit unserem Immunsystem und unserem Unbewussten, ohne dass wir sie auch nur berühren müssten, geschweige denn schlucken. Die faszinierende Interaktion zwischen Mensch und Pflanze, welche die Wissenschaft erst allmählich zu verstehen beginnt, ist von großer Bedeutung für Medizin und Psychotherapie. Sie hält uns körperlich sowie psychisch gesund und beugt Krankheiten vor. In Zukunft muss die Begegnung mit Pflanzen eine wichtige Rolle bei der Behandlung von körperlichen Erkrankungen und psychischen Störungen spielen. Es darf keine Klinik ohne Garten oder Zugang zu Wiesen und Wäldern mehr geben, keine Siedlung ohne Naturflächen und keine Stadt ohne Wildnis.“

Anders, als erst vermutet, ist die Baumheilkunde nicht [nur] dazu da, Bäume zu heilen, sondern uns Menschen. Wir können sie in Form von Baumelexieren anwenden oder auch direkt uns zum Baum begeben und uns mit ihm mental verbinden. Möglicherweise sind Bäume mit die ältesten Heiler der Menschen. Sich bei Bäumen aufzuhalten und ihre Ruhe zu spüren, tut wohl. Wie gut ist es doch, sich an den Stamm einer Buche zu lehnen. Sie ist Symbol für die Urenergie, die Schöpferkraft. An ihr Können wir uns stärken.

Quelle: Seite 72, Der Biophilia Effekt

Die Wissenschaftler, Gordon Orions und Judith Heerwagen fanden mit Hilfe von Versuchspersonen und mit Hilfe von Fotos heraus, dass wir, wenn wir Bäume spontan nach ihrem Aussehen beurteilen, uns unbewusst an drei Regeln halten:

Erstens gefallen uns Baumstämme, die so beschaffen sind, dass wir gut an ihnen hochklettern können, besser als solche, die uns wenig Halt zum Klettern bieten.

Zweitens bevorzugen wir Bäume mit Kronen, die uns effizient Schatten spenden.

Drittens liebäugeln wir intuitiv mit solchen Bäumen, die einen Nutzen für unsere Gesundheit und Ernährung haben.

Daraus wird ersichtlich, dass Ästhetik und evolutionäre Vergangenheit oft eng miteinander verwoben sind. Das wird auch daran erkennbar, dass Menschen sich in einem bestimmten Landschaftstyp am besten entspannen und sich die Stressparameter dort am effizientesten senken lassen. Dieser Landschaftstyp hat wiederum etwas mit unseren Vorfahren zu tun.

5.9 Störfelder

Nicht nur die schönen und heilende Bäume und Wälder sollten auf meiner WEK eingezeichnet werden, nein, des Weiteren sollte ich auch nach Störfelder suchen

Diese sind z.B. Hochspannungsleitungen, Mobilfunkmaste, Kernkraftwerke, Wasserkraft- und Elektrizitätswerke, Windkraftträder, Müllverbrennungsanlagen, Autobahnen, Eisenbahnlinien und ausgebaute Straßennetze. Die Störfelder sollten in einer dunklen Farbe sichtbar in meine WEK eingezeichnet werden. Auch wilde Müllkippen und sonstige Orte der Naturzerstörung sollte man besuchen. In der Integrativen Landschaftstherapie, die den Ansatz der „Green Meditation“ entwickelt hat und praktiziert (Petzold 2015b) geht man auch zu solchen Plätzen der „verwundeten Natur“, um mit ihr Mitgefühl zu entwickeln und um Motivation aufzubauen, sich gegen solche Zerstörung zu engagieren.

5.10 Luft, welche Winde wehen in meinem Gebiet

Auch die Luft (Winde) spielen eine große Rolle in der Herstellung der WEK.

Welcher Wind weht am meisten in meinem Lebensraum (Ost-, Nord-, West-, oder Südwind). Gibt es Föhn, Mistral, Orkane?

Wie heißen Westwinde bei uns? Gibt es Geschichten über die Winde? Wie ist die Hauptrichtung des Windes?

Wie ist der Geruch der Jahreszeit? Wie ist der Geruch bei Schnee, Regen oder im Sommer oder Frühling?

5.11 Gibt es Feuerplätze

Die nächste Aufgabe bestand darin, Feuerplätze zu suchen:

Wo gibt es in meinem Radius von 15 km offene Feuerstellen. Am einfachsten wäre natürlich ein Vulkan, doch damit kann ich nicht dienen.

Zu Feuerplätzen zählen auch Plätze, an denen mediterrane Pflanzen von alleine wachsen und gut gedeihen. Wie z.B. wilder Quendel oder Wacholderheiden.

Auf meinen Spazierwegen fand ich einige wilde Quendelplätze, denen ich vorher überhaupt keine Beachtung schenkte. Diese Plätze sollten in Form eines Feuers in die Karte eingezeichnet werden. Jeder, der einen Platz entdeckt, auf dem wilder Quendel wächst, sollte Barfuß mit verbundenen Augen über die Wiese laufen. Ich bin davon überzeugt, oder besser gesagt, habe die eigene Erfahrung gemacht, dass man das Quendelfeld erspürt. Steht man auf dem Quendelplatz, steigt eine wohlige Wärme von den Füßen aus auf.
Achtung: Gerne bauen Ameisen ihren Bau in die wärmenden Pflanzenhügel.

5.12 Historische Ereignisse von meinem Wohnort

Wie z.B. in Altusried gab es Funde aus der Steinzeit (Steinwerkzeug) und der Bronzezeit (Schmuck, Waffen und Geräte). Wann fuhr die erste Postkutsche? Gab es Hexenverbrennungen?

Welche Kirchen, Schlösser, Kathedralen gibt es in meinem Wohnraumradius?

Gab es Heiler, berühmte Persönlichkeiten, uvm.?

Das Erforschen und Einzeichnen der Burgen auf der WEK hat den Sinn des Erforschens der Vegetation um die Burg herum. Warum wurde dieser Standort ausgewählt? Meist befindet sich ein Fluss oder See in der Nähe und es gab oft viele Heilpflanzen in der Umgebung der Burg. Diese beiden Dinge waren zur früheren Zeit wichtig zum Überleben.

1400 – 1500 war die Zeit der Burgen

In Kalden am Illerdurchbruch stand eine Burg. Noch heute sind Grundmauern und ein kleiner Turm erhalten. Um 1500 rum, wurden alle Burgen aufgelöst und alle Burgherren sind in die Stadt gezogen. Um Altusried herum, standen noch 8 weitere Burgen. An den meisten Stellen, tief versteckt im verwilderten Wald findet man Gedenktafeln, wo keine Burgmauerreste mehr zu finden sind.

An der Höhe der Burgtürme war erkennbar, wie reich der Burgherren war. Denn je höher der Burgtürme, desto reicher war der Burgherr.

Gab es Hexenverbrennungen?

In Kempten (gehört noch zu meinem Einzugsgebiet von 15 km) gab es einen Hexenverbrennungsplatz, der Marienberg. Noch heute steht dort eine sehr alte und ausgeholte Linde. Was ihre Aufgabe war, können wir nur erahnen. Die letzte Hexenverbrennung soll ca. um 1750 gewesen sein. Anna Maria Schwegelin * 1729 in Lachen; † 1781 in Gefangenschaft in Kempten war eine Dienstmagd, die 1775 als letzte „Hexe“ in Deutschland zum Tode verurteilt wurde. Es ist seit mindestens 1998 von Historikern anhand von Quellen nachgewiesen, dass das Urteil nicht vollstreckt wurde und sie im Gefängnis verstorben ist.

5.13 Mythen und Sagen von meiner Lebensumgebung

Albert Einstein: „Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle.“

Gibt es alte Sagen oder Mythen?

Geschichten sind die Welt der Seelen, der Emotionen, der Ängste und der Freuden. Gehört es wesentlich zum Mythos, wahr und dennoch unbeweisbar zu sein, ist dies bei der Sage etwas anderes – wir können sie glauben oder auch nicht. Meistens ist sie mit einem bestimmten Ort verbunden. Tatsächlich finden sich in der Natur Hinweise auf mögliche Hintergründe, das berühmte Körnchen Wahrheit in den Sagen.

All die voranstehenden Materialien, die ich für meine WEK zusammentrug, haben mich in sehr intensiver Weise mit meinem neuen Lebensraum vertraut gemacht.

6. Eigene Erfahrung, wie wurde ich heimisch in meinem neuen Wohnort

Nach meiner schriftlich bestandenen Prüfung zur Phytotherapeutin musste jeder einzelne von uns, seine WEK Präsentieren und eigens hergestellte Galenikas prüfen lassen.

Mit großer Freude und Stolz präsentierte ich meine WEK und meinte zu meiner Prüferin:

„Vielen Dank für alles und nun bin ich in dem schönen Allgäu angekommen.“

Die WEK hat mich so tief in mein neues Zuhause verwurzelt, dass ich keine Sekunde mehr daran denke, je wieder in das unerforschte Aschaffenburg zu ziehen.

Meine Psychotherapie habe ich schon während der Ausbildung beendet und hatte bis zum heutigen Tag keinen Rückschlag mehr. Denn durch die WEK habe ich gelernt, wo und wie ich mir Kraft in der Natur holen kann, einen gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil zu praktizieren (*Petzold, Orth-Petzold, Orth 2009; Petzold 2010b*). Seit diesem Jahr leite ich eine Familiengruppe vom „DAV“ und habe eine Kindernaturschutzgruppe in Alturied gegründet. Kaum vorzustellen, dass ich das Gefühl hatte, nie im Allgäu leben zu können und jetzt führe gerade „ich“ Wanderungen über Berg und Tal mit Kindern und Erwachsenen.

7. Drei Praxisbeispiele: Anhand Erfahrungen anderer Auszubildenden mit der Wiedereinwohngskarte

Doris Flüss, Wohnort: Passau

Als ich die WEK anfertigte, lebte ich bereits 18 Jahren abwechselnd in oder bei Passau. Und

all die Jahre habe ich mich gefühlt wie ein Dauergast. Nie war ich so richtig zufrieden über meine Wohnsituation. Ich dachte, es wäre besser, an einem anderen Ort zu leben und dass ich nicht hier her gehöre.

Durch die Recherchen über „meine Region“ habe ich mich zum ersten Mal richtig mit dieser Gegend beschäftigt und ich entwickelte ein Gefühl das Land um mich herum. Irgendwann begann ich stolz darauf zu sein, an einem so besonderen Ort leben zu dürfen. Jetzt ist Passau mein Zuhause geworden.

Ute Andre, Wohnort: Leimen bei Heidelberg

Es gibt dreierlei Dinge zu sagen bzgl. Der Entdeckungen die ich beim und nach der Erstellung meiner WEK gemacht habe.

1) unsere DH steht an einer ruhigen abgelegenen Straße mit lauter zusammenlaufenden Gärten. Wir haben eine sehr ruhige Idylle mit vielen Tieren, Insekten Schmetterlinge, Vögel aller Art und Fledermäuse.

Es ist ruhig und still und sehr erholsam, dass ist wiederum sehr verwunderlich aldiweil wir in einem "Brennpunkt" wohnen. Einflugschneise FRA AP, zwei wichtige Autobahnkreuze - Nord-Süd-Und Ost-West Achse. ICE Trasse. Wir haben ein Kernkraftwerk und in Ludwigshafen den Chemie Riesen BASF in quasi unmittelbarer Nähe. Das sind die von Menschen geschaffenen Störfaktoren. Der oberrheinische Grabenbruch und der Zusammenfluss von Neckar in den Rhein liegen ebenfalls in unmittelbarer Nähe. Entweder entstören die beiden wichtigen Naturereignisse die menschlichen Störfaktoren oder aber meine von mir geschaffene Idylle schottet mich so ab, dass ich mich sauwohl fühle wo ich wohne und die Stille und Ruhe so absorbieren und genießen kann.

2) Die geographische Lage zwischen kleinem Odenwald und der oberrheinischen Tiefebene mit den vielen Buchenwälder und angrenzenden Pfalz, dem mediterranen Klima, oft wärmsten Wetter in Deutschland, wundert man sich woher das kommen mag, dass das so ist.

3) die oberrheinische Tiefebene ist ein Grabenbruch. Eben ein Bruch und nichts Ganzes mehr. Abgebrochen mit einer Kluft nach oben mit dem Rhein in der Mitte. Etwas ganz ganz besonders. Auch geomantisch sehr interessant aufgrund des Wassers, des Bruchs und der Berge im Odenwald und der Pfalz, da könnte man den roten Sandstein von Heidelberg als Feuerelement deuten, die Schlangenenergie ist auch gegeben, durch das Schlingen des Neckars durch den Odenwald, dass sind die Grundlagen der sehr guten Energien die hier offensichtlich vorherrschen.

Es gibt 12 Nobelpreisträger und sehr viele Philosophen die lange Zeit in Heidelberg weilten. Zwischenzeitlich eine Medizinische Hochburg mit den ältesten Universitäten. Nicht zuletzt war der Heiligenberg in Heidelberg schon vor 5000 Jahren das ! Europäische Eisenerzzentrum.

Dies alles habe ich beim Erforschen und Erstellen der WEK herausgefunden und bin nun nicht mehr blind und taub und laufe sehend und fühlend durch mein Leben.

Ich danke Susanne Fischer-Rizzi für diese Lehre, auch wenn ich lange nicht den Sinn erkennen konnte an dieser Aufgabe.

Liebe Sonja, ich war gerade mental gut im Fluss um dies runter zu schreiben. Über dieses Fazit freue ich mich. Dank dir habe ich das jetzt mal schriftlich festgehalten.

Petra Wirth, Wohnort: Kempten

Also, ich fand die Arbeit an der WEK total interessant. Ich habe nun endlich mal die Gegend um Kempten angeschaut. Davor bin ich immer nur in Richtung Sonthofen gefahren.

Ich kenne mich jetzt besser aus, wobei ich immer noch sehr viel zu erkunden habe. Ich glaube, die Arbeit an der WEK hört im Grunde nie auf. Vor kurzem bin ich z.B. durch den Kalbsangsttobel gelaufen und ich überlege, woher der Name wohl kommt. Früher hätte ich mir darüber keine Gedanken gemacht.

Ich bin achtsamer geworden. Wenn ich heute zum Einkaufen laufe, bin ich mir darüber bewusst, dass auf denselben Wegen auch schon die Römer und Kelten unterwegs waren vor 2000 Jahren. Wahnsinn, oder?

Ich glaube, ich bin jetzt mehr verwurzelt in Raum und Zeit. Außerdem ist es beruhigend, zu wissen, wo es in meiner Gegend Wasser gibt und wo Heilpflanzen wachsen. Diesen Sommer hat mich über meinem Gebiet, ein Rotmilan begleitet.

Früher wusste ich nicht einmal, was das ist. Ich bin der Natur näher gekommen. Ich besuche Bäume und Orte, an denen ich mich wohl fühle!

Ja, ich fühle mich jetzt wohl hier.

8. Literatúrausschnitte zur Zusammenstellung „Wiedereinwohngskarte“, Susanne Fischer-Rizzi

Susanne Fischer Rizzi schreibt in ihrem Buch: „Mit der Wildnis verbunden“ folgendes über die Wiedereinwohngskarte (Seite 122):

Um uns nicht nur mit der Wildnis, sondern auch mit dem Ort, an dem wir leben, zu verbinden, und um nicht Fremde im eigenen Land zu sein, bedarf es einer „Wiedereinwohng“, wie es einmal Dolores LaChapelle, die amerikanische Extrembergsteigerin, formulierte. Wir müssen dazu den Mut aufbringen, die Geräte des virtuellen Entschwindens abzuschalten, das Gewohnte zu verlassen und uns neuen Erfahrungen zu öffnen.

Gehen Sie also hinaus vor Ihre Haustüre und betrachten Sie wie mit den Augen eines Kindes, was dort ist, so als hätten Sie dies nie zuvor gesehen,

Entdecken, staunen, fragen Sie und knüpfen Sie so neue Fäden der Verbundenheit im großen Netz des Lebens. In diesem Netz sind Sie und auch der Platz, an dem Sie leben, ein leuchtender Knotenpunkt.

Sind Sie einheimisch?

Gehen Sie einmal die folgenden Fragen durch und überprüfen Sie Ihre ortsbezogene Wahrnehmungsfähigkeit. Stellen Sie fest, ob Sie dort wo sie leben, wirklich einheimisch sind:

- *Sie sitzen an Ihrem Küchentisch. In welche Richtung von Ihnen aus gesehen geht am Morgen die Sonne auf?*
- *In welche Himmelsrichtung zeigt Ihr Kopf in Ihrem Bett?*
- *Haben wir gerade Voll- oder Neumond? Nimmt der Mond gerade ab oder zu?*
- *Aus welcher Himmelsrichtung hat gestern der Wind geblasen?*
- *Es soll Regen geben. Aus welcher Himmelsrichtung ist er in Ihrer Gegend zu erwarten?*
- *Wie weit müssen Sie von Ihrem Wohnort aus gehen, um an einen Platz in der Natur zu kommen, an dem man keine Kirchenglocken oder Zivilisationsgeräusche hört?*
- *Sie drehen den Wasserhahn in Ihrem Haus auf und legen den Schlauch kurz vor Ihre Haustüre oder in den Garten. In welches Meer wird das Wasser fließen?*
- *Wo liegt die nächste, ungefasste Quelle zu Ihrem Haus? Wie sieht es dort aus?*
- *Wo kommt das Wasser her, das aus dem Wasserhahn in Ihrem Bad fließt?*
- *Welche Gesteinsart ist in Ihrer Gegend vorherrschend? Wie beeinflusst dieses Gestein das Leben der Menschen die dort leben?*
- *Welches ist der höchste Berg in Ihrer nächsten Umgebung?*
- *Es ist zeitiges Frühjahr. Sie hören den Gesang des ersten Vogels am Morgen. Welcher Vogel ist das?*
- *Sie gehen in den nächstgelegenen Supermarkt und kaufen ein fertig abgepacktes Hähnchen. Wo kommt dieses Tier her? Wo und wie hat es gelebt?*
- *Welche fünf wild lebenden Säugetiere gibt es in Ihrer Nähe?*
- *Welche Tiere sind in Ihrer Gegend ausgestorben?*
- *Gibt es für den Menschen giftige Tiere in Ihrer Gegend? Welche?*
- *Gibt es wild lebende Tiere in der Nähe Ihres Hauses, die Ihren Lebensrhythmus, auch nur teilweise, kennen und sich darauf einstellen?*
- *Wann kommen die ersten Schwalben nach dem Winter in Ihrer Gegend an?*
- *Nennen Sie zehn Tiere, die auf dem nächst gelegenen Baum leben.*
- *Welche Baumarten kommen gehäuft in Ihrer Gegend vor?*
- *Wenn die Menschen Ihrer Gegend alle wegzögen und der Natur ihren freien Lauf ließen, wie sähe die Vegetation nach hundert Jahren aus?*
- *Sie haben sich im Wald am Finger verletzt. Nach welcher Pflanze suchen Sie, um das Blut zu stillen?*
- *Welche wilden Pflanzen wachsen direkt um Ihr Haus herum?*
- *Nennen Sie zwei für den Menschen tödlich, giftige Pflanzen Ihrer Umgebung.*
- *Welche Wildpflanzen kommen in Ihrer Umgebung besonders häufig vor?*
- *Welche Zeichen in der Natur künden in Ihrer Gegend einen langen oder harten Winter an?*
- *Von welchen zwei Heilpflanzen Ihrer Gegend verwendet man speziell die Wurzeln zum Heilen?*
- *Wenn Sie am Morgen aus Ihrer Haustüre treten und die Augen schließen, wie riecht es dann?*
- *Zeichnen Sie aus dem Gedächtnis die Umriss der Blätter von fünf verschiedenen Bäumen oder Sträuchern, die Ihrem Wohnort am nächsten stehen.*

- Wo steht von Ihrem Wohnort aus gesehen im Umkreis von etwa zehn Kilometern der älteste Baum? Wie alt ist er?
- Welches Holz eines Baumes in Ihrer Nähe gibt in einem Lager- oder Kaminfeuer die meiste Hitze, das meiste Licht zum Lesen?
- Gibt es in Ihrer Gegend Pilze, die auf Baumstümpfen wachsen? Welche und wo?
- Kennen Sie in Ihrer Gegend einen Standort des echten Zunderpilzes?
- Wo im Wald in Ihrer Nähe findet man auch nach einem Regen trockenes Holz, um Feuer zu entzünden?
- Von was lebten die Menschen Ihrer Gegend: vor 100 Jahren? Vor 10.000 Jahren?
- Wie weit zurück reichen Funde von Menschen, die in Ihrer Gegend gelebt haben?
- Inwiefern hat die Landschaft, in der Sie leben, Wirtschaft und Kultur geprägt? Gibt es Ähnlichkeiten zwischen dem Charakter der Landschaft und dem Charakter des Menschenschlages?
- Welchen Einfluss hat die Landschaft, in der Sie leben, auf die Psyche der Menschen?
- Wo liegt von Ihrem Wohnort aus gesehen der nächste Vulkan, aktiv oder erloschen?
- Wo liegt der nächste natürliche Kraftort? Wie ist seine Wirkung auf Menschen?

9. Verbindungen zwischen „Wiedereinwohngskarte“ und „Integrativer Therapie“

Der im Einleitungsteil dieses Textes ausgespannte theoretische Rahmen der IT macht leicht erkennbar, dass es zur WEK von *Fischer-Rizzi* Schnittmengen gibt. Diese „**Technik**“ passt gut zum Kontext/Kontinuums-Konzept der Integrativen Therapie (IT), zu ihrer Sicht der **Lebenswelt** und des **Lebensraumes**. Natürlich nimmt die IT im Wesentlichen auf wissenschaftliche Theorien Bezug und ist gegenüber Mythen und mythologisierenden „Erklärungen“ im Rahmen klinischer Theorienbildung skeptisch, ja hat große kritische Publikationen vorgelegt, die sich mit Mythen- und Neomythen-Bildungen auseinandersetzen (*Petzold, Orth, Sieper* 2014a). Die „Mythopathie“ im „Dritten Reich“ eines *Himmlers, Hitlers, Rosenbergs* usw. hat Furchtbares angerichtet. Wie das monumentale Werk von *Karin Daecke* (2007) nachgewiesen hat, finden sich auch in der Therapieszene, besonders in gewissen esoterischen, transpersonalen und mythologisierenden Kreisen, in New Age-Strömungen usw. bis heute Nachwirkungen. Das mythische Denken hatte auch *J.G. Jung* (1936, Wotan) für einige Zeit verführt, sich in nationalsozialistischem Ideen, Antisemitismus und in Mythengespinnten zu verfangen (*Gebhardt* 1997; *Höfer* 1993; *Sünner* 2001). Im Integrativen Ansatz vertritt man deshalb eine klare *naturliebende* Sicht (**Ökophilie**, *Petzold* 2016i) und eine klare *naturwissenschaftliche* Sicht (**Ökosophie**, ebenda), die dabei eben auch eine *kulturwissenschaftliche* Perspektive hat und folklöre Traditionen, Symbolwelten und Sinnbezüge wertschätzt und beide Dimensionen zu verbinden sucht (*Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013; *Petzold, Orth, Sieper* 2015), ohne sich von „archetypischer Ergriffenheit“ (*Dohe* 2001) und „celtic lore“ neopaganer Druidenkulte (*Carr-Gomm* 1998, *Monroe* 2004) einfangen zu lassen. Die WEK kann im IT-Rahmen deshalb einige Modifizierungen erfahren, ist aber in der Grundausrichtung gut adaptierbar. Die WEK wird insgesamt auch stärker in Aufarbeitungsprozesse einbezogen.

Durch die in der phytotherapeutischen Ausbildung bei *Fischer-Rizzi* gestellte Aufgabe, eine WEK zu erstellen, muss sich jeder, der eine WEK anfertigt, mit seinem „Lebensraum“ beschäftigen. Unterschiedlichste Reaktionen kamen bei den Einzelnen Auszubildenden heraus. Die Eine merkte, dass sie genauso wohnt, wie es ihr gut tut und wieder andere merkten, dass sie an ihrem gewählten Wohnort „falsch“ wohnen und sich umorientieren müssen.

Sich ganz spezifisch und bewusst auf die Suche begeben, die gestellten Aufgaben zu erfüllen, lässt einen ganz tief eintauchen in die eigene Persönlichkeit, in das Selbst, die eigene Seele und die Umgebung, das eigene Umfeld. Vieles berührt uns dabei, Erinnerungen werden geweckt, und nicht nur geweckt, sie treten hervor werden gestaltbar. In der WEK sind die **Salutogenese** und **Pathogenese**-Prozesse miteinander verbunden.

Salutogenese: Alles was mich gesund macht und gesund erhält: Ressourcen, Potentiale, protektive Faktoren (*Petzold 2003a, 2010b, Lorenz 2004*)

Mit der Erstellung der **WEK** spüre ich ganz klar, was mir gut tut und wo ich mir in unmittelbarer Nähe Kraft holen kann, wenn ich mich darauf einlasse.

Pathogenese: Alles was mich krank macht oder krank erhält (*Petzold 1996f/2013, 2003a*)
Genauso spüre ich oder wird mir endlich bewusst, was mich krank macht und wenn ich es nicht ändere auch keine Besserung eintritt.

Diese Beiden Prozesse spüre und erfahre ich, wenn ich mich voll und ganz auf die Erstellung der WEK einlasse.

Ausschnitt aus: *Integrative Therapie 2011, Petzold, Neuberger, S. 369*

„Lebens des Lebens im intensivierten Kontakt mit der Natur“ (Petzold 1961) und verlangt von uns eine „gesteigerte Aufmerksamkeit im Anschauen des Lebens“ (Florenskij 1993,41). Ein solches aufmerksames, achtsames Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen und Erklären (Petzold 2003a), kann sich, wird es geübt, über das Leben hin vertiefen und führt zu rekursiven, selbstverstärkenden Erkenntnisprozessen, die die zentralen Aufgaben des menschlichen Lebens, sich in Kontext und Kontinuum, in Lebensraum und Lebenszeit immer besser verstehen zu lernen, voranbringt“.

Ausschnitt aus: *Integrative Therapie, Petzold, Neuberger, S. 422*

„Innere psychische Prozesse stimulieren die Auseinandersetzung mit der Umwelt. Die Umwelt und die Tätigkeit in ihr regen den Menschen zu seinem inneren und äußeren Erleben an. Beim Kontakt gebraucht der Mensch seine Sinne, und diese übersetzen die Wahrnehmung dieses Kontaktes in persönliche Erfahrung und Bedeutung“.

10. Wahrnehmung und Achtsamkeit der Natur mit der Wiedereinwohngskarte

Ausschnitt aus dem Buch: Der Geist der Bäume, Fred Hageneder

Liebe: Wenn Sie Menschen fragen, warum sie zu dem Ort gezogen sind, wo sie leben, werden sie oft Antworten: „Ich habe mich in diese Gegend verliebt.“

Es beginnt mit einer zärtlichen Romanze mit der Natur, den Bergen und den Flüssen, den Wäldern und den Wiesen, den Bäumen und den Menschen. Es ist in Ordnung sich in die Natur zu verlieben, es muss niemanden in Verlegenheit bringen. Im Gegenteil, eine Beziehung mit der Natur aufzubauen, ist eine heilende Grundlage für Menschen und Gemeinschaften, ihre Angelegenheiten auf ökologische Weise zu regeln.

Durch die heutige Globalisierung, werden viele Menschen heimatlos. Fühlen sich entwurzelt und fremd. Vertrautheit fehlt. Erinnerungsplätze fehlen, egal ob positiv oder negativ. Der Bezug zur neuen Umgebung fehlt, sowie die geschichtlichen Hintergründe. Warum sind die Menschen so wie sie sind? Man muss sie verstehen lernen: Was hat die Menschen in meiner Umgebung geprägt? Viele Menschen fühlen sich in ihrem neuen Zuhause einsam und verlassen, egal ob sie alleine an einem neuen Ort sind oder mit Familie.

Es muss oft ein komplettes neues Netz aufgebaut werden. Gelingt dies nicht, selbst wenn man es möchte oder es alleine nicht schafft, ist durch die Vereinsamung oft eine Depression/psychische Erkrankung unaufhaltsam. Um dies zu verhindern, ist es ganz wichtig, langsam und beharrlich neue Wurzeln wachsen zu lassen. Nicht nur das soziale Netz sollte gesponnen werden. Die zwischen Menschliche Beziehungen egal in welcher Art und Weise sind immens wichtig. Doch müssen wir auch schauen, wo lebe ich gerade im Augenblick? Welche historischen Geschichten hat der neue Wohnort zu bieten?

Welche Flüsse fließen hier und wohin fließen sie?

Wie ist die Gegend landschaftlich geprägt?

Begebe ich mich immer tiefer in all das Geschehen und Sein ein, fangen meine neuen Wurzeln an, sich immer tiefer mit der neuen Umgebung zu verwurzeln.

Dort wo man lebt, muss man anfangen Fäden zu spinnen, nicht irgendwo sonst. Man ist in der Welt erst dann Zuhause, wenn man da wo man lebt Zuhause ist. Eine gute Verwurzelung am eigenen Ort, ist die Grundlage für tiefes Vertrauen und ein Gefühl der Sicherheit – eine Sicherheit aus der heraus der Mut zur persönlichen Weiterentwicklung wachsen kann.

11. Ökopsychosomatische Einflüsse und Ontologische Erfahrungen mit der Erstellung der Wiedereinwohungskarte

Mit der Erstellung der WEK, komme ich der Natur ganz nah. Ich muss mich der Natur ganz hingeben, um sie erforschen zu können. Es gibt keine Jahreszeit, die nicht dazu geeignet wäre, sich den Kräften der Natur auszusetzen. Lassen wir uns also in unserem Alltag vermehrt Möglichkeiten finden, wo wir uns unserer Körperwahrnehmung, unseres Körpergefühls bewusst werden können, und die ökopsychosomatischen Einflüsse der umgebenden Welt für uns ins Gewahrsein (*awareness*) kommen zu lassen. Das schafft ein vertieftes Bewusstsein für uns selbst und für die Welt, das sich im Integrativen Ansatz durch die Tiefendimension der „ontologischen Erfahrung“, der „Seinserfahrung“ (*Orth, Petzold 1993a/2015*) in „grünen Meditationen“ erschließen kann (*Petzold 2015b*). Dabei wird immer wieder meine Neugierde geweckt und ich muss mich auf Neues einlassen. Alte Pilgerwege/Römerstraßen abzulaufen oder ganz bewusst alte Bäume in meiner Umgebung zu suchen ist schon eine große Herausforderung. Oft wurden die alten Wege verschüttet oder zugebaut. Flüsse und Bachläufe wurden oft umgeleitet oder sogar trocken gelegt. Teilweise werden sie wieder zum Ursprung zurückgeführt. Ich schaffe mit all den gestellten Aufgaben zur Erstellung einer WEK eine Rückkehr zur „Mutter Erde“, wenn ich mich darauf einlasse. Es wird einem bewusst, dass man ohne Hilfe von Mutter Erde nie überleben könnte. *Susanne Fischer Rizzi* stellte uns immer wieder die Frage: Wie könnt ihr in eurer Umgebung überleben, wenn unser komplettes System zusammen bricht.

Woher bekomme ich mein Wasser und wo finde ich im Notfall essbares und Unterschlupf und wie entfachte ich ein Feuer? Alleine dieses Bewusstsein ist ein großer Annäherungsprozess an meinen Lebensraum. Wir lernen die Natur und die Umgebung in der ich lebe zu schätzen und sehe sie mit ganz anderen Augen. Die Natur hat so eine große erholungswirksame und gesundheitsfördernde Funktion, baut meine „ökopsychosomatische Fitness“ auf. Aber dies muss uns erst einmal bewusst werden, damit wir lernen dies auch wieder zu schätzen, anzunehmen, zu nutzen und in einem gesundheitsbewussten Lebensstil anzustreben.

Alleine dieses „Weg-Sein“ vom Alltag, und alles mit Abstand betrachten zu können ist schon ein großer Heilungsprozess. Sich ganz auf die Natur einlassen und mit allen Sinnen wahrnehmen, dem Vogelgezwitscher lauschen, vielleicht sogar erkennen, welcher Vogel die Tierwelt vor dem Eindringling (Mensch) warnt, die Freiheit die uns umgibt, in Feld, Wald und Flur, ohne große Aufgaben, mich voll und ganz der Natur und der Umwelt hinzugeben in „ontologischen Erfahrungen“ (*Orth, Petzold 1993a/2015*) bewirkt schon eine gesundheitliche Förderung. Weg vom Alltag und von ihren oft unlösbaren Aufgaben kann ich ein Freiheitsgefühl erfahren, dass ich sonst nirgendwo so intensiv erleben kann wie in der freien Natur.

Durch das Bewegen in der Natur, erforsche ich nicht nur meinen Lebensraum, sondern bleibe dabei auch mit meinem ganzen Sein Bewegung (*Petzold, Orth-Petzold, Orth 2009*).

Weg von all dem Medienkonsum und wieder hin zum Ursprünglichen, sollte das Motto eines jeden sein.

Die Natur nimmt uns an, so wie wir sind, sie urteilt nicht. Wir müssen uns nicht verstellen oder gar perfekt erscheinen. Die Natur fragt nicht, nachdem woher kommst Du, von Wem stammst Du ab, was ist dein Beruf und was hast Du bisher in deinem Leben erreicht. In der Natur ist jeder so, wie er ist: einfach nur ein Mensch!

12. Die Vier Ebenen der Tiefung der Integrativen Therapie in Bezug auf die Wiedereinwohngskarte

Das Modell der Tiefungsebenen (1974j, 2003a) lässt sich gut für die Aufarbeitung von WEKs nutzen.

1. Die Ebene der Reflexion

Hier schaut man, wo befinde ich mich gerade. Fühle ich mich wohl in meiner Umgebung. Was stört mich in meinem Lebensumfeld oder was erfüllt mich in meiner Lebenssituation.

Die Reflexion ist der Erste Schritt meiner WEK. Hilfreich ist es auch ein Tagebuch (*Petzold, Orth* 1993a/2012) über all seine Erfahrungen und neue Entdeckungen zu führen. Denn schnell vergisst man vieles Entdeckte und Gefühle oder übersieht es schnell wieder. Auch zur Reflexion am Ende der Arbeit ist es spannend zu sehen, wie habe ich mich verändert oder besser gesagt mein Verhältnis zu meiner Umgebung und wie geht es mir damit?

2. Die Ebene des Bilderlebens und der Affekte beim Erforschen der Umgebung

Vieles nimmt man wahr, dass man vorher völlig übersehen hat. Auch das Erspüren, der verschiedenen Plätze ist sehr wichtig. Durch das Erforschen der historischen Ereignisse, bekomme ich auch einen anderen Blickwinkel auf verschiedene Plätze. Mir wird ganz bewusst aufgezeigt, dass dort wo ich mich gerade befinde, Schlachten, Bürgerkriege oder auch fröhliche Feste stattgefunden haben. Wenn Bäume und Steine sprechen könnten, was hätten diese wohl alles zu erzählen. Wenn man sich die Zeit und Muße gibt, genau an diesen Plätzen zu meditieren, können die verschiedensten Bilder aufkommen.

3. Die Ebene der Involvierung

Man fühlt sich geborgen und mit eingebunden in das Lebensnetz, ein Wohlgefühl tritt dadurch auf. Es kann aber auch genau das Gegenteil passieren, dass Gefühle dadurch ausgelöst werden, die mir vorher gar nicht klar waren. Es ist wirklich ratsam sich Schritt für Schritt den einzelnen Aufgaben zu stellen und immer wieder zu schauen, wie geht es mir

dabei? Von Glücksgefühlen bis zur tiefsten Trauer, kann alles beim Erforschen in einem hoch kommen. Es ist auch ein wichtiger Prozess, der aber nicht unterschätzt werden darf.

4. Die Ebene der autonomen Körperreaktion

Sollten sich Gefühle einstellen, wie z.B. einen „Urschrei“ im Wald loszuwerden oder den Schmerz der Erde zu spüren, dann sollte dies mit entsprechender Unterstützung – um zu große Labilisierung zu vermeiden – zugelassen werden. Es gab Teilnehmer die noch im Nachhinein, während der Phase der Reflexion ihrem Gefühlsausbruch kaum Einhalt gebieten konnten. Hier sind dann stützenden, tröstende, beruhigende Interventionen nötig, die nichts „wegmachen“ wollen, aber die Selbstregulationen unterstützen. Dies sind wichtige Vorgänge, um Menschen zu helfen endlich mit dem eigenen Lebensraum und mit sich selbst zum „Einklang“ zu kommen.

13. Wege der „Heilung und Förderung“ mit der Wiedereinwohngskarte in der Integrativen Therapie

Die „Vier Wege“ sind ein praxeologisches Kernkonzept der IT (*Petzold 2012h*), das auch in der WEK-Arbeit Verwendung findet.

1. **Erster Weg: Bewusstseinsarbeit mit dem Ziel der Sinnfindung**
Hier geht es vor allem darum die Erkenntnis zu gewinnen, warum brauche ich eine WEK. Fühle ich mich nicht heimisch, oder fühle ich mich nicht so wohl in meiner Umgebung oder möchte ich einfach mehr erfahren über meinen derzeitigen Lebensraum. Habe ich Angst vor Plätzen (die ich meide) oder gibt es gar Plätze, an denen ich mich sehr gerne aufhalte. Wie geht es mir gesundheitlich. Habe ich schon gesundheitliche Probleme. Sei es psychische oder körperliche Probleme, alles kann ausgelöst werden durch Störfaktoren in meinem Lebensraum.
2. **Zweiter Weg: Nachsozialisation und Stärkung des Grundvertrauens**
Bei der Erstellung der WEK können alte oder gar gestörte emotionale Erfahrungen, die mit meinem Lebensraum zusammen hängen korrigiert werden, durch das Verstehen, wieso manches so ist wie es ist oder war. Vieles erklärt sich von alleine, wenn es einen Platz gibt, an dem ich mich schon immer gefürchtet habe und ich jetzt durch intensive Recherchen weiß, dass der Platz früher ein Richtplatz war. Vielleicht gab es Hinweise, die verdrängt oder vergessen wurden, denn Vorsicht: Es soll nicht zu magisierendem oder mythotropen Denken kommen (*Petzold, Orth, Sieper 2014a*). Genauso kann es aber auch sein, dass es Plätze gibt, an denen ich mich schon immer sehr wohl gefühlt habe. Auch hier hat man vielleicht heraus gefunden, welche Hintergründe das hat. Vielleicht war es

früher der Tanzplatz, auf dem viele Feste gefeiert wurden. Bestimmte Bilder und Situationen kommen einem vertraut vor, so als hätte man das alles schon einmal gesehen und erlebt. Dann lohnt es sich, dem nachzugehen.

3. Dritter Weg: Erlebnisaktivierung zur Persönlichkeitsentfaltung

Alleine durch die vielen neuen Eindrücke und Entdeckungen werde ich sicherer in meinem Verhalten. Ich bewege mich bewusster und mit offeneren Augen in meinem Lebensraum. Durch die vielen neuen positiven oder auch negativen Entdeckungen gehe ich bewusster durchs Leben. Mit dem Erforschen versucht man vielleicht die Eine oder Andere Bewusstseinsübung mit einzubauen. Meditation mitten im Wald oder sich in der Imagination „die Kraft der Bäume“ zu holen, derartige symbolisierende Übungen können zu persönlichen Wachstum und zu Gesundheit beitragen.

4. Vierter Weg: Solidaritätserfahrung und Förderung von sozialem Engagement

Durch das Erforschen der historischen Ereignisse baut man neue soziale Netze auf, man trifft interessante Menschen. Das Eine oder Andere fesselt einen so, dass man es sogar vertiefen möchte z.B. alte Burgen erwandern usw. Ich war lange mit dem Burgenverein in Kempten in Kontakt. Ich besuchte Vorträge und war bei Exkursionen dabei. Neue Freundschaften können sich bilden oder neue Aufgaben auf tun.

Die für die Integrative Therapie beschriebenen Wege im Zusammenhang mit der Erstellung der WEK lassen sich ganz klar als neue **Technik** im oben dargestellten Sinne (1.) für die therapeutische Arbeit zusammenstellen, die man in der Gruppe aber auch genauso gut in der dyadischen Arbeit (Einzeltherapie) durchführen kann.

Unsere Wahrnehmungsfähigkeit wird sich mit zunehmender Erforschung unseres Wohn- und Lebensumfelds nach und nach verbessern und verfeinern – eine Bereicherung für das Leben.

14. Schlussbemerkung

Gerade beim Schreiben an dieser Abschlussarbeit, wurde mir einmal wieder mehr bewusst wie fest verwurzelt ich jetzt schon im Allgäu bin. Die WEK hatte ich beim Erstellen zuweilen zum Mond gewünscht, denn ich fand manche gestellten Aufgaben sinnlos und öde. Doch im Nachhinein kann ich immer wieder nur wiederholen, dass es wirklich lohnenswert ist eine WEK in einem neuen oder auch alten Wohnort zu erstellen. Die WEK gibt einem eine große Sicherheit im neuen wie auch in einem alten Lebensraum, den man zu kennen glaubt und doch nicht kennt. Vieles wird vertraut, was man sonst sicherlich übersieht. Auch der Austausch zwischen den Einzelnen Auszubildenden war sehr spannend und gab einem auch den Ansporn zu forschen. Man wollte sich ja beim nächsten Zusammentreffen mit austauschen können.

Für viele ist die Fülle an Aufgaben zuerst einmal befremdlich. Fast jeder stellt sich die Frage, woher nehme ich die Zeit, aber ist es nicht genau das, was wir Menschen brauchen „Zeit“ für uns. Auch wenn es zuerst unlösbar aussieht, kommt zum Ende doch etwas Phantastisches dabei heraus. Eine Annäherung an die Natur und freigeschaufelte sinnvoll genutzte Zeit für mich.

Anselm Grün beschreibt in seinem Buch „Rituale der Achtsamkeit“ (Seite 28) ein solches Geschehen:

Unser Alltag ist oft so vollgestopft mit Terminen, Begegnungen und Dingen, die erledigt werden müssen, dass wir mehreres gleichzeitig tun, um überhaupt noch für alles Zeit zu finden: Wir frühstücken, während wir Zeitung lesen, arbeiten auf dem Weg zu und von der Arbeit im Zug und erledigen unsere Hausarbeit, während der Fernseher läuft. Achtsamkeit ist ein Gegenprogramm zu dieser Art von Alltag. Sie meint, die Dinge, die ich tue, ganz bewusst zu tun, und dass ich nicht nur körperlich, sondern gerade auch geistig bei der Sache bin, also dabei nicht daran denken, was gestern war oder morgen sein wird, sondern ganz im Augenblick bin, nichts anderes denken als das, was ich gerade tue.

Achtsamkeit heißt aber auch, dass ich mich selbst achte. Wenn ich spüre, dass mich negative Emotionen bestimmen, dann entwerte ich mich nicht, sondern ich bin es mir wert, dass ich für mich Sorge. Ich achte auf meine Seele, ich achte darauf, was mein Gleichgewicht stört. Und ich gebe auf mich selbst acht, damit ich wieder in Einklang komme mit mir. Sich selbst achten heißt auch, dass man sich Zeit gönnt für sich, dass man sich verabschiedet von der Illusion, immer nur geben und leisten zu können. Jeder hat auch Bedürfnisse. Und die müssen ebenso in angemessener Weise befriedigt werden, damit es möglich ist, gut zu leben.

Die „Wiedereinwohnungskarte“ ist eine nützliche Technik, die man in therapeutischen und agogischen Projekten, in Therapien und Angeboten der Selbsterfahrung im „Integrativen Ansatz“ mit Gewinn einsetzen kann. Ich hoffe, das ist deutlich geworden. Je nach Zielgruppe, Zielsetzung und Kontext kann man dieses Instrument anpassen und leicht variieren, so dass es in optimaler Weise im Dienste von KlientInnen und PatientInnen in ihrer je spezifischen persönlichen Situation genutzt werden kann.

Zusammenfassung/Summary: Wiedereinwohnungskarte als Technik für die Arbeit in der Integrativen Landschaftstherapie

Vor dem Hintergrund der **Verfahrens** Integrativen Therapie und seiner landschaftstherapeutischen **Methode** wird die **Technik** der „Wiedereinwohnungskarte“ dargestellt. Sie wird mit der persönlichen Erfahrung bzw. „Selbsterfahrung“ der Autorin verbunden. In ihrem Text geht es ihr darum, die Umgebung ihrer Heimat mit Hilfe dieser Technik genauestens zu erforschen, zu erkunden und schriftlich/bildlich festzuhalten. In diesem Prozess wird ein Heimatgefühl entwickelt und eine Verwurzelung, die Heilung fördern kann. Es werden Verbindungen zu ökopsychosomatischen Einflüssen und ontologischen Erfahrungen dargestellt, wie sie in der Praxis der Integrativen Therapie genutzt werden.

Schlüsselwörter: Selbsterfahrung, Heimatgefühl, Verwurzelung, Heilung, Ökopsychosomatische Einflüsse, Ontologische Erfahrungen

Summary: “Resettlement Chart” as a technique for working with Integrative Landscape Therapy

On the ground of the **Approach** of Integrative Therapy and its **Method** of landscape therapy the **Technique** of the “Resettlement Chart” is described. It is connected with the author’s personal experience resp. “self-experience”. In this text it is her task to explore and scout around by means of this **technique** the surroundings of her home precisely and to document it by written reports and pictures. In this process a sense of home is developed and a rootedness that can foster healing. Links are pointed out to eco-psychosomatic influences and ontological experiences as used in the practice of Integrative Therapy.

Keywords: self-experience, home sentiment, rootedness, healing, eco-psychosomatic influences, ontological experiences

Literatur:

Arvay, Clemens G. (2015): Der Biophilia Effekt, Ullstein - Verlag

Brinker, Petra (2016): „Die ökologische Dimension in der Supervision – Beiträge der ökologischen Psychologie und Ökotheorie“. Supervision Ausgabe 24/2016.

<http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/24-2016-brinker-p-die-oekologische-dimension-in-der-supervision-beitraege-der-oekologischen.html>

Daecke, K. (2007): *Moderne Erziehung zur Hörigkeit. Die Tradierung strukturell-faschistischer Phänomene in der evolutionären Psychologieentwicklung und auf dem spirituellen Psychomarkt.* 3. Bde. Neuendettelsau: Edition Psychotherapie und Zeitgeschichte.

Dohe, C. B. (2011): *Wotan and the 'archetypal Ergriffenheit': Mystical union, national spiritual rebirth and culture-creating capacity in C. G. Jung's 'Wotan' essay.* *History of European Ideas* 3, 344–356

Carr-Gomm, Philip (1998): *Der Weg des Druiden. Eine Reise durch die keltische Spiritualität.* München: Hugendubel.

Erleben, Anja (2008): *Einheimisch werden in der Natur.* Diplomarbeit an der FH Eberswalde. http://wildniswissen.de/images/stories/presse/Diplomarbeit_Wildnis.pdf

Fischer-Rizzi, Susanne (2007): *Mit der Wildnis verbunden,* Kosmos, Stuttgart

Gebhardt, R. (1997): *C.G. Jung und der deutsche Faschismus.* München: Grin.

Graefe, Rainer (2014): *Bauten aus lebenden Bäumen. Geleitete Tanz- und Gerichtslinden, Arbeitsblätter zur Baugeschichte Bd. 4,* Aachen, Berlin: Geymüller Verlag für Architektur.

Grün, Anselm (2011): *Rituale der Achtsamkeit,* Vier-Türme-Verlag

Höfer, R. (1993): *Die Hiobsbotschaft C.G. Jungs.* Lüneburg: Klampen.

Hageneder, Fred, *Der Geist der Bäume, Neue Erde - Verlag,*

Jung, C. G. (1936): *Wotan. Neue Schweizer Rundschau, Neue Folge* III/11, Zürich 1936, 657-669, und *Gesammelte Werke* Bd. 10.

Lorenz, R. (2004): *Salutogenese: Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler.* München: Ernst Reinhardt. S. 8-12. 3te durchgesehene Aufl.2016.

Monroe, Douglas (2014): *Merlins Vermächtnis - 21 Lektionen in Druidenmagie.* Darmstadt: Schirner.

Orth, Ilse, Petzold, Hilarion G. (1993/2015): "Zum Thema Integration". Integration als persönliche Lebensaufgabe (Ilse Orth) und Leben als Integrationsprozeß und die Grenzen des Integrierens (H.G. Petzold). *POLYOGY* 10/2015 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2015-orth-i-petzold-h-g-zum-thema-integration-persoelliche-lebensaufgabe-grenzen.html>

Orth, I., Petzold, H.G. (2004): *Theoriearbeit, Praxeologie und „Therapeutische Grundregel“ Zum transversalen Theoriegebrauch, kreativen Medien und methodischer und „sinnlicher Reflexivität“ in der Integrativen Therapie mit suchtkranken Menschen.* In: *Petzold, H.G., Schay, P., Ebert, W.* (2004): *Integrative Suchttherapie: Theorie, Methoden, Praxis, Forschung.* Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. Band I, 133-161.

<http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/04-2004-orth-i-petzold-h-g-theoriearbeit-praxeologie-und-therapeutische-grundregel.html>

Petzold, H.G.(1974j): Psychotherapie und Körperdynamik, 2. Aufl. 1977. Paderborn: Junfermann .

Petzold, H.G.(1977c/2012): Die Rolle der Medien in der integrativen Pädagogik. In: *Petzold, H.G., Brown, G., 1977.* (Hrsg.) Gestaltpädagogik. Konzepte der integrativen Erziehung. München: Pfeiffer, S. 101-123 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/19-2012-petzold-h-g-1977c-2012-die-medien-in-der-integrativen-paedagogik-und-therapie.html>

Petzold, H.G. (1993n/2016): Zur Frage nach der "therapeutischen Identität" in einer pluralen therapeutischen Kultur am Beispiel von Gestalttherapie und Integrativer Therapie - Überlegungen (auch) in eigener Sache. In: *Petzold, Sieper* (1993a) 51-92 und: <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1993n-2016-therapeutische-identitaet-in-pluraler-therapeutischer-kultur-polyloge-05-2016.pdf>

Petzold, H.G. (1996f/2013): Krankheitsursachen im Erwachsenenleben - Perspektiven für Diagnostik, Therapie und Lebenshilfe aus integrativtherapeutischer Sicht. *Integrative Therapie* 2/3, 288-318 und *POLYLOGE* 10/2013. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2013-petzold-h-g-1996f-krankheitsursachen-im-erwachsenenleben-perspektiven-fuer.html>

Petzold, H.G. (1999b): Psychotherapie in der Lebensspanne. *Gestalt* (Schweiz) 34, 43-46. Textarchiv 1999; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1999b-psychotherapie-in-der-lebensspanne-polyloge-23-2016.pdf>

Petzold, H.G. (2003a): Integrative Therapie. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a.

Petzold, Hilarion G. (2006p): Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik Materialien zu ökologischem Stress- und Heilungspotential Bei www.fpi-publikation.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 16/2006 und *Integrative Therapie* 1 (2006) 62-99. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-16-2006-petzold-hilarion-g.html>

Petzold, H.G. (2009c): Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis. *Psychologische Medizin* 1 (Graz) 20-33. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-petzold-h-g-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-der-informierte-leib-das-psychoph.html>

Petzold, H. G. (2010b): Gesundheit, Frische, Leistungsfähigkeit – Potentialentwicklung in der Lebensspanne durch „Integratives Gesundheitscoaching“. In: *Ostermann, D.*, Gesundheitscoaching. Wiesbaden VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 9-26 und *POLYLOGE* 11/2010.

<http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2010b-gesundheit-frische-leistungsfahigkeit.html>

Petzold, H. G. (2012h): Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung- Komplexe Humantherapie IIITextarchiv Jg. 12/2012. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2012h-integrative-therapietransversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege-14-wirkfaktoren.pdf>

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

Petzold, H. G. (2014c): Klinische Theorien und Praxeologie der Integrativen Therapie. Praxis der „Dritten Welle“ methodischer Weiterentwicklung. In: *Eberwein, W., Thielen, M.* (Hrsg.): *Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit.* Giessen: Psychosozial Verlag. S. 279-314; Textarchiv 2014. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/orth-sieper-petzold-integrative-therapie-als-methodenuebergreifende-humantherapie-2014c-2014d.pdf>

Petzold, H. G. (2015b): „Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude. *Green Care* 2, 2-5; <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php> und erw. POLYLOGE Ausgabe 05/2015. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/05-2015-petzold-hilarion-g-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude.html>.

Petzold, H. G. (2016e): ÖKOLOGISATION: LERNEN und LEHREN in den „NEUEN NATURTHERAPIEN“ (tiergestützte, garten- und waldgestützte Therapie) In: *Grüne Texte* 2/2016: <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-gruene-texte/index.php>.

Petzold, H. G. (2016i): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. In: *Niels Altner* (2016): *Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt.* Netzversion des Artikels in <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische.html>.

Petzold, H.G., Brühlmann-Jecklin, E., Orth, I., Sieper, J. (2008): „Methodenintegrativ“ und „multimodal“ – kokreative Strategien in den Konfluxprozessen der „Integrativen Therapie“. Zur Geschichte und Bedeutung der Begriffe. Bei: [www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit* – 33/2008 – <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-33-2008-petzold-bru-hlmann-jecklin-orth-sieper.html>.

Petzold, H. G. Hoernberg, R. (2014): Naturtherapie – tiergestützte, garten- und landschaftstherapeutische Interventionen. *Psychologische Medizin* 2, 40-48. In: [www.FPI-publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit – 11/2014; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/11-2014-petzold-hoernberg-r-naturtherapie-tiergestuetzte-garten-und-landschaftstherapeutische-interventionen.html>.

publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-11-2014-hilarion-g-petzold-raif-hoemberg.html

Petzold, H.G., Leuenberger, R., Steffan, A. (1998): Ziele in der Integrativen Therapie In: Ambühl, H., Strauß, B. (Hrsg.), Therapieziele. Göttingen: Hogrefe. Und erweitert in: Petzold (1998h) (Hrsg.): Identität und Genderfragen in Psychotherapie. Soziotherapie und Gesundheitsförderung. Bd. 1 und 2, Sonderausgabe von *Gestalt und Integration*. Düsseldorf: FPI-Publikationen, S.142-188; <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/h-g-petzold-r-leuenberger-a-steffan-1998-ziele-in-der-integrativen-therapie.html>

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

Petzold, H.G., Orth, Ilse (1993a/2012): Therapietagebücher, Lebenspanorama, Gesundheits-/Krankheitspanorama als Instrumente der Symbolisierung, karrierebezogenen Patientenarbeit und Lehranalyse in der Integrativen Therapie. *Integrative Therapie* 1/2 (1993) 95-153; auch in: Frühmann, Petzold (1993a) 367-446 und Petzold, H.G., Sieper, J.(1993a): Integration und Kreation, 2 Bde., 2. Auflage 1996.Paderborn: Junfermann S. 125-171. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-26-2012-petzold-hilarion-g-orth-ilse.html>

Petzold, H.G., Orth, I. (1994a/2012): Kreative Persönlichkeitsdiagnostik durch "mediengestützte Techniken" in der Integrativen Therapie und Beratung. *Integrative Therapie* 4 (1994) 340-391. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2012-petzold-h-orth-i-1994a-kreative-persoendlichkeitsdiagnostik-durch-mediengestuetzte.html>

Petzold, H.G., Orth, Ilse, Sieper, Johanna (2014a): „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aisthesis.

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2014d): Die „**Neuen Naturtherapien**“. Going Green in der Integrativen Therapie – Ökologische Bewusstseinsarbeit „hin zur Natur“: salutogenes Naturerleben, Landschafts-, Garten- und tiergestützte Therapie. Hückeswagen. EAG, und erw. in „*Grüne Texte*“ 6/2015 <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/06-2015-petzold-h-g-orth-i-sieper-j-die-neuen-naturtherapien--going-green-in-der.html>

Petzold, H. G., Orth-Petzold, Susanne, Orth Ilse (2009): Integrative Leib- und Bewegungstherapie – ein humanökologischer Ansatz. Das „erweiterte biopsychosoziale Modell“ und seine erlebnisaktivierenden Praxismodalitäten: therapeutisches Laufen, Landschaftstherapie, Green Exercises. *Integrative Bewegungstherapie* 1, 4 – 48, <http://www.dgib.net/?x=zeitschrift&y=online-archiv>

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

Schneider, Michael F. (2012): *Naturgeschichte Allgäu*, 2. Auflage 2012. Bauer - Verlag,

Sieper, Johanna (2007b/2011): Integrative Therapie als „Life Span Developmental Therapy“ und „klinische Entwicklungspsychologie der Bezogenheit“ mit Säuglingen, Kindern, Adoleszenten, Erwachsenen und alten Menschen, *Gestalt & Integration*, Teil I 60, 14-21, Teil II 61 (2008) 11-21. Update 2011, in: . [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit – 5/2011 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-05-2011-sieper-johanna.html>

Sieper, J., Petzold, H.G. (1993c/2011): Integrative Agogik - ein kreativer Weg des Lehrens und Lernens. In: *Petzold, H.G., Sieper, J.*(1993a): *Integration und Kreation*, 2 Bde., 2. Auflage 1996. Paderborn: Junfermann, S.359-370. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-nr-06-2011-sieper-j-petzold-h-g.html>

Sieper, J., Petzold, H.G. (2002/2011): Der Begriff des „Komplexen Lernens“ und seine neurowissenschaftlichen und psychologischen Grundlagen – Dimensionen eines „behavioralen Paradigmas“ in der Integrativen Therapie. Lernen und Performanzorientierung, Behaviourdrama, Imaginationstechniken und Transfertraining. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 10/2002 und <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/04-2011-sieper-j-petzold-h-g-komplexes-lernen-in-der-integrativen-therapie-und-supervision.html>. Gekürzt in *Leitner, A.* (2003): *Entwicklungsdynamiken der Psychotherapie*. Wien: Kramer, Edition Donau-Universität. S. 183-251.

Sünner, R. (2001): C.G.Jung und der Nationalsozialismus. "ATALANTE". Internet-Zeitschrift für Kunst, Mythologie und Geschichte. <http://www.ruedigersuenner.de/C.G.Jung.html>

Trommer, Gerhard (1992): *Wildnis - die pädagogische Herausforderung*. Weinheim Deutscher Studienverlag.

Trommer, Gerhard (2002): *Wildnispädagogik – Eine wichtige Zukunftsaufgabe für Großschutzgebiete*. *Nationalpark*. 4., 8–11.

Wikipedia: Ruderalfläche, <https://de.wikipedia.org/wiki/Ruderalfl%C3%A4che>

Fotos von erstellten WEK's:



