

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 27/2019

Wind – Wasser – Wolken – Weite:
Meererfahrungen, die heilsam sind

Die heilende Kraft der Landschaft (2011) *

Patricia Röttjer, Bremen

* 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>).

Inhaltsverzeichnis

1. Mögen Sie das Meer?	3
1.1. Eine persönliche Einleitung	3
1.2. Vorgehensweise	5
2. Psychologische Wirkung von Natur	6
3. Das Meer aus medizinischer Sicht	8
4. DAS Meer?	9
5. Die Landschaft Meer und ihre Heilfaktoren	12
5.1. Wind – „Ich fühle mich richtig durchgepustet“	13
5.2. Wasser – „Ich mag besonders gern den Moment, wenn es ins Wasser geht“	15
5.3. Wolken – „Wolken regen meine Phantasie an“	20
5.4. Weite – „Es tut mir gut, in die Weite zu blicken, weil da nichts ist“	22
5.5. Zusammenfassung – „Menschen verspüren Liebe zum Meer“	25
6. Jahreszeiten am Meer	25
6.1. Sommer – „Wir fahren jedes Jahr in den Ferien mit der Familie an die See“	26
6.2. Herbst	27
7. Assoziativer Schluss – „Wer vermag das Meer zu überreden, daß es vernünftig sein soll?“	27
Vielfalt und Fülle 27 – Sorge um die Natur 28 – Gesundheitskonzept 28 – andere Wahrnehmung 28 – Dialog mit der Natur 28 – intermediale Quergänge 29 – Ziele 29 – „Ein in wohlthätiger Ordnung arbeitendes Herz“ 29	
. Zusammenfassung/Summary.....	30
8. Literaturverzeichnis	31



1. Mögen Sie das Meer?

Diese Frage stellte mir Herr Professor Petzold, als es um einen Beitrag für das Projekt „Die heilende Kraft der Landschaft“ ging.

1.1. Eine persönliche Einleitung

Mögen ist untertrieben: Ich liebe das Meer. Es ist ein Kraftort für mich. Wenn ich am Meer bin, geht es mir gut, bin ich glücklich. Wieso das so ist, habe ich bisher nicht hinterfragt, sondern als gegeben hingenommen. Doch durch das Schreiben dieses Textes beschäftigte ich mich auf ganz andere Weise als sonst üblich mit dem Meer, habe ich einen anderen, genaueren Blick bekommen. Dabei bin ich, wenn auch indirekt, schon immer mit dem Meer verbunden gewesen, denn mein Vater war Seemann. Er fuhr auf „Großer Fahrt“ als Funker auf Frachtschiffen. Sein Arbeitsplatz hat mich und meine Kindheit und Jugend sehr geprägt.

Er war monatelang von zu Hause weg und war er da, fiel es ihm sehr schwer, sich in ein häusliches Familienleben an Land einzufügen. Er ist mir fremd geblieben. So kann ich wohl sagen, dass ich im Grunde ohne Vater aufgewachsen bin. Als ich acht Jahre alt war, habe ich ihn auf dem Schiff in die Vereinigten Staaten und nach Kanada begleitet. Aber auch auf dieser Fahrt sind wir uns nicht näher gekommen. Die Reise hat mich jedoch sehr beeindruckt: die Wellen, der stete Rhythmus des Schiffes, an der Reling stehen und ringsherum ist nur Wasser, die salzige Luft, Seegang und damit verbundene Seekrankheit, Eisberge in der Ferne und meine Aufregung, als ich sie sehe, auf der Brücke stehen, staunend den Radarschirm betrachten und ihn vom freundlichen Steuermann erklärt bekommen, schaukeln auf einem Deck, auf einer vom Schiffszimmermann angefertigten Schaukel, das Schiff, mit seinen Metallgängen, steilen Treppen, hohen Türschwellen und Bullaugen. Diese kleinen runden Fenster faszinierten mich besonders. Dem Schiffskoch und meinem Vater zuhören, wenn sie sich über die verschiedenen Häfen unterhielten. Meinem Vater über die Schulter gucken, wenn er arbeitete, mit einem Finger auf einer grünen Taste und geheimnisvolle Signale aussendend, diesem speziellen Piepsen lauschend.

Durch das Meer bin ich überhaupt zur Integrativen Therapie gekommen. Nach meinem Studium der Germanistik und Sinologie suchte ich nach einem befriedigenden Betätigungsfeld. Ich war der Meinung, dass zu wenig gelesen wird. Der Meinung bin ich noch heute, aber damals verspürte ich einen geradezu missionarischen Eifer, Menschen dazu zu bewegen, mehr zu lesen. Ich stellte mir vor, dies auf Kreuzfahrtschiffen zu tun, wenn die Passagiere nur den unendlichen Horizont vor sich haben. Ich sprach mit einer Berufsberaterin darüber und sie machte mich auf die Poesie- und Bibliothherapie am Fritz Perls Institut aufmerksam. Zunächst nahm ich dort an einer Schreibwerkstatt für Frauen teil. Ich war begeistert, weil ich endlich einen Zugang zu meiner eigenen Kreativität und zum Schreiben fand, machte dann, ebenfalls mit großer Freude, das Kompaktcurriculum Poesie- und Bibliothherapie und begann die Ausbildung zur klinischen Kunsttherapeutin, mit dem Schwerpunkt Poesie- und Bibliothherapie. Dadurch rückte das Schreiben immer mehr in den Vordergrund. Zunächst das Schreiben von anderen, denn ich gebe Workshops für Kreatives Schreiben und später mein eigenes.

Bei der intensiven Auseinandersetzung mit dem Meer -mit Wasser, Wind, Wolken und Weite- haben sich, im wahrsten Sinne des Wortes, immer wieder neue Welten aufgetan. Denn jeder Aspekt ist, für sich genommen, schon gewaltig. Das hieß für mich, eine Begrenzung zu finden, um mich nicht in den zahllosen Möglichkeiten zu verlieren. Das hieß auch, mit der Beschränkung nicht zu hadern und sie nicht als ungenügend zu empfinden.

Da mich das Meer, wenn auch indirekt, mein Leben lang begleitet und es für mich sehr heilsam ist, freut es mich besonders, dass ich zu dem Projekt von Herrn Professor Petzold „Die heilende Kraft der Landschaft“ mit einem Thema beitragen kann, das mir so sehr am Herzen liegt.

1.2. Vorgehensweise

Wie in Kapitel 2 ausgeführt, gibt es nur wenig Material über die Wirkung der Landschaft Meer auf den Menschen. Ich habe daher die Anregung von Herrn Professor Petzold aufgenommen, Kurzinterviews am Meer zu führen. Mit Menschen, die den Eindruck vermitteln, eine Verbindung zum Meer zu haben, sich dort wohl zu fühlen. Menschen, die mit so einem bestimmten, versonnenen Blick aufs Meer schauen. Darüber hinaus habe ich auch mit Freunden und Freundinnen in Bremen gesprochen. Insgesamt habe ich 24 Menschen befragt, 20 Frauen und 4 Männer. Die Altersspanne reichte von 28 bis 76 Jahre. Die Interviews wurden durchnummeriert und wenn ich die InterviewpartnerInnen zitiere, füge ich die Zahl jeweilige Nummer in Klammern an.

Das Interview bestand aus folgenden Fragen: Was fällt Ihnen als erstes ein, wenn Sie ans Meer denken? Was mögen Sie ganz besonders am Meer? Was tut Ihnen gut, wenn Sie am Meer sind? Was spüren Sie körperlich, wenn Sie am Meer sind? Was spüren Sie geistig, wenn Sie am Meer sind? Was spüren Sie seelisch, wenn Sie am Meer sind? Gibt es etwas, was Ihnen nicht so gut gefällt? Gibt es noch andere Erfahrungen, die Sie mit dem Meer gemacht haben?

Manchen GesprächspartnerInnen fiel es schwer, die Frage nach dem seelischen Empfinden am Meer zu beantworten. Eine Interviewpartnerin sagte, sie wäre „nicht so esoterisch“ (1).

Die Interviews habe ich in Cuxhaven geführt. Auf der Suche nach InterviewpartnerInnen kam mir zwischenzeitlich aber auch meine Angst in die Quere, völlig unbekannte Menschen anzusprechen. Ich sprach Frauen oder Paare.¹ an, das war für mich am einfachsten. Ich stellte mich und mein Anliegen vor und fragte, ob sie für ein Kurzinterview bereit wären. Alle Angesprochenen waren zu einem Gespräch bereit. Manche von ihnen äußerten die Befürchtung, die Fragen nicht richtig beantworten zu können. Ich versicherte ihnen, dass es kein Richtig oder Falsch gäbe.

In Kapitel 2, „Psychologische Wirkung von Natur“, werde ich zunächst kurz einige wichtige Literatur und Verfahren darstellen, die sich mit dem Thema Heilkraft des Meeres und mit den heilsamen Kräften der Natur beschäftigen. In Kapitel 3, „Das Meer aus medizinischer Sicht“, gebe ich einen historischen Abriss über die heilkräftige Rolle des Meeres. In Kapitel 4, „DAS Meer?“, stelle ich die Landschaft Meer vor. Im Mittelpunkt des Textes steht Kapitel 5, „Die Landschaft Meer und ihre Heilfaktoren“, in dem ich die einzelnen Wirkkräfte –Wind, Wasser, Wolken, Weite- der Landschaft Meer beschreibe und sie in einen Zusammenhang mit den Interviewergebnissen bringe. In Kapitel 6 gehe ich auf die Jahreszeiten am Meer ein. Aus der Fülle der Möglichkeiten für noch zu bearbeitende Themen habe ich in Kapitel 7 noch einige kurz dargestellt und einen mehr assoziativen Abschluss gewählt.

2. Psychologische Wirkung von Natur

Über die psychologische Wirkung von Natur und Landschaft auf unser Befinden gibt es einige Untersuchungen. Unter anderem wurde in einer Studie nachgewiesen, dass allein schon der Anblick von Photos, die eine unberührte natürliche Umgebung zeigen, unser psychisches Wohlbefinden steigert (Pretty et al. 2005).

Literatur, die sich speziell mit der Wirkung des Meeres auf die psychische Befindlichkeit des Menschen beschäftigt, gibt es sehr wenig. In seinem Werk „Geopsyche“ (Hellpach 1939) stellte Hellpach den Einfluss von Landschaften und klimatischer Verhältnisse auf die „Menschenseele“ vor, unter anderem auch den der Landschaft Meer.

¹ Bei den Interviews mit Paaren, wo beide schon über sechzig waren, trat ein bemerkenswertes Phänomen zutage. Die Männer schauten ihre Frauen bei meinen Fragen Hilfe suchend an. Eine Frau sagte zu ihrem Mann: „Jetzt sage ich aber nicht wieder vor. Jetzt antwortest Du als erstes.“

Schmid-Höhne (2006) hat in seiner Arbeit „Die Meere in uns“ eine „Untersuchung über das Meer als Bedeutungsraum“ (ibid.) durchgeführt und dabei unter anderem die literarischen, tiefenpsychologischen, historischen Perspektiven dargestellt. Weiterhin zeigte er den „subjektiven Bedeutungsraum“ des Meeres mittels Aufsätzen, in denen die Schreibenden der Frage nachgingen: „Welche Gedanken, Gefühle, Bilder und Assoziationen verbinden Sie mit dem Meer?“ auf.

Schmid-Höhne ist als Burnout Coach tätig und arbeitet mit seinen Coachees unter anderem auf Sylt, an der französischen Atlantikküste und an der portugiesischen Westküste (www.swellness.de). In einem Telefonat schilderte er die positive Wirkung des Meeres auf Menschen mit Burnout-Syndrom, die nicht nur schnell einsetzt, sondern auch einen Langzeiteffekt zeigt.

Kreszmeier weist darauf hin, wie wichtig beim erlebnispädagogischen Ansatz besondere Fähigkeiten und Kenntnisse sind, z.B. wenn man sich mit Kanus auf das Meer begibt. Für sie steht die Bewegung zwischen Wasser und Land im Vordergrund. Sie geht auf die Qualitäten der Landschaft Meer ein und die Themen, die in der erlebnispädagogischen Arbeit evoziert werden können. Sie weist jedoch darauf hin, dass für Menschen in akuten Krisensituationen dieses Vorgehen nicht geeignet ist (Kreszmeier 2008).

Literatur über Psychotherapie, die die Landschaft Meer explizit in ihre Arbeit einbezieht, gibt es kaum. Berger und McLoed schildern in Fallbeispielen die psychotherapeutische Arbeit mit Klienten am Flussufer und in einem Fall auch mit einem Ausbildungskandidaten am Meeresufer. Ein Schlüsselkonzept ist für sie die Erweiterung der herkömmlichen TherapeutIn-KlientIn-Beziehung durch die Natur als dritte Partei. Für sie ist die Natur hier eine aktive PartnerIn, eine Art Co-TherapeutIn. Dabei weisen sie nachdrücklich darauf hin, dass sich die Natur vollkommen der Kontrolle entzieht (Berger, McLoed (2006).

Heule setzt in ihrer therapeutischen Arbeit das „Setting“ Wald ein. Sie hat psychotherapeutische Arbeit in der Natur in ihrer Arbeit „Therapie in und mit der Natur“ die verschiedenen Ansätze wie Ökopsychologie, Ökotherapie, Santosfanos Therapiegarten, Naturtherapeutisches der Wildnisschule/Planoalto dargestellt (Heule 2007).

In der Integrativen Therapie (IT) ist die Sicht auf die Natur sowohl in theoretischer als auch praktischer Sicht tief verwurzelt. Die anthropologischen und therapeutischen Grundpositionen sehen den Menschen als ein Körper-Seele-Geist-Wesen als Leib-Subjekt im

sozialen und ökologischen Kontext und Kontinuum (Petzold, Orth, Orth-Petzold (2009). In der „Ökologisation (wird) der Prozess der komplexen Beeinflussung und Prägung von Menschen/Humanprimaten durch die ökologischen Gegebenheiten [...] im (Großraumkontext/Habitat z.B. Landschaft als Berg-, Wald-, Meer-, Wüstenregion mit Klima, Fauna, Flora)“ (ibid.) in den Blick genommen. Im „**erweiterten bio-psycho-sozialen Modell**“ (ibid.) der IT spielt „die Hinwendung zum anderen Menschen und der Welt des Lebendigen“ (ibid.) eine wesentliche Rolle.

Die Verbindung von psychotherapeutischer Praxis und Natur wurde und wird von Petzold unter anderem bei der therapeutischen Methode des Laufens mit drogenabhängigen Jugendlichen und depressiven PatientInnen, in der „integrativen ‚green exercise therapy‘“ und in gärtnerischen Aktivitäten hergestellt (ibid.).

3. Das Meer aus medizinischer Sicht

„Alles Leben kommt aus dem Meer und wer sich dem Meer öffnet, findet Anregung und Entspannung. Wer die Schätze des Meeres erschließt und zu nutzen weiß, dem liefert es Nahrung und Wohlbefinden.“ Hippokrates

Die Heilkraft des Meeres ist schon seit langem bekannt und wurde bei körperlichen Erkrankungen genutzt. Bereits im antiken Griechenland kannte man sie. Neben Hippokrates, der um die „Schätze“ des Meeres wusste und beispielsweise das warme Mittelmeerwasser zur Behandlung von Rheuma und Ischias einsetzte, versichert Platon: „Das Meer wäscht alle Beschwerden hinweg“.

Küstenbewohner kannten ebenfalls die heilende Kraft des Meeres, des Wassers, der Luft, aber auch der Algen und bestimmter Polypen. Der englische Arzt Richard Russell sammelte diese Erkenntnisse und veröffentlichte sie 1750.² Er war überzeugt, dass Infektionskrankheiten und Erkrankungen der Lymphknoten durch Meerwasser therapiert werden konnten und das Meer aber auch bei Erschöpfungszuständen heilkräftig wirkte. Mitte des 18. Jahrhunderts wurden die ersten Seebäder in Frankreich und Großbritannien gegründet (ibid.), um die salzhaltige Luft bei Erkrankungen der Atemwege zu nutzen. Deutschlands ältestes Seebad, Heiligendamm, entstand 1793 (de.wikipedia.org/wiki/Heiligendamm).

² Michelet (2006), S. 253f. Dieses Werk erschien unter dem Titel *De Tabie glandulari, seu de usu aquae marinae*, 1750.

Meeresluft, warmes und kaltes Meerwasser, Algen und Schlick, Bewegung im und am Wasser sind die Bestandteile der so genannten Thalasso-Therapie.³ Indikationen sind vor allem Erkrankungen der Atemwege und des Bewegungsapparates, Hauterkrankungen, Rheuma und Erschöpfungszustände.

Das Institut für Medizinische Klimatologie hat bei Sylturlaubern in zwei Untersuchungen festgestellt, dass die körperliche Leistungsfähigkeit allein durch Spazierengehen am Strand verbessert wird.⁴ Interessanterweise wird den „psychologischen Einflüsse(n) eine dominierende Rolle“ zugewiesen (ibid.). Es scheint klar zu sein, dass „das Meer, die breiten Sandstrände, Dünen, die Heide und das Watt“ (ibid.) zu unserem Wohlergehen und zur Erholung beitragen. Die Untersuchungen beziehen sich daher ausschließlich auf „physische Zeichen einer Erholung“ (ibid.).

In einem Interview, das sich um die Thalasso-Therapie dreht, äußert sich die stellvertretende Kurdirektorin des Kaiserbades Usedom ähnlich. Sie spricht davon, dass auch das Meer „hilft, den Geist zu entschlacken“⁵, das es ganzheitlich wirke, führt aber nur Wirkungen auf den Organismus aus. Wie das Meer auch auf Geist und Seele heilsamen Einfluss nimmt, beschreibt sie aber nicht.

Die heilende Kraft der Landschaft Meer wurde auch in meinen Interviews bestätigt. Einige InterviewpartnerInnen berichteten davon, dass Besserung oder auch Heilung bei Asthma (4), Schuppenflechte (6), Rötungen der Haut (8) und bei Nebenhöhlenproblemen (9) eintrat.

4. DAS Meer?

Ich beschreibe in diesem Text hauptsächlich die Perspektive von der Küste aus, möchte aber, bevor ich im folgenden Kapitel ausführlich auf die Elemente Wasser und Luft sowie die weiteren charakteristischen Heilfaktoren Wolken und Weite eingehe, an dieser Stelle vorab auch kurz auf die anderen Perspektiven und die Vielfalt der Landschaft Meer eingehen.

³ Der Begriff "Thalasso-Therapie" wurde 1867 von La Bonnadière, einem Arzt aus Arcachon, geprägt. Thalasso-Therapie hat seinen Ursprung im griechischen "thalassa" = das Meer und "therapeia" = die Pflege. Dr. Bonnadière erkannte die wohltuende Wirkung des Meerwassers auf den Menschen. URL <http://www.thalasso-verband.de/index.php?idcat=12>.

⁴ Stick, Carsten: Spazierengehen am Strand: Freizeitvergnügen mit Gesundheitseffekt. URL <http://www.uni-kiel.de/med-klimatologie/pdftexte/strandlauf.pdf>.

⁵ Deutscher Heilbäderverband e.V., Newsletter Ausgabe 05 | Monat März 2010, S. 7.

Während des Schreibens stellte sich mir die Frage: Gibt es überhaupt DIE Landschaft Meer? Denn sie zeigt sich in den vielfältigsten Ausprägungen, denen ihre je ganz eigenen Qualitäten innewohnen.

Meere und Ozeane bilden die größten „Land“schaften. Rund 71% der Erde sind mit Wasser bedeckt (Schätzing 2006). Nicht umsonst sprechen wir von der Erde als dem blauen Planeten.

Wenn ich mir diese Dimensionen vorstelle, dann fallen mir Worte wie unermesslich, grenzenlos, gewaltig, gigantisch, majestätisch, grandios, unvorstellbar, unbeschreiblich, geheimnisvoll oder riesig ein. Worte, die ich sonst kaum nutze, aber in der Beschreibung der Landschaft Meer sehr passend sind.

Vor allem, wenn ich an die Perspektive „mitten“ auf dem Meer, weitab von Küsten, denke. Dann kann sie eine gigantische, unendlich erscheinende Wasserfläche sein, auf der hauptsächlich Wellen zu sehen sind, die von normalem Seegang bis hin zu 30 Meter hohen Freakwaves (ibid.) reichen können. Diese gewaltigen Wasserflächen dienen unter anderem als Transportwege für Menschen und Güter.

Unter dem Sichtbaren befinden sich weitere Landschaften. Hier gibt es Tiefen, die zwischen hundert Metern und bis zu elf Kilometer reichen, die an der Oberfläche lichtdurchflutet sind oder in vollkommener Dunkelheit liegen. Wir wissen nur wenig über diese geheimnisvollen Tiefen und das Leben in ihnen.⁶

Das Meer ist geheimnisvoll, tiefgründig, die Quelle allen Lebens und ist „vielleicht das größte Sinnbild für Geburt und Schöpfung“ (Kreszmeier 2008). Es ist auch ein Ort der Sehnsucht, des Aufbruchs und des Weges hin zur Entdeckung einer „Neuen Welt“.

Wenn ich in diesem Text von der Landschaft Meer spreche bzw. dem Meer, meine ich den Aufenthalt an der Küste, den Blick auf das Wasser gerichtet oder an der Wasserkante entlanggehend oder im Meer schwimmend.

Denke ich ans Meer, kommt mir als erstes die Nordsee mit dem Wattenmeer in den Sinn. Denn ich lebe in Bremen und fahre ab und zu – viel zu selten, wie mir beim Schreiben des Textes bewusst wurde - nach Cuxhaven, das ca. 90 km entfernt ist. Hier machen sich die

⁶ Ibid. Weil bis vor kurzem nur 0,0000016 Prozent des gesamten Meeresbodens erforscht waren, wurde im Jahr 2000 das Programm des „Census of Marine Life“ ins Leben gerufen, das das Leben in den Meeren und Ozeanen innerhalb der letzten 10 Jahren erforschte. <http://www.coml.org/>.

Gezeiten besonders stark bemerkbar. Bei Ebbe läuft das Wasser vollständig ab und das Watt wird sichtbar. Es kann enttäuschend sein, wenn das Meer „weg“ ist. Doch für mich ist es sehr erholsam, barfuss durchs Watt zu gehen, es unter meinen Füßen zu spüren. Es gibt hier Salzwiesen und Sandstrände mit Strandkörben. Das Wetter ist eher wechselhaft, die Wassertemperaturen laden nur im Sommer zum Baden ein. Das Wasser ist sehr flach und es dauert bis man eine gewisse Tiefe zum Schwimmen erreicht hat. Oft weht ein frischer, kühler Wind. Hier habe ich auch die Interviews geführt.

Ich erinnere mich aber auch an einen Sommerurlaub an der französischen Mittelmeerküste. Die Wassertemperaturen waren dort höher, das Klima milder, das Meer „sanfter“ als die Nordsee.

Es gibt typische Merkmale und vielfältige Ausgestaltungen. Ich möchte Sie bitten: schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie das stete Rauschen des Wassers hören, salzige Luft riechen, Wind auf Ihrer Haut und in den Haaren wahrnehmen und wie Sie vielleicht auch Möwen kreischen hören, Tang oder Pinienduft riechen. Stellen Sie sich nun die fortwährende Bewegung des grünen oder blauen Wassers vor, das Hin und Her der Wellen, die hochrollen, niederfallen und sich in weißer Gischt am Ufer ergießen. Sehen Sie „Ihr“ Meer. Eine Küste, die durch den Golfstrom erwärmt wird und eine üppige Vegetation aufweist oder sanfte Wellen an einem tropischen, weißen Sandstrand mit glasklarem, durchsichtigem Wasser, von Palmen gesäumt oder den wilden Atlantik oder einen schwarzen Strand, entstanden durch vulkanische Aktivitäten. Vielleicht sehen Sie auch eine Steilküste, an der sich das Wasser donnernd bricht. Zu diesen vielgestaltigen Erscheinungsformen gehören sanfte, wilde, raue Qualitäten, die entsprechende Resonanzen hervorrufen können.

Ich beschäftige mich im Rahmen dieses Textes mit der heilenden Kraft des Meeres. Doch es birgt auch eine unvorstellbare Kraft in sich, es ist eine Naturgewalt, die in keiner Weise kontrollierbar ist und durch Sturmfluten, Tsunamis oder Freakwaves sehr zerstörerisch sein kann. Ein Interviewpartner wies darauf hin, dass „das Meer auch bedrohlich wirken sein kann“ (16). Eine Interviewpartnerin nannte ihr Wissen um die Gefährlichkeit einen „Erfahrungsschatz“ (20).

Auf jeden Fall übt das Meer auf viele Menschen eine große Anziehung aus. Freunde und Bekannte, denen ich von diesem Text erzählte, sind begeistert von ihm. Reisen an das oder

auf⁷ dem Meer erfreuen sich größter Beliebtheit. Wieso Menschen leuchtende Augen bekommen, wenn sie vom Meer erzählen, wieso sie sich so wohl fühlen, erläutere ich im folgenden Kapitel.

5. Die Landschaft Meer und ihre Heilfaktoren

Jede Landschaft hat ihre eigene Beschaffenheit, ihre ganz eigenen Ausprägungen und Atmosphären. Der Mensch ist in Ko-respondenz mit seiner Umgebung, sie wirkt auf ihn, beeinflusst ihn und ruft Resonanzen hervor. Aus rein physiologischer Sicht sei darauf verwiesen, dass der Körper zu ca. 70% aus Wasser besteht. Zudem findet der Rhythmus des Meeres weitere Entsprechungen im Leib. Wir leben rhythmisch, sind durch den Atem, das Ein- und Ausatmen, mit dem Leben verbunden, ebenso durch den Herzschlag, der das Blut durch den Körper pumpt. Ein weiterer Rhythmus findet sich in den tiefen Körperflüssigkeiten, dem Liquor. Darüber hinaus kann das Meer an vorgeburtliches Sein im Fruchtwasser des Mutterleibs erinnern.

Im urbanen Leben, in dem sich die meisten Menschen befinden, sehen, hören und riechen wir, doch das was wir sehen, hören und riechen hat oft malignen Charakter. Wir halten uns hauptsächlich in Räumen auf, die häufig von künstlichem Licht beleuchtet werden, in denen die Luft verbraucht und von Schadstoffen durchsetzt ist. An der so genannten „frischen Luft“ atmen wir die Abgase des Autoverkehrs ein. Als Geräuschkulisse vernehmen wir Tag und Nacht den Autoverkehr, am Arbeitsplatz hören wir Maschinen oder Drucker rattern, Computer rauschen und in der Öffentlichkeit kommt noch das allgegenwärtige Handygebimmel dazu. Wenn wir uns draußen aufhalten, sehen wir Autos, Asphalt und Häusermeere. Einen freien Blick gibt es selten. Vorherrschend sind gerade Linien und rechteckige Formen. Die Farbpalette ist sehr eingeschränkt (Rand 1998) und wird von Grau dominiert. Sinnliches Erleben ist verkümmert, der perzeptive Leib eingeschränkt. Nicht nur „die Entfremdung vom Leib“ (Petzold, Schuch 1992) und von „der Natur“ (ibid.), sondern auch „die Entfremdung von der Zwischen-Leiblichkeit, d.h. vom Mitmenschen“ (ibid.) wächst. Nutzen wir das Internet und die so genannten sozialen Netzwerke wie Facebook, Twitter oder Internet-Foren, haben wir Zugriff auf gewaltige Datenmengen jeder

⁷ Kreuzfahrtreisen erleben einen Boom. Es werden immer größere, luxuriösere Kreuzfahrtschiffe gebaut. Doch es stellt sich die Frage, ob die Reisenden bei den Programm- und Unterhaltungsangeboten überhaupt noch Zeit finden, einen Blick auf's Meer zu werfen, geschweige denn, diese Landschaft in ihrer vollen Kraft und Schönheit wahrzunehmen.

Art und per Mausklick zig „Freunde“. Kontakte und Beziehungen, wenn sie denn diesen Namen verdienen, spielen sich dann im virtuellen Raum ab. Reale Begegnungen mit „wirklichen“ Menschen werden immer seltener. Die „multiple Entfremdung“ (ibid.) schreitet voran.

Der Unterschied zwischen unserem urbanen, technisierten Leben und einem Aufenthalt am Meer könnte größer nicht sein. Der „Leib als totales Sinnesorgan“ (Petzold 1993) wird mit allen Sinnen gespürt. Die Landschaft Meer evokiert ein polyästhetisches Erleben und beschert uns ein ausgesprochen sinnliches Vergnügen.

Allein mit nacktem Füßen an der Wasserkante entlang zu gehen, beinhaltet die verschiedensten Qualitäten: Die nackten Füße von Schlick, Watt, Sand, Kieselsteinen massieren oder vom Wasser umspülen zu lassen. Den Wechsel zwischen der Berührung von Wasser und Erde und den zwischen Wärme und Kälte. Den unmittelbaren Kontakt mit der Erde, der nicht nur gespürt sondern auch gesehen werden kann, als Vergewisserung unseres Hier seins. Wir hinterlassen mit unseren Füßen sichtbare Abdrücke, so flüchtig sie auch sein mögen.

Durch Wind, Wasser, Wolken und Weite treffen die unterschiedlichsten Qualitäten aufeinander, die in ihrem Zusammenspiel erleichternd, wohltuend, stärkend, erfrischend, anregend und auch beruhigend auf uns wirken. Diese heilsamen Wirkungen spiegeln sich auch in den Interviews wider:

„Für mich ist es belebend, am Meer zu sein. Ruhe kehrt ein und ich lasse den Alltag und Stress hinter mir“ (3), „Erst spüre ich ein völliges Ruhigwerden, dann ganz viel Aktivität mit Gelassenheit“ (5), „Es ist, als ob etwas abfällt, mir wird leichter“ (18), „Das Meer gibt mir Energie“ (15).

Im Folgenden zeige ich auf, wie Wind, Wasser, Wolken und Weite als die wichtigsten und in ihrer speziellen Ausprägung unverwechselbare Merkmale der Landschaft Meer und Küste über unsere Sinne heilsam auf Körper, Seele, Geist, auf den Leib, wirken.

5.1. Wind – „Ich fühle mich richtig durchgepustet“ (23)

Wind ist, ebenso wie das Rauschen des Meeres, für viele Menschen ein unverwechselbares Merkmal der Landschaft Meer. Selten gibt es Windstille. Es wehen sanfte Winde, aber oft weht hier auch eine „steife Brise“.

Einige Interviewpartnerinnen sprechen davon, wie wohltuend sie es empfinden, sich am Meer „richtig durchpusten“ zu lassen. Es scheint, als sei der Körper durchlässig, wehe der Wind durch ihn hindurch und „lüfte“ ihn gleichsam. So wie bei weit geöffneten Fenstern beim Lüften eines Zimmers frische Luft in den Raum gelangt, erfährt auch der Körper Frische.

Der Wind „lüftet“ ebenso den Geist, „er weht die Gedanken weg“ (22), „er weht sie aus dem Kopf“ (3). Das fanden beide Interviewpartnerinnen sehr angenehm. Für letztere bedeutet dies auch, eine Distanz zum Alltäglichen und dem damit verbundenen vielfältigen geistigen Anforderungen zu schaffen. Es bedeutet, den Kopf frei zu bekommen und ihn zu entlasten. Wichtig ist hierbei auch der Aspekt der Erleichterung.

Neben den Gedanken „pustet der Wind auch die Anstrengung weg“ (22). Diese Interviewpartnerin berichtet, dass sie ans Meer fahre, wenn es ihr „nicht so gut gehe“. Damit nutzt sie Meer und Wind, um „durchatmen zu können und sich leichter zu fühlen“. Wieder taucht die Entlastung auf.

In der Natur sind wir im unmittelbaren Kontakt mit den Elementen Luft/Wind, Wasser/Regen, Feuer/Sonne und Erde/Boden. In der Stadt werden sie eher als störend empfunden und es wird Schutz vor ihnen gesucht. In der Natur nehmen wir sie sinnlich wahr, spüren sie im wahrsten Sinne des Wortes mit Haut und Haar. Wind wird nicht nur auf der Haut gespürt und im Spiel mit den Haaren, wir hören ihn, je nach Stärke bewegt er uns auch und wir können uns von ihm bewegen lassen.

Gegenwind bietet einen Widerstand. Er übt Druck auf den Körper aus, der aber oft auch als angenehm empfunden wird. Eine Interviewpartnerin sieht darin die Möglichkeit, ihre Grenzen auszutesten und sich den Winden auszuliefern. Wir setzen unsere Kraft ein, um dem Wind zu begegnen, durch ihn „hindurchzukommen“. Es ist wie ein Kräftemessen mit der Natur, bei dem wir eine angenehme Art der Anstrengung erleben.

Bei einem Urlaub auf Norderney habe ich ebenfalls diese Erfahrung gemacht. An einem sehr stürmischen Tag ging ich am Strand entlang und musste meine ganze Kraft einsetzen, um vorwärts zu kommen. Ich stemmte mich regelrecht gegen den Wind. Es war, als wenn ich auf ein festes Hindernis treffen würde, das ich vor mir herschieben musste, um weiterzukommen. Auf dem Rückweg spürte ich den Wind als eine treibende Kraft, die mich

mit Leichtigkeit vor sich her schob und meinen Schritt beschleunigte. An einer Stelle blieb ich stehen und lehnte mich mit ausgebreiteten Armen gegen den Wind. Zunächst traute ich nicht seiner Kraft, aber schließlich „ließ ich los“, als wenn ich mich gegen eine Mauer lehnen würde. Diese Erfahrung hat mich nachhaltig beeindruckt und sie ist fest in meinem memorativen Leib verankert. Ich verspürte Freude, Vertrauen und ein Entzücken über die unsichtbare Kraft, die mich hielt.

Wir sehen den Wind auch in der Geschwindigkeit der Wolkenbewegungen und der Höhe der Wellen. Am Meer bewirkt er, dass sich das Wetter bei bedecktem Himmel und Regen oft schnell wieder aufklart. So ist es möglich, innerhalb kürzester Zeit den Wechsel von dunkel zu hell zu erleben. Eine Interviewpartnerin, die während einer Exkursion in Schweden war, berichtet, wie sie an einem Tag mit sehr schlechtem Wetter trotzdem hinauf auf die Steilklippe kraxelte, um noch Proben zu nehmen. „Ich war sehr froh, trotz Nebelbank und Regens hoch auf die Felsen geklettert zu sein. Ich sah und hörte die Papageientaucher. Und dann wehte der Wind alles weg, es war, als wenn Gott den Vorhang aufgezogen hätte, es war sehr erhellend, sehr erhebend, spirituell“ (18). Der Licht- und Wetterwechsel, hervorgerufen durch den Wind, erhellt nicht nur die Landschaft, er löst als äußere Stimulierung eine Resonanz aus. Der Lichtwechsel spricht mehr als den Sehsinn an, hier erschließt sich ein tieferer, ein spiritueller Sinn.

5.2. Wasser – „Ich mag besonders gern den Moment, wenn es ins Wasser geht“ (14)

Das Element Wasser ist durchlässig und tragend zugleich. Es ist in ständiger Bewegung, bewegt sich in einem unaufhörlichen Rhythmus hin und her, kann uns bewegen. Wir vernehmen sein Rauschen. Es ist äußerst lebendig. Der Zustand des Wassers variiert von glatt bis schwerer hoher See mit gewaltigem Seegang, es zeigt sich von glasklar bis undurchsichtig. Auch wenn wir auf der Wasseroberfläche keine sichtbare Bewegung wahrnehmen, was eher selten vorkommt, ist das Meereswasser durch Strömungen ständig in Bewegung (Schätzing 2006).

Thomas Mann hat die verschiedenen Beschaffenheiten des Meeres in den Buddenbrooks sehr anschaulich beschrieben:

„Es gab Tage, an denen der Nordostwind die Bucht mit schwarzgrüner Flut überfüllte, welche den Strand mit Tang, Muscheln und Quallen bedeckte und die Pavillons bedrohte. Dann war die trübe zerwühlte See weit und breit mit Schaum bedeckt.“

Große, starke Wogen wälzten sich mit einer unerbittlichen und furchteinflößenden Ruhe heran, neigten sich majestätisch, indem sie eine dunkelgrüne, metallblanke Rundung bildeten, und stürzten tosend, krachend, zischend, donnernd über den Sand... Es gab mehrere Tage, an denen der Westwind die See zurücktrieb, daß der zierlich gewellte Grund weit hinaus freilag und überall nackte Sandbänke sichtbar waren, während der Regen in Strömen herniederging; Himmel, Erde und Wasser ineinander verschwammen und der Stoßwind in den Regen fuhr und ihn gegen die Fensterscheiben trieb [...]“ (Mann 1977).

... Und wieder kamen andere Tage, träumerische blaue, ganz windstille und brütend warme, an denen die blauen Fliegen summend in der Sonne über dem Leuchtenfeld standen und die See stumm und spiegelnd, ohne Hauch und Regung lag.“ (ibid.).

Das Meereswasser verfügt über viele Eigenschaften und Qualitäten, die unsere Sinne ansprechen, uns Freude bereiten und die wir bei unterschiedlichen Aktivitäten erfahren können.

Als erstes ist natürlich das Schwimmen zu nennen. Im Meer zu schwimmen ist einzigartig. Das Wasser bewegt uns und hüllt uns mit seiner besonderen salzhaltigen Beschaffenheit ein, die wir auf der Haut spüren. „Ich mag das Salz auf meiner Haut“ (6), das „Schwimmen im Meer ist aufregend und schön“ (18), „am schönsten ist es, wenn man auch baden kann“ (23). Beim Schwimmen können wir tief eintauchen, uns vom Wasser tragen oder von den Wellen bewegen lassen. „Im Wasser sein war wie ein sanftes Wiegen“ (18).

Auch hier gibt es eine „wildere“ Qualität, die über den Moment hinaus wirkt: Für mich gehört es zu meinen eindrucklichsten Erinnerungen, ins Meer zu laufen, mich in die Wellen zu werfen, von ihnen hochgehoben und wieder an den Strand gewirbelt zu werden. Abends, wenn ich schon längst zur Ruhe gekommen war, konnte ich die Wellenbewegungen noch leiblich spüren.



Diese wildere Qualität des Wassers bedeutet für eine Interviewpartnerin

„die Urgewalt des Meeres (des Atlantiks) zu spüren. Die Wellen, die Gewalt, wie sie schäumen, spritzen, man wird herumgeschleudert. Kaum hat man Boden unter den Füßen, kommt die nächste Welle, die einen umhaut. Es ist, als wenn das Meer dich haben will. Diese Urgewalt ist das Tollste, es ist das immer Wiederkehrende, wie das Leben“ (24).

Im Wasser zu sein ist erfrischend und belebend. Dies wird auch in einem Beitrag bei Schmid-Höhne deutlich:

„Das Schwimmen in den hohen Wellen, in der Brandung, die Vitalität, die der perlende Sauerstoff zu geben scheint, wie die Welle Dich hebt und senkt, durchwalkt, erdrückt, vernudelt, freigibt, die Freude, die Angst, die Energie“ (Schmid-Höhne 2006.)

Nicht nur Haut- und vestibulärer Sinn werden belebt, sondern auch der visuelle. Wir sehen die rhythmische Bewegung der Wellen. Der Blick kann frei umherschweifen und auch der Geist kann sich entspannen. Nichts beansprucht seine Aufmerksamkeit. Die scheinbar unendliche Wasserfläche, die am Horizont häufig eins mit dem Himmel wird, steht für sich selbst, ist mit nichts vergleichbar.

Dazu kommen die Farben, die die Landschaft bietet. Die Farben des Wassers sind, je nach Region, blau, grün oder türkis. Hellpach schreibt Blau und Grün eine beruhigende Wirkung zu (Hellpach 1939). Blau gehört zu den favorisierten Farben vieler Menschen (Tenzer 2007). Für sie „symbolisiert Blau vor allem Sympathie, Harmonie, Freundlichkeit und Freundschaft“ (ibid.). Türkis fördert „Wachheit, Bewusstheit und Offenheit“ und kann „harmonisieren und die Psyche stabilisieren“ (ibid.).

„**Wo Grün ist, ist Leben.**“ (Petzold, Orth, Orth-Petzold 2009), Hildegard von Bingen hat in ihrer Lehre in diesem Zusammenhang der „viriditas“ (ibid.), der „Grünkraft“ (ibid.) einen großen Stellenwert zugemessen. „(...) viriditas bedeutet ja nicht nur das „Grün“, sondern auch ‚Jugendfrische, Rüstigkeit, Vitalität‘“ (ibid.).

Petzold hat „bei der Bewegungsarbeit und Lauftherapie im Freien mit PatientInnen [...] die ‚Grünwirkung‘ immer wieder feststellen können“ (ibid.).

Das Wasser erscheint, je nach Tageszeit und Lichtverhältnissen, aber auch in anderen Farben. „Nach einer langen Anfahrt kam ich abends nach Warnemünde, das Wasser war wie flüssiges Gold“ (18). Durch die Sonne nehmen wir Reflexe auf dem Wasser wahr, die „Blicke schweifen über die glitzernde Fläche“ (19).

Auch das akustische Erleben wird stimuliert, mit dem steten Meeresrauschen, welches von einem sachten Plätschern bis zu einer donnernden Brandung reichen kann und das vielen meiner Interviewpartnerinnen als erstes einfiel, wenn sie ans Meer denken. Es ist „ein wohltuendes Geräusch“ (19) und wird als „Ruhe“ empfunden, „auch wenn die Wellen laut sind“ (22).

Wie Hellpach konstatiert, haben diese „klanglichen Erlebnisse“ eine beruhigende Wirkung.

Die Eintönigkeit rauschenden Wassers vermag uns in eine Art Dämmerzustand einzuwiegen, man kann dieses Hindösen am Seestrande [...] schon zu den ‚Hypnoiden‘ rechnen, es geht bis zu einer Art (leichtester) Lähmung der aktiven Spannungsfunktionen von Seele und Leib“ (Hellpach 1939).

Wie gezeigt, wirkt das Meer wie ein Schlüssel auf den perzeptiven Leib. Die akustischen, visuellen, vestibulären Stimulierungen erschließen die Wahrnehmung. Je nachdem, ob wir uns im oder am Wasser befinden, können wir verschiedenste Qualitäten erleben.

Im Wasser sind es die der Frische, der Energie, der Freude und der Sanftheit. Wir können uns tragen lassen und frei bewegen. Wir können uns aber auch diesem Element, wie dem Wind, ausliefern, uns bewegen lassen und dabei die ihm innewohnende Kraft spüren.

Darüber hinaus hat das im Wasser sein eine reinigende Qualität. So wie der Wind Geist und Körper „lüftet“, wäscht das Wasser im konkreten Sinn Schweiß und Staub von uns und im übertragenen Anstrengung und Erschöpfung.

Am Wasser werden durch die Wirkung der Farben, Formen und Geräusche die Qualitäten Ruhe, Beruhigung und Entspannung, aber auch der Freude und Heiterkeit spürbar.

In diesem Zusammenhang ist noch ein weiterer Aspekt von Bedeutung. Durch unser Leben, das von einer Flut von Informationen, Regeln, Kausalitäten geprägt ist, wird mehr unsere linke Gehirnhälfte in Anspruch genommen. Unter anderem denkt sie analytisch, zählt, teilt, zergliedert und ist logisch. Doch wir können weder Sand, Wellen noch Wolken zählen. Die Landschaft Meer bietet einen starken Kontrast und spricht mehr die rechte Hemisphäre an, die unter anderem bildhaft denkt, das Ganze begreift und emotionale Seiten des Denkens registriert. Darüber hinaus stehen qualitative und nicht quantifizierbare Aspekte im Vordergrund. Wir können die Landschaft Meer in ihrer Gesamtheit wahrnehmen. Die linke Hemisphäre, die meistens die Hauptrolle spielt, kann zurücktreten und der rechten den Vortritt lassen. Auf diesen Aspekt gehe ich im nächsten Abschnitt ein, in dem ich die Wolken als Bestandteil der Landschaft Meer genauer betrachte.



5.3. Wolken – „Wolken regen meine Phantasie an“ (19)

Die Integration aller Potentiale des Menschen ist heilsam. So auch eine Stärkung der rechten Hemisphäre, die in der Regel zu kurz kommt, zu wenig angesprochen wird. Anzustreben ist natürlich ein fruchtbares Zusammenwirken beider Gehirnhälften. Die Betrachtung der Wolken kann dies fördern, indem sie die rechte Hemisphäre anspricht, deren Stärke in der „Auseinandersetzung mit dem Unbekannten, [...] dem Mehrdeutigen“ liegt (Rico 1993). Ebenso wie Wasser haben Wolken keine feste Form. Sie sind flüchtig, lösen sich auf, entstehen neu, vergehen, existieren nur im Augenblick, zeigen einen ständigen Wechsel ihrer Form und sind teilweise doch abgeschlossene bildhafte Elemente, anders als die Wellen, die nur in ihrer Gesamtheit wahrgenommen werden können. Die Betrachtung der Wolken regt unsere Phantasie an und wir können diesen sich ständig wandelnden Gebilden jede gewünschte Bedeutung verleihen, denn die Wolkenbildung folgt keiner Ordnung. Bei

Ernst Bloch heißt es: „Die Wolke ist dem märchenhaften Blick nicht nur Burg oder Eisgebirge, sie ist auch eine Insel im Himmelsmeer oder ein Schiff [...]“.

Wolken tauchen beispielsweise als kleine weiße Schäferwölkchen auf oder können eine eigene Landschaft über dem Meer bilden. Dabei erschafft die Wolkenbildung Atmosphären, von luftiger Leichtigkeit bis verdunkelnder Schwere. Wolken sind, wie das Wasser, meistens in Bewegung. Über dem Meer „steht“ oder „hängt“ nur selten, im Gegensatz zum Binnenland, eine Wolkendecke. Wir befinden uns zwischen zwei sich bewegenden Landschaften. Hier die rhythmische Bewegung des Wassers, dort oben die vom Wind bewegten Wolken, die sich auch im Wasser spiegeln können. Auch die Verben, die wir für die Bewegung der Wolken nutzen, machen dies deutlich. Sie ziehen, schweben, jagen, treiben, fliegen, segeln schwerelos dahin. Ebenso wie Wasser bieten Wolken dem Blick keinen Fixpunkt. Er kann frei über sie schweifen. Und durch die nahezu ständige Bewegung von Luft und Wasser weist die Landschaft Meer eine große Dynamik auf.

Wolken rufen einen Wechsel von hell und dunkel hervor. Die wechselnden Lichtverhältnisse schaffen, ebenso wie die Bewegung, eine Verlebendigung der Natur. Schatten schaffen Hell- und Dunkeleffekte, die sich auch im Wasser und auf dem Strand zeigen. Im übertragenen Sinne versinnbildlichen die verschiedenen Helligkeiten unsere wechselnden Gefühle, sind „Seelenlandschaften“, wie es in Gottfried Kellers Gedicht „Trübes Wetter“ zum Ausdruck kommt:

„Es ist ein stiller Regentag,
so weich, so ernst und doch so klar,
wo durch den Dämmer brechen mag
die Sonne weiß und sonderbar.

Ein wunderliches Zwielight spielt
beschaulich über Berg und Tal;
Natur, halb warm und halb verkühlt,
sie lächelt noch und weint zumal.

Die Hoffnung, das Verlorensein
sind gleicher Stärke in mir wach;
die Lebenslust, die Todespein,
sie ziehn auf meinem Herzen Schach.

Ich aber, mein bewußtes Ich,
beschau' das Spiel in stiller Ruh',
und meine Seele rüstet sich

zum Kampfe mit dem Schicksal zu“.

In der Betrachtung der Wolken können auch die Qualitäten der Leichtigkeit und Freiheit zum Tragen kommen. So wie die Weite die Qualität der Freiheit (s.a. nächstes beinhalten, können dies auch die Wolken. Die Gedanken können sich mit ihnen verbinden, sich „mitnehmen“ lassen, wie es bei Christian Morgenstern in „An die Wolken“ heißt: „[...]Und Eure Größe und Freiheit erlöste mich immer, und ich dachte mit euch über Länder und Meere hinweg [...]“. Der Blick auf Wolken lenkt ihn auf den Himmel. Hier erleben wir Unendlichkeit. Wolken können zwar den Blick auf den Himmel versperren, ihm Grenzen setzen, in ihrer Flüchtigkeit jedoch nur für kurze Zeit. Denn diese Grenzen verschieben sich unaufhörlich, sind wandelbar.

Wolken erscheinen als Textur des Himmels und schaffen damit eine Verbindung zum Himmel. Rose Ausländer nennt sie „Himmelsschrift“, Christian Morgenstern die „ewigen Gedanken des Himmels“. Diese „Himmelsschrift“ hat natürlich auch eine religiöse und spirituelle Bedeutung, als Ort der Erlösung, als Ort, wo Gott zu finden ist, „Vater unser, der du bist im Himmel [...]“.

5.4. Weite - „Es tut mir gut, in die Weite zu blicken, weil da nichts ist“ (12)

Die Weite ist den meisten meiner InterviewpartnerInnen als Erstes eingefallen, wenn sie an das Meer denken. Die Weite wurde auch von vielen genannt, als es um die Frage ging, was sie am Meer mögen.

Wir sehen den unbegrenzten, scheinbar endlosen Horizont. Nur das Meer mit seinen Wellen und der Himmel mit seinen Wolken, die keine feste Form aufweisen und sich bewegen, sind zu sehen. Nichts schränkt den Blick ein, er kann frei umherschweifen. Im Gegensatz zum alltäglichen Leben, in dem er ständig von den verschiedensten Dingen gefangen genommen wird, die eine Aufforderung an den Geist darstellen, sie zu beachten, zu erklären, sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Diese Einflüsse der Außenwelt entsprechen oft nicht dem eigenen inneren Erleben. Oder sie treten an Stelle des eigenen Erlebens und Denkens. Die Weite kann dem Geist ermöglichen, sich „auszuruhen“, still zu werden und sich auf die eigenen Gedanken zu besinnen. Weil wir in Resonanz mit der Landschaft sind, ermöglicht sie auch, dass sich unser Geist weitet und Raum schafft. Für eine Interviewpartnerin (20) ist die

Weite entscheidend, um ihre Kreativität anzuregen. Ihr kommen neue Ideen, Bilder und Projekte in den Sinn, die sie angehen kann. Für eine andere Interviewpartnerin ist sie „Quelle der Inspiration“ (22). Neues kann sich entfalten und wachsen. Dies bedeutet auch eine Freiheit der Gedanken.

Freiheit wird außerdem ganz real empfunden. Oft reicht der Blick nicht weiter als bis zur nächsten, wenige Meter entfernten Hauswand. Der Überblick fehlt. In diesem Zusammenhang bedeutet die Weite ebenso „Freiheit. In der Weite fühle ich mich nicht eingesperrt“ (6). In der IT wird in den therapeutischen „**Green Exercises**“ (Petzold, Orth, Petzold-Orth 2009), die „Intensivierung des Freiheitsgefühls, denn das Moment des Erlebens von Freiheit in der Natur ist bis heute ein Hochgefühl des Menschen“ (ibid.), aufgenommen.



Weite kann noch mehr Erkenntnisse und Resonanzen hervorrufen. Durch die modernen Kommunikationstechnologien und Transportmittel ist es uns möglich, beispielsweise Nachrichten in kürzester Zeit von einem Ort der Erde zum anderen zu schicken oder innerhalb weniger Stunden große Distanzen zurückzulegen. Die Erde „schrumpft“ sozusagen. Die Weite der Landschaft Meer, die scheinbare Unendlichkeit, zeigt uns einen Ausschnitt unseres Planeten und kann einen Eindruck seiner Ausdehnung vermitteln. So sagte eine Interviewpartnerin, sie habe durch die Weite ein „Bewusstsein dafür bekommen, wie groß die Erde ist“ (14).

Nicht nur die räumliche Ausdehnung, das Außen, wird uns gewahrt. Sie kann uns auch ein Gefühl für die eigene, innere Größe und Weite vermitteln. Eine Interviewpartnerin sprach dabei von einer „Seelenverwandtschaft mit der Weite“ (5), eine andere davon, dass der Blick in die Weite, „ein Gefühl der Größe macht“ (11).

Demgegenüber kann die enorme Ausdehnung auf der anderen Seite aber auch zeigen, „Mensch, was bin ich klein“ (22). Diese Erkenntnis fand die Interviewpartnerin aber positiv. Für sie bedeutete sie einen realistischen Blick auf sich, das Annehmen ihrer Selbst. Ein anderer Interviewpartner drückte dies als „Demut“ (16) aus. So kann die Weite auch eine Bewusstseinsweiterung bewirken.

Das Erleben der Weite kann dazu beitragen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. In Anbetracht der Weite können Schwierigkeiten oder gar schwere Krisen ihr Gewicht verlieren. „Und angesichts seiner Größe und Weite lässt das Meer die eigenen Probleme etwas kleiner werden“ (Schmidt-Höhne 2006). Besonders berührt hat mich in diesem Zusammenhang der Beitrag einer jungen Frau, die über einen langen Zeitraum hinweg immer wieder daran dachte, Suizid zu begehen:

„Ich spüre, wie mir eine Last von den Schultern geht, wie die Gedanken zur Ruhe kommen. Schwere Gedanken wirken nicht mehr so schwer. Als ich nicht mehr leben wollte, stand ich am Meer und fragte mich, ob ich reingehe oder bleiben soll. Angesichts des Meeres und seiner Weite hat sich Vieles relativiert und ich konnte bleiben“ (17).

Durch jegliche fehlende Ablenkung ist es möglich, sich mit uns selbst auseinanderzusetzen, es kann eine „Konfrontation mit dem Innenleben sein. Was denk' ich gerade, was fühl' ich gerade. Es geht für mich um eine Befriedung, um eine ausgleichende Wirkung“ (23).

5.5. Zusammenfassung – „Menschen verspüren Liebe zum Meer“ (5)

Wie gezeigt, wirkt die Landschaft Meer durch Wasser, Wind, Wolken und Weite ausgesprochen heilsam auf uns, denn sie wirkt auf unseren gesamten Leib, in dem sie unsere Sinne belebt. Sie ermöglicht, uns mit uns selbst und mit der uns umgebenden Natur zu verbinden. Wir können Entspannung, Ruhe, Frische und Freiheit erleben. Sie hilft uns, wieder eine Balance herzustellen, es ist ein Ort an dem sich Menschen „pudelwohl fühlen“ (6) können, oft „Freude, Glück, Gelassenheit“ (15), „Frieden“ (18), „Ehrfurcht vor dieser massiven Kraft, Liebe zur Erde und Verbundenheit“ (20), „Zufriedenheit“ (23) fühlen. Alle, bis auf eine Interviewpartnerin stimmten damit überein, dass das Meer vollkommen ausreichend ist, und wir keiner Ablenkung oder Zerstreuung bedürfen. „Ich bringe mir immer einen Stapel Bücher mit, lese sie aber nicht“ (4). „Mir tut es gut, einfach nur hier zu sein“ (9), „einfach da zu sein“ (17). Am Meer können wir einfach nur sein. Hier zu sein, ist etwas ganz Selbstverständliches, es ist wie „nach Hause kommen“ (18), wie „zu Hause sein“ (5), wir fühlen uns nicht entfremdet.

6. Jahreszeiten am Meer

Eine weitere Möglichkeit, der „Entfremdung von der Natur“ entgegenzuwirken, liegt in der bewussten Wahrnehmung der Jahreszeiten und ihren Themen. Beispielsweise die Natur als Sinnbild für Werden und Vergehen. Im Binnenland wird dies im Frühling und Herbst besonders durch die Färbungen der Blätter deutlich, Pflanzen grünen und blühen, „die Bäume schlagen aus“ respektive die Blätter verfärben sich gelb und rot und fallen schließlich ab.

Am Meer sind die Jahreszeiten, bis auf den Herbst, nicht so augenscheinlich wie im Binnenland, sie stellen sich hier anders, subtiler, dar. Doch auch Grünalgen weisen im Frühling eine frischeres Grün als im Herbst auf. „Bei einer Exkursion auf Helgoland, es war im Frühjahr, fiel mir auf, dass die Algen saftig grün waren, anders als im Sommer oder Herbst“ (18). Veränderungen sind nicht auf den ersten Blick sichtbar. Ihre Wahrnehmung erfordert einen genaueren Blick, ein sich Einlassen auf die Umgestaltungen der Natur. „In den Wintermonaten begann ich dann, das Meer zu beobachten: jeden Tag hörte es sich anders an, sah es anders aus“ (Schmid-Höhne 2006).

Doch Werden und Vergehen ist durch die zumeist vorherrschenden Wellenbewegungen sozusagen ganzjährig ein Thema. „In dem Auf und Ab der Wellen stecken Anfang und Ende, Kommen und Gehen, Halten und Loslassen – einfach die Unendlichkeit, das Immerwährende [...]“ (Schmid-Höhne 2008).

Wie das Meer in den Jahreszeiten heilsam wirken kann, möchte ich im Folgenden an den Beispielen Sommer und Herbst verdeutlichen.

6.1. Sommer - „Wir fahren jedes Jahr in den Ferien mit der Familie an die See“ (19).

Küsten sind traditionelle Urlaubsziele. Viele Menschen zieht es im Sommer an die heimischen Strände oder zu anderen Jahreszeiten in wärmere Gefilde (Tenzer 2007). Wichtig sind dabei neben dem Wunsch nach Erholung unter anderem die „Erfrischung durch's Baden“ (20), „Ich liebe das Prickeln auf der Haut, wenn ich ins kalte Wasser tauche“ (21), als auch der Wunsch nach Wärme. Es ist wohltuend „den warmen Sand unter den Füßen und die Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren“ (20), „wenn ich ans Mittelmeer fahre, tut mir die warme Luft auf der Haut gut“ (21). Damit einhergehend „brauche ich nur wenig Klamotten tragen“ (19). Als ich Ausschau nach InterviewpartnerInnen hielt, rückten in Bezug auf Kleidung bestimmte Phänomene in meine bewusste Wahrnehmung und bisher Selbstverständliches bekam eine neue Bedeutung. Mir wurde klar, dass die üblichen Maßstäbe - die ich auf Kleidung anlege - hier nicht passen. Die Männer tragen Badehosen, die Frauen Bikinis oder Badeanzüge, oder es wird Freizeitkleidung getragen, jedoch nicht das Übliche, an dem der Status von Menschen oder ihre Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen, z.B. den „Anzugträgern“ deutlich wird. In einem anderen Zusammenhang würde ich keinen „Anzugträger“ ansprechen, weil ich durch die verschiedenen Kontexte davon ausgehe, mit ihnen nichts gemeinsam zu haben. Als mir bewusst wurde, dass ich Äußerlichkeiten einen großen Stellenwert beimesse, wurde mir jedoch auch das Heilsame an der Umgebung Meer deutlich, weil bestimmte Äußerlichkeiten, wie Kleidung, hier keine Rolle spielen. Das Meer ist ein Ort, wo der Körper gezeigt werden kann, wie er ist. Von dünn bis dick waren alle Varianten körperlicher Erscheinungsformen vertreten.

Mir fiel weiterhin auf, dass von Kleinkindern bis zu alten Menschen, von glatter Haut bis zu der, in die sich das Leben eingezeichnet hat, auch alles zu sehen war. Man könnte von life-span-development-appearance sprechen.

In diesem Zusammenhang wurde mir ein weiteres Phänomen deutlich: das selbstverständliche Mit- und Nebeneinander junger und alter Menschen. Am Strand sind Menschen aller Generationen zu sehen. Mir fällt kein anderer Ort ein, an dem dies so ist. Höchstens in organisierter Form, beispielsweise in einem Mehrgenerationenhaus. Ich finde das bemerkenswert und auch heilsam, denn die Trennung der Altersstufen ist eher die Regel.

6.2. Herbst

Das Meer im Herbst ist gekennzeichnet durch Stürme. Es gibt mehr Starkwindphasen, Seegang und Wellenhöhen nehmen zu, die Wasserkante kann sich ins Landesinnere verschieben, Treibgut gelangt an den Strand, in der Ostsee beispielsweise werden Bernsteine hochgespült. So sehr die Natur auch in Aufruhr sein kann, bis hin zu zerstörerischen Sturmfluten, so gewiss ist es, dass sie sich wieder beruhigt und durch eine friedlichere Phase abgelöst wird.

So wie Weite und Wolken als Sinnbilder fungieren können, ist dies auch im Hinblick auf die Herbststürme möglich. Wenn wir die Stürme des Lebens, die sich zum Beispiel als Krisen, Krankheiten oder Verluste zeigen können, als etwas annehmen, das zu unserem Dasein gehört. Sie können uns eine gelasseneren Sicht auf schmerzhaft und schwierige Phasen unseres Lebens gestatten durch die Gewissheit, dass sie von einer Zeit abgelöst werden, in der die Wellen nicht mehr hochschlagen, die See ruhig ist, um im Bild zu bleiben.

Wenn wir in Resonanz mit dem Meer sind, können uns die Stürme auch die Möglichkeit bieten, der eigenen Kraft gewahr zu werden und uns mit ihr zu verbinden.

7. Assoziativer Schluss –

„Wer vermag das Meer zu überreden, daß es vernünftig sein soll?“ (Pablo Neruda)

Die Woge der Begeisterung für die Landschaft Meer mit ihren heilsamen Kräften hat mich die ganze Zeit getragen. Zu meiner Liebe für diese Landschaft gesellte sich die Erkenntnis,

wie wenig ich über sie weiß und ein Staunen über ihre unglaubliche Vielfalt. Gerade diese Fülle macht es mir schwer, ein auf den Punkt und ein in Form gebrachtes Ende zu finden. Ich erlaube mir daher im Folgenden eine assoziative Auswahl von möglichen Themen, die noch eine eingehendere Betrachtung verdienen.

Wenn wir in der Natur sind, sie in ihrer vollkommenen Lebendigkeit wahrnehmen, wird nicht nur der Blick auf die eigene Befindlichkeit, das eigene Sein geschärft, auch der auf die uns umgebende Natur und die Auswirkungen unseres Handelns. Wie wichtig dies ist, zeigt sich an den Veränderungen, die wir auslösen und die zerstörerisch auf die Landschaft Meer wirken. Als Beispiel sei der Pazifik genannt, auf dem riesige Inseln aus Plastik schwimmen. Der dort treibende Kunststoff sondert schädliche Substanzen ab, die das Meer verseuchen, wird von Fischen und Vögeln für Nahrung gehalten und gerät in die Nahrungskette, vergiftet Tiere und Menschen (Boote 2009). Es geht darum, sich selbst als der Natur zugehörig wahrzunehmen und verantwortlich für sie und uns zu handeln. Denn

„Wenn wir die Naturliebe als Liebe zum Lebendigen im tiefsten Sinne als ‚Selbstsorge‘ zu erkennen und zu begreifen vermögen und daraus für humanökologisches Handeln engagierte und nachhaltig wirkende Konsequenzen ziehen, ist das lebenserhaltend – für uns alle“ (Petzold, Orth, Orth-Petzold 2009).

Ich finde es wünschenswert, neben den physiologischen auch die psychischen Heilfaktoren der Landschaft Meer und ihre Wirkungen zu untersuchen. Darüber hinaus beides in Zusammenhang zu bringen, um nicht nur die körperliche Fitness und Belastungsfähigkeit zu steigern, um nur auf der somatischen Ebene anzusetzen, sondern vielmehr um ein ganzheitliches Gesundheitskonzept (Petzold 2010b) zur Verfügung zu stellen.

Seit ich mit dem Thema beschäftigt bin, nehme ich Wasser, Wolken und Bäume ganz anders wahr. Ich bin sehr dankbar für das viele Grün, das in meiner Heimatstadt Bremen zu finden ist. Wenn ich im Park oder an der Weser spazieren gehe, höre ich das Rauschen der Bäume, erfreue mich an ihrer „Grünkraft“ und lasse meine Seele baumeln beim Blick auf den Fluss. Außerdem gucke ich viel öfter in den Himmel, sehe mir die Wolkenbildungen an und lasse bei ihrem Anblick meiner Phantasie freien Lauf.

Natur ist allemal lebendig. Dies gilt besonders für die Landschaft Meer, die durch Farben, ständig wechselnde Formen, Geräusche, Licht und Schatten, Spiegelungen, sowie

Bewegungen ausgesprochen lebendig wirkt. Wir erfahren in ihr unter anderem Ruhe, „still sein“ (16), und wir treten in einen Ko-respondenzprozess mit ihr ein. Sie schließt unsere Sinne auf, weckt Empfindungen, berührt uns im wortwörtlichen und übertragenen Sinn, eröffnet uns neue Sichtweisen, gewährt uns Freiheit, entlastet uns, erfreut uns und macht uns unsere eigene Lebendigkeit bewusst. Das Meer spricht zu uns und wir können dies als Chance nutzen, in einen Dialog⁸ mit der Natur zu treten.

„Der Ozean ist eine Stimme. [...] Doch wendet er sich zumal an den Menschen. Er ist der fruchtbare Schmelztiegel, in dem die Schöpfung begann und in ihrer ganzen Kraft weiter besteht, und so besitzt er auch deren lebendige Beredsamkeit: Es spricht hier das Leben zum Leben selbst“ (Michelet 2006).

Die Landschaft Meer bietet sich schon durch die vielfältigen, natürlichen Medien -Wasser, Wolken, Luft, Erde, Sand, Schlick, Kiesel, Muscheln, Federn, Fundstücke- für therapeutisches Arbeiten mit der Integrativen Kunsttherapie an. „Intermediale Quergänge“ (Orth, Petzold 1991) sind möglich. Allein der Wechsel zwischen Wasser und Erde (Kreszmeier 2008), den Empfindungen ihrer verschiedensten Qualitäten, bergen ein großes Potenzial in sich und regen uns an, so wie es John Franklin in Sten Nadolnys „Die Entdeckung der Langsamkeit“ erlebt:

„Das Meer war jetzt da, er hörte es. Er ging hin und senkte sein Gesicht auf wenige Fingerbreit über die Linie, wo das Land ins Meer übergang. Wo das Meer war, ließ sich aber nicht genau ausmachen. Mal saß er im Meer, mal an Land, das gab zu denken“.

Ich möchte mich weiter mit der Heilkraft des Meeres beschäftigen. Mein Ziel ist, poesie- und kunsttherapeutisch am Meer zu arbeiten.

Ich beende den Text mit einem Zitat aus den „Buddenbrooks“ und wünsche allen LeserInnen solch ein Meeresleben:

„Und doch war das klügste stets, zur See zurückzukehren und noch im Zwielflicht, das Gesicht dem offenen Horizonte zugewandt, auf der Spitze des Bollwerks zu sitzen,

⁸ „Gerade in einer Zeit, wo unsere Ökologie sehr bedroht ist, scheint es mir notwendig, die Dimension der *Begegnung mit den Dingen* besonders zu beachten, selbst wenn wir unterstellen, daß wir im Gespräch mit dem Baum oder mit dem See nur unsere Wünsche und Sehnsüchte projizieren. Wenngleich die Antworten, die wir zu erhalten glauben, aus uns stammen, so stammen sie doch aus der *abskonditiven* Tiefe unserer Existenz, die uns keineswegs voll zugänglich ist, aus den Abgründen des Unbewußten, die niemals voll ausgelotet werden können. [...] So mag es sein, daß unsere Antworten aus unserer innersten Natur – und das ist *die* Natur, der wir ja zugehören – stammen. [...] Wir müssen den Dialog mit den Dingen wiederfinden, den Dialog mit dem Lebendigen“ (Petzold 1993, Bd. 3).

den großen Schiffen, die vorüberglitten, mit dem Taschentuch zuzuwinken und zu horchen, wie die kleinen Wellen mit leisem Plaudern wider die Steinblöcke klatschten und die ganze Weite ringsum von diesem gelinden und großartigen Sausen erfüllt war, das dem kleinen Johann gütewillig zusprach und ihn beredete, in ungeheurer Zufriedenheit seine Augen zu schließen. [...] Welch ein beruhigtes, befriedigtes und in wohlthätiger Ordnung arbeitendes Herz er immer mitnahm vom Meere!“ (Mann 1977).

Zusammenfassung: Wind – Wasser – Wolken – Weite: Meerererfahrungen, die heilsam sind. Die heilende Kraft der Landschaft.

In diesem Text werden in kompakter Form die heilkräftigen Wirkungen der charakteristischen und in ihrer speziellen Ausprägung unverwechselbaren Merkmale der Landschaft Meer auf den Leib dargestellt. Ausgehend von überwiegend am Meer geführten Kurzinterviews wird aufgezeigt, wie die Charakteristika über die einzelnen Sinne auf den Menschen wirken und neben Frische, Entspannung, Ruhe, Freude auch Freiheitsgefühle hervorrufen und der multiplen Entfremdung entgegenwirken können. Darüber hinaus wird gezeigt, wie wichtig der Dialog mit der Natur und die Sorge um die Natur ist.

Schlüsselwörter: polyästhetische Wahrnehmung, Leib als totales Sinnesorgan, Integrative Kunsttherapie, Dialog mit der Natur, humanökologisches Handeln

Summary: Wind – water – clouds – wide-open spaces. Wholesome experiences at the sea. The landscape’s healing power.

This text will concisely illustrate the unmistakable features of the sea’s landscape: and how they manifest themselves in our bodies. Based upon short interviews conducted primarily at the seaside, this thesis will show how the sea’s characteristics affect human beings’ individual senses. In addition to refreshment, relaxation, calm and peacefulness, the ocean can bring forth a feeling of freedom, and counteract multiple alienations. Furthermore, the importance of caring for nature, as well as the dialogue with that nature will be discussed.

Keywords: poly aesthetic perception, the body as total sensory organ, Integrative Art Therapy, dialogue with nature, human ecological behaviour

8. Literaturverzeichnis

- Ausländer, Rose (2000): Und nenne dich Glück. Gedichte. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Berger, Ronen; McLoed, John (2006) Incorporating Nature into Therapy: a Framework for Practice. *Journal of Systemic Therapies*, Vol:25, No:2, pp: 80-94.
- Boote, Werner (2010): Plastic Planet. DVD. Österreich: Verlag EuroVideo.
- Der ewige Brunnen. Ein Hausbuch deutscher Dichtung (1980): München: Verlag C.H. Beck.
- Hellpach, Willy (1939): Geopsyche. Die Menschenseele unterm Einfluß von Wetter und Klima, Boden und Landschaft. Leipzig: Verlag von Wilhelm Engelmann.
- Heule, Susanne (2007): Therapie in und mit der Natur. Vom Tanz mit erlebbaren Metaphern. Graduirungsarbeit zur Integrativen Psychotherapie am FPI, Zürich.
- Kreszmeier, Astrid Habiba (2008): Systemische Naturtherapie. Heidelberg: Carl-Auer.
- Mann, Thomas (1977): Buddenbrooks. Frankfurt a.M.: Fischer TB Verlag.
- Michelet, Jules (2006): Das Meer. Frankfurt/New York: Campus Verlag.
- Morgenstern, Christian (1988): Werke und Briefe. Band 1. Lyrik 1887-1905. Stuttgart: Urachhaus.
- Nadolny, Sten (1990): Die Entdeckung der Langsamkeit. München, Zürich: Piper.
- Neruda, Pablo (2001): Der unsichtbare Fluß. Gedichte 1923 – 1973. München: Sammlung Luchterhand.
- Orth, Ilse; Petzold, Hilarion (1991): Metamorphosen – Prozesse der Wandlung in der intermedialen Arbeit der Integrativen Therapie. in: Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie. Band II. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Petzold, Hilarion G. (1993): Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie, Band 1-3. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Petzold, Hilarion G. (2010b): Gesundheit, Frische, Leistungsfähigkeit – Potentialentwicklung in der Lebensspanne durch „Integratives Gesundheitscoaching“. In: *Ostermann, D.*, Gesundheitscoaching. Bei <http://www.fpi-publikationen.de/polyloge> POLYLOGE 11/2010.
- Petzold, Hilarion G.; Orth, Ilse; Orth-Petzold, Susanne (2009): Integrative Leib- und Bewegungstherapie – ein humanökologischer Ansatz. Das „erweiterte biopsychosoziale Modell“ und seine erlebnisaktivierenden Praxismodalitäten: therapeutisches Laufen, Landschaftstherapie, „Green Exercises“. Bei <http://www.fpi-publikationen.de/polyloge> POLYLOGE 26/2009.

Petzold, Hilarion G.; Schuch, Waldemar (1992): Grundzüge des Krankheitsbegriffes im Entwurf der Integrativen Therapie. in: Pritz, A. Petzold, H.G. (Hrsg.). Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie, S. 371-486, Paderborn.

Pretty, Jules; Peacock, Jo; Sellens, Martin & Griffin, Murray (2005): The mental and physical health outcomes of green exercise. International Journal of Environmental Health Research October 2005; 15(5): 319 – 337.

Rand, Harry (1998): Hundertwasser. Köln: Benedikt Taschen Verlag GmbH.

Rico, Gabriele (1993): Garantiert schreiben lernen. Sprachliche Kreativität methodisch entwickeln – ein Intensivkurs auf der Grundlage der modernen Hirnforschung. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag.

Schätzing, Frank (2006): Nachrichten aus einem unbekanntem Universum. Eine Zeitreise durch die Meere. Köln: Kiepenheuer & Witsch.

Schmid-Höhne, Florian (2006): Die Meere in uns. Eine psychologische Untersuchung über das Meer als Bedeutungsraum. Herbolzheim: Centaurus-Verlag.

Schmid-Höhne, Florian: <http://www.swellness.de/burnout/index.html?mainID=0>.

Stick, Carsten: Spazierengehen am Strand: Freizeitvergnügen mit Gesundheitseffekt. <http://www.uni-kiel.de/med-klimatologie/pdftexte/strandlauf.pdf>.

Tenzer, Eva (2007): Einfach schweben. Wie das Meer den Menschen glücklich macht. Hamburg: marebuchverlag.

Verwendete Quellen aus dem Internet:

URL http://www.baederverband.m-vp.de/1613/front_content.php?idart=76.

URL http://www.deutscher-heilbaederverband.de/public/671802_Publikationen/Newsletter_Ausgabe_05_1_Monat_März_2010

URL <http://www.freunde-der-nationalgalerie.de/de/projekte/ausstellungen/2004/wolkenbilder.html>.

URL <http://de.wikipedia.org/wiki/Heiligendamm>.

URL <http://www.thalasso-verband.de/index.php?idcat=12>.