

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN

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

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

Gartentherapie:

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

Tiergestützte Therapie:

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

Landschafts- und Waldtherapie:

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

Gesundheitsberatung, Health Care:

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

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

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

Green Meditation:

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

Ökopsychosomatik:

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

Naturgestützte Integrative Therapie:

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

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

Ausgabe 19/2018

GRÜN und WILD

Wechselseitige Bereicherung von Wildkräutererfahrung
und Green Meditation®

Anna Ebenbauer, Graz *

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



Inhalt

Vorwort	3
1. Hinführung – Mensch und Natur.....	4
2. GRÜN – Anker zum Lebendigen	6
3. WILD – Faszination Wildpflanzen	8
4. Green Meditation (GM) im Integrativen Ansatz – Meditatives Naturerleben und leibnahe Achtsamkeitsübung	11
5. Basiskonzepte aus der Integrativen Therapie	13
5.1. Integratives Menschenbild – Bio-psycho-sozial-ökologisches Modell	13
5.2. Philosophie des Weges.....	13
5.3. Das Leibsubjekt in der Lebenswelt – durch alle Sinne informiert	14
5.4. SEIN ist MIT-SEIN	15
5.5. Die Bedeutung von „Sanften Gefühlen“	15
5.6. Die heraklitisch hermeneutische Spirale des Erkenntnisgewinns	16
5.7. Komplexe Achtsamkeit	16
6. Praxisprojekt: Kräuterwanderungen und Kräuterseminare	18
6.1. Veranstaltungsformat.....	18
6.2. Aufmerksam machen – Einladungen zu Kräuterveranstaltungen.....	19
6.3. Gestaltungselemente mit Impulsen inspiriert aus der Green Meditation	19
6.3.1. Erleben der Jahreszeit	20
6.3.2. Gemeinsam aufbrechen und am Weg sein	21
6.3.3. Grün wahrnehmen – sich vom Grün finden lassen	22
6.3.4. Vielfalt und Fülle wahrnehmen	23
6.3.5. Kennenlernen der Pflanzen mit allen Sinnen	23
6.3.6. Erkennen und Benennen	24
6.3.7. Schönheit betrachten	25
6.3.8. Mit jedem Atemzug mit den Pflanzen verbunden	26
6.3.9. Kräuter sammeln	27
6.3.10. Wildpflanzen als besondere Nahrungsmittel – Grünes in sich aufnehmen	29
6.3.11. Unterscheidungskraft und die Grenze des Verträglichen	30
6.3.12. Staunen und Danken	30
6.4. Zusammenfassung: Wildkräuter und das Heilsame der Natur	31
7. Bereicherung der GM durch das Erfahrungsfeld Wildkräuter	32
7.1. Wildpflanzen im Fokus der explorativen Neugier	32
7.2. Intensivierung der multisensorischen Wahrnehmung.....	33
7.3. Vielfache Ausdrucksweisen für die Sinneswahrnehmung Schmecken	33
7.4. Das Heilsame der Natur – heilsame Qualitäten von Wildkräutern	34
7.5. Überwindungserfahrungen – Weisheitserfahrungen	34
7.6. Meditative Erfahrungen unterschiedlicher Art	35
7.7. Lernen und Lieben	37
7.8. Zusammenfassung: Wildkräuter in der GM	38
8. Perspektivenwechsel – Natur und Mensch.....	39
9. Zusammenfassung / Summary	42
10. Literaturverzeichnis	43

Vorwort

*Ich liebe
Berge Bäume Blumen
das Meer
...
und die Luft
die mich atemlang liebt.
Rose Ausländer (2012, 311 f)*

Viele Jahre schon beschäftige ich mich mit Wild- und Heilkräutern. Eine Ausbildung zur Kräuterpädagogin hat dieses Interesse noch vertieft. Doch dahinter steckt weit mehr als nur Interesse und Beschäftigung. Die Pflanzen sind mir ganz von alleine in Herz und Sinne gefallen und es ist, als ob sich damit ein Tor zum Leben und auch zum Verständnis und Sinn des Lebens geöffnet hätte: Staunen, Ehrfurcht, Dankbarkeit und eine große Liebe zu allem Lebendigen hat mich dabei erfasst.

Mein Wissen und meine Erfahrung gebe ich in Kräuterseminaren und Kräuterwanderungen weiter. Die dabei von den TeilnehmerInnen am meisten gestellte Frage „Wozu nützt denn dieses Kraut?“ ist wohl eine berechtigte, sie zeigt ja auch bereits ein gewisses Umdenken. Menschen interessieren sich für die Heilkraft der Natur, sie nehmen Verbindung auf, wollen sich gesund ernähren und bemühen sich um einen gesundheitsbewussten Lebensstil, wollen die Gaben der Natur auch nützen.

Wenn der Fokus allerdings vorwiegend auf dem Nutzen liegt, besteht die Gefahr, dass auch die Wildkräuter „vernutzt“ werden. Gier und Maßlosigkeit machen auch beim Sammeln und Ernten keinen Halt, Raubbau in den Bärlauchwäldern und Kräuterwiesen sind die Folge.

Deshalb ist es mir sehr wichtig geworden, über die Frage des Nutzen hinauszukommen und mit meinen Antworten und meiner inneren Haltung den TeilnehmerInnen mehr als nur den Nutzen der Natur zu erschließen.

Die Weiterbildung Green Meditation ist in meiner persönlichen und beruflichen Entwicklung zu einem sehr wichtigen Baustein geworden. Ihr umfassender Theorieansatz, das Erfahren und Erleben der Übungen, die Reflexion der inneren Prozesse und die Vertiefung in der eigenen Praxis der Meditation haben mich in allen Bereichen meines Lebens inspiriert.

Es ist für mich ein Bewusstwerden und Bewusstsein:

wie ich in der Natur bin

wie ich Natur wahrnehme

wie ich meine eigene Menschennatur verstehe und lebe

wie ich mich in und mit der Natur verhalte.

In meiner Abschlussarbeit widme ich mich dem Praxisprojekt meiner Wildkräuterseminare. In mir ist die Überzeugung gewachsen, dass sich Wildkräutererfahrung und Green Meditation wechselseitig bereichern und vertiefen können. Das versuche ich in der folgenden Arbeit zu zeigen.

1. Hinführung – Mensch und Natur

Der Klimawandel und alle Schäden, die er für die Natur, und letztlich für alle Lebewesen nach sich zieht, ist unübersehbar. Die Grundlagen des Lebens, Wasser, Luft und Erde werden in einem Ausmaß verschmutzt und verseucht, das lebensbedrohliche Auswirkungen hat. Immer mehr Arten an Tieren und Pflanzen sterben aus oder sind in ihrem Überleben bedroht. (Hömborg 2016) „Der Verlust von Wildnissen und Wäldern bringt zugleich den Verlust von Arten mit sich, die in Zukunft äußerst wichtige Ressourcen darstellen könnten, nicht nur für die Ernährung, sondern auch für die Heilung von Krankheiten und für vielfältige Dienste.“ (Papst Franziskus 2015, LS 32)

Der Mensch lebt noch, doch eine gute Zukunft für die nächsten Generationen zu sehen, vor allem in den Entwicklungsländern, kommt einer Illusion gleich. Wir wissen darüber, wollen es aber im Detail vielleicht doch nicht wissen. Nichts ist unattraktiver als von Medien oder Umweltaktivisten darauf hingewiesen und vor den Kopf gestoßen zu werden. Informationen über die fortschreitende Zerstörung der Natur setzen viele Gefühle in Gang: Gefühle von Ohnmacht, Verzweiflung, innerer Lähmung, Gefühle von schlechtem Gewissen, Wut und Aggression, auch von Hoffnungslosigkeit.

Doch was führt uns heraus aus der Ohnmacht?

Was lässt uns erwachen?

Was aktiviert unsere Kräfte?

Was bringt uns voran?

Können sich Menschen noch als eingebettet in die Natur erfahren?

Können sie sich als zugehörig erfahren, als Teil der Natur, verbunden in allen Lebensprozessen, und nicht nur verbunden, sondern auch voneinander abhängig?

Das eine Lebewesen Erde, wie *James Lovelock* und *Lynn Margullis* in ihrer Gaia-Hypothese das Leben auf der Erde beschreiben – alles miteinander verbunden, nichts isoliert – dieses eine, wunderbare, uns ins Staunen versetzende Lebewesen, ist gefährdet! (Lovelock 1991, 18)

Würde der Mensch verstehen lernen, dass die Natur kein Objekt ist, das er verwenden, vernutzen, verzwecken darf, sondern dass er Teil davon ist, mittendrin, verbunden und davon abhängig, es könnte Veränderung in Gang setzen. Und würde der Mensch nicht nur verstehen, sondern Verbundenheit auch wahrnehmen und fühlen können, er würde dem Leben respektvoller und ehrfürchtiger begegnen. Im Inneren berührt zu werden von der Schönheit, von der Weisheit, der Kraft, der Lebendigkeit, der Heilkraft der Natur und von allem Geheimnisvollen, das wir noch nicht wissen, es könnte die Erde verändern. Die Liebe zum Lebendigen zu erfahren, lässt Menschen wach werden und ausbrechen aus Erstarrung, Ohnmacht und Bequemlichkeit.

„Leben, Lebendiges, ist schön und aus der ‚Freude am Lebendigen‘ an seiner Schönheit kann eine ‚Liebe zum Lebendigen‘, die Liebe zur Natur erwachsen und eine Sorge um die Natur, denn sie ist verletzlich.“ (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a, 5)

Der Übungsweg der Green Meditation kann ein solcher Bewusstwerdungsschritt sein: Die Natur wird achtsam wahrgenommen und erfahren und in der eigenen inneren Tiefe ausgelotet. Der Wunsch und die Bereitschaft, sich für die Natur stark zu machen, wächst auf diese Weise ganz von alleine von innen her.

Auch aus meiner kräuterpädagogischen Arbeit kenne ich diese Erfahrung: Menschen werden berührt von der Vitalität und Kraft der Wildpflanzen und beginnen anders, und vor allem achtsamer mit der Natur und den Pflanzen umzugehen.

In der pädagogischen Vermittlung können wir einen Rahmen schaffen und uns selbst mit Wissen und Erfahrung zur Verfügung stellen. Letztlich allerdings ist es die Natur selbst, die berührt, anregt, stärkt, heilt und vermittelt.

In den folgenden 8 Kapiteln dieser Arbeit wird behandelt, wie sich die pädagogische Vermittlung der Wildkräuter und die praktische Vermittlung der Green Meditation gegenseitig befruchten können. Nach einer Hinführung (Kap. 1) werden in Kapitel 2 Aspekte der Farbe Grün beschrieben. Kapitel 3 widmet sich dem Erfahrungsfeld der Wildpflanzen. In Kapitel 4 wird die Green Meditation im Integrativen Ansatz beschrieben, gefolgt von Basiskonzepten aus der Integrativen Therapie in Kapitel 5. Kapitel 6 beschreibt in ausführlicher Weise das Praxisprojekt der Kräuterseminare. Dabei werden Aspekte eingebracht, die über das reine Kräuterwissen hinausgehen. Auf diese Weise kann ein anderer Bildungszugang zu neuen Erfahrungen mit der Natur geschaffen werden. Wie Menschen auf diese Erfahrungen reagieren, kann helfen, zu einem achtsamen Umgang mit der Natur zu finden. Umgekehrt wird in Kapitel 7 dargelegt, wie Wild- und Heilkräuter in das Konzept der Green Meditation integriert werden können. Konzepte aus der Integrativen Therapie werden zur vertiefenden Argumentation herangezogen und fungieren als theoretische Basis für die wechselseitige Befruchtung. Kapitel 8 widmet sich der Naturliebe und der Erfahrung der Zugehörigkeit des Menschen zur Natur.

2. GRÜN – Anker zum Lebendigen

*Grün die Farbe der Gnade
Grün die Farbe des Glücks
Rose Ausländer (2012, 240)*



Grün gilt als die Farbe des Lebens, als eine Farbmethapher für das Lebendige. Auf das althochdeutsche Wort *gruonen* zurückgeführt, das wachsen, gedeihen, sprießen bedeutet, ist Grün die Farbe des Grünens, also angeknüpft an lebendige Prozesse des Wachsens. (Petzold 2015b,2f)

Grün spricht damit für sich:

Alles, was in der Pflanzenwelt wächst und grün ist, ist lebendig.

Alles, was grün ist, ist im Saft, ist von Säften durchdrungen.

Alles, was grün ist und im Saft ist, strahlt Frische aus.

Was grün ist, hat Lebenskraft in sich.

Hildegard von Bingen nennt diese Lebenskraft *viriditas*, Grünkraft. Diese ist eine alles Lebendige durchdringende Lebenskraft, nicht nur die Pflanzen, sondern alle Geschöpfe.

Auch Tier und Mensch sind damit von der Grünkraft nicht ausgenommen.

Die Farbe Grün umfasst eine beinahe unendliche Bandbreite an Grüntönen, sie sind so reichhaltig, wie die Pflanzenwelt es selber ist. Und wollte man nun versuchen, diese Grüntöne zu beschreiben, so kommt man mit *hellgrün, mittelgrün, dunkelgrün* nicht sehr weit. Es gelingt wohl am besten, wenn man sich dafür Worte aus der Pflanzenwelt leiht: *birkengrün, bärlauchgrün, brennnesselgrün, lindgrün, tannengrün, buchengrün, olivgrün, grasgrün, minzgrün, moosgrün, zederngrün ...*

Mit der Vorstellung der jeweiligen Pflanze oder des jeweiligen Baumes, erscheint das Grün vor unserem inneren Auge. Von keinem anderen Farbton kann das Auge so viele unterschiedliche Nuancen unterscheiden.

Es liegt nah, das Wunder und die Vielfalt des Grüns auch mit Eigenschaften beschreiben zu wollen: *zartes Grün, belebendes Grün, kräftiges Grün, sattes Grün, beruhigendes Grün, lichtdurchflutetes Grün, frisches Grün, besänftigendes Grün ...*

Alle diese Qualitäten des Grüns werden von unseren Sinnen aufgenommen und tun Leib, Geist, und Seele gut und „begrünen die Seele“. (Petzold 2017o)

Das Grün der Pflanzen ist eine durch und durch lebendige Farbe. Sie entsteht aus biologischen Prozessen der Anreicherung der Pflanze mit Blattgrün, Chlorophyll. Wie alle Lebensprozesse unterliegt dieses Grün dem Wandel und der Veränderung. Das junge Birkengrün bleibt nicht so hell und zart, das Maiengrün vergeht und wandelt sich ins satte Sommergrün und im Herbst zieht sich das Grün ganz zurück und überlässt den anderen Farbstoffen, die im Blatt gespeichert sind, den Anthocyanen und Karotinoiden, die Bühne im Naturschauspiel des herbstlichen Rückzugs der Säfte.

Nur die Immergrünen scheinen aus dem Wandel ausgenommen zu sein. Ihr Wandel zeigt sich bei genauerem Hinschauen im Älterwerden des Baumes, alte Koniferen strahlen in einem anderen Grün als junge Bäume.

Grün bildet Leben ab, vom Keimen, Sprießen, Wachsen, Blühen, Reifen bis zum Zurückziehen und Ruhen, vom Werden und Wandeln bis zum Vergehen und neu Werden. Grün ist nicht nur die Farbe des Lebens, sondern auch der Wandlung und des Lebensflusses. Alles fließt! Auch das Grün!

Wie sehr wir mit allen Sinnen auf das Grün angewiesen sind, können wir am Ende eines langen Winters wahrnehmen. Wie ausgetrocknet sind die Sinne vom Grau und Braun des Herbstes und des Winters. Die Sehnsucht nach frischem Grün wächst, jedes noch so kleine frische Grün springt einem sofort ins Auge und löst Freude im Herzen aus.

Als Farbe des Lebendigen nimmt Grün in der Green Meditation im Integrativen Ansatz einen bedeutenden Platz ein. Durch Übungen der Besinnung und Betrachtung der grünenden Kraft wird das Potential des Grüns als meditative Erfahrung erschlossen. Damit kommen Menschen mehr in Kontakt mit der Weisheit, Schönheit und dem Heilsamen der Natur. Diese wird erlebt werden als Quelle von Wohlbefinden und Sinnerfahrung.

3. WILD – Faszination Wildpflanzen

*Das Leben wird vollständig von der Stabilität im Bereich
der grünen Vegetation bestimmt.*

Vladimir Ivanovitsch Vernadskij (1863–1945)



Aus Mauerritzen und Betonfugen sprießen sie hervor, Schutthalden und Wegränder scheuen sie nicht, aufgegrabene und offene Böden besiedeln und überwuchern sie, Frost und Kälte machen ihnen nichts aus, alte Laubschichten im Wald durchbrechen sie, auch vor dem Garten machen sie nicht Halt: die grünen und wilden krautigen Pflanzen. Damit zeigen sie etwas von ihren Wesenseigenschaften: Wildpflanzen strotzen vor unbändiger Vitalität und Kraft, mit „Glashauspflänzchen“ in keinsten Weise vergleichbar. Der Biologe *Markus Strauß* beschreibt diese Kraft folgendermaßen: „Wildpflanzen müssen sich, ohne die schützende Hand eines Gärtners oder Bauers, alleine auf sich gestellt an ihrem Standort gegen Wind und Wetter, die Konkurrenz anderer Pflanzen und gegen Fraßfeinde aus dem Tierreich behaupten. Das Ergebnis dieses Prozesses ist eine unglaubliche Vitalität und Widerstandskraft!“ (*Strauß* 2010, 8)

Diese krautigen wildwachsenden Pflanzen sind zu einem Großteil genießbar. Das Wissen über die Verwendung von Wildpflanzen ist keine neue Entdeckung, es ist vielmehr in Vergessenheit geraten. Wildwachsende Pflanzen haben die Menschheit bereits über Jahrtausende ernährt, sie bildeten die Lebensgrundlage. Das darüber weitergegebene Erfahrungswissen gehört zu unseren größten Kulturgütern.

Nun werden diese Pflanzen als Wildkräuter und Wildgemüse wieder neu entdeckt. Viele einschlägige Bücher, die in den letzten zehn Jahren erschienen sind, erschließen diese Vielfalt auf neue Weise: „Essbare Wildpflanzen Europas“ beschreibt 1500 Arten mit genauer Angabe, welche Pflanzenteile kulinarisch Verwendung finden (Dreyer 2010), „Kleine Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen“ (Fleischhauer 2010) gibt sich mit 1000 heimischen Pflanzen zufrieden, „Wildpflanzen zum Genießen“ (Lüder 2011) beschreibt 200 Pflanzen sehr ausführlich über die Kulinarik hinaus. Der Schwerpunkt dieser Bücher liegt in der mitteleuropäischen Flora.

Ausgelaugte Böden, nährstoffarmes Supermarktgemüse, industriell gefertigte Lebensmittel tragen wesentlich dazu bei, dass Menschen sich wieder auf die Suche machen nach Ursprünglichem, nach Wildem und Grünem, das nicht nur nach außen grün erscheint, sondern das auch vor „Grünkraft“ strotzt. „Vom Wortstamm her ist wild mit Wald verwandt und bedeutet das, was im (Ur-)Wald wächst, was nicht von Menschen angebaut, zum Teil auch dem Menschen unzugänglich ist. Nachdem wir uns in den letzten Jahrhunderten bewusst von der wild lebenden, wild wachsenden Tier- und Pflanzenwelt abgegrenzt haben, musste die Sehnsucht danach wieder einmal erwachen.“ (Tscharner/ Knieriemen 2009)

Wildkräuter sind nicht nur „genießbar“, sondern auch wohlschmeckend, mit außergewöhnlichen Geschmacksnoten, die von ihren besonderen Inhaltsstoffen her rühren. Von den wild wachsenden Pflanzen sind vor allem die Frühlingwildkräuter sehr beliebt. Sie wachsen bereits bei Frost und Kälte an geschützten Stellen im Wald und am Waldrand, lange bevor die Gartenerde richtig erwacht, gerade dann, wenn die Notwendigkeit und die Sehnsucht nach frischem Grün immer größer wird. Außerdem sind sie besonders reichhaltige Vitalstoffträger. Mit ihrem hohen Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen, auch mit ihren sekundären Pflanzenstoffen, wie ätherischen Ölen, Bitterstoffen und Enzymen, bringen die Frühlingkräuter nach dem langen Winter den Organismus kräftig in Schwung: Sie regen den Stoffwechsel an, entschlacken und reinigen die Ausscheidungsorgane Leber, Niere, Darm und damit auch das Blut. Gleichzeitig füllen sie die fehlenden Reserven an Mineralstoffen und Vitaminen wieder auf.

Um den Unterschied im Nährstoffgehalt zwischen Kulturgemüse und Wildpflanzen zu verdeutlichen, sei ein Beispiel als Vergleich angeführt, das „Allerweltsunkraut“ *Brennnessel* und der *Kopfsalat*:

<i>Inhaltsstoffe</i>	<i>Brennnessel mg/100g</i>	<i>Kopfsalat mg/100g</i>
Magnesium	71	11
Calcium	630	37
Eisen	7,8	1,1
Vitamin C	333	13
Provitamin A	740	130

(Strauß 2010, 8)

Kleine Mengen sind also bereits ausreichend, um sich zu kräftigen und zu stärken. Im Frühling sind die Wildpflanzen besonders frisch, grün und saftig. Doch es lohnt sich auch, mit den Wildpflanzen durch den Lauf der Jahreszeiten zu gehen.

Den zarten Frühlingskräutern, von denen einige nur im frühen Frühling wachsen, folgt das üppig ins Kraut schießende Wildgemüse im späten Frühling. Es kann in großen Mengen verkocht werden. Im Frühsommer liegt der Sammelschwerpunkt bei Blütenknospen und Blüten, im Hochsommer stehen die Würz- und Heilkräuter im Mittelpunkt, also jene Pflanzen mit üppigen Düften, die besonders viele ätherische Öle und andere heilsam wirkende Stoffe enthalten. Im Spätsommer bis weit in den Herbst hinein deckt sich der Tisch der Natur mit allerlei Wildfrüchten und Samen, die auch bei der Tierwelt als Wintervorräte sehr beliebt sind. Wenn sich die Säfte in den Pflanzen zurückziehen, wartet der Spätherbst noch mit den Wurzeln auf. Die Zeit, in der in der Natur gar nichts zu sammeln ist, wird in unseren Breiten durch die klimatischen Veränderungen immer kürzer.

Wildkräuter zu entdecken und zu sammeln ist eine durch und durch sinnliche Erfahrung, alle Sinne werden dabei angesprochen: das Sehen und Tasten, das Riechen und Schmecken. Wildpflanzen durch den ganzen Jahreslauf zu sammeln erschließt einen Reichtum und eine Fülle von Geschmäckern für den Gaumen: sauer, bitter, scharf, süß, fruchtig, würzig, herb, erdig, ähnlich dem Reichtum und der Fülle an Grüntönen für das Auge. Wildpflanzen kennenzulernen bedeutet mit ihnen durch den Jahreslauf zu gehen, sie in allen Vegetationsphasen, vom kleinen Spross bis zur Frucht, zum Samen und zur Wurzel zu erleben und zu erfahren.

4. Green Meditation (GM) im Integrativen Ansatz – Meditatives Naturerleben und leibnahe Achtsamkeitsübung

*Es ist Zeit sich zu freuen
an atmenden Farben
zu trauen dem blühenden Wunder
Rose Ausländer (1992, 153)*



„Die Menschheit hat sich tiefgreifend verändert, und die Fülle an ständigen Neuerungen heiligt eine Flüchtigkeit, die uns über die Oberfläche in eine einzige Richtung mitreißt. Es wird schwierig für uns, innezuhalten, um die Tiefe des Lebens wiederzugewinnen.“ (Papst Franziskus 2015, LS 113)

Green Meditation ist ein Innehalten, das Begegnung in und mit der Natur ermöglicht, Meditation, ein Containerbegriff für so viele Strömungen, Techniken und geistige Ausrichtungen, bedeutet in diesem Kontext „bei sich sein und bei dem Anderen“ (Definition *Meditation* von Petzold, Modul VII, 16. – 18.6.2017, Graz). Und dieses Andere ist jede Ausdrucksform von Leben, das uns in der Natur umgibt. „Achtsamkeit in der Natur bedeutet daher vor allem, sich selbst im Kontakt und in Resonanz mit diesem anderen zu spüren und wahrzunehmen.“ (Huppertz, Schatanek 2015, 41)

Als Farbe des Lebendigen nimmt Grün in der Green Meditation im Integrativen Ansatz einen bedeutenden Platz ein. Die Wirkung und Bedeutung der Farbe Grün ist am lebendigsten erfahrbar im Erleben der grünen Vegetation, der Pflanzenwelt im Lauf der Jahreszeiten.

Durch Übungen der Besinnung und Betrachtung der grünenden Kraft wird das Potential des Grüns als meditative Erfahrung erschlossen. Menschen kommen damit in Kontakt mit der Weisheit, Schönheit und dem Heilsamen der Natur. Intensive Erfahrung von Betrachtung kann in ein Einsinken ins Grün, in die Versunkenheit führen, ähnlich mystischen Erfahrungen von Einheit und Transzendenz, weshalb der Ansatz der Green Meditation auch

als „säkulare Mystik“ bezeichnet werden kann. Religiöse oder esoterische Deutungen werden allerdings ausgeschlossen. „Die Bezogenheit auf die Welt und ihre Geheimnisse sowie auf den Menschen und seine Tiefe kennzeichnet das, was wir in der Nootherapie als ‚säkulare Mystik‘ [...] bezeichnen. [...] Das Erleben der fundamentalen Koexistenz alles Lebenden, der grundsätzlichen Bezogenheiten in diesem Organismus-Universum führt uns in das Staunen.“ (Petzold 1984, 60) Säkulare Mystik „wendet sich der Schönheit zu, die in den Dingen selbst liegt [...], sie erschließt Erfahrungen, die jedem zugänglich sein können, jenseits aller ideologischen und religiösen Bindungen.“ (Petzold 1984, 60; Petzold, Moser, Orth 2012, 37)

Green Meditation ist eine „Füllemeditation“. Im Gegensatz zu östlichen Meditationsformen wird ein inneres „Leerwerden“ nicht angestrebt. Vielfalt und Fülle in der Natur regen alle Sinne an und inspirieren, sie lassen Menschen in Resonanz gehen mit ihrer Befindlichkeit und ihren inneren Themen.

„Das Wort *Meditation* kommt aus dem Lateinischen (*meditari*: über etwas nachsinnen) und bezeichnete im Mittelalter das tiefe Nachdenken über spirituelle oder philosophische Probleme. Heutzutage versteht man das nur noch selten unter Meditation.“ (Sedlmeier 2016, 13) Meditatives In-der-Natursein ermöglicht ein inneres Ausloten aller Fragen und Themen, mit denen die umgebende und die eigene Natur in Berührung bringt. Achtsame Naturbegegnung kann damit zu einer Quelle von Weisheit werden, die wachen und offenen Sinne erschließen Sinnerfahrungen und Sinnhaftigkeit. „Achtsamkeit in der Natur kann dazu führen, dass wir uns entspannen, erholen, weiterentwickeln, aber während wir achtsam in der Natur sind, verfolgen wir solche Ziele nicht, wir wollen einfach nur in der Natur sein und schauen, was geschieht, in der Natur und mit uns.“ (Huppertz, Schataneck 2015, 19)

Green Meditation im Integrativen Ansatz führt zu einem Bewusstwerden und Bewusstsein der eigenen menschlichen Lebendigkeit als Wesen der Natur, sie hebt und nährt die Freude am Lebendigen. Präsenzes Dasein in Verbundenheit mit allem, was lebt, ermöglicht *Seinsföhlung*, erschließt ontologische Erfahrungen. (Orth 2015, 377) „Den Menschen für solche Erfahrung des Seins zu bereiten und ihn im Erschließen echter Seinsföhlung für den Weg der Verwandlung zu öffnen, ist das erste Ziel aller Übung zum Weg.“ (Dürckheim 2012, 58)

Green Meditation greift zwar auf meditative Techniken zurück, die die Integrative Therapie aus alten Quellen der Naturmeditation geschöpft hat (u.a. Stoa, Daoismus, Zen, orientalische und frühmittelalterliche monastische Traditionen) (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a, 65), doch sie ist als meditatives Naturerleben keine Technik an sich. Green Meditation ist vielmehr ein Weg des Einübens in Begegnung, in Kontaktsein in und mit der Natur. Der Weg des Einübens in diese meditative Lebenshaltung, die alles, was den Menschen umgibt, miteinschließt, wird damit zu einer Entwicklungsaufgabe.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Green Meditation im Integrativen Ansatz versteht die Natur als Quelle für Wohlbefinden, Gesundheit und Sinnerfahrung und ist somit auch therapeutisch einsetzbar. „Es ist zu wünschen und zu hoffen, dass immer mehr Menschen ihre ‚Freude am Lebendigen‘ und die erlebbare ‚Kraft der Natur‘ wieder entdecken oder sie

neu erfahren, denn das ist der beste WEG, einen weisen, ökosophischen Umgang mit der Natur zu lernen und die beste Motivation, sich für das Lebendige, das eigene Leben, die Mitmenschen, die Umwelt und ihre Gesundheit und Entfaltungspotentiale einzusetzen.“ (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a, 16f.)

5. Basiskonzepte aus der Integrativen Therapie

Green Meditation im Integrativen Ansatz fußt auf Kernkonzepten der Integrativen Therapie. Im Weiteren sollen nun wichtige Basisgedanken dieser Kernkonzepte, auf die ich mich in meinem Praxisprojekt beziehe, kurz und einfach beschrieben werden.

5.1. Integratives Menschenbild – Bio-psycho-sozial-ökologisches Modell

Die Integrative Therapie (IT) versteht sich als bio-psycho-sozial-ökologische Humantherapie in der Lebensspanne. Sie sorgt nicht allein für die Integrität des Menschen, sie sorgt auch für die Integrität der sozialen und ökologischen Lebensräume, denn Menschen sind in Kultur und Natur verwurzelt. Der Mensch kann nie isoliert, nur für sich allein gesehen werden, er ist immer eingebettet in soziale und ökologische Kontexte. Als Naturwesen ist der Mensch eingebettet in die biologische Welt des Lebendigen, in die mundane Ökologie (*Embeddedness*), als Kulturwesen ist der Mensch eingebunden in die Welt des Sozialen mit historischen, politischen, ökonomischen, situativen Bedingungen (*Situatedness*). (Petzold 2015k, 2-5)

Die Anthropologische Grundformel der Integrativen Therapie fasst diesen Ansatz zusammen: „*Der Mensch – als Frau und Mann – ist ein Körper-Seele-Geist-Wesen in einem sozialen und ökologischen Kontext/Kontinuum. Er ist als Leibsubjekt Teil der Lebenswelt, in der er auf dem WEG seines Lebens seine Persönlichkeit entfaltet und mit seinen wichtigen Mitmenschen seinen Lebenskontext gestaltet.*“ – Hilarion G. Petzold (vgl. 1965; Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a, 2)

5.2. Philosophie des Weges

Nicht nur in seinem Kontext, auch in seinem Kontinuum wird der Mensch betrachtet, der geschichtliche und entwicklungsorientierte Aspekt kommt dabei zum Ausdruck. Die IT vertritt eine Philosophie des Weges: Menschen sind lebenslang „auf dem WEGE“ (Petzold 2006u), kollektiv seit 85 – 87 tausend Generationen als Zug der Menschheit, und als Individuum in der persönlichen Lebenszeit und als Mitglied einer Gemeinschaft. (Petzold 2015k, 2) Menschen sind also nie alleine unterwegs, sondern immer mit anderen Menschen, mit bedeutsamen Weggefährten in persönlichen Konvois und gemeinsamen Netzwerken.

Auf dem Weg ist der Mensch ein Leben lang Lernender. Entwicklung ist nicht nur auf Kindheit und Jugend beschränkt, sondern ereignet sich in der gesamten Lebensspanne (life span development). (Petzold, Orth 1998/2014, 2)

Der philosophische Zugang der IT räumt dem Weg auch als Metapher eine große Bedeutung ein. Menschliches Leben hat Wegcharakter: Menschen sind auf ihrem persönlichen Lebensweg, durchschreiten ihre Lebensstrecke von der Kindheit bis zum Alter leibhaftig Schritt um Schritt. „Alles, was auf diesen Wegen (ahd. *sin* = Weg) durch die *Sinne* im Vorbeiziehen aufgenommen, *er-lebt*, *er-fahren* wurde, schreibt sich dem Wandernden als ‚Erfahrungen‘ ein in die ‚Archive des Leibes‘“. (Petzold, Orth 2004b, 15) Durch Wegerfahrungen wird der Mensch zum Erfahrenen, wegekundig für eine aktiv gestaltete Wegnahme mit guten Weggefährten.

Weg und Sinn – ahd. *sin* bedeutet *Weg* – Wege und Sinne sind unlösbar miteinander verbunden: Sinn entsteht über die Sinne, in der Bewegung im Gehen auf dem Weg. (Petzold, Orth 2004b)

5.3. Das Leibsubjekt in der Lebenswelt – durch alle Sinne informiert

Der Leib bildet die Grundlage der leibhaftigen Teilnahme an der Welt, am Leben. „Der Mensch ist Leib-Subjekt als Mitsubjekt in seiner je gegebenen Lebenswelt.“ (Petzold 2002j-2017, 1060) Mit seiner Leiblichkeit ist der Mensch Teil der Welt, der lebendigen Natur, gehört ihr mit Leib und Seele an, ist in sie eingebettet. Die leibliche Erfahrung ist der Urgrund aller Erfahrung (Orth 1993, 377)

Der Leib, ausgestattet mit einem reichen Sinnesvermögen, nimmt als „totales Sinnesorgan“ sich selbst und die Welt multisensorisch wahr. Durch den Grundantrieb der explorativen Neugier ist er beständig auf der Suche nach Eindrücken und Informationen. Diese bekommt er über die Sinne, d. h. über sein multisensorisches Wahrnehmungs- und Empfindungsvermögen. Über die Sinne wird der Leib zu einem „informierten Leib“ das ganze Leben hindurch. Eingebettet in die Welt (*embedded*) nimmt der Mensch über seine Sinne Natur- und Lebenswelt auf und verleiblicht sie (*embodied*). (Petzold 2002j-2017, 1065-1079) Der Leib begründet die Erfahrung des „gelebten Lebens“, es ist archiviert in seinem Leibgedächtnis. (Orth 1993, 378)

Der „informierte Leib“ ist als auch „informierender Leib“ ein totales Ausdrucksmedium: verleiblichte Eindrücke werden im „expressiven Leib“ in schöpferischer Weise zum Ausdruck gebracht in Sprache, Kunst, und gestaltendem Schaffen. Der Leib ist auch ein kommunikativer Leib in seinem Ausdruck in mehrdimensionaler Weise, er ist im Gespräch mit einem Gegenüber im Dialog und mit Vielen in Polylogen. (Petzold 2016f, 31-34) Zusammenfassend lässt sich mit Petzold sagen: „In dieser integrativen Sicht sind Leib und Welt, Innen und Außen, Wahrnehmen und Handeln, Lernen und Verhalten, Selbstgestaltung und Weltgestaltung verschränkt. Wir sprechen bei diesen komplexen Prozessen auch von *embodiment*, durch das der Mensch ‚informierter und informierender Leib‘ wird, ‚Leibsubjekt‘ in der und mit der Lebenswelt, die er aus einem Antrieb ‚explorativer Neugier‘

erkundet, in ‚poietischem Schaffensdrang‘ gestaltet und in ‚affiliären Gemeinschaftsbildungen‘ bevölkert.“ (Petzold 2015k, 3)

5.4. SEIN ist MIT-SEIN

Menschen sind gemeinsam auf dem Weg. Menschliches Leben ist an Gemeinschaft gebunden; zum Menschen wird man durch Mitmenschen. (Orth 1993, 377; Hüther 2018, 83f) Auch über den Menschen hinaus ist alles Leben koexistierend. Die IT fasst diese Annahme im fundamentalen Koexistenzaxiom alles Lebendigen zusammen: „Sein ist Mit-Sein (co-esse)“ (Petzold 2016i, 238) (Petzold 2009f, 466). Diese Koexistenz ist nicht nur philosophisch, anthropologisch begründet, sondern schlicht und einfach eine biologische Realität. Kein Organismus könnte ohne organisches Leben existieren. Die Lebensprozesse des Mitseins sind in beständigem Wandel. Sie bedürfen der Sorge um ein gutes Zusammenleben, um eine lebensfreundliche „Konvivialität“ (Petzold 2016i, 233-238), die über das Miteinander-Leben der Menschen hinausgeht und auf die gesamte Natur ausgeweitet wird.

„Im Konvivialitätsraum dieser Welt hängt alles mit allem zusammen: in Nahrungsketten, Klimazonen, erdumspannenden Vegetationszonen wie z. B. den Borealen Wäldern, in den Ökosystemen der Meere mit ihren globalen Stoffkreisläufen und ihren biologischen, für die Erdatmosphären wichtigen Sauerstoffgeneratoren [...] sowie den für die Nahrungsketten wichtigen tierischen Eiweißproduzenten [...]. Diese vitalen Zusammenhänge einer basalen Konvivialität gilt es zu begreifen.“ (Petzold 2016i, 239)

Aus dem Mit-Sein entwickelt sich auch das gemeinsam Schöpferische, Menschen sind in ihrer ko-existenten Weise miteinander ko-kreativ (Orth 1993, 377). Kreativität ist ihrem Wesen nach „Kokreativität“, immer bezogen auf etwas bereits Vorhandenes, immer in Verbundenheit mit anderen Mitmenschen. (Orth, Petzold 2008, 113)

5.5. Die Bedeutung von „Sanften Gefühlen“

Das Laute und Heftige findet in so vielen Bereichen mehr Beachtung als das Leise und Sanfte, so auch in der Wahrnehmung und Beachtung der Gefühle. Wut, Zorn, Furcht sind „auffälliger“, ihnen wird in vielen psychotherapeutischen Richtungen mehr Bedeutung beigemessen als weniger auffälligen, leiseren Gefühlen wie Dankbarkeit, Heiterkeit, Freundlichkeit, Gelassenheit oder das freie Lebensgefühl der Frische. Dabei sind die sanften Gefühle in hohem Maße gesundheitsförderlich. Nicht nur die negativen und bedrohlichen Gefühle sollen im therapeutischen Kontext fokussiert werden, „sondern auch die protektiven Herzensregungen wie: Herzensfreude, Herzenslust an Schönheit in Natur, Kunst, Musik, aber auch an Wissen und Erkenntnis, an anderen Menschen, über die man sich freut. Das alles sind wesentliche, gesundheitsfördernde und krankheitsmindernde Regungen.“ (Petzold, Sieper 2012e, 31) Auch hier schöpft die IT aus den Quellen der antiken Weisheitstradition, aus Philosophie, Psychologie und Weisheitstherapie. (Petzold, Orth, Sieper 2010). Euthymie/

Wohlgestimmtheit, Eustatheia/Wohlsein und Eubios/gutes Leben sind „Erbstücke antiker abendländischer Therapeutik.“ (Petzold, Sieper 2012e, 31)

Es gehört zur Gesundheitsvorsorge und Krankheitsheilung, aber auch zur Lebenskunst, für dieses umfassende Wohlbefinden Sorge zu tragen. Eine ausgewogene Lebensführung im rechten Maß und die Kultivierung von sanften Gefühlen tun das Ihre dazu. Auch die Natur ist dafür eine wesentliche Quelle, sie weckt solche leisen Gefühle und führt hinein in die Freude am Lebendigen. (Petzold, Sieper 2012e, 35).

5.6. Die heraklitisch hermeneutische Spirale des Erkenntnisgewinns

Die hermeneutische Spirale ist inspiriert aus der antiken Philosophie. Der Vorsokratiker Heraklit von Ephesus begriff das Leben als einen natürlichen, beständigen und fließenden Prozess des Werdens und Wandels, zusammengefasst in den bekannten Worten *panta rhei*, „alles fließt“. Die Herausforderung des Menschen ist, sich auf den Fluss des Lebens einzulassen, nicht aufzustauen, sondern mitzufließen. Man taucht nie zweimal in denselben Fluss.

Entsprechend ist auch der Erkenntnisgewinn ein fortlaufender Prozess des Fließens von Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, Erklären (siehe Arbeitsblatt, EAG, Punkt 5) (Petzold 1992a, 489). So wie man niemals in den gleichen Fluss taucht, ist der Erkenntnisprozess ein spiralförmiger: „ohne Anfang und ohne Ende, kontinuierlich – diskontinuierlich voranschreitend.“ (Petzold 2002b, 24; vgl. auch Petzold 1988n, 565) Ultimative Wahrheiten und Letzterklärungen von Wirklichkeit müssen damit eine Absage erteilt werden. Im hermeneutisch spiralförmig fortschreitenden Deutungs- und Verstehensprozess werden Erkenntnisse auf Zeit gewonnen und öffnen sich immer wieder zu neuen Überschreitungen. (Petzold 2002b, 21) Der Mensch ist damit Zeit seines Lebens ein Lernender.

In der Entwicklung von komplexer Achtsamkeit wird der spiralförmig voranschreitende Erkenntnisprozess noch weitergeführt ins Handeln: Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, Erklären und neues Handeln. Ohne Handeln ist in der Sorge um die Natur keine Veränderung möglich. (Petzold 2016i, 208)

5.7. Komplexe Achtsamkeit

Die Förderung und Entwicklung „komplexer Achtsamkeit“ ist der IT ein besonderes Anliegen, ebenso inspiriert aus den antiken philosophischen Weisheitstraditionen. In seinem Mitsein ist der Mensch nicht nur für sich verantwortlich, sondern auch für seine Mitmenschen und seine Mitwelt, Selbstsorge muss um Gemeinwohlorientierung ergänzt werden. (Petzold, Sieper 2012e, 35)

Grundlage für das Achtsamkeitskonzept der IT ist der Mensch in seiner in die Lebenswelt eingebetteten Leiblichkeit und seinem sozioökologischen Weltbezug. „Komplexe Achtsamkeit“ muss auf den ‚Leib‘ und auf die ‚Lebenswelt‘ gerichtet sein. Das eine ist nicht

ohne das andere zu begreifen, zu haben oder interventiv zu beeinflussen. Zielrichtung soll dabei die Entwicklung einer ‚euthymen Achtsamkeit‘ sein, einer Sensibilität für das ‚eigene Wohlbefinden‘ und ‚Wohlergehen Anderer‘. (Petzold, Sieper 2012e, 35; vgl. Petzold 2005r)

Komplexe Achtsamkeit geht über die bloße Sensibilisierung von Körperwahrnehmungen weit hinaus. „Für solche Achtsamkeit den Weltzusammenhängen gegenüber ist eine resonanzfähige und wache Persönlichkeit mit einem geschärften Bewußtsein Voraussetzung. Sie entwickelt und verfeinert sich beständig in ihrer Praxis komplexen Achtsamwerdens. In ihr ‚sinnt man nach‘ – über den Zustand der Natur. Man ‚spürt nach‘, wenn man Nachrichten über ökologische Zerstörung oder Katastrophen hört, die Menschen betroffen haben. Wir machen uns hier achtsam, berührbar.“ (Petzold, Moser, Orth 2012, 35)

Komplexe Achtsamkeit bedeutet in umfassendem Sinn:

Achtsamkeit für die eigene Natur (Hominität, Leiblichkeit, Personalität) als Sorge um sich selbst: *Ich suche, erkenne und gestalte mich selbst.*

Achtsamkeit für die andere Natur (Humanität, Mitmenschen, Lebewesen) als Sorge um die anderen: *Ich suche und erkenne die Anderen und gestalte Beziehungen.*

Achtsamkeit für die Basisnatur (Ökologie der Nahraumes und globale Ökologie) als Sorge um das Lebendige: *Ich suche, erkenne und gestalte Lebenszusammenhänge.* (Petzold 2016i, 207-210; Petzold 2009f, 472).

Die Übung „komplexer Achtsamkeit“, die über das eigene Wohlfühlen hinausgeht, lässt deutlich erfahren, wo Leben bedroht ist und wo es gilt, Sorge zu tragen und Verantwortung zu übernehmen für das Lebendige. Die Notwendigkeit zu engagiertem Handeln ist zusammengefasst im erweiterten Ökologischen Imperativ:

„Handle so, dass durch deine Lebensweise keine Gefährdungen der Biosphäre eintreten können. Sei mit ‚Kontext-Bewusstsein‘ und ‚komplexer Achtsamkeit‘ wachsam für schädigendes Handeln, das den Fortbestand des Lebens und die Funktion der Ökosysteme auf dieser Welt bedrohen könnte. Trete ein, wo solches Handeln durch Menschen in der Noosphäre sichtbar wird und versuche es zu verhindern. Pflege eine ökosophische Lebenspraxis, bewahre und schütze die Natur!“ (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a, 60)

Mit diesem Engagement erschließen sich für den Menschen auch größere Sinnzusammenhänge und Sinnerfahrungen: „Achtsamkeit führt zu Lebenswissen und dieses weiter zu Lebensweisheit: zu einer Liebe zum Leben, einer Freude am Lebendigen und zu Weisheit, dem Wissen um die eigene Hominität und zum Engagement für Humanität.“ (Petzold, Sieper 2012e, 35)

6. Praxisprojekt: Kräuterwanderungen und Kräuterseminare

*Das Sinnliche zurückgewinnen heißt,
die Erde wiederentdecken.
Abram (2015, 81)*



6.1. Veranstaltungsformat

In den letzten Jahren haben sich für mein Arbeitsfeld im Themenbereich Natur und Mensch vorwiegend zwei Veranstaltungsformate herauskristallisiert, die bei den Teilnehmenden sehr beliebt sind: Kräuterwanderungen und Kräuterseminare.

Die Kräuterwanderungen finden ausschließlich in der Natur statt, in meinem Fall in Naherholungsgebieten der Stadt Graz. Es sind Orte, die für alle auch öffentlich erreichbar sind. Der dazu ausgewählte Naturraum muss nicht herausragend sein in Unberührtheit oder dem besonderen Vorkommen von Pflanzenraritäten. Wichtig finde ich vielmehr, dass es unterschiedliche kleine Biotope gibt – Wegränder, Wiesen, Wald und Feuchtgebiete – und wir dort den jeweiligen Lebensräumen entsprechend häufig vorkommende Wildkräuter entdecken können, welche die Teilnehmer auch in ihrem persönlichen Umfeld wiedererkennen und auffinden können. Gemeinsam macht sich die Gruppe auf den Weg, ein Rundweg, der zum Ausgangspunkt zurückführt ist dazu besonders geeignet. Der zeitliche Rahmen für die Aufmerksamkeit liegt bei 2-3 Stunden. Die Wissensvermittlung erfolgt in der unmittelbaren Anschauung, die Pflanzen, die wir auf unserem Weg entdecken, werden erklärt und besprochen. Kräuterwanderungen sind sehr witterungsabhängig, bei starkem Regen oder Gewitter kann die Wanderung nicht stattfinden.

Das Kräuterseminar hat seinen Ausgangspunkt in einem Seminarraum, ist also vom Wetter unabhängig. Ein Großteil der Seminarzeit wird allerdings auch in der Natur verbracht, im Garten, auf der Wiese oder bei den angrenzenden Waldwegen des Bildungshauses Mariatrost. Dort werden die Wildkräuter gesucht, gesammelt und in den Seminarraum mitgenommen.

Über das unmittelbare Erleben in der Natur hinaus wird das Wissen über die Pflanzen auch reflexiv vermittelt. Der Seminarraum gibt die Möglichkeit, in konzentrierter Weise über die Pflanzen zu sprechen, Fragen zu stellen, Erfahrungen auszutauschen und auch praktisch ins Tun zu kommen, z. B. einen Kräuteressig ansetzen oder einfache Speisen zubereiten.

Beim Seminar steht auch die Gruppe stärker im Fokus, die Erwartungen und Anliegen der TeilnehmerInnen und auch die gemeinsam geteilten Erfahrungen.

6.2. Aufmerksam machen – Einladungen zu Kräuterveranstaltungen

Wildkräuter sind zwar zur Zeit sehr im Trend, doch bedarf es immer wieder neu des Aufmerksam Machens auf die Angebote und Bewerbung. Dazu braucht es ansprechende Titel, die Interesse und Neugier wecken und die inneren Bedürfnisse nach Naturerleben und frischem Grün ansprechen.

Mit folgenden Titeln habe ich bislang zu den Seminaren und Wanderungen eingeladen:

Mit der Grünkraft des Frühlings. Wildpflanzen zum Genießen und Kräftigen

Grünes und Wildes

Ach du grüne Neune

Wildkräuter in Saft und Kraft

Frisch und Grün

Wachsein – Staunen – Danken

Wildkräuter im Jahreslauf

Alles neu macht der Mai

Blütenzauber – Blütenfreude

Süßherbes und Würziges: Wildfrüchte und Wildkräuter zu Herbstbeginn

Wildfrüchte – Ein Reichtum an Farben und Geschmäckern

Zu all diesen Titeln gibt es kleine Motivationstexte, die die Inhalte der Veranstaltungen zusammenfassen und einen Eindruck gewinnen lassen, was die TeilnehmerInnen erwartet. Eingeladen sind Menschen jeden Alters, die die Vielfalt der Wildkräuter kennenlernen und darüber hinaus auch Natur erleben möchten. Bei einer meiner letzten Wanderungen ist ein 5-jähriges Kind mit seiner Mutter mitgegangen. Das Mädchen war mit voller Aufmerksamkeit und Wachheit mit dabei und hat seine Freude und sein Staunen über das, was es im Wald und auf der Wiese alles essen kann, sehr unmittelbar zum Ausdruck gebracht hat. Das wirkte in der ganzen Gruppe ansteckend und brachte einiges in Bewegung.

6.3. Gestaltungselemente mit Impulsen inspiriert aus der Green Meditation

Seit meiner Green Meditation Weiterbildung ist es mir zu einem besonderen Anliegen geworden, bei meinen Kräuterseminaren über die reine Vermittlung des Kräuterwissens hinauszugehen und darauf zu achten, dass Natur mit allen Sinnen erlebt und erfahren werden kann. Dazu gibt es von mir unterschiedliche inhaltliche Impulse, vor dem gemeinsamen Losgehen, beim Zurückkommen und natürlich auch zwischendurch, inspiriert aus dem gemeinsamen Weg und der Begegnung in und mit der Natur. Ich achte auf

Momente des Innehaltens und der Stille, damit die Natur bewusster wahrgenommen und die Erfahrung vertieft werden kann. Das alles geschieht aus der Situation und dem Gruppengeschehen heraus, manchmal ist mehr davon möglich, mitunter auch weniger.

Im Folgenden sollen nun meine inhaltlichen Themen und Impulse beschrieben werden. Anleitungen und Übungen, die sich direkt an die TeilnehmerInnen wenden, werden *kursiv* geschrieben. Inhaltliche Bezüge zu Basisgedanken der IT lassen sich leicht herstellen (vgl. dazu Kapitel 5). Im Einzelnen korrespondieren die folgenden Abschnitte mit konkreten Aspekten der IT:

<i>Gestaltungselemente der Kräuterarbeit, inspiriert aus der GM</i>	<i>Basisgedanken der IT</i>
Gemeinsam aufbrechen und am Weg sein	Philosophie des Weges; Koexistenz
Grün wahrnehmen	Bedeutung der Farbe Grün
Vielfalt und Fülle wahrnehmen	Explorative Neugier
Kennenlernen der Pflanzen mit allen Sinnen	Multisensorische Wahrnehmung; informierter Leib
Erkennen und Benennen	Hermeneutische Spirale
Schönheit betrachten	Schönheit der Natur
Mit jedem Atemzug mit den Pflanzen verbunden	Verbundenheit; Koexistenz
Kräuter sammeln	Innere Sammlung; Meditation; komplexe Achtsamkeit
Wildpflanzen als besondere Nahrungsmittel	Gesundheitsbewusster Lebensstil
Staunen und Danken	Sanfte Gefühle

6.3.1. Erleben der Jahreszeit

Natur ist immer anders. Das Grün ist in seiner Strahlkraft unterschiedlich im frühen und im späten Frühling, und wiederum anders im Sommer und im Herbst. Das bringt der ständige Wandel der Jahreszeiten mit sich. Wildkräuter kennenzulernen ist nichts Statisches so wie die Abbildung und Zeichnung einer Pflanze in einem Pflanzenlexikon. Wildpflanzen kennenzulernen bedeutet, sie in allen Vegetationsphasen vom kleinen Spross, bis zur Blüte und Frucht, bis zum Samen und zur Wurzel zu erkennen. Deshalb ist das Mitgehen mit den Pflanzen durch alle Jahreszeiten so wichtig und aufschlussreich. Am Beginn der Kräuterveranstaltung, meist in der Eröffnungsrunde nehme ich deshalb gerne Bezug zur jeweiligen Jahreszeit:

Die Jahreszeit und ich: wie erlebe ich die Jahreszeit? Was freut mich daran? Was ist mir schon alles an Wachsendem begegnet?

6.3.2. Gemeinsam aufbrechen und am Weg sein



Die Wegstrecke wird zunächst beschrieben, sie soll schon zu Beginn auch für unsichere oder ältere TeilnehmerInnen als bewältigbar erscheinen. Doch nicht nur der Weg ist wichtig, sondern auch die unterschiedlichen Biotope und Orte, an denen unterschiedliche Pflanzen wachsen und die von uns Menschen als unterschiedliche Atmosphären wahrgenommen werden. Weiters gibt es eine grundsätzliche Einführung in die Bedeutung und den Wert der Wildkräuter. Ich achte auch darauf hinzuweisen, dass die Wildpflanzen nicht nur für uns Menschen da sind. Tier- und Pflanzenwelt sind bestens aufeinander abgestimmt in gegenseitigen Diensten von Nahrungsquelle, Bestäubung und Weiterverbreitung der Samen.

Wir sind nicht die einzigen Lebewesen, die in der Natur unterwegs sind. Die Pflanzenwelt ist auch der Lebensraum vieler Tiere: Bienen, Hummeln, Insekten, Schnecken, Vögel...bitte darauf Acht zu geben

Halten wir kurz inne und lauschen wir auf die Geräusche der Tierwelt, das Singen der Vögel, sie begleiten uns auf unserer Wanderung.

6.3.3. Grün wahrnehmen – sich vom Grün finden lassen



Viele der Teilnehmer kommen gestresst und unter Zeitdruck zu den Seminaren. Da gilt es auch, ihnen etwas Zeit zum Ankommen zu geben. Die bewusste Wahrnehmung des Grüns in der Natur hilft dabei, entstresst und beruhigt.

Gerade im Frühling sind wir umgeben von so vielen unterschiedlichen Grüntönen, jeder Baum, jede noch so kleine Pflanze hat ihr eigenes Grün.

Drehen Sie sich einmal ganz langsam im Kreis und lassen Sie Ihren Blick in die Weite schweifen.

Welches Grün umgibt mich?

Drehen Sie sich noch mal ganz langsam um ihre eigene Achse.

Welches Grün fällt mir ins Auge?

Welches Grün berührt mich, tut mir gut?

Wenn die Gruppe nicht zu groß ist, können die Erfahrungen miteinander im Plenum oder auch in einer 2er Gruppe geteilt werden unter dem Motto:

Ich zeig dir mein Grün!

Ein vertiefendes Gespräch über die Wirkung der Farbe Grün ergibt sich dabei ganz ungezwungen von alleine.

6.3.4. Vielfalt und Fülle wahrnehmen



Um die Neugier auf die Wildkräuter noch mehr zu wecken, lade ich auch dazu ein, ein kleines Fleckchen Wiese oder Wald für ein paar Minuten zu betrachten, das ist alleine möglich, hat sich aber auch in einer Gruppe aus 2 oder 3 Personen bewährt. Gerade denjenigen, die es noch nicht gewohnt sind, etwas länger zu betrachten, fällt es meist leichter, mit jemandem darüber sprechen zu können und sich damit gegenseitig in der Aufmerksamkeit zu halten.

Suchen Sie sich einen Quadratmeter Wiese, den sie in aller Ruhe für ein paar Minuten betrachten. Achten Sie auf die unterschiedlichen Grüntöne, achten Sie auf die unterschiedlichen Pflanzen. Einige davon sind Ihnen vielleicht schon vertraut, einige davon auch unbekannt. Vielleicht fällt Ihnen eine Pflanze besonders ins Auge, die Sie interessiert und die Sie kennenlernen möchten.

Zeigen Sie sich auch gegenseitig, was Sie entdecken und interessant finden.

6.3.5. Kennenlernen der Pflanzen mit allen Sinnen

Nun geht es darum, den Teilnehmenden Pflanze für Pflanze zu erschließen, damit sie die Kräuter auch alleine wiedererkennen können. Das geschieht vorwiegend über die Erfahrung der Sinne. Ein Wildkraut, das mit allen Sinnen wahrgenommen und kennengelernt wird, ist sinnlich verankert und kann kaum mehr vergessen werden. Wer einmal den Duft des echten Labkrautes geschnuppert hat, wer einmal Giersch oder eine Gundelrebe auf der Zunge

geschmeckt hat, wird diese sinnlichen Eindrücke nicht mehr vergessen. Dazu braucht es natürlich Wiederholung und Festigung. So wird das botanische Pflanzenwissen zu einem mit sinnlichen Eindrücken gefüllten Erfahrungswissen.

Schauen: Was können Sie sehen, wenn Sie sich die Pflanze in Ihrer Hand ganz genau anschauen? Wie ist das Blatt geformt? Wie der Blattrand? Wie die Blattvorderseite und wie die Blattrückseite?

*Was können Sie am Stengel sehen? Und die Blüte, was fällt Ihnen auf?
Und die Farbe der jeweiligen Pflanzenteile?*

Tasten: Wenn Sie nun mit Ihren Fingern fühlen, was können Sie wahrnehmen? Ist das Blatt glatt, weich, rauh, speckig, fest, dick? Ist ein Pflanzenteil behaart? Wie fühlt es sich an, über die Pflanze zu streichen?

*Riechen: Nun reiben Sie etwas an der Pflanze und riechen Sie daran? Wie ist der Duft: zart, unaufdringlich, stark, herb, modrig, angenehm, wohltuend?
Was können Sie wahrnehmen?*

Schmecken: Wer von Ihnen mag, kann nun die Pflanze auch kosten, kleine Blattspitzen ganz langsam kauen und auf der Zunge zergehen lassen. Welche Geschmacksnoten nehmen Sie wahr: bitter, scharf, mild, süß, herb?

*Wie würden Sie den Geschmack beschreiben als Ganzes?
Schmeckt es nach mehr?*

Wann immer die Menschen sich einlassen auf dieses langsame multisensorische Wahrnehmen der Pflanzen, breitet sich eine konzentrierte Stimmung aus. Es wird nicht geredet, die Teilnehmer sind nur bei dem, was sie gerade wahrnehmen. Präsenz in der Begegnung mit den Pflanzen wird erfahrbar. Die unmittelbare Reaktion auf die Wirkung der Pflanze ist gerade beim Schmecken augenscheinlich in den Gesichtern ablesbar.

6.3.6. Erkennen und Benennen

Nach dem sinnlichen Erleben und Erfahren aller Erkennungsmerkmale wird nun auf den Namen der Pflanze genauer eingegangen, die Pflanze wird benannt mit ihrem deutschen und mit ihrem botanischen Namen, der Auskunft über Gattung und Art gibt. Auch die nach Regionen unterschiedlichen Volksnamen werden hinzugefügt und auch oft von den Teilnehmerinnen ergänzt.

Namen sind aussagekräftig. Sie geben Auskunft über Wesen und Besonderheiten der Pflanze. Die jeweiligen Volksnamen benennen die Bedeutung der Pflanze für die Menschen.

Als Beispiel sei das Schöllkraut genannt: der botanische Name *Chelidonium majus* ist abgeleitet vom altgriechischen Wort *chelidon* und bedeutet *Schwalbe* und bezieht sich auf den Blühbeginn der Pflanze im Frühjahr, wenn die Schwalben aus den Winterquartieren zurückkehren. (Lüder 2011, 36) Der Volksname Warzenkraut bringt die Verwendung der Pflanze in der Volksheilkunde zum Ausdruck: der gelbe Pflanzensaft wird bei abnehmenden Mond auf Warzen getupft und soll sie damit zum Abheilen bringen. „Doch, es macht etwas aus, Pflanzen und Tiere zu kennen, zu erkennen und zu benennen. Jedes Kind versteht Natur zuallererst durch die alten Wörter. Die Intimität zwischen Mensch und Natur geht über die Sprache. ‚Die Sprache‘, sagt Heidegger, ‚ist das Haus der Seins‘.“ (Grober 2011, 178)

Dem multisensorischen Wahrnehmen, den vielen Eindrücken für die Sinne folgt der sprachliche Ausdruck, die Benennung des Namens, der die Pflanze in die größeren Zusammenhänge der Natur eingliedert. Über die Bedeutung des Namens zu wissen, ihn zu kennen, lässt die Pflanze den TeilnehmerInnen näher rücken.

6.3.7. Schönheit betrachten



Auf unserem Weg fallen den Menschen auch immer wieder blühende Pflanzen ins Auge, die keinen besonderen kulinarischen oder heilkräftigen „Zweck“ haben. Die oft gestellte Frage: „Wofür ist diese Pflanze, kann man damit was machen?“ wird beantwortet mit: „Für das Auge! Für die Schönheit!“. Gerade die Begegnung mit Blumen und auch mit giftigen Pflanzen bringt eine neue Dimension ins Spiel: die Schönheit der Natur in allen Farben und Formen. Auch diese Pflanzen betrachten wir mit Neugier und in aller Ruhe.

Vertiefen Sie sich in die Pflanze mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit. Achten Sie dabei nicht so sehr auf das Erkennen aller notwendigen Merkmale. Betrachten Sie die Pflanze als Ganzes mit einem weichen Blick. Die Pflanze wird sich Ihnen auf diese Weise in ihrer Schönheit erschließen.

Das ausschließliche Betrachten von Pflanzen, die Pflanze als „Meditationsobjekt“, bringt wiederum andere Bewusstseinsprozesse in Gang. Einige Menschen bringen zum Ausdruck, was sie schon lange spüren, nämlich dass es ihnen nicht möglich ist, Blüten zu zerkauen und zu essen. Die wahrgenommene Schönheit will nicht aufgegessen werden, sondern verlangt danach, im Gegenteil zu bleiben. „Fröhliche Lust ist beim Wildsammeln wichtiger als die Jagd nach Vitaminen und Heilmitteln aus der Naturapotheke [...]. Als Brennnessel am Waldrand wäre ich traurig und neidisch, wenn mich bloß die verbissenen Gesundheitsfanatiker brauchen wollten und nicht auch ein paar Liebhaber ... Wildpflanzen sind Lebewesen und ‚nicht bloß Behälter für chemische Substanzen‘, wie Wolf-Dieter Storl es treffend formuliert.“ (Tschanner 2009b, 8) Wir sind beim Kräuterwandern als „LiebhaberInnen“ unterwegs, angezogen von der Schönheit und dem Geheimnisvollen.

6.3.8. Mit jedem Atemzug mit den Pflanzen verbunden

Beim multisensorischen Wahrnehmen und beim Betrachten der Wildkräuter beginnt sich meist eine Stille auszubreiten. Die Teilnehmer haben sich durch den Kontakt mit den Pflanzen von der oft angespannten Physiologie „runterreguliert“, Körper, Geist und Seele beginnen sich zu entspannen. Wenn das wahrnehmbar wird, dann besteht eine Offenheit, nun auch dem Atem Aufmerksamkeit zu schenken. Pflanzen sind nicht nur unsere Lebensgrundlage als Nahrungsquelle, mit ihrem Chlorophyll sorgen sie in der Photosynthese auch für den Sauerstoff, ohne den wir nicht leben könnten. Mit jedem Atemzug sind wir auf die Pflanzen angewiesen und mit ihnen verbunden. Sich dieser Tatsache bewusst zu sein, ist ein weiterer großer Mosaikstein für den Respekt und die Achtsamkeit gegenüber der grünen Vegetation. (Hömberg 2017, 10)

Achten Sie nun auch ein paar Augenblicke auf Ihren Atem, auf das Ausatmen und das Einatmen, das ganz von alleine geschieht. Der Atem verbindet uns mit dem Lebendigen, der Atem ist Leben. Ohne Sauerstoff kein Atem, ohne Sauerstoff kein Leben. Auch das ist eine Gabe der Pflanzen, der wir uns bewusst werden können in jedem Atemzug. Frische, gesunde, sauerstoffreiche Luft regt den Atem an und macht weit.

Auch feine Gerüche regen den Atem in besonderer Weise an

6.3.9. Kräuter sammeln



Wenn Pflanzen im Seminar weiterverarbeitet werden, gibt es nach dem Kennenlernen der Kräuter auch eine Zeit des gemeinsamen Sammelns. In einer kleinen Einführung besprechen wir, worauf dabei zu achten ist, welche Kräuter wir in welchen Mengen brauchen. Die Pflanzen werden nicht durchgemischt, sondern in Sorten getrennt gesammelt. So können sie vor dem Verarbeiten aufgelegt und noch mal als Wiederholung und Festigung erkannt und betrachtet werden. Die TeilnehmerInnen entscheiden sich für ein Wildkraut, das sie am meisten interessiert und das sie nun gerne sammeln möchten. Als gegenseitige Unterstützung ziehen sie dann zu zweit los und vertiefen sich in das Sammeln.

Vergegenwärtigen Sie sich alle sinnlichen Erkennungsmerkmale Ihres gewählten Wildkrautes.

Achten Sie auf einen geeigneten naturbelassenen Sammelplatz.

Achten Sie darauf, wie üppig die Pflanze dort wächst.

Wildkräuter sollen nicht geerntet werden, im Sinne von alles abernten, alles nehmen, Wildkräuter wollen gesammelt werden:

in einer Haltung der inneren Achtsamkeit wird ausgewählt und gepflückt, aber immer auch genug stehengelassen, für die Tierwelt und für den Fortbestand der Pflanze an diesem Ort.

Als Anhaltspunkt für die Menge gilt:

*an einem Sammelplatz soll nicht erkennbar sein,
dass hier Pflanzen gepflückt worden sind.
Und nehmen Sie immer nur so viel, wie Sie wirklich brauchen.*



Beim Kräutersammeln geschieht noch einmal eine Vertiefung auf mehreren Ebenen: Nun wählen die Teilnehmer selber aus und gehen in einen stärkeren Kontakt mit der Pflanze. Sammeln bedeutet auch Bündeln: Ich wähle Pflanzen aus und fokussiere meine Aufmerksamkeit auf das Auswählen der Pflanzen. Damit ist Kräutersammeln ein aktives Wahrnehmungsgeschehen. Aus der eigenen Erfahrung und auch vom Beobachten der TeilnehmerInnen kenne ich es: Sammeln ist eine zutiefst meditative Tätigkeit. Im Kontakt mit den Pflanzen, dem Grün und der Erde erfahren und erleben Menschen sich als in sich gesammelt. Und gleichzeitig sind sie auch bei den anderen und geben darauf Acht.

6.3.10. Wildpflanzen als besondere Nahrungsmittel – Grünes in sich aufnehmen



Bei Kräuterseminaren werden mitunter auch einfache Wildkräutergerichte - Suppen, Aufstriche, Essigansätze – gemeinsam zubereitet, verkostet und gegessen. Wiederum steht die sinnliche Wahrnehmung im Vordergrund.

Erinnern Sie sich an den Geschmack der einzelnen Pflanzen. Beim Zubereiten geht es um ein Kreieren der unterschiedlichen Geschmacksnoten. Soll der Gesamtgeschmack mild sein, scharf oder darf er auch etwas bitter sein? Soll er abgerundet oder soll eine Pflanze im Vordergrund sein?

Beim Verkosten und Essen:

Essen Sie nun ganz langsam, vielleicht zwischendurch auch mit geschlossenen Augen? Was schmecken Sie? Ist es fremd oder wohlschmeckend? Halten Sie sich vor Augen, was Sie an Grünem in sich aufnehmen bis in Ihre Zellen hinein.

Die grüne Natur ist für die menschliche Natur auf so vielen Ebenen wohltuend, kräftigend und heilsam. Frische Wildkräuter zu essen geht über das sinnliche Wahrnehmen von Pflanzen hinaus. Grünes wird mit seiner besonderen Qualität der Frische ganz in den leiblichen Organismus aufgenommen, verstoffwechselt bis in die Zellen hinein. Wildpflanzen lösen komplexe organische Reaktionen aus und wirken bis in die Feinstofflichkeit hinein, sie ernähren, kräftigen, stärken und heilen den Leib.



6.3.11. Unterscheidungskraft und die Grenze des Verträglichen

Wildpflanzen sind nichts Liebliches. Das Wort *wild* zeigt, dass es sich um das Urwüchsige handelt, und dass es damit auch um den Kontakt zu den Naturgewalten geht. Wild bedeutet nicht kultiviert, nicht veredelt. Wild bedeutet auch nicht unbedingt gesund, denn die intensiven Geschmacksnoten und die reichhaltigen Inhaltsstoffe werden auch nicht von allen Menschen vertragen. Was gesund ist, entscheidet vor allem die Dosis. Die Herausforderung ist, das rechte Maß zu finden, die Menge an Wildkräutern, die gut tut, die gut schmeckt und die Organismus auch verwertet werden kann, ohne ihn zu überfordern. Nicht jedes Kraut ist für jeden passend, es gilt aus der Fülle der essbaren Pflanzen auszuwählen, was individuell gut tut. Auch das gehört zum Kennenlernen der Pflanzen dazu.

Und dann gibt es noch die wilden und giftigen Pflanzen, auch das gehört zum Urwüchsigen. Je nach Inhaltsstoffen gibt es leicht giftige, aber auch sehr giftige Pflanzen, die mit essbaren Pflanzen durchaus verwechselbar sind. Kleinste Mengen davon können tödlich sein, wie zum Beispiel von der Herbstzeitlosen, die dem Bärlauch sehr ähnlich ist. Der Blaue Eisenhut, Europas giftigste Pflanze, kann vor seiner Blüte mit dem Gemeinen Beifuß verwechselt werden. Sogar der Kontakt mit dem Pflanzensaft kann zu körperlichen Vergiftungsreaktionen führen. Das macht deutlich, wie groß die Verantwortung im Erschließen und Vermitteln der Wildpflanzen ist. Genaues Hinschauen, genaues Unterscheiden ist gefragt und Respekt vor der urwüchsigen Kraft, die in den Pflanzen steckt. Natur kann auch als gefährlich erlebt und erfahren werden.

6.3.12. Staunen und Danken

Am Ende eines Kräuterseminars werden die Schritte, die wir gemeinsam gemacht haben, zusammengefasst. Die Pflanzen, denen wir begegnet sind, werden nocheinmal in der Erinnerung aufgerufen. Nun ist Raum, den vielen sinnlichen Eindrücken einen Ausdruck in verdichteter Sprache zu geben.

Was habe ich erlebt, erfahren?

Welche Pflanze nehme ich innerlich mit?

Nach welcher Pflanze mache ich mich im Alltag auf die Suche?

Staunen über die Vielfalt der Wildpflanzen, Freude über die Fülle, Dankbarkeit über die Geschenke der Natur, Begeisterung über die Erfahrung der Schönheit, Neugier auf noch unbekannte Pflanzen – alles das wird zum Ausdruck gebracht.

Die Teilnehmenden erscheinen nach der intensiven Beschäftigung und Begegnung mit den Pflanzen erfrischt, wach, lebendig, fröhlich. Wenn das gelingt, ist sehr viel innerlich geschehen. Freude über das Grün und alles Lebendige ist eben ansteckend! Auch mich erfüllt die Freude der TeilnehmerInnen mit einer ganz großen Dankbarkeit.

6.4. Zusammenfassung: Wildkräuter und das Heilsame der Natur

Wildkräuter bündeln das Heilsame der Natur für uns Menschen in besonderer Weise: Sie setzen Menschen in Bewegung, um sie zu suchen und zu sammeln.

Mit ihren spezifischen Grüntönen beleben und erfrischen sie.

Wildkräuter regen die menschlichen Sinne in besonderer Weise an und machen wach, multisensorische Erfahrungen werden ermöglicht.

Wildkräuter stärken und kräftigen den gesamten Organismus.

Wildkräuter und Blüten bringen in Kontakt mit der Erfahrung von Staunen und Schönheit.

Wildkräuter wecken sanfte Gefühle wie Dankbarkeit, Freude, Heiterkeit.

Kräutersammeln kann als meditativer Vorgang gestaltet und erlebt werden, mit innerer Ruhe, Wachheit, Aufmerksamkeit und Präsenz.

7. Bereicherung der GM durch das Erfahrungsfeld Wildkräuter

In meinen bisherigen Ausführungen konnte ich darstellen, wie sehr mich Theorie und Praxis der GM in meiner pädagogischen Arbeit mit Wildkräutern inspirieren. Nun möchte ich den umgekehrten Versuch wagen, darüber nachzudenken, wie dieses besondere Erfahrungsfeld der Natur, die Wildkräuter, die GM bereichern und wie es in das Konzept der GM aufgenommen werden kann. Ich erlebe die Vermittlung von Wildkräuterwissen wie einen Anker, um auf Schönheit, Reichtum und Gefährdung der Natur aufmerksam zu machen und zu sensibilisieren. Ich sehe in der Arbeit mit Wildpflanzen eine ganz konkrete Transfermöglichkeit, um neugierig zu machen auf das große Erfahrungs- und Übungsfeld der GM. Übungen mit Wildpflanzen können die Konzepte der GM ergänzen und damit noch etwas konkreter und erfahrungsgesättigter machen.

7.1. Wildpflanzen im Fokus der explorativen Neugier

„Also los, sagte der Mann und machte sich mit uns auf den Weg. Was dann kam, war wie eine Offenbarung: Mir eröffnete sich eine neue Welt. Ich kannte ein wenig vom Wald und wusste die Namen von ein paar Bäumen. Ich mochte es, über lindgrüne Moospolster zu laufen und durch herbstliches Laub. Aber dieser Mann lief nicht nur einfach einen Weg entlang; es war, als wollte er uns lauter Geheimnisse verraten. (...) nun war da jemand, der uns Kindern einfach nur erklärte, wie schön alles war, was wir da sahen und hörten. Und er freute sich so darüber, umso mehr, als wir ihm mit großen Augen lauschten.(...) Die Schönheit des Lebens geht mir seither nicht mehr aus dem Sinn.“ (Hüther 2018, 27f)
Wie der Neurobiologe *Gerald Hüther* es erlebt hat und in seinem Buch „Würde“ (Hüther 2018) beschreibt, so kenne ich es auch: Durch gutes Heranführen der Menschen an einen Teil der Natur, wie zum Beispiel die Wildpflanzen, rückt einem die ganze Natur innerlich näher und vielleicht auch ans Herz.

Das Interesse an Wildkräutern bringt Menschen gemeinsam in Bewegung. Voller Neugier werden Wiese und Wald in Betracht genommen: Welche Pflanzen gibt es hier zu entdecken, was ist essbar und wohlschmeckend und worauf ist Acht zu geben? Die Natur wird explorativ erkundet, und für dieses Explorieren sind die Wildpflanzen ein wunderbarer Anziehungspunkt. So vieles gibt es auf einem nur kleinen Wiesenstück zu sehen. Die Kräuter ziehen diese Neugier ganz von alleine auf sich.

Doch die explorative Neugier führt noch weiter: vom Erkunden der Pflanzen zum Sich-kundig-Machen, zum Wissen-Wollen und Lernen durch den Kontakt mit ihnen. Explorieren führt weiter zum Vertrautwerden mit den Pflanzen bis hin zum meditativen inneren Berührt- und Gesammeltwerden.

7.2. Intensivierung der multisensorischen Wahrnehmung

Der multisensorischen Wahrnehmung, der Wahrnehmung über alle Sinne wird in der GM große Aufmerksamkeit geschenkt. Sehen, hören, fühlen und tasten werden in aktiver und rezeptiver Wahrnehmungsweise geübt (Petzold, Moser, Orth 2012, 38):

Was sehe ich? (aktiv) und *was fällt mir ins Auge?* (rezeptiv)

Was höre ich? und *was dringt an mein Ohr?*

Was taste ich? und *was berührt mich: der Wind, ein Sonnenstrahl, ein Zweig beim Vorübergehen?*

Für den Geruch- und Geschmacksinn allerdings gibt es in der GM kaum Anknüpfungspunkte. Wildkräuter können die multisensorische Wahrnehmung um das Riechen und Schmecken bereichern und damit intensivieren.

Riechen ist ebenso in beiden Wahrnehmungsmodi möglich:

Im aktiven Schnuppern: *Wie riecht ein Kraut, wenn ich das Blatt zwischen meinen Fingern zerreibe?* und im rezeptiven Eingehülltwerden von einem Duft: *Welcher Duft steigt mir in die Nase?*

Bewusstes Riechen führt weiter zur Wahrnehmung des Atems. „Der Duft einer Pflanze verleitet zu schnupperndem, schnüffelndem Atmen und belebt.“ (Grober 2011, 107)

Wenn der Atem angeregt, belebt und damit bewusst wahrgenommen wird, ist das der erste Schritt zur Beruhigung des Atems und zum Einstimmen auf den eigenen Rhythmus, eine wesentliche Grundlage für jede meditative Übung.

Die Wahrnehmung eines Geschmacks geht vom bewussten Kauen (aktiv) bis hin zum Sich etwas auf der Zunge zergehen lassen (rezeptiv). Gerade das Schmecken ist bei den Wildkräutern ein wichtiges Erkennungs- und Unterscheidungsmerkmal. Es gilt deshalb, das Schmecken besonders zu üben, am Beginn vorwiegend in aktiver Weise, denn der Geschmack einer Pflanze muss erst einmal durch langsames, bewusstes Kauen aufgeschlossen werden.

7.3. Vielfache Ausdrucksweisen für die Sinneswahrnehmung Schmecken

Sinnliche Eindrücke wollen in vielfacher Weise zum Ausdruck gebracht werden, dem multisensorischen Wahrnehmen folgt der multiexpressive Ausdruck. Der Geschmack von Wildkräutern ist vielen Menschen zunächst oft fremd und gewöhnungsbedürftig. Die kulinarische Überraschung ist in den Gesichtern, in der Mimik deutlich abzulesen. Es schmecke intensiv oder nach Grün, wird mitunter gesagt. Für die unterschiedlichen Geschmacksqualitäten gibt es nicht selten noch keine Ausdrucksweise, die Worte dazu gilt es gemeinsam zu finden. Manchmal ist es auch notwendig, den Menschen Worte dafür zu leihen.

Eine besondere Ausdrucksweise des Schmeckens ist das gemeinsame Zubereiten von kleinen Speisen. Das Vertrautwerden mit den unterschiedlichen Geschmacksnoten der Kräuter wird weitergeführt im kokreativen Überlegen, wie das Wildgemüse kombiniert und

zu etwas ausgewogen Wohlschmeckendem verarbeitet werden kann. Die fertige Speise ist nicht nur ein Ergebnis der gemeinsamen Arbeit, sondern vor allem der Ausdruck des vorangegangenen Prozesses des Vertrautwerdens mit den Wildpflanzen über die intensiven sinnlichen Eindrücke des Riechens und Schmeckens.

7.4. Das Heilsame der Natur – heilsame Qualitäten von Wildkräutern

Beim Essen von Wildgemüse wird das Heilsame der Natur sehr konkret erfahren. Grüne, frische, vitale Pflanzen werden über das Schmecken hinaus nun gegessen, sie werden „einverleibt“, verstoffwechselt und ganz in den Leib aufgenommen bis hinein in das Blut, den menschlichen Lebenssaft. Menschen können nun im „eigenleiblichen Spüren“ wahrnehmen, ob ihnen frische Kräuter gut tun, ob sie die Speisen als vitalisierend und kräftigend erspüren. Dabei ist, wie aus den antiken Weisheitstraditionen gelernt, vor allem auf das richtige Maß zu achten. Hippokrates von Kos, der berühmteste Arzt der Antike im 4. Jhdt. v. Chr. fordert dazu: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ (Wikipedia, Hippokrates) Wie sehr verträglich und heilsam die Nahrung ist, entscheidet vor allem die Menge.

Zur gesunden Wildkräuternahrung kommt noch das ganze Spektrum der Heilpflanzen, die als Tee oder Tinkturen in der Medizin und Heilkunst angewendet werden. Eine Ahnung davon zu bekommen, welches Potential an Heilkraft in den sogenannten „starken“ officinalen, also von den Apothekern verwendeten Heilkräutern steckt, lässt den Pflanzen mit großem Respekt begegnen.

Zu erfahren, dass Wildkräuter nicht nur gesund sind, sondern auch gut schmecken können, bewegt Menschen, die große Vielfalt der Pflanzen in ihre Ernährung aufzunehmen, auf gesunde frische Nahrung zu achten. Das kann ein großer Schritt sein zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil. Wildkräuter führen zu einer Kräftigung, zum „Empowerment“ auf leiblicher, seelischer und geistiger Ebene. (Petzold 2016i, 248)

7.5. Überwindungserfahrungen – Weisheitserfahrungen

Nicht nur auf befestigten Wegen, sondern auch querfeldein durch Wald und Wiese zu gehen, ist für viele Menschen nichts Vertrautes mehr. Diese Naturräume scheinen gefährlich geworden zu sein, wie große Plakate der Pharmaindustrie und Medien uns vor Augen führen. Eine knöchelhohe Wiese auf der Suche nach Kräutern zu durchschreiten, kann bereits zu einer Überwindungserfahrung werden.

Für „gebrannte Kinder“ kann es auch eine große Überwindung sein, eine Brennnessel anzufassen und sie dann auch noch zu sammeln. Mit der richtigen „Technik“ allerdings gelingt dies, ohne sich viel zu brennen, ein Aha-Erlebnis für viele und etwas, worauf Menschen hinterher stolz sind.

Auch Wildpflanzen zu kosten, die völlig fremd und unbekannt sind, braucht einiges an Vertrauen. Manche Menschen bleiben dabei zurückhaltend und skeptisch. Durch die Wiese gehen, Brennnesseln anfassen, Wildkräuter essen – das alles sind kleine Mutproben, die nicht unterschätzt werden dürfen. Sich zu erproben und zu überwinden lässt wieder andere Aspekte von Natur erfahren: die Scheuheit oder Ängstlichkeit der eigenen Natur, und die Notwendigkeit des langsamen Vertrautwerdens mit der anderen Natur, in diesem Fall der Wildkräuter. Auch das Gefährliche wird bei den Wildpflanzen ganz konkret erfahren, gibt es doch auch giftige „Doppelgänger“, Pflanzen mit sogar tödlich giftigen Inhaltsstoffen.

Im Integrativen Weisheitskonzept, basierend auf alten Weisheitstraditionen und aktueller Weisheitsforschung, sind Überwindungsleistungen eine wesentliche Komponente von Lebensweisheit. Überwindung ist eine Überschreitung. Gelingen diese schwierigen Schritte auf der Wegstrecke, dann geht diese Erfahrung als gewonnene Lebenserfahrung, als Überwindungserfahrung in die persönliche Lebensweisheit ein (Petzold 2009f, 497). Weitere Komponenten von Weisheit sind: bei sich sein, bei der Natur sein, und bei anderen sein (Klempnauer 2017, 62).

Alle diese Aspekte von Weisheit können sich erschließen, wenn man sich gemeinsam mit anderen auf die Suche nach Wildkräutern begibt. Es ist ein Eintauchen in die Weisheit der Natur, aber auch ein Voranschreiten auf der Suche nach persönlicher Lebensweisheit.

7.6. Meditative Erfahrungen unterschiedlicher Art

Gehen

Kräuterwandern, Kräuter zu suchen ist ein Gehen der eigenen Art: langsamen Schrittes, beschaulich, Ausschau haltend. Es ist ein Gehen mit Bedacht, fast andächtig. Stillsein kommt von ganz alleine, mit Reden lässt sich weniger entdecken. Deshalb kann bereits das Gehen als meditative Erfahrung erlebt werden, Schritt für Schritt mit gutem Kontakt zur Erde, wie eine Gehmeditation.

Sammeln

Kräutersammeln ist eine sinnliche Tätigkeit. Alle Sinne sind beteiligt, die Kräuter werden mit allen Sinnen wahrgenommen, sie werden zum „Gegenstand der Besinnung“: „Die *Sammlung* zentriert auf einen Gegenstand der Besinnung. Diese beiden Begriffe, *sich sammeln* und *sich besinnen*, sind miteinander verbunden. Das Verstreute [...] wird in den Fokus der Wahrnehmung und Achtsamkeit getragen, wo es von den Sinnen ergriffen wird“ (Petzold 1984, 73). Kräutersammeln ist damit eine zutiefst meditative Tätigkeit. Beim Sammeln mit wachen Sinnen erleben sich Menschen auch in sich selbst gesammelt. Der Atem entspannt sich und fließt von alleine, die Gedanken beruhigen sich, der Fokus der Aufmerksamkeit liegt ganz bei den Kräutern. Aus dem Explorativen ist nun das Meditative geworden.



Betrachten

Vom Sammeln, von Besinnung und Sammlung führt der meditative Weg weiter zur Betrachtung. Die Pflanzen laden dazu ein, noch mehr von ihnen zu erfassen, als nur das, wofür sie uns zu Nutzen sind: „Das Unverstehbare, gleichwohl hinreißend Schöne, das aus allen Wesen spricht, wenn man sie lange genug ansieht“ (Weber 2012, 35).



Die Betrachtung einer Pflanze ist mehr als das Erkennen von Merkmalen. Das Betrachten einer Pflanze führt hinein in das Innere des Betrachters, die Pflanze wird ins Innere aufgenommen. Die Betrachtung wird zu einer inneren Schau, die mehr vom Leben und von sich selbst verstehen lässt. Die Pflanze und der Betrachtende sind miteinander verbunden.

„Betrachtung erwächst aus Besinnung und Sammlung. Sie stellt sich ein, wenn die Sammlung die nötige Dichte erreicht hat, und sie entfaltet sich in unterschiedlichen Tiefen. Betrachtung, contemplatio, das ist eine Anschauung, eine Schau, die das Ansehen übersteigt.

Die Dinge werden in den Blick genommen, und sie fallen ins Auge, sie kommen auf dich zu. Die Bewegung ist wechselseitig. Sehender und Gesehenes sind verbunden.[...]Die Betrachtung eines Erinnerungsbildes, eines Satzes, eines Steines oder einer Pflanze ist auf ein Erfassen gerichtet, das sich nicht auf das Sehen begrenzt.“ (Petzold 1984, 73).

Wildkräuter sind wunderbare Meditationsobjekte, die sich für die Betrachtung in der Green Meditation eignen: sie sind grün und frisch, durch und durch lebendig und vital, und wir brauchen sie nicht zu suchen, wir begegnen ihnen, sobald wir einen Schritt auf die Wiese setzen. Nehmen wir uns Zeit, sie nicht nur zu sammeln und zu essen, sondern auch zu betrachten, dann rücken sie uns innerlich noch ein Stück näher, wachsen uns ans Herz. Dann kann auch Begegnung stattfinden, dann ist es möglich, „mit Bäumen befreundet zu sein“ (Petzold, Modul VII, 16.-18.6.2017, Graz). Freundschaft mit Pflanzen ist eine wunderbare Freundschaft, gerade Heilkräuter können zu wichtigen Lebensbegleitern werden.



7.7. Lernen und Lieben

Bei der Vermittlung von Wildkräuterwissen rückt ein konkreter Teil, ein Segment von Natur in den Fokus der Wahrnehmung und des Lernens. Es ist ein Lernen in der Natur, das Interesse weckt und neugierig macht, noch mehr von der Vielfalt der Pflanzenwelt erfahren zu wollen. Und diese Neugier kann weiterführen zu Begeisterung und der Erfahrung von liebevoller Verbundenheit. *James Lovelock*, der das Leben auf unserer Erde als ein großes zusammenhängendes Lebewesen sieht, bringt dies folgendermaßen zum Ausdruck: „Neugier ist ein wesentlicher Bestandteil der Liebe. Neugierig zu sein, die Welt, wie sie ist, zu erfahren, führt zu einem Liebesverhältnis mit ihr. Dieses kann so tief sein, dass man es nicht mehr in Worte fassen kann, und ist dennoch gute Wissenschaft“ (Lovelock 1991, 266).

Liebe zur Natur kommt nicht von alleine, sie bedarf der Vermittlung von Kindheit an. Sollte sich diese Beziehung zur Natur nicht nachhaltig ausgebildet haben oder durch Entfremdung verschüttet worden sein, so bedarf es des neuen Heranführens.

Lernen in der Natur kann ein solches Heranführen sein. Die multisensorische Wahrnehmung bringt Menschen in Kontakt mit sich selbst im eigenleiblichen Spüren, und in Kontakt mit der Natur, so etwa mit dem Erfahrungsfeld der Wildkräuter. Kennenlernen der Wildpflanzen weckt, wie ich weiter oben zeigen konnte, „sanfte Gefühle“ wie Dankbarkeit, Freude, Heiterkeit. Diese Art des Lernens wird emotional gefärbt und verknüpft, es ist ein Lernen, das berührt, „unter die Haut geht“ und damit Veränderungspotential in sich trägt. (Hüther, 2016)

Aus naturnahen Erfahrungen des Lernens, die innerlich berühren, kann ein weiser, wissender und sorgfältiger Umgang mit der Natur, die Ökosophie, erwachsen. Den Raum des Lebendigen als etwas Schönes zu erfahren und als etwas Kostbares zu erkennen, daraus kann sich „eine Liebe zur Natur“, eine Ökophilie entwickeln. (Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013a, 20) Ökophilie ist die über naturbezogene Erziehungs- und Bildungsarbeit, das heißt über „Ökologisation“, vermittelte Liebe zur Natur, die eine bewusst entschiedene Hinwendung zum Lebendigen umfasst. Sie ist getragen von einem Verstehen und Erkennen, wie wertvoll und kostbar die Natur ist und vom emotionalen Empfinden einer mitgeschöpflichen Verbundenheit. (Petzold 2016i, 229) Der große Arzt der Frühen Neuzeit, Paracelsus (1493–1541), spricht vom Zusammenhang von Erkenntnis und Liebe: „Denn der nichts weiß, dem ist nichts lieb; der nichts kann, der verstehet nichts; [...] Der aber verstehet, der liebt es, der merkt es, der sieht es. [...] Der die Natur nicht kennt, der liebt sie nicht [...] Je mehr aber die Erkenntnis ist in einem Ding, je mehr die Liebe.“ (Paracelsus 1915, 82f.; vgl. Kerssenbrock 2005)

Wildkräuter in der Natur kennenzulernen, sich von ihnen berühren zu lassen, sie in ihrem ganzen Potential zu erkennen, kann zu einer Ehrfurcht vor dem Leben und damit auch zu einer tragfähigen Naturverbundenheit führen.

7.8. Zusammenfassung: Wildkräuter in der GM

Wie sich gezeigt hat, gibt es vielfältige Möglichkeiten der Vertiefung und Bereicherung der Green Meditation durch die Arbeit mit Wildkräutern: vom explorativen Erkunden von Wald und Wiese hin zur Besinnung und Betrachtung der Pflanzen, vom Sammeln von Kräutern bis zur Erfahrung des inneren Gesammeltseins, von der Vertiefung der multisensorischen Wahrnehmung durch Riechen und Schmecken bis hin zum multiexpressiven Ausdruck im kokreativen Zubereiten von Kräutergerichten. Menschen bekommen die Möglichkeit über das Wecken von sanften Gefühlen, Naturliebe in sich zu erspüren.

Es wäre wünschenswert, wenn das Erfahrungsfeld der Wildkräuter in das Lehren der Green Meditation aufgenommen werden könnte.

8. Perspektivenwechsel – Natur und Mensch

*Im Dunkel zünde ich
Glühwürmer an
der Phosphorfaden
führt uns zurück
zum Ausgangswort
GRÜN
unsre Muttersprache
(Ausländer 1992, 34)*

„Und dann passierte mir etwas Komisches. Es ist eine lange Geschichte, im Wesentlichen aber verliebte ich mich in die Vögel [...] Stück für Stück jedoch, wider mich selbst, entwickelte ich diese Leidenschaft, und auch wenn die Hälfte einer Passion Obsession ist – die andere Hälfte ist Liebe. [...], wann immer ich einen Vogel sah, selbst eine Taube oder ein Rotkehlchen, spürte ich mein Herz vor Liebe überfließen. [...] Denn nun, da mir die Natur nicht bloß gefiel, sondern ich einen konkreten und lebendigen Teil von ihr liebte, konnte ich gar nicht anders, als mich erneut um die Umwelt zu sorgen [...] Wenn man in seinem Zimmer bleibt und tobt oder spottet oder die Achseln zuckt, [...] sind die Welt und ihre Probleme entmutigend. Wenn man aber rausgeht und sich in eine wirkliche Beziehung zu wirklichen Menschen oder auch nur wirklichen Tieren setzt, besteht die sehr reale Gefahr, einige von ihnen zu lieben. Und wer weiß, was dann mit einem geschieht?“
(Franzen 2014, 21f.)

Wie der Schriftsteller *Jonathan Franzen* seine Begegnung mit der Tierwelt schildert, so kenne ich es auch in der Begegnung mit der Pflanzenwelt: im Innersten berührt zu werden setzt Veränderung in Gang. Einerlei ob Steine, Pflanzen oder Tiere: einen konkreten und lebendigen Teil von Natur kennenlernen, sich begeistern lassen, mit einem Teil von lebendiger Natur vertraut werden und ihn lieben zu lernen, für einen Teil von Natur Verantwortung übernehmen und damit etwas von den größeren Zusammenhängen zu erfahren: nämlich die Verbundenheit von allem und mit allem.

Aus einer Tiefenerfahrung von Naturverbundenheit kann die Erfahrung der Zugehörigkeit zu allem Lebendigen erfolgen. (*Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013a, 31)
Menschen erleben und begreifen sich nun auch in sich selbst als ein Teil der Natur, zugehörig zum Leben.

Ich bin Teil der Natur, ich bin Natur, diesen Aussagen wird in Übungen der Green Meditation nachgespürt, bis sie zum inneren Erleben und zur persönlichen Erfahrung werden. „Unser eigener Körper ist aus den Elementen des Planeten gebildet; seine Luft ist es, die uns den Atem gibt, und sein Wasser belebt und erquickt uns. [...] Wir sind in die Natur eingeschlossen, sind ein Teil von ihr und leben mit ihr in wechselseitiger Durchdringung.“
(*Papst Franziskus* 2015, LS 2 und 139)

Der russische Geologe und Begründer der Geochemie *Vladimir Vernadskij* (1863–1945) erkannte bereits die wechselseitigen Abhängigkeiten aller Lebensformen und bringt sie radikal zum Ausdruck: „Wenn ein kleiner Teil abstirbt, bricht das ganze System zusammen. Das Leben wird vollständig von der Stabilität im Bereich der grünen Vegetationen bestimmt.“ (*Hömborg* 2017, 6; *Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013a, 52f) Gerade

die Pflanzen leisten den Hauptbeitrag zur Stabilität des 21%igen Sauerstoffanteils in der Luft. „In einer ‚Ökologie der Verbundenheit‘ gehören Wälder und Menschen seit Jahrmillionen zusammen.“ (Hömborg 2017, 7)

Dieses Wissen und Erfahrungen von Verbundenheit und aufeinander Angewiesensein erfordern ein Umdenken. „Zwei Schritte sind entscheidend. Zum ersten, dass wir uns als Menschen nicht mehr nur vom Menschen her verstehen, sondern von unserer evolutionären Genese und von unserer Verbundenheit mit der Natur her. Der Mensch ist mehr als bloß der Mensch, er ist ein Mitspieler im Geschehen der Natur.“ (Welsch 2016, 7) Als Teil der Natur kann der Mensch nur im rechten Zusammenspiel mit den anderen Teilen der Natur gesund sein. „Wenn sich der Mensch für unabhängig von der Wirklichkeit erklärt und als absoluter Herrscher auftritt, bricht seine Existenzgrundlage selbst zusammen. [...] Es wird keine neue Beziehung zur Natur geben ohne einen neuen Menschen. Es gibt keine Ökologie ohne eine angemessene Anthropologie.“ (Papst Franziskus 2015, LS 117 und 118) Das Leben darf also nicht mehr anthropozentrisch vom Menschen her gedacht werden, sondern „das Leben muss ‚von der Welt und der Natur her‘ betrachtet werden.“ (Petzold 2016 i, 199) Die Natur hat an erster Stelle zu stehen. (Petzold 2015k, 12)

Die eingangs gestellten Fragen *Was lässt uns erwachen? Was aktiviert unsere Kräfte? Was bringt uns voran?* – im Engagement für das Leben auf unserer Erde; sie lassen sich nur beantworten aus einer veränderten Perspektive: nicht *Mensch und Natur* sondern *Natur und Mensch*.

Dieser Perspektivenwechsel ist ein notwendiger Ausgangspunkt, der neues Verstehen und neues Handeln ermöglicht. Jedes Engagement braucht als Grundlage, dass der Mensch die Natur nicht mehr als Objekt betrachtet, das er verwendet und vernutzt, sondern dass er sich als Teil der Natur, als zugehörig und verbunden erfahren kann. „Wenn wir uns hingegen allem, was existiert, innerlich verbunden fühlen, werden Genügsamkeit und Fürsorge von allein aufkommen.“ (Papst Franziskus 2015, LS 11)

Erfahrungsräume zu schaffen, dass Menschen aus multiplen Entfremdungen von der Natur und von sich selbst wieder in Kontakt kommen mit der eigenen und der sie umgebenden Natur, dass Menschen sich mit dem Leben verbunden fühlen, das ist ein zentrales Anliegen der Green Meditation.

Kehren wir zurück zur Frage des Schriftstellers Franzen: *Was mit einem geschieht, wenn man sich wirklich in Beziehung setzt mit einem konkreten Teil von Natur?* In der Faszination die Natur zu entdecken, kann eine tiefe Naturverbundenheit entstehen und eine Liebe zur Natur, eine Ökophilie erwachen. Naturliebe ist keine romantisierende Liebe, die nur schwelgt in der Schönheit der Natur. Sie nährt sich davon, aber bleibt nicht darin stehen. Im Sinne der komplexen Achtsamkeit hat die Liebe zur Natur immer Aufforderungscharakter, Sorge zu tragen für die gefährdete Natur.

„Liebe zur Natur muss heute [...] mehr als je zuvor auf das besondere Mensch-Umwelt-Verhältnis gerichtet sein und erweist sich in der besonnenen Gestaltung des Mensch-Natur-Bezugs und an einem realistischen, an faktischen Notwendigkeiten

orientierten naturbewahrenden Handeln. [...] Bei Naturtherapien und Green Care Ideen genügt romantisierende Schwärmerei nicht. Vielmehr ist ein konkretes Engagement für die Sicherung und Pflege der Natur erforderlich. *Naturliebe erweist sich als Praxis gelebter Liebe zur Natur.*“ (Petzold 2014m, 3f)

Naturerfahrungen können zu Herzenserfahrungen werden, das gehört zum Kostbarsten, das uns geschehen kann. Einmal erfasst von der Freude am Lebendigen und von der Ehrfurcht vor dem Leben sind wir aufgerufen, gemeinsam einzutreten für dieses wunderbare, geheimnisvolle Leben.

Ich schließe mit einem Aufruf des Umweltaktivisten *Gary Snyder*:

An Euch und Eure Kinder:

Bleibt zusammen

Lernt die Blumen

Seid genügsam

(Gary Snyder 2011/2018)



9. Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: GRÜN und WILD

Wechselseitige Bereicherung von Wildkräutererfahrung und Green Meditation®

Dieser Beitrag beschreibt die Praxis der Wildkräutervermittlung im Kontext der Green Meditation im Integrativen Ansatz. Wildkräuter werden als besonderes Erfahrungsfeld von Natur erschlossen, die auch die Praxis des meditativen Naturerlebens bereichern können. Einen Teil von Natur besser kennenzulernen kann zu einer vertieften Naturverbundenheit, zu einem weisen Umgang mit der Natur (Ökosophie) und zu einer Naturliebe (Ökophilie) führen, die im Sinne der komplexen Achtsamkeit handlungsfähig macht, sich für gefährdete und zerstörte Natur zu engagieren.

Schlüsselwörter: Green Meditation, Komplexe Achtsamkeit, Naturverbundenheit, Ökophilie, Wildkräuterpädagogik

Summary: GREEN and WILD

Reciprocal enrichment of wild herbs experience and Green Meditation®

This contribution describes the practice of wild herbs education in the context of Green Meditation within the Integrative Therapy. Wild herbs are interpreted as a specific field of experience, which can enrich the meditative exploration of nature. To get better known to a part of nature enables us to develop deeper connections and wise dealing with nature (Ecosophia) as well as love for nature (Ecophilia); these qualities lead to complex awareness – a precondition for a sustainable commitment for endangered and destroyed nature.

Keywords: close relationship with nature, complex awareness, Ecophilia, Green Meditation, wild herbs education

10. Literaturverzeichnis

Abram, D. (2015): Im Bann der sinnlichen Natur. Die Kunst der Wahrnehmung und die mehr-als-menschliche Welt. Klein Jasedow: thinkOya, 2. Auflage (Erstaufgabe 2012).

Arbeitsblätter der EAG: Heraklitische Spirale, Hermeneutische Spirale, Blatt 5.

Ausländer, R. (1992): Die Sonne fällt. Gedichte. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.

Ausländer, R. (2012): Gedichte. Frankfurt am Main: Fischer Verlag, 7. Auflage (Erstaufgabe 2001).

Dreyer, E. M. (2010): Essbare Wildpflanzen Europas. Stuttgart: Kosmos.

Dürckheim, K. G. (2012): Der Alltag als Übung. Bern: Huber. 11. Auflage (Erstaufgabe 1966).

Fleischhauer, S. G. (2010): Kleine Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen. Aarau u. München: AT-Verlag.

Franzen, J. (2014): Weiter weg. Essays. Deutsche Übersetzung: Bettina Abarbanell, Wieland Freund, Dirk van Gunsteren und Eike Schönfeld. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Grober, U. (2011): Vom Wandern. Neue Wege zu einer alten Kunst. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch. 4. Aufl. 2015.

Hömberg, R. (2016): Naturinterventionen und Supervision als ökopyschosomatische Burnout-Prophylaxe, in: Grüne Texte 23/ 2016
<https://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/23-2016-hoemberg-r-naturinterventionen-und-supervision-als-oekopsychosomatische-burnout.html>
(4.7.2018).

Hömberg, R. (2017): Was macht der Wald für uns? Was können wir für den Wald tun? – Ökopyschosomatische Waldmedizin, in: Grüne Texte 12/2017
<https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/hoemberg-was-macht-der-wald-fuer-uns-was-koennen-wir-tun-oekopsychosomatisch-gruene-texte-12-2017.pdf> (26.8.2018).

Huppertz, M., Schataneck, V. (2015): Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Paderborn: Jungfermann.

Hüther, G. (2016): Mit Freude lernen - ein Leben lang: Weshalb wir ein neues Verständnis vom Lernen brauchen. Sieben Thesen zu einem erweiterten Lernbegriff und eine Auswahl von Beiträgen zur Untermauerung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Hüther, G. (2018): Würde. Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft. München: Albrecht Knaus Verlag, 4. Auflage.

Hüther, G. (2016): Mit Freude lernen - ein Leben lang: Weshalb wir ein neues Verständnis vom Lernen brauchen. Sieben Thesen zu einem erweiterten Lernbegriff und eine Auswahl von Beiträgen zur Untermauerung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Kerssenbrock, F. (2005): Der höchste Grund der Arznei ist die Liebe. Leben und Zeit des Paracelsus. Wien: Verlag Styria.

Klempnauer, E. (2017): Green Writing – Schreiben in der Natur und von Naturerfahrungen – Ein integrativer Ansatz kreativen und biografischen Schreibens, in: Grüne Texte 19/ 2017 <https://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/19-2017-klempnauer-e-green-writing-schreiben-in-der-natur-und-von-naturerfahrungen.html> (4.7.2018).

Lovelock, J. (1988): The Ages of Gaia. A Biography of Our Living Earth. New York/London: W.W.Norton & Co. Dt. (1991): Das Gaia-Prinzip. Die Biographie unseres Planeten. Zürich/München: Artemis Verlag.

Lüder, R. u. F. (2011): Wildpflanzen zum Genießen für Gesundheit, Küche, Kosmetik und Kreativität. Neustadt: kreativpinsel Verlag.

Orth, I. (1993): Integration als persönliche Lebensaufgabe und *Petzold, H.*(1993o): Leben als Integrationsprozess und die Grenzen des Integrierens. In: Polyloge 10/2015 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/orth-petzold-thema-integration-persoenliche-lebensaufgabe-integrationsprozess-grenzen-10-2015.pdf>. (20.6.2018).

Orth, Ilse, Petzold, H.G. (2008): Leib, Sprache, Geschichte in einer integrativen und kreativen Psychotherapie. Über die Heilkraft von Poesietherapie und kreativen Medien. Erschienen in: Integrative Therapie. 34. Jg. 2008/Heft 1. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2008. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/orth-petzold-leib-sprachegeschichte-in-einer-integrativen-kreativen-psychotherapie-textarchiv-2008.pdf> (2.8.2018).

Papst Franziskus (2015): Enzyklika Laudato Si'. Über die Sorge für das gemeinsame Haus. Stuttgart: Katholisches Bibelwerk.

Petzold, H. G. (1984): Nootherapie und säkulare Mystik in der Integrativen Therapie: in: Psychotherapie, Meditation, Gestalt. Junfermann.

Petzold, H.G. (1988n): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ausgewählte Werke. Bd. I, 1 und I, 2 Paderborn: Junfermann.

Petzold, H.G. (2002b/2006/2011e): Zentrale Modelle und Kernkonzepte der „Integrativen Therapie“. Überarbeitete Version, Kernkonzepte II, 2006 und 2011e. In: Polyloge 02/2002 <http://www.fpipublikation.de/downloads/download-polyloge/download-2002b-update-2006-02-2002-petzold-hg.html> (2.8.2018).

Petzold, H.G. (2002j/2017): Der „informierte Leib“ - „embodied and embedded“ - Leibgedächtnis und performative Synchronisationen, in: Polyloge 03/ 2017
<https://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2017-petzold-h-g-2002j-2017-der-informierte-leib-embodied-and-embedded.html> (2.8.2018).

Petzold, H.G. (2006u): Der Mensch „auf dem Wege“ – Altern als „Weg-Erfahrung“ des menschlichen Lebens. Festvortrag 20 Jahre Pro Senectute Österreich. Wien: Thema Pro Senectute 1, 40-57. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2006.
<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2006u-dermensch-auf-dem-wege-altern-als-weg-erfahrung-des-menschlichen-lebens-festvortrag.pdf> (2.8.2018).

Petzold, H.G. (2009f): „Gewissensarbeit und Psychotherapie“. Perspektiven der Integrativen Therapie zu „kritischem Bewusstsein“, „komplexer Achtsamkeit“ und „melioristischer Praxis“. Bei www.fpi-publikation.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 23/ 2009; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/23-2009-petzold-h-g-2009f-gewissensarbeit-und-weisheitstherapie-als-praxis-perspektiven.html> (16.8.2018)

Petzold, H. G. (2014m): „GREEN CARE“ und GRÜNE THERAPIE: Empowerment gegen „graue Depression“. Neue Naturtherapien für alternative „Ökologisation“, ökologische Bewusstheitsarbeit und Integrative Therapie von Dysthymien und Depressionen. In: Polyloge 10/2014.
<https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2014m-green-care-und-gruene-therapie-empowerment-gegen-graue-depression-polyloge-10-2014.pdf> (25.8.2018)

Petzold, H.G. (2015k): Integrative Therapie aktuell 2000-2015. Transversale und mundane Hominität. Den Menschen „von der Welt und der Natur her“ denken – klinische Kompetenz & soziales Engagement, ökologischer Naturbezug & kritische Kulturarbeit. In: Polyloge 20/2015.
<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2015k-integrative-therapieaktuell-hominitaet-natur-kritische-kulturarbeit-polyloge-20-2015pdf.pdf> (2.8.2018).

Petzold, H.G. (2016f): Narrative Biographiearbeit & Biographieerarbeitung in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“. In: Heilkraft der Sprache 2/2016.
<http://www.fpipublikation.de/images/stories/downloads/HeilkraftSprache/petzold-2016f-narrative-biographiearbeitbiographieerarbeitung-heilkraft-sprache-02-2016.pdf> (2.8.2018).

Petzold, H.G. (2016i): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. „Komplexe Achtsamkeit“ und „konkrete Ökophilie“ für eine extrem bedrohte Biosphäre. In: *Altner, N.* (Hg.): Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamkeit in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Essen: kvc Verlag. 187 – 258. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2016.
<https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis.pdf> (2.8.2018).

Petzold, H.G. (2017o): Vom Wunsch, die Seele zu begrünen. In: Grüne Texte 27/2017
<https://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/27-2017-petzold-h-g-2017o-vom-wunsch-die-seele-zu-begrueenen.html> (27.8.2018)

Petzold, H. G., Orth, I. (1998/2014): Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ – „Fundierte Kollegialität“ in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. In: Supervision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift – 6/2014.
<http://www.fpipublikation.de/supervision/alle-ausgaben/06-2014-petzold-h-g-orth-i-1998-2014-wege-zum-innerenort-persoelicher-souveraenitaet.html>), (30.7.2018).

Petzold, H.G., Orth, I. (2004b): „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgergesellschaft“ – „Wegcharakter“ und „Sinndimension“ des menschlichen Lebens – Perspektiven Integrativer „Kulturarbeit“ – Hommage an Kant, Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen, und in: Polyloge 09/2009.
http://www.fpipublikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold_orth_unterwegs_selbst_2004b_polyloge_09-2009.pdf (31.7.2018).

Petzold H. G., Moser S., Orth I. (2012): Euthyme Therapie – Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und „Lebensstilveränderung“. In: Textarchiv Petzold, Jahrgang 2012.
<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf> (23.7.2018).

Petzold, H. G., Orth-Petzold, S., Orth, I. (2013a): Freude am Lebendigen und weise Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. In: Polyloge: 20/2013
<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-orth-orth-2013a-freude-am-lebendigen-weiser-umgang-mit-natur-weisheit-polyloge-20-2013.pdf> (20.6.2018).

Petzold, H. G., Sieper, J. (2012e): Über sanfte Gefühle, Herzensregungen, „euthyme Erfahrungen“ und „komplexe Achtsamkeit“ in der „Integrativen Therapie“. In: Polyloge 28/2012.
<http://www.fpipublikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-sieper-2012e-ueber-sanfte-gefuehleherzensregungen-euthyme-erfahrungen-polyloge-28-2012.pdf> , (17.7.2018).

Sedlmeier, P. (2016): Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch.

Snyder, G. (2011): Lektionen der Wildnis, Berlin: Matthes & Seitz Berlin.

Snyder, G. (2018): Ö1 Sendung Tonspuren: Der Autor und Umweltaktivist Gary Snyder, 31.7.2018.

Strauß, M. (2010): Natur & Genuss. Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen bestimmen, sammeln und zubereiten. Weil der Stadt: Walter Hädecke.

Tscherner, G., Knieriemen, H. (2009 a): Hexentrank und Wiesenschmaus. Rezepte aus der wilden Weiberküche. Aarau: AT-Verlag, 6. Auflage.

Tscherner, G. (2009b): Wald und Wiese auf dem Teller. Neue Rezepte aus der wilden Weiberküche. Aarau: AT-Verlag, 2. Auflage.

Weber, A. (2012): Minima Animalia. Ein Stundenbuch der Natur. Klein Jasedow: thinkOya.

Welsch, W. (2016): Die menschenzentrierte Denkform der Moderne und ihre zeitgenössische Revision. Überlegungen zum Kontext der gegenwärtigen Neuentdeckung von Naturtherapien. In: Grüne Texte 9/2016.

<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/welsch-menschenzentrierte-denkform-moderne-zeitgenoessische-revision-neuentdeckung-gruene-texte-09-2016.pdf> (4.7.2018).

Internetseiten

Heraklit <https://de.wikipedia.org/wiki/Heraklit> (18.7.2018).

Hippokrates https://de.wikipedia.org/wiki/Hippokrates_von_Kos (12.8.2018).

Hippokrates <http://www.pro-natura.info/index.php/hippokrates> (12.8.2018).

Paracelsus <https://de.wikiquote.org/wiki/Paracelsus> (12.8.2018).

Paracelsus (1915 [1493–1541]): Labyrinthus medicorum errantium (Irrgarten der Ärzte), hg. von Karl Sudhoff. Leipzig 1915, 9. Kapitel, S. 82.

<https://archive.org/stream/siebendefensione00para#page/82/mode/2up> (12.8.2018).

Abbildungsnachweis

Fotos Anna Ebenbauer: S. 1, 6, 11, 18 rechts, 29, 36 unten, 37, 41.

Fotos Andrea Pfandl-Waidgasser: S. 8, 18 links, 21, 27, 28, 30.

Fotos Dolores Kogler-Flechl: S. 22, 23, 25, 36 oben.