

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 06/2020

Trauerbegleitung im Wald – Über die positive Wirkung des Waldes auf trauernde Menschen und die Integration des Waldes in der Trauerbegleitung *

Maria Jung **

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

** Teilnehmerin der Weiterbildung Basis-Qualifizierung *Trauerbegleitung nach BVT e.V.* – für den TrauBe Köln e.V. Betreuer/Gutachter: Univ.-Prof. Dr. H. G. Petzold.



„Die Seele wird vom Pflastertreten krumm.
Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden
und tauscht bei ihnen seine Seele um.
Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm.
Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.“

(aus „Die Wälder schweigen“ von Erich Kästner)

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung – Die Trauer, der Wald und ich.....	1
2	Die Trauer	4
2.1	Trauermodelle, Trauerprozesse und Traueraufgaben	4
2.2	Resilienz und der Umgang mit Trauer.....	6
2.3	Trauerbegleitung.....	9
3	Der Wald	12
3.1	Der Wald als Lebensraum.....	12
3.2	Die heilsame Kraft des Waldes	13
4	Der Wald in der Trauerbegleitung.....	16
4.1	Trauerbegleitung im Wald.....	17
4.2	Einige Gedanken vorweg.....	18
4.3	Ideen und Anregungen	19
4.3.1	Der äußere Rahmen.....	20
4.3.2	Erinnerungen & Symbole.....	20
4.3.3	Gefühle & Sinne	22
4.3.4	Ressourcen & Jenseitsvorstellungen	23
5	Fazit und Ausblick	25
	Zusammenfassung / Summary	26
	<u>Literatur- und Quellenverzeichnis</u>	27

1 EINLEITUNG – DIE TRAUER, DER WALD UND ICH

Als ich 24 Jahre alt war, ist meine Mutter an Krebs erkrankt und ein paar Monate später gestorben. Bis zu dem Tag, als meine Mutter starb, konnte ich mir gar nicht vorstellen, dass ein solches Ereignis auch in meiner Familie passieren könnte. Eigentlich war ich alt genug um zu wissen, dass das Leben und der Tod unvermeidbar miteinander verwoben sind. Dass alte Menschen sterben würden, das war klar. Aber Menschen mit Mitte 50, mitten im Leben? Für mich damals unvorstellbar. So etwas passierte in anderen Familien, aber doch nicht in meiner eigenen.

Ich kann nicht behaupten, dass in meiner Familie nie über den Tod gesprochen wurde. Aber nie so richtig über unseren eigenen Tod. Wieso sollte man sich mit einer so unbequemen, beängstigenden, unvorstellbaren, unbekanntem Thematik auseinandersetzen wenn es einem doch gut geht und wir das Leben genießen wollen? Erst in der Auseinandersetzung mit meiner eigenen Trauer kam mir irgendwann der eigentlich völlig banale Gedanke, dass es uns alle irgendwann treffen wird. Ich stand morgens am Bahnsteig und wartete auf die Bahn. All die Menschen, die mir entgegenkamen, mit denen ich am Bahnsteig stand und wartete, all jene, die aus dem Zug ausstiegen, schon darin saßen oder auch einstiegen, alle würden früher oder später mit dem Tod eines geliebten Menschen konfrontiert werden und alle würden selbst irgendwann sterben. Total logisch. Total natürlich. Eigentlich wissen wir schlaunen Menschen doch auch sehr genau, dass jeder von uns irgendwann dran sein wird und dass auch unsere Familien und unsere Freunde irgendwann sterben werden. Wie kann es dann sein, dass wir so gut wie nie über den Tod selbst und über unsere Trauer sprechen? Wie kann es sein, dass wir trauernden Menschen lieber aus dem Weg gehen, als uns ihnen zuzuwenden? Würden wir alle unser Leben nicht ein Stückchen reicher werden lassen, wenn wir uns mitten im Leben auch immer wieder unsere eigene Vergänglichkeit und die der uns nahestehenden Menschen vergegenwärtigen würden? Ließe sich das Leben, das uns geschenkt wurde, nicht viel intensiver genießen, wenn wir uns ab und an die Endlichkeit unseres Lebens bewusst machen? Würde es uns nicht besser gehen, wenn wir offen über den Tod und das Sterben reden würden, anstatt über das Unvermeidbare zu schweigen? Würde es uns nicht helfen, wenn wir uns dem Thema offen und neugierig stellen, als es vor lauter Angst zu verdrängen? Nach dem Tod meiner Mutter hat es mich erstaunt, gewundert und in gewisser Weise auch erschrocken, wie unsicher ein Großteil der Menschen in meinem Umfeld im Umgang mit dem Thema und mit mir waren. Wieso fragen sie nicht, wie es mir geht? Wieso wird über das für mich so zentrale Thema geschwiegen? Ja, meine Mutter ist tot und erschreckenderweise dreht sich die Welt trotzdem weiter. Also lasst uns darüber reden! Aber den Mut hatte ich damals nicht. Ich wollte die anderen ja auch nicht erschrecken und abschrecken. Und ich hatte

natürlich auch irgendwie Verständnis für deren Unsicherheit. Mir ist es bis dahin in solchen Situationen ja nicht anders ergangen.

Als vor einiger Zeit der Vater einer Bekannten gestorben ist und ich mich mit ihr über ihn, den Tod und die Beerdigung unterhalten habe, ist mir selbst eigentlich erst bewusst geworden, wie gut es tut sich mit Menschen zu unterhalten, die ähnliches erlebt haben, außerhalb des eigenen Familienkreises. Wie gut es tut, nichts beschönigen zu müssen, sich auszutauschen über ein Thema, dem so viele Menschen gut und gerne ausweichen.

Durch Internetrecherchen bin ich zufällig auf den *TrauBe Köln e.V.* (www.traube-koeln.de) gestoßen. Wie schön ist es bitte, dass es regelmäßige Gruppentreffen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene gibt, die den Tod einer nahestehenden Person erlebt haben? Wie hilfreich und bedeutsam muss es für diese jungen Menschen sein, sich mit anderen, gleichaltrigen Menschen, die ähnliches erlebt haben, auszutauschen, zusammen zu spielen, zu malen, zu toben? Bis dahin hatte ich noch nie von „Trauerbegleitung“ gehört. Mir wurde damals von einer Bekannten empfohlen vielleicht besser zu einem Therapeuten zu gehen, als ich ihr von meinen Träumen erzählte, in denen meine Mutter immer wieder auftauchte. Das hat mich sehr verunsichert. Bin ich krank? Oder werde ich krank, wenn ich nicht zu einem Therapeuten gehe? Wird mich irgendwann der Schlag treffen? Ich bin nie zu einem Therapeuten gegangen. Das hat sich für mich nicht richtig angefühlt. Stattdessen hatte ich das große Glück mich im Rahmen der Qualifizierung zur Trauerbegleiterin nicht nur mit der Trauer anderer Menschen auseinanderzusetzen, sondern mich auch ganz intensiv mit meiner eigenen Trauer zu befassen. Die mich immer wieder quälende Frage „Habe ich richtig und ausreichend getrauert? Oder trifft mich wohl irgendwann der Schlag?“ konnte ich beruhigt aus meinem Kopf streichen. Dafür habe ich eine Menge dazu gelernt, sowohl durch theoretisches Hintergrundwissen und wissenschaftliche Erkenntnisse rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer, als auch durch die Anwendung vieler praktischer und kreativer Ansätze und Methoden. Einige der für mich persönlich sehr hilfreichen Erkenntnisse lauten:

- Jeder Mensch trauert anders! So individuell wie jeder von uns ist, so individuell ist auch unsere Trauer und unser Umgang damit.
- Trauer ist keine Krankheit, sondern eine völlig normale Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen.
- Der Mensch ist in der Regel sehr widerstandsfähig und durchaus dafür gemacht mit Verlusten und der Trauer umzugehen.
- Zeit heilt nicht alle Wunden, sie macht sie aber erträglicher.
- Die Trauer wird dich dein Leben lang begleiten. Sie wird kleiner und weniger schmerzhaft werden. Und du wirst lernen mit ihr zu leben, sie als einen Teil von dir zu akzeptieren und sie in dein Leben zu integrieren.

- Wir müssen wieder mehr miteinander reden und uns nicht scheuen zu fragen oder auch zu erzählen, speziell über den Tod und die Trauer, aber auch ganz generell.
- Wir müssen den Tod und die Trauer wieder sichtbarer machen. Leider hat es unsere Gesellschaft geschafft das Thema klammheimlich zu verbergen. Das tut uns nicht gut!
- Trau dich zu trauern!

Rückwirkend betrachtet ist es faszinierend zu sehen, wie ich selbst, aber auch die Personen in meiner Familie die unterschiedlichen Trauerphasen oder -aufgaben erlebt und gemeistert haben. Es ist schön zu sehen und zu wissen, dass wir alle in dieser schwierigen Zeit Wege gefunden haben uns selbst, aber auch uns gegenseitig zu trösten und aufzufangen. Meine Mutter ist in unser aller Leben ständig und immer wieder präsent. Und das wird vermutlich auch unser Leben lang so bleiben. Mal schmerzt es mehr, mal fällt es leichter. Oft sind es liebevolle und schöne Erinnerungen, manchmal auch schmerzhaft. Aber ich merke, dass es leichter wird mit der Trauer zu leben. Und letztlich konnte ich aus dieser schwierigen Zeit auch sehr viel Wertvolles gewinnen.

Schon in Kindertagen habe ich immer sehr viel Zeit draußen in der Natur verbracht und bin zusammen mit den Nachbarskindern durch die Wiesen und Wälder gestreift. Wir haben im Wald Buden gebaut, auf Hochsitzen gesessen, Tiere beobachtet, Äste und Blätter gesammelt, sind mit Hund oder Pferd durch die Wälder spaziert. All das war für mich als Kind das Natürlichste der Welt. In der Zeit nach dem Tod meiner Mutter habe ich ganz unbewusst immer wieder die Natur und den Wald aufgesucht. Erst später ist mir bewusst geworden, wie sehr ich das brauchte und wie viel Trost mir der Wald gespendet hat. Der Wald ist für mich ein Ort, an dem ich ungestört im Hier und Jetzt sein kann, wo ich auf Entdeckungsreise im Innen und im Außen gehen kann, wo ich vergessen kann, aber auch mit allen Sinnen wahrnehmen kann, wo ich meine Gedanken schweifen lassen kann, wo ich zur Ruhe kommen kann, wo ich Trost und Antworten finden kann, wo ich einfach sein kann, wo ich gestärkt werde, wo ich aufgefangen werde und wo meine Seele wieder ein Stückchen mehr ins Gleichgewicht gebracht wird.

Seit einiger Zeit befasse ich mich daher mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen rund um den Wald und habe bereits eine Menge dazulernen können. Seit Beginn meiner Ausbildung zur Trauerbegleiterin schlummert daher der Wunsch in mir, die beiden Themen - Trauer und Wald – zusammenzuführen, da ich überzeugt davon bin, dass der Wald für viele Menschen auf dem Weg ihrer Trauer sehr hilfreich sein kann. Mehr dazu also in der nachfolgenden Arbeit.

2 DIE TRAUER

Eine, wie ich finde, sehr passende Beschreibung des Begriffes „Trauer“ formuliert Donna L. SCHUURMAN (2014, S. 266):

„Trauer ist keine Krankheit, die man heilen muss. Sie ist keine Aufgabe mit definierbaren aufeinander aufbauenden Arbeitsschritten. Es ist keine Brücke, die man überqueren, keine Bürde, die man tragen, und keine Erfahrung, von der man sich erholen muss. Sie ist eine normale, gesunde und vorhersehbare Reaktion auf Verlust.“

Dabei kann es sich sowohl um den Verlust einer nahestehenden Person, eines Objektes oder auch von Lebensumständen handeln. Auch die Trennung von einer Person oder einem Objekt kann Trauer verursachen. Im Folgenden gehe ich insbesondere auf die Trauer nach dem Tod einer nahestehenden Person ein.

2.1 Trauermodelle, Trauerprozesse und Traueraufgaben

Um die Trauer besser zu verstehen und um das, was da in einem Menschen ausgelöst wird, besser nachvollziehen zu können, wurden in der Vergangenheit bereits zahlreiche Trauermodelle entwickelt, die versuchen den Trauerprozess eines Menschen zu beschreiben. Schwierig bei der Beschreibung der Trauer mit Hilfe von Modellen, Phasen oder Aufgaben ist, dass jeder Mensch sehr individuell trauert und die Phasen oder Aufgaben von jedem in einem ganz eigenen Tempo und in einer ganz eigenen Reihenfolge durchlaufen und durchlebt werden. Daher ist es wichtig die jeweiligen Einteilungen nicht allzu wörtlich zu nehmen (vgl. WORDEN 2011, S. 43). So beschreibt BONANNO (2012, S. 16), dass „Einer der konstantesten Befunde lautet, dass Trauer keine eindimensionale Erfahrung ist. Sie ist weder für alle gleich noch gibt es Anzeichen für bestimmte Stadien, die jeder durchlaufen müsste.“. WORDEN (vgl. 2011, S. 44) hat daher statt der kritisierten Phasen „Traueraufgaben“ formuliert, da die Phasenmodelle aus seiner Sicht zu sehr die Passivität implizieren, Traueraufgaben dagegen beschreiben, dass man selbst aktiv werden muss oder kann. Er bezeichnet Trauer als einen Entwicklungsprozess, der eine Anpassung an einen schmerzlichen, persönlichen Verlust verlangt und der durch die von ihm entwickelten vier Traueraufgaben befördert wird (vgl. WORDEN 2011, S. 45).

Die vier Traueraufgaben nach WORDEN (2011, S. 45 ff.) lauten:

Aufgabe 1: Den Verlust als Realität akzeptieren

Aufgabe 2: Den Schmerz verarbeiten

Aufgabe 3: Sich an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen

Aufgabe 4: Eine dauerhafte Verbindung mit der verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden

Diese vier Traueraufgaben sollen dabei helfen, Trauerprozesse besser zu verstehen. Allerdings darf nicht vorausgesetzt werden, dass die Aufgaben in einer starren Abfolge

bearbeitet werden müssen (vgl. auch im Folgenden, WORDEN 2011, S. 59). Er sagt, dass die Aufgaben im Laufe der Zeit immer wieder neu angegangen und bearbeitet werden können oder man sich auch mit mehreren Aufgaben gleichzeitig befassen kann. Trauer ist als ein fließender Prozess zu verstehen, der nicht gradlinig und eindimensional verläuft. Zum besseren Verständnis weshalb ein jeder Mensch unterschiedlich mit der Trauer umgeht und die Traueraufgaben zu unterschiedlichen Zeitpunkten und auf unterschiedliche Art und Weise bearbeitet, hat WORDEN verschiedene Faktoren zusammengestellt - die sieben Mediatoren (vgl. auch im Folgenden, WORDEN 2011, S. 61-82). Während sich der erste Mediator mit der Frage befasst, wer gestorben ist, bezieht der zweite Mediator auch die Bindung zwischen dem Verstorbenen und dem Hinterbliebenen mit in die Betrachtung ein. Wie stark und sicher war die Bindung? War es eine ambivalente oder konfliktreiche Bindung? Wie stark ist die Abhängigkeit voneinander? Der dritte Mediator beschäftigt sich mit der Frage, wie die Person gestorben ist und bezieht die Aspekte Nähe, Plötzlichkeit, Trauma/Gewalt, mehrere Todesfälle, vermeidbare, ungeklärte oder auch stigmatisierte Todesfälle mit in die Betrachtung ein. Der vierte Mediator beleuchtet die früheren Erfahrungen eines Trauernden und bezieht vorherige Verlust und auch die bisherige psychische Gesundheit mit ein. Durch den fünften Mediator werden die Persönlichkeitsvariablen des Hinterbliebenen genauer in Betracht gezogen, so dass das Alter und das Geschlecht die Trauer des Hinterbliebenen ebenso beeinflussen können, wie der Bewältigungsstil, der Bindungsstil, der Denkstil, die Ich-Stärke und die eigenen Überzeugungen und Wertvorstellungen. Der sechste Mediator bezieht die sozialen Variablen mit ein und betrachtet die Verfügbarkeit von Unterstützung, die damit einhergehende Zufriedenheit mit dieser Unterstützung, die Übernahme verschiedener sozialer Rollen, religiöse Normen und kulturelle Erwartungen. Durch den siebten Mediator wird der Aspekt der gleichzeitig auftretenden Belastungen durch lebensverändernde Ereignisse beleuchtet.

Die genannten Mediatoren beeinflussen also nach WORDEN den Umgang eines jeden Menschen mit den jeweiligen Traueraufgaben. Er formuliert den Appell: „Das Trauerverhalten eines jeden Menschen wird von vielen Faktoren bestimmt. In der Forschung ebenso wie in der therapeutischen Arbeit tun wir gut daran, uns dies ständig vor Augen zu führen.“ (WORDEN 2011, S. 80).

Laut WORDEN schaffen es die meisten Menschen ganz von selbst die Trauer zu verkraften, die vier Traueraufgaben eigenständig zu lösen und die notwendigen Anpassungen an den Verlust vorzunehmen (vgl. WORDEN 2011, S. 83). Auch BONANNO (2012, S. 17) berichtet, dass die „gute Nachricht für die meisten von uns lautet, dass Trauer weder etwas Übermächtiges noch etwas Langwieriges ist. So furchtbar der Verlustschmerz sein kann, die meisten von uns sind widerstandsfähig.“. Ferner beschreibt er, dass Trauer natürlich mit Kummer und Schmerz einhergehe, dass Trauer aber in erster Linie eine menschliche Erfahrung sei, für die wir

geschaffen sind und die uns nicht überfordern soll (vgl. BONANNO 2012, S. 18). Er glaubt, dass unsere Trauerreaktionen darauf ausgelegt sind, uns dabei zu helfen Verluste möglichst schnell zu akzeptieren und zu überwinden, um weiterhin ein erfülltes Leben führen zu können. Auch BONANNO äußert Kritik an den Trauermodellen und Trauerphasen, die seiner Meinung nach häufig implizieren, dass Trauer Arbeit sei, die erledigt werden muss, damit es zu einer vollständigen Gesundung kommt (vgl. BONANNO 2012, S. 31). Diese Annahme wiederum löse in einer breiten Masse an Fachleuten, aber auch in der Gesellschaft den Gedanken aus, dass es zu verspäteten Trauerreaktionen führen müsse, wenn man nicht ausreichend getrauert hat. Das Hauptproblem von Phasenmodellen sieht er darin, dass Maßstäbe für vermeintlich richtiges Verhalten formuliert werden, die dem Empfinden vieler Menschen nicht gerecht werden (vgl. BONANNO 2012, S. 32).

Ob es nun wichtig oder hilfreich ist Trauerphasen oder Traueraufgaben mit den entsprechenden Mediatoren zu formulieren oder nicht, ist sicherlich von Mensch zu Mensch unterschiedlich, so wie die Trauer selbst auch. Die Trauer des einen lässt sich vielleicht gut in ein vorgegebenes Modell projizieren, die Trauer des anderen verläuft dagegen völlig anders und ganz unerwartet. Einige Trauernde mögen die Traueraufgaben als ein hilfreiches Gerüst empfinden, andere wiederum setzen sie vielleicht sogar unter Druck.

Ich selbst empfinde die Traueraufgaben und die Mediatoren im Nachhinein und als Trauerbegleiterin als ein hilfreiches Instrument, um meine eigene Trauer und die von anderen Menschen besser einschätzen zu können. Hätte mich allerdings jemand direkt nach dem Tod meiner Mutter mit diesen Aufgaben konfrontiert und mir diese benannt, dann glaube ich, dass es mich durchaus überfordert hätte und auch bei mir möglicherweise einen zu starken Druck ausgeübt hätte. Mit einem gewissen Abstand finde ich die Betrachtung der Traueraufgaben dagegen sehr hilfreich, weil ich so meine eigene Trauer ganz gut reflektieren und einordnen kann. Zudem empfinde ich die im nächsten Abschnitt behandelte Widerstandsfähigkeit bzw. die Resilienz des Menschen als einen weiteren wichtigen und hilfreichen Aspekt im Umgang mit meiner eigenen Trauer, aber auch bei der Betrachtung anderer trauernder Menschen.

2.2 Resilienz und der Umgang mit Trauer

Trauer fühlt sich für jeden Menschen anders an und löst in jedem Menschen die unterschiedlichsten Gefühle und Verhaltensweisen aus. Häufig sind es Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Schuldgefühle und Selbstvorwürfe, Angst, Einsamkeit, Erschöpfung, Hilflosigkeit, Schock, Sehnsucht, Befreiung, Erleichterung, emotionale Taubheit, die Trauernde empfinden (vgl. WORDEN 2011, S. 26-31). Bei der Trauer sind die Symptome sehr ähnlich wie bei einer Depression. Allerdings ist der wichtigste Unterschied, dass die Trauer in der Regel nicht oder nur für eine kurze Zeit mit dem Verlust des Selbstwertgefühls einher geht (vgl. WORDEN 2011, S. 40). Viele Hinterbliebene zweifeln vorübergehend an ihrer Identität und

wissen nicht mehr was ihnen das Leben eigentlich bedeutet oder bedeutet hat (vgl. BONANNO 2012, S. 109). Bei anhaltender Trauer oder komplizierter Trauer leiden Menschen dagegen an einem umfassenden Identitätsverlust und fühlen sich als würde ihnen alles fehlen. So wie WORDEN die unterschiedlichen Trauerreaktionen mit Hilfe der genannten Mediatoren erklärt (siehe oben), so formuliert auch BONANNO (vgl. 2012, S. 140), dass insbesondere ein unsicherer Bindungsstil zu einem geringeren Vertrauen und daher mit größerer Wahrscheinlichkeit zu chronischen Trauerreaktionen führen kann. Allerdings neigen die meisten Menschen zu einem eher sicheren Bindungsstil und sind daher normalerweise in der Lage sich anderen Menschen zu nähern, sich vertrauensvoll auf sie zu verlassen und tendenziell besser mit Trauer umzugehen, da sie weniger anfällig für Todesängste sind (vgl. BONANNO 2012, S. 140). Auf der anderen Seite kann aber auch keine Faustregel dafür formuliert werden, welche „Art von Beziehung zu den gesündesten Formen des Trauerns führt.“ (BONANNO 2012, S.82). Menschen, die gut mit ihrer Trauer umgehen können sind in der Regel flexibel und besitzen die Fähigkeit sich den wechselnden Situationsanforderungen anzupassen (vgl. BONANNO 2012, S. 88). Sie haben eine eher optimistische Einstellung, auch in stressigen Situationen, besitzen ein größeres Verhaltensrepertoire und haben einfach „mehr Werkzeuge in ihrer Werkzeugkiste“ (BONANNO 2012, S. 89). Julie STOKES (vgl. 2014, S. 79) nennt es eine komplexe Kombination aus persönlichen Stärken, individueller Vulnerabilität und der Interaktionen mit dem sozialen Netzwerk, welche beeinflussen, wie gut ein Mensch eine schwierige Situation wie den Tod einer nahestehenden Person meistert.

Menschen, die widerstandsfähig sind und gut mit schwierigen Situationen oder Verlusten umgehen können, werden auch als „resilient“ bezeichnet. Resilienz ist eher die Norm als die Ausnahme, und zwar nicht nur im Falle der Trauer (vgl. BONANNO 2012, S. 59). Resiliente Menschen besitzen die Fähigkeit zwischen beispielsweise Kummer und positiven Gefühlen zu wechseln und sind flexibler im Umgang mit ihren Gefühlen (vgl. BONANNO 2012, S. 211). Nicht jedes Kind bzw. jeder Erwachsene ist von Geburt an resilient oder wird es alleine durch seine Erfahrungen (vgl. STOKES 2014, S. 79). Nach dem Verlust einer nahestehenden Person ist es daher vor allem für Kinder wichtig, sie bei der Entwicklung einer resilienten Grundhaltung zu fördern. Sie können dabei unterstützt werden eine innere Stärke zu entwickeln, Vertrauen aufzubauen und zu stärken und die Beziehung zu der verstorbenen Person als einen wertvollen Schatz zu gestalten (vgl. STOKES 2014, S. 84).

Um die Resilienz eines Menschen zu stärken, spielt unter anderem das soziale Umfeld eine wichtige Rolle. Denn durch „Hilfe und empathische Zuwendung“ des sozialen Netzwerkes kann Trauernden Trost gespendet werden (vgl. PETZOLD 2007, S. 4). Dem Trost oder dem Trösten wird in der Trauer eine große Bedeutung beigemessen, da laut PETZOLD (vgl. 2010, S. 3.) durch das Beruhigen, Sichern und Halten die Ausschüttung von Stresshormonen eingedämpft und reguliert werden kann. Durch Trostarbeit kann eine Stärkung der

Regulationskompetenz erfolgen und es kann Zuversicht vermittelt werden, die den Trauernden einen „positiven Hoffnungshorizont“ eröffnet (vgl. PETZOLD 2007, S. 4-5). Gemeinsam mit weiteren externalen und internalen Einflüssen wirkt die Trostarbeit auf die protektiven Prozesse eines Trauernden, die wiederum die Resilienz stärken (vgl. PETZOLD 2007, S. 6). Das Trösten und die Trostarbeit haben demnach Auswirkungen auf die Resilienz von Menschen und können sich entsprechend positiv auf den Trauerprozess auswirken. Trost gibt Sicherheit und stärkt die positiven Gefühle, die ein Mensch im Trauerprozess unbedingt benötigt. Denn im Umgang mit Trauernden ist es wichtig zu berücksichtigen, dass kein Mensch in der Lage ist, permanente Trauer auszuhalten. BONANNO (2012, S. 52) schreibt:

„Trauer ist eigentlich nur erträglich, weil sie in einer Art Wellenbewegung verläuft. Wir pendeln emotional hin und her. Wir richten unser Augenmerk auf den Schmerz des Verlustes, seine Tragweite und Bedeutung, und dann wenden wir uns geistig wieder unserem direkten Lebensumfeld zu, den anderen Menschen, den Vorgängen in der Gegenwart. Unsere Stimmung hellt sich vorübergehend auf und wir treten wieder in Kontakt zu unserer Umgebung. Dann tauchen wir erneut ab und setzen unseren Trauerprozess fort.“

Ein solches Wechselmuster ist eine für den menschlichen Körper und Geist normale und charakteristische Funktion, da unser Inneres aus stetigen Wellenbewegungen besteht (vgl. BONANNO 2012, S. 52). Durch Einatmen und Ausatmen, durch Muskelanspannung und Muskelentspannung, durch Einschlafen und Wachwerden finden in unserem Körper ständig Wechselbewegungen statt. Positive Erinnerungen und Gefühle werden während des Trauerprozesses von uns genutzt, „um unser seelisches Gleichgewicht zu wahren.“ (BONANNO 2012, S. 87). Wir brauchen uns erst dann dem Schmerz des Verlustes auszusetzen, wenn wir ihn auch am ehesten ertragen können. Unsere Fähigkeit den Schmerz des Verlustes zu ertragen, ist ein Beispiel für die menschliche Fähigkeit „im Angesicht von Not und Elend aufzublühen“ (BONANNO 2012, S. 208). Der Mensch ist sozusagen programmiert um zu überleben und wurde dafür mit psychologischen Mechanismen ausgestattet, die ihm dabei helfen (vgl. BONANNO 2012, S. 210). Wichtig ist, dass vor allem Gefühle wie Kummer als eine kurzfristige Lösung des Körpers gedacht sind. Lachen dagegen hat eine ansteckende Wirkung und ist auch in Zeiten der Trauer sehr hilfreich (vgl. BONANNO 2012, S. 211). Viele Hinterbliebene sehen, nachdem der erste Trauerschock nachlässt, ihre Aufgabe dem Verstorbenen gegenüber darin, ihr Leben so gut es geht zu genießen und nicht in ihrem eigenen Leid und Schmerz zu versinken (vgl. BONANNO 2012, S. 209).

Während ein Großteil der Menschen relativ gut und eigenständig mit ihrer Trauer umgehen kann, so muss an dieser Stelle erwähnt werden, dass es durchaus auch Fälle von komplizierter Trauer gibt. Oft werden diese Menschen von intrusiven Gedanken und Trauergefühlen bedrängt, die für sie schwierig zu regulieren sind und von denen sie nicht so leicht loskommen (vgl. auch im Folgenden, PETZOLD 2010, S. 4). Sie schaffen es nicht sich aus eigener Kraft auch nur zeitweise von der Trauer und dem Schmerz zu lösen. Dies kann vor allem dann

eintreffen, wenn der Verlust sehr plötzlich oder auch besonders grausam war. Die komplizierte Trauer, oder auch „complicated grief“, muss von entsprechend ausgebildeten Experten und Therapeuten besonders beachtet und betrachtet werden und bedarf einer gesonderten Behandlung, auf die in dieser Arbeit nicht vertiefend eingegangen werden kann.

Das Wissen darüber, dass die meisten Menschen die Stärke in sich tragen mit der Trauer in ihrem ganz eigenen Tempo zurechtzukommen, empfinde ich selbst als hilfreich und beruhigend. Die Vorstellung, dass der Körper und der Geist viele Gefühle und Verhaltensweisen relativ automatisch durchführt, ohne dass ich selbst so sehr über richtig und falsch entscheiden muss, finde ich tröstlich zu wissen und nimmt mir die Angst davor, möglicherweise nicht „richtig“ zu trauern. Die Seele reagiert mit Kummer und Schmerz auf den Verlust eines geliebten Menschen, gleichzeitig weiß ich nun, dass diese negativen Gefühle in einem gesunden Trauerprozess auch immer wieder von positiven Gefühlen zur Seite geschoben werden können. Diese positiven Gefühle geben mir die Kraft auch die nächste Welle des Schmerzes zu ertragen und sie langsam abzuflachen. Die Trauer ist ein ständiges Auf und Ab der unterschiedlichsten Gefühle. All diese Gefühle haben ihre Berechtigung. BONANNO schreibt (2012, S. 93):

„Nicht jeder kommt gut zurecht, aber die meisten von uns schon. Wir passen uns an, wir wechseln die Gangart, wir lächeln und lachen, wir tun, was nötig ist, wir schwelgen in Erinnerungen, wir reden uns ein, es sei nicht alles so schlimm wie vermutet, und noch ehe wir uns versehen, ist das einst trostlos und unfassbar Scheinende entschwunden; das Dunkel lichtet sich, und die Sonne bricht wieder hinter den Wolken hervor.“

Auch wenn wir nun wissen, dass ein Großteil der Menschen widerstandsfähig oder resilient ist und über kurz oder lang gut mit der Trauer und einem schmerzhaften Verlust umgehen kann, so wird doch auch deutlich, dass man Menschen und insbesondere Kinder und Jugendliche sehr wohl darin unterstützen kann, den Umgang mit ihrer Trauer positiv zu gestalten, indem man den Kummer und den Schmerz, den sie in sich tragen durch positive Gefühle, schöne Erinnerungen und Trost erträglicher macht. So kann die Resilienz gefördert und die Wahrscheinlichkeit eines guten Umgangs mit schwierigen Situationen in der Zukunft erhöht werden.

2.3 Trauerbegleitung

Mir selbst ist der Begriff der Trauerbegleitung erst zu einem späteren Zeitpunkt meiner eigenen Trauer begegnet. Für mich hatte der Begriff aber direkt eine ansprechende Konnotation: Man würde mich in meiner Trauer begleiten. Das klingt beruhigend, vielversprechend und heilsam. Auch wenn wir nun wissen, dass die meisten von uns die Kraft und die Stärke in sich tragen mit ihrer Trauer weitestgehend alleine zurechtzukommen, so bin ich überzeugt davon, dass die Unterstützung durch eine Trauerbegleitung in dieser schweren Zeit für viele Menschen und vor allem für Kinder und Jugendliche sehr hilfreich sein kann.

Wichtig ist, dass man unterscheidet zwischen Trauerbegleitung oder -beratung und Trauertherapie. WORDEN beschreibt Trauerberatung bzw. Trauerbegleitung so, dass sie Trauernden dabei helfen soll ihre normalen Trauerreaktionen so zu verarbeiten, dass sie die Traueraufgaben in einem zeitlich vertretbaren Zeitrahmen bewältigen können (vgl. WORDEN 2011, S. 83). Diese Aufgabe kann zum Beispiel von ausgebildeten Trauerbegleitern übernommen werden und ist zentraler Aspekt der vorliegenden Arbeit. Im Gegensatz dazu soll Trauertherapie Menschen mit komplizierter Trauer dabei helfen die Trennungskonflikte zu erkennen und zu lösen, die ihnen zur Bewältigung der Traueraufgaben im Wege stehen (vgl. WORDEN 2011, S. 149). Eine Trauertherapie muss unbedingt von ausgebildeten Therapeuten angeleitet werden. Trauerbegleiter ohne zusätzliche therapeutische Ausbildung sollten zwar in der Lage sein komplizierte Trauer zu erkennen und die Trauernden an entsprechende Experten zu vermitteln, sie sollten und dürfen aber keine eigenständige Behandlung durchführen.

Im Zusammenhang mit der Trauerbegleitung gibt BONANNO zu bedenken, dass eine psychologische Betreuung den Menschen tatsächlich auch manchmal schaden kann, und zwar dann, wenn die Maßnahme unbegründet ist und den Erholungsprozess behindert (vgl. BONANNO, S. 117). Trauerbegleitung dürfe nicht unterschiedslos bei allen Hinterbliebenen praktiziert werden (vgl. BONANNO, S. 119). Es wird deutlich, dass Trauerbegleitung, wie die Trauer selbst, nicht für jeden Menschen gleich aussehen sollte und kann. Trauerbegleitung wirkt sich nicht für jeden Menschen positiv auf den Trauerprozess aus und kann sogar schaden. Daher ist es wichtig zu beachten, dass nicht jeder trauernde Mensch Beratung oder Begleitung benötigt. Jeder, der sich in seiner Trauer begleiten lässt, muss dies aus eigenem Willen tun und dies für sich selbst als sinnvoll erachten. SCHUURMAN sieht in Bezug auf Kinder die Aufgabe der Eltern, Therapeuten, Berater oder auch der Freunde darin, „die Kinder zu unterstützen und ihnen zu helfen, nicht aber, sie zu heilen oder ihnen dabei behilflich zu sein, Trauer zu *verarbeiten* oder *hinter sich zu lassen*.“ (2014, S. 267). WORDEN bezeichnet es als das übergeordnete Ziel der Trauerberatung, „den Trauernden dabei zu helfen, den Verlust einer nahestehenden Person zu verarbeiten und sich an die neue Realität ohne diese Person anzupassen.“ (WORDEN 2011, S. 84).

Angebote rund um die Trauerbegleitung reichen von einer einmaligen Einzelbegleitung bis hin zu regelmäßigen Gruppentreffen. Für trauernde Menschen ist es oft sehr hilfreich sich mit anderen Menschen auszutauschen, die ähnliches erlebt haben. Trauernde fühlen sich in ihrem alltäglichen Umfeld oft alleine oder anders. Gerade Kinder und Jugendliche wollen sich aber nicht anders fühlen, sondern wollen dazugehören. Trauergruppen bieten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit andere Gleichaltrige kennenzulernen, die Ähnliches erlebt haben, um sich so in einem geschützten Rahmen über ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen auszutauschen und diesen Ausdruck zu verleihen (vgl.

HENSELER/LAMMERTZ/RÖSEBERG 2014, S. 354). Neben der Unterstützung von trauernden Kindern und Jugendlichen ist es besonders wichtig auch die Eltern zu unterstützen und zu stabilisieren, da sie als Hauptbezugsperson dauerhaft den größten Halt bieten können und müssen (vgl. HENSELER/LAMMERTZ/RÖSEBERG 2014, S. 355). Es ist wichtig zu verstehen, dass eine Trauergruppe oder Trauerbegleitung unterstützend wirken soll, nicht aber als Ersatz zum Familiensystem gesehen werden darf.

WORDEN (vgl. 2011, S. 89-104) hat einige Grundsätze für die Trauerberatung bzw. Trauerbegleitung formuliert. Demnach soll Trauernden dabei geholfen werden, den Verlust zu realisieren, ihre Gefühle zu benennen und zuzulassen, sie sollen dabei unterstützt werden zu lernen ohne die verstorbene Person weiterzuleben und diese emotional neu zu „verorten“, sie sollen dabei unterstützt werden Sinn neu zu formulieren, der Trauer Zeit zu geben und sie sollen über das „normale“ Trauerverhalten informiert werden. Wichtig für Trauerbegleiter ist es die individuellen Unterschiede zu berücksichtigen, Bewältigungsstile zu hinterfragen und auch pathologische Entwicklungen zu erkennen und für eine adäquate Behandlung zu sorgen bzw. entsprechend zu vermitteln. Ein zentraler Aspekt der Trauerbegleitung ist es, die Trauernden dazu zu ermutigen, der gestorbenen Person einen angemessenen Platz im Leben einzuräumen, der sie in die Lage versetzt, selbst positiv weiterzuleben (vgl. WORDEN 2011, S.57).

Positive Erinnerungen an den Verstorbenen bergen oft sehr viel Kraft, spenden Trost und lösen eine positive Stimmung in uns aus. Dieser positive Zustand ermöglicht es uns aus dem Gefühl des Kummers und des Schmerzes herauskatapultiert zu werden und wieder Kontakt zu unseren Mitmenschen herzustellen (BONANNO 2012, S. 211). Vor allem das Lachen wirkt sich positiv auf unsere Gefühlslage aus und wirkt auch auf andere ansteckend (vgl. BONANNO 2012, S. 211). WORDEN (2011, S. 59) beschreibt: „Trauernde Menschen dosieren oft selbst sehr genau die Menge an Schmerz, die sie sich zu einem bestimmten Zeitpunkt zumuten wollen.“. Hier kommen die von BONANNO beschriebenen Wellenbewegungen ins Spiel (siehe oben) und verdeutlichen, dass es in der Trauerbegleitung besonders wichtig ist, auf diese Wechsel und diese Wellenbewegungen zu achten und darauf Rücksicht zu nehmen. Wir sollten den Hinterbliebenen ausreichend Raum für ihre Trauer geben. Wir sollten sie aber auch immer wieder dabei unterstützen positive Gefühle zu entwickeln und ihnen ausreichend Zeit für Trauerpausen geben. Dennoch ist es auch hier wichtig zu bedenken, dass all die Theorien und Ideen rund um die Unterstützung von Trauernden zwar hilfreiche Ansätze sind, dass aber eine Theorie nicht mit der Sache an sich verwechselt werden darf und dass man auch hier stetig dazu lernen wird und sollte. So schreibt SCHUURMAN (2014, S. 268): „Jedes Kind ist ein Lehrer und sollte am besten von Erwachsenen betreut werden, die bereit sind, sich etwas beibringen zu lassen.“. Damit meint sie unter anderem, dass wir uns öffnen müssen, neugierig bleiben sollten und vor allem nicht voreilige Schlüsse aus bereits bekannten Mustern ziehen

dürfen. Vielleicht stecken ganz andere Gedanken und Ideen hinter den Dingen, die gesagt oder zum Ausdruck gebracht werden, als die, die wir erst einmal aus unserer Erfahrung heraus vermuten würden. Wir sollten nicht davon ausgehen, dass wir die Antworten bereits kennen, sondern die individuellen Unterschiede erlauben, ohne vorab zu beurteilen oder in Oberflächlichkeiten zu verfallen (vgl. auch im Folgenden, SCHUURMAN 2014, S. 269 f.). Es gilt also zuzuhören, zwischen den Zeilen zu lesen und aufmerksam zu beobachten. Gefühle, die mit dem Verlust einer geliebten Person einhergehen, sind häufig Gefühle, die sich nicht gut anfühlen. Wir müssen aufpassen, dass wir Kindern und Jugendlichen auch erlauben, diese Gefühle auszudrücken. Häufig gefällt uns nicht die Form, wie ein Gefühl wie Wut seinen Ausdruck findet. Daher werden wir oft dazu verleitet, unsere eigenen aber auch die Emotionen der anderen zu ignorieren oder davor wegzulaufen. Wir müssen Wege finden, Trauernde dabei zu unterstützen ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen und diese auch aushalten. Wir sollten ihnen Werkzeuge mit an die Hand geben, die es ihnen ermöglichen ihrem Leiden Ausdruck zu verleihen: durch Worte, durch Farben, durch Musik, durch Spaziergänge, durch Spiel oder durch Schweigen. Trauerbegleitung soll Trauernde also dabei unterstützen, die eigenen Ressourcen zu stärken und eine resiliente Grundhaltung fördern.

3 DER WALD

Der Wald hatte schon immer eine wichtige Bedeutung für den Menschen. Er bietet uns Nahrung und Rohstoffe, er ist Heimat für zahlreiche Tiere und Pflanzen, die durch ein komplexes Zusammenspiel unser Leben ermöglichen. Wir fühlen uns vom Wald angezogen, weil er uns fasziniert und zahlreiche Geheimnisse birgt, uns frische und saubere Luft liefert, uns ein mildes Klima beschert, uns durch seine Schönheit in den Bann zieht und eine friedliche Atmosphäre ausstrahlt. Manchmal glaubt man zwar, man stehe im Wald oder man sieht vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. Aber letztlich spüren wir, dass der Wald uns gut tut. Daher ist es also kein Wunder, dass er als der Sehnsuchtsort der Deutschen gilt.

3.1 Der Wald als Lebensraum

Für viele Menschen in unseren Breitengraden ist der Wald heute ein Rückzugsort und Zufluchtort, an dem wir eine vermeintlich unberührte Natur auffinden, an dem wir unsere Seele baumeln lassen möchten, um Abstand vom lärmenden Alltag und den dicht besiedelten Städten zu bekommen. Unberührt ist der Wald allerdings schon lange nicht mehr (vgl. WOHLLEBEN 2015, S. 209). Als Europa und Deutschland noch in großen Teilen mit Wald bedeckt waren, ließen Märchen und Mythen den Wald dicht, dunkel und gefährlich erscheinen. Erst nach und nach wurde der Wald gerodet, um Platz für Siedlungen zu schaffen und um das Holz für den Städtebau, die Seefahrt und die sonstigen wirtschaftlichen Entwicklungen zu

nutzen (vgl. auch im Folgenden WOHLLEBEN 2013, S. 43 ff.). Ein Nebeneffekt dessen war und sind die dadurch geschaffenen offenen Acker- und Weideflächen, die genutzt werden konnten, um die steigende Bevölkerung zu ernähren. Anfang des 18. Jahrhunderts wurde in Deutschland erstmals das Prinzip der Nachhaltigkeit formuliert, durch das nicht mehr Holz eingeschlagen werden darf, als wieder nachwachsen kann. Dieses Prinzip wurde bis Anfang des 20. Jahrhunderts kompromisslos und großflächig als staatliches Aufforstungsprogramm eingehalten und durchgeführt. Während der Industrialisierung konnte der steigende Bedarf an Energie durch die Nutzung von Steinkohle vom Wald und der Holznutzung abgewandt werden. Durch die Aufforstung entstanden zwar wieder mehr Wälder, allerdings wurde vielerorts nicht auf heimische Laubhölzer wie Buche oder Eiche gesetzt, sondern auf Fichten und Kiefern, die im Verhältnis schneller und gerader wachsen, von heimischen Wildtieren kaum verbissen werden und somit in der Holzindustrie schneller und einfacher genutzt werden konnten. Die Nachteile dieser Monokulturen sind auch heutzutage vielerorts durch den sich ausbreitenden Insektenbefall oder durch die Anfälligkeit bei Stürmen sichtbar. Inzwischen findet daher mancherorts wieder ein Umdenken statt und es werden heimische Arten angepflanzt, die Wälder werden sich selbst überlassen und der Umgang mit dem Wald wird achtsamer gestaltet. Inzwischen weiß man, dass Bäume soziale Wesen sind und Wälder insbesondere durch ein gewachsenes Miteinander länger und gesünder leben (vgl. auch im Folgenden WOHLLEBEN 2015, S. 11). Hitze- und Kälteextreme können die Bäume gemeinsam in einem funktionierenden Ökosystem abfedern und gemeinsam können sie eine ausreichende Menge Wasser speichern und feuchte Luft erzeugen. Über ihre Wurzeln und über Duftstoffe können sie miteinander kommunizieren und sich beispielsweise bei einem Insektenbefall gegenseitig warnen und schützen oder sich bei Krankheit mit wichtigen Nährstoffen versorgen. In einem solch geschützten und vernetzten Umfeld können die Bäume und die Wälder uralt werden. Die Erkenntnis darüber, dass ein einzelner Baum in einem Wald nicht einfach nur ein Baum ist, sondern vielmehr ein wichtiger Teil des großen Ganzen ist, lässt den Wald in einem neuen und sehr faszinierenden Licht erscheinen. Finden wir den Wald deshalb so anziehend? Strahlt er deshalb so viel Ruhe auf uns Menschen aus? Was können wir noch vom Wald lernen? Bietet er uns vielleicht noch viel mehr als eine nette Abwechslung und Erholung vom Alltag?

3.2 Die heilsame Kraft des Waldes

Dass der Wald positive Auswirkungen auf den Menschen hat, ist nicht nur eine Vorahnung, sondern kann inzwischen sogar wissenschaftlich nachgewiesen werden. Insbesondere in Japan befassen sich Wissenschaftler schon seit Jahren mit den positiven Auswirkungen des Waldes auf den Menschen und dessen Gesundheit (vgl. HÖMBERG/PETZOLD 2017). Die unterschiedlichen Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass Wälder durch ihre hohe stressreduzierende Wirkung sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit

fördern. Aus Japan stammt auch das Prinzip des „Waldbadens“, das „Shinrin Yoku“, das dort inzwischen als eine anerkannte Entspannungs- und Stressbewältigungsmethode angewandt wird (vgl. LI 2016). Beim Waldbaden spaziert man mit wachen Sinnen durch einen möglichst urwüchsigen Wald und nimmt dabei die Substanzen der Waldatmosphäre mit Haut und Schleimhäuten auf. Dabei stimulieren sie die Produktion der Immunzellen und stärken das Immunsystem (vgl. HÖMBERG/PETZOLD 2017).

Die zahlreichen Wohltaten, die der Wald für den Menschen bereithält, können wir ohne große Anstrengung nutzen. Die japanischen Wissenschaftler rund um Qing Li konnten nachweisen, dass ein Aufenthalt im Wald den Blutdruck deutlich senkt und die Gehirnvorgänge im präfrontalen Kortex ausbalanciert und so das Stressniveau sinkt (vgl. ARVAY 2017, S. 81). Dabei spielen vor allem auch die Gerüche des Waldes eine wichtige Rolle, da sie eine starke Wirkung auf unsere Psyche und unser Unter- bzw. Unbewusstsein haben. Der Wald hat zudem Auswirkungen auf die beiden Stresshormone Cortisol und Adrenalin. Studien haben gezeigt, dass sich der gemessene Cortisolspiegel im Speichel nach einem Waldspaziergang drastisch gesenkt hat, wohingegen er während oder nach einem Stadtspaziergang gleichblieb (vgl. ARVAY 2017, S. 122). Ähnliches konnte bei der Untersuchung des Adrenalinspiegels im Urin nachgewiesen werden. Nach einem Tag im Wald hat sich der Adrenalinspiegel bei Männern um fast 30 % gesenkt und am zweiten Tag sogar um 35 % im Vergleich zum Tag vor dem Waldbesuch (vgl. ARVAY 2017, S. 123). Bei Frauen sank der Adrenalinspiegel am ersten Tag im Wald sogar bereits um mehr als die Hälfte. Weitere Studien konnten die positiven Effekte auf den Adrenalinspiegel, den Blutdruck und die Hirnaktivität belegen (vgl. u.a. LI 2016; MIYAZAKI 2018).

Auch psychische Reaktionen können über das Gehirn und das Nervensystem durch eine Waldumgebung beeinflusst werden (vgl. auch im Folgenden, LI 2016). Die gemessenen Werte für Spannung, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Müdigkeit und Verwirrung konnten durch einen Waldaufenthalt nachweislich gesenkt werden, während sich die Werte für die Tatkraft signifikant erhöht haben. Das Waldbaden gilt daher als besonders wirksam bei psychischer Belastung und geistiger Erschöpfung und kann eine vorbeugende Wirkung bei Menschen mit depressiver Stimmung haben. Der Wald wirkt entspannungsfördernd auf uns Menschen.

Wie bereits weiter oben angesprochen, profitiert unser Immunsystem ebenfalls von der Waldumgebung (vgl. auch im Folgenden, LI 2016). So konnte nachgewiesen werden, dass die Anzahl an natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) in Probanden durch den Aufenthalt im Wald deutlich angestiegen ist und zudem die Aktivität der NK-Zellen angeregt wurde. Da auch der Stresshormonspiegel Auswirkungen auf die Funktion des Immunsystems haben kann, hat die Waldumgebung durch seine stressreduzierende Wirkung auch indirekt einen Einfluss auf unser Immunsystem. Zahlreiche sogenannte Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden, Depression können durch Stress

hervorgerufen oder negativ beeinflusst werden. Diese Zusammenhänge legen nahe, dass der Wald und die Waldumgebung durchaus auch eine präventive Wirkung bei der Entstehung von Zivilisationskrankheiten haben kann.

All diese Auswirkungen und Einflüsse des Waldes auf den Menschen passieren mehr oder weniger passiv oder unbewusst, ohne dass der Mensch etwas aktiv dazu beitragen muss. Das gleiche gilt für die Faszination, die der Wald in uns Menschen auslöst. Während uns im Alltag häufig eine gerichtete Aufmerksamkeit abverlangt wird, so ermöglicht unsere Faszination für etwas, dass wir auch ohne große Anstrengung aufmerksam sein können (vgl. ARVAY 2017, S. 91). Die Natur und der Wald sind voller Eindrücke, die in uns eine solche Faszination auslösen. Die amerikanischen Wissenschaftler Rachel und Stephen Kaplan haben in zahlreichen Studien belegt, dass uns die sogenannte „Naturfaszination“ als eine besondere Form der Aufmerksamkeit dabei hilft, die Kapazitäten für die gerichtete Aufmerksamkeit, die wir im Alltag, bei der Arbeit oder in der Schule benötigen, wieder freizumachen (vgl. ARVAY 2017, S. 94). Die Naturfaszination hilft uns also dabei unsere gerichtete Aufmerksamkeit und unsere Konzentrationsfähigkeit wieder herzustellen. Laut ARVAY (2017, S. 97) geschieht dies automatisch, wenn wir uns mit wachen Sinnen in der Natur bewegen. Gerade Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen können wohl stark von Naturerfahrungen und der Naturfaszination profitieren (vgl. ARVAY 2017, S. 97).

Auch das natürliche Licht draußen hat Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Durch die Bewegung in der Natur unter freiem Himmel in natürlichem Licht wird die Ausschüttung des „Wohlfühlhormons“ Serotonin verstärkt. So berichtet ARVAY (2017, S. 119), dass das Sonnenlicht bzw. das Serotonin neben einer schmerzmildernden Wirkung auch das Gefühl der Gelassenheit, Zufriedenheit und geistige Ruhe in uns Menschen auslöse. Das „Draußensein“ sei für viele ein Stimmungsaufheller.

Die allgemein entstressende Wirkung des Waldes, so vermuten die japanischen Wissenschaftler, hängt einerseits mit den psychologischen Aspekten zusammen, andererseits aber auch mit den Terpenen, also den Botenstoffen, die durch die Pflanzenkommunikation im Wald ausgeschüttet werden (vgl. ARVAY 2017, S. 124).

Neben all den unbewussten Dingen, die die Natur und der Wald in uns auslösen, werden auch ganz bewusste Prozesse in uns ausgelöst. In der Natur finden wir zahlreiche Symbole und Metaphern, die uns etwas „sagen“ können (vgl. ARVAY 2017, S. 127). Je nach Lebenssituation, Lebensgeschichte oder Thema, das uns aktuell beschäftigt, können diese Symbole und Metaphern sehr unterschiedlich sein. Sie können uns aber dabei helfen Unbewusstes bewusst werden zu lassen, Antworten zu finden und zu erkennen und uns selbst zu reflektieren. Durch das Herauskommen aus der alltäglichen Umgebung und das Eintreten in ein inspirierendes Ambiente, schaffen wir einen Abstand zu unseren Problemen. Ganz besonders wichtig ist hierbei für uns Menschen die Gewissheit, dass die Natur und der Wald mit all den Pflanzen

und Tieren uns nicht verurteilt und keinerlei Ansprüche an uns stellt. Er schreibt uns nicht vor wie wir zu sein oder nicht zu sein haben (vgl. ARVAY 2017, S. 59). Wir sind ein Teil des großen Ganzen, sind mit der Natur verwoben. ARVAY (2017, S. 114) schreibt: „Der menschliche Körper ist auf die Verbindung mit der Natur angewiesen und arbeitet seit Anbeginn unserer Spezies in Wechselwirkung mit ihr. Wir sind also nicht nur ein Teil der Natur, sondern die Natur ist auch ein Teil von uns.“

Wenn wir uns all die heilsamen Wirkungen der Natur und des Waldes bewusst machen, dann wird deutlich, dass die Natur uns nicht nur gut tut, sondern wir sie vielmehr brauchen. Wir gehören unweigerlich zusammen, sind miteinander verwoben und sind eins. Wir Menschen können, sollten und müssen die Natur für uns und unsere Gesundheit nutzen. Das bedeutet aber im Umkehrschluss auch, dass wir uns um den Erhalt unserer Natur kümmern müssen. Der Psychologe Dr. Hilarion G. PETZOLD sagt dazu im Interview mit Andreas HUBER (2014, S. 64): „Wir Menschen sind ökologische Wesen, und unsere Sorge für die Bewahrung der Natur ist lebenswichtige Selbstsorge.“. PETZOLD spricht davon, dass es in allen helfenden Berufen notwendig sei, über die Natur in uns und um uns nachzudenken und diese stärker mit einzubeziehen (vgl. HUBER/PETZOLD 2014, S. 65). Es gehe um die „Begrünung der Seele“. Während sich der Wald um uns kümmert, so müssen wir uns auch um unseren Wald kümmern. HÖMBERG und PETZOLD (2017) sprechen in diesem Zusammenhang von einer „doppelten Waldmedizin“.

Es wird deutlich, dass der Wald prinzipiell jedem Menschen gut tut, in jedem Menschen Heilungsprozesse anstoßen und für jeden ganz individuelle Antworten bereithalten kann. Vor allem in einer Zeit, in der es uns nicht so gut geht, bietet uns der Wald sehr viele Möglichkeiten, um unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele zu stärken.

4 DER WALD IN DER TRAUERBEGLEITUNG

All die positiven Effekte, die der Wald auf uns und unsere Gesundheit hat, können wir gerade in der schwierigen Zeit der Trauer für uns nutzen: Stressreduktion, Senkung des Blutdrucks, Stärkung des Immunsystems, Entspannung, Stimmungsaufhellung, Faszination, Abstand vom Alltag, Ruhe, saubere Luft, unterstützende Symbolik und vieles mehr.

In meiner eigenen Trauer war der Wald ein tröstender Ort, den ich immer wieder aufgesucht habe, ganz unbewusst und ohne all die Kenntnisse über den Wald und seine Wirkung. Ich habe mich ganz automatisch zum Wald hingezogen gefühlt, vermutlich auch bedingt durch die enge Verbundenheit zum Wald seit Kindertagen an. Sicherlich ist der Wald nicht für jeden Menschen die optimale Umgebung, um sich mit seiner Trauer auseinanderzusetzen. Doch die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahre über die Wirkung des Waldes auf den Menschen bestärken mich in der Annahme, dass der Wald für sehr viele Menschen eine sehr

heilsame Wirkung in der schwierigen Zeit nach dem Verlust einer nahestehenden Person haben kann.

4.1 Trauerbegleitung im Wald

Das Zusammenspiel aus unbewussten Wohltaten und den vielfältigen Möglichkeiten, die der Wald für uns in unserem bewussten und kreativen Handeln bereit hält, macht ihn aus meiner Sicht zu einem optimalen Ort, um sich mit der eigenen Trauer, den Gefühlen und den Erinnerungen an den Verstorbenen auseinander zusetzen. Der Wald bietet die Möglichkeit sich kreativ auszuleben, sich zu bewegen, die Ruhe zu genießen, mit allen Sinnen zu spüren und zu erleben, auf andere Gedanken und Lösungsansätze zu kommen, sich von seinem Alltag zu lösen und sich zu öffnen für Ideen für ein Leben ohne die verstorbene Person. Das schöne ist, dass die Atmosphäre im Wald uns dabei unterstützt quälende Gedanken für den Moment verschwinden zu lassen und uns stattdessen dabei hilft Glücksgefühle wahrzunehmen. Im Wald werden wir angeregt positive Momente zu erleben und den Kummer für eine gewisse Zeit zu vergessen. Wir werden dabei unterstützt mal mehr und mal weniger zu trauern. Der Schmerz wird dadurch ab und an erträglicher. Und so können die Wellen der Trauer in der Umgebung eines Waldes nach und nach abflachen.

Ob man den Wald mit all den verborgenen Möglichkeiten für sich in seiner Trauer nutzt oder nicht, bleibt natürlich jedem selbst überlassen. Und ob man den Wald alleine und auf eigene Faust aufsucht oder ob man ein Angebot der Trauerbegleitung im Wald in Anspruch nimmt, das muss natürlich ebenfalls jeder für sich selbst entscheiden. Auch hier gilt: Jeder trauert anders, jeder fühlt sich in seiner Trauer zu ganz unterschiedlichen Orten hingezogen, jeder hat seinen ganz eigenen Rhythmus und seine ganz eigenen tröstlichen Rituale, für jeden wird eine andere Facette des Waldes hilfreich sein und jeder wird seine ganz eigenen Erfahrungen im und mit dem Wald machen. So wie es überhaupt für die Trauerbegleitung wichtig ist, dass der Trauernde selbst das Bedürfnis verspürt sich begleiten zu lassen, so muss die Entscheidung für die Trauerbegleitung im Wald ebenfalls selbstständig getroffen werden.

Während der Wald auch ohne unser Zutun positive Effekte in uns auslöst, können wir durch unterschiedliche kreative, spielerische und meditative Angebote die Wirkung des Waldes noch verstärken. Für die Trauerbegleitung im Wald sollten ähnliche Methoden und Strukturen angewandt werden wie bei anderen Arten der Trauerbegleitung auch. Es sollte eine wiederkehrende Struktur in den einzelnen Treffen erkennbar sein. Rituale sind insbesondere in einer Phase des Umbruchs und der Unsicherheit wichtig für viele von uns. Wiederkehrende Muster und Abläufe geben uns Sicherheit und sollten auch bei der Trauerbegleitung im Wald angewandt werden. So können Anfangs- und Abschlussrituale auch der Trauerbegleitung im Wald einen äußeren Rahmen geben. Wichtig ist zudem, dass ab und an auch Pausen vom Trauern gemacht werden, in denen man sich Zeit für andere Themen und Aktivitäten nimmt.

Inhaltlich sollte auch die Trauerbegleitung im Wald so aufgebaut sein, dass schöne Erinnerungen an den Verstorbenen hervorgerufen und stabilisiert werden können, dass ein Ausdruck für belastende Erinnerungen und die vielseitigen Trauergefühle gefunden werden kann, dass die eigenen Ressourcen bewusst gemacht und gestärkt werden und auch erste Perspektiven für ein verändertes Leben ohne die verstorbene Person geschaffen werden (vgl. TRAUT 2014, S. 370). Dies kann durch Gespräche, Körper- und Wahrnehmungsübungen, aber vor allem auch durch den Einsatz kreativer Methoden gelingen, da durch das Gestalten oft ausgedrückt werden kann was nur schwer oder gar nicht in Worten gesagt werden kann (vgl. HENSELER/LAMMERTZ/RÖSEBERG 2014, S. 361). Zudem sollte den Gruppenteilnehmern die Gelegenheit geboten werden sich zu begegnen und sich auszutauschen, Empathie füreinander zu entwickeln und eine positive Beziehung miteinander aufzubauen (vgl. STOKES 2014, S. 87).

4.2 Einige Gedanken vorweg

Bevor es gemeinsam in den Wald geht, gibt es ein paar Dinge zu beachten und zu bedenken. Unter anderem:

Bundeswaldgesetz: Der Paragraph 14 des Bundeswaldgesetzes (§14 BWaldG) besagt, dass das Betreten des Waldes zum Zwecke der Erholung gestattet ist. Die Benutzung geschieht auf eigene Gefahr und nur aus wichtigen Gründen darf der Zugang zum Wald vorübergehend verwehrt werden (u.a. Forstschutz, Schutz der Waldbesucher). Wir dürfen die Wälder in Deutschland also jederzeit betreten, auch Wälder, die im Privatbesitz sind. Wir haben daher das große Glück eine große Anzahl an Wäldern besuchen zu können und sie für uns und unsere Erholung zu nutzen.

Natur- und Waldschutz: Gleichsam müssen wir bei all unseren Waldbesuchen achtsam mit der Natur umgehen, damit die Wälder uns und den nachfolgenden Generationen noch lange erhalten bleiben. Pflanzen und Bäume dürfen nicht beschädigt werden, Tiere dürfen nicht belästigt werden und Müll muss natürlich wieder mit nach Hause genommen werden. Wir sollten den Wald immer so hinterlassen, wie wir ihn vorgefunden haben.

Wetter und Kleidung: Bekanntlich gibt es kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung. Dementsprechend plädiere ich dafür bei (fast) jedem Wetter in den Wald zu gehen. Jedes Wetter zeigt den Wald von einer anderen schönen und spannenden Seite. Bei Regen bieten die Bäume einen gewissen Schutz, bei Hitze bietet sie Schatten. Bei Sturm, Gewitter und sonstigen bedrohlichen Wetterlagen sollte der Wald allerdings nicht betreten werden. Vor einem Waldbesuch mit einer Gruppe sollte also gut abgewogen werden, ob von einem Waldbesuch möglicherweise eine ernstzunehmende Gefahr ausgeht. Neben dem Erlebnis der unterschiedlichen Wetterlagen und Klimaverhältnisse im Wald, kann man auch den Wechsel

der Jahreszeiten im Wald besonders gut verfolgen. Daher sollten die Gruppentreffen im Wald möglichst auch zu jeder Jahreszeit durchgeführt werden.

Kinder in der Natur: Bei Kindern, die es nicht gewohnt sind, in der Natur zu sein, kann es vorkommen, dass diese schnell einen Drang verspüren wieder in eine gewohnte Umgebung und in Innenräume zurückzukehren (vgl. auch im Folgenden, HUPPERTZ/SCHATANEK 2015, S. 63 ff.). Diese Kinder brauchen meist einfach etwas mehr Zeit und Freiräume um Anzukommen, um zu Verweilen und um sich auf Übungen und Angebote in der Natur einzulassen. Während junge Kinder zwar nicht unbedingt die Schönheit der Natur wahrnehmen, bestaunen sie vielmehr die kleinen Wunder der Natur und sind fasziniert davon. Kinder in der mittleren Kindheit dagegen wollen die Welt erforschen und erkunden und sich die Natur auch ohne Erwachsene erschließen. Ab etwa dem 12. oder 13. Lebensjahr lässt das Interesse an der Natur häufig nach. Jugendliche sind oft schwieriger für das Draußen zu begeistern.

4.3 Ideen und Anregungen

Aus den unterschiedlichen Fachbereichen, die sich mit der Natur und dem Wald als Erlebnis- und Erfahrungsraum beschäftigen, lassen sich viele Ideen für die Durchführung von Trauergruppen nutzen und umsetzen. Im Folgenden greife ich ein paar Ideen und Anregungen aus den Bereichen der Erlebnis-, Wald-, Natur- und Umweltpädagogik, der Achtsamkeitslehre und des „Waldbadens“ auf, die sich meines Erachtens für die Trauerbegleitung im Wald gut eignen (vgl. dazu z.B. HUPPERTZ/SCHATANEK 2015, BOLAY/REICHLE 2014, FELBER 2018). Einige Ideen stammen zudem aus der Fortbildung „Ideen und Anregungen für die Gruppenarbeit draußen in der Natur“, die der *Natur bewegt e.V.* für die Ehrenamtlichen des *TrauBe Köln e.V.* angeboten hat. Viele unterschiedliche und hilfreiche Ideen für die Gestaltung von Gruppenangeboten in der Natur findet man zudem in der waldpädagogischen Datenbank „Waldmeister“ unter www.waldmeister.hausdeswaldes.de.

Die nachstehenden Ideen müssen vor der Anwendung oder Durchführung natürlich detaillierter durchgeplant werden und entsprechend auf die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe und der einzelnen Teilnehmer angepasst werden. Sie sind als Gedanken- oder Ideenanstoß zu verstehen. Einige Übungen eignen sich mehr für Kinder, andere lassen sich dagegen besser mit Jugendlichen oder Erwachsenen durchführen. Neben all den kreativen und sinnlichen Angeboten, die man im Wald rund um das Thema Tod und Trauer anbieten kann, sollte darauf geachtet werden, dass ab und an auch Pausen vom Trauern eingelegt werden, in denen man lachen, toben und spielen kann. Dafür bieten sich die unterschiedlichsten Gruppenspiele an, die einfach Spaß machen und bei denen man auf andere Gedanken kommen kann.

Für die Bündelung der Ideen zur Trauerbegleitung im Wald, orientiere ich mich grob, in leicht abgewandelter Form, an der Themenaufteilung nach HENSELER/LAMMERTZ/RÖSEBERG (2014,

S. 353-365), die eine Unterteilung der Angebote nach Erinnerungsarbeit, Symbolarbeit, Gefühle, Ressourcenarbeit und Jenseitsvorstellungen vornehmen. Einige vorgestellte Angebote lassen sich aber durchaus auch in mehrere der Themenbereiche eingliedern.

4.3.1 Der äußere Rahmen

Auch für die Trauerbegleitung im Wald bietet es sich an, einen gemeinsamen und zentralen Ort und Anlaufpunkt zu haben oder zu erschaffen. Ein solcher Platz bietet den Gruppenteilnehmern einen Schutzraum und damit auch eine gewisse Sicherheit. Hier können die Anfangs- und Abschlussrituale durchgeführt werden, hier ist ein Ort, an dem wir in der Gruppe zusammenkommen, von dem aus wir den Wald weiter erkunden können, an dem wir aber auch jederzeit wieder zurückkehren können. Daher könnte einer der ersten Aktivitäten, nach dem gemeinsamen Gang in den Wald, das Errichten eines Versammlungsplatzes sein. Viele von uns bevorzugen hierfür Waldlichtungen oder Waldränder, um besser überblicken zu können, was sich um uns herum abspielt und um loslassen zu können. Es bietet sich also an, insbesondere anfänglich die Versammlungsplätze nach Übersichtlichkeit, Offenheit und Auffindbarkeit auszuwählen. Ein solcher Ort sollte nach Möglichkeit bereits vorab von der Gruppenleitung ausgewählt werden. Vor Ort könnte jeder Teilnehmer dabei helfen, diesen Versammlungsort angenehm herzurichten. Umgefallene Baumstämme, herumliegende Äste, Baumwurzeln, Mooskissen können als Sitzgelegenheit genutzt werden. Wichtig ist, dass nicht zu sehr ins Ökosystem eingegriffen wird und die Umgebung nicht zu stark verändert wird. Je nach Wetterlage ist es zudem sinnvoll, wenn jeder Teilnehmer sich selbst oder alternativ die Gruppenleitung für jeden eine Sitzunterlage mitbringt, die vor Nässe, Kälte und Schmutz schützt. Zum Ende der Gruppentreffen sollten die Äste und Sitzgelegenheiten am besten wieder im Wald verteilt werden oder zu einem Haufen Totholz als Unterschlupf für die Tiere zusammengelegt werden. Wir sollten den Platz möglichst so verlassen, wie wir ihn vorgefunden haben.

4.3.2 Erinnerungen & Symbole

Die Erinnerungsarbeit ist ein besonders wichtiger Teil der Trauerbegleitung. Hier geht es darum Angebote zu schaffen, die vor allem schöne Erinnerungen hervorrufen und stabilisieren, zum anderen aber auch dabei unterstützen einen passenden Ausdruck für belastende Erinnerungen zu finden. Das Streifen durch den Wald und die Suche nach den passenden Materialien, kann für viele eine beruhigende und meditative Wirkung haben.

Erinnerungskiste oder Mobile:

Es werden Dinge, Materialien und Farben in der Natur gesucht und gesammelt, die z.B. an die positiven Eigenschaften des Verstorbenen oder an schöne, gemeinsame Momente erinnern. Diese können in einer (vorher gebastelten) Kiste gesammelt werden oder auch an einen oder

mehrere Stöcke für ein Mobile gebunden werden. Alternativ kann auch eine Kiste oder ein Stock mit Naturmaterialien gestaltet werden und diese bzw. dieser dann anschließend zu Hause mit Erinnerungen gefüllt oder behangen werden.

Bilderrahmen gestalten

Mit Hilfe von Stöcken, Moos, Pflanzen können Bilderrahmen gestaltet werden. Diese können mit Pappe oder ähnlichem von hinten beklebt oder festgetackert werden, so dass ein Erinnerungsfoto oder ein selbst gemaltes Bild im Rahmen platziert werden kann.

Steine und/oder Holz sammeln und bemalen

Steine und auch unterschiedliches Holz oder Holzrinde können z.B. mit Acrylfarben bemalt werden. Die Steine und das Holz sollten nach Möglichkeit sauber und trocken sein. Es bietet sich also an Steine oder passendes Holz mit etwas Vorlauf zu sammeln und dann anschließend einige Zeit zu trocknen, bevor man diese dann bemalt. Die Steine und das Holz können dann bunt oder auch zu einem bestimmten Thema (z.B. Liebblingssymbol, Lieblingsfarben des Verstorbenen, Kraftzeichen) bemalt werden.

Mandala legen

In der Natur und im Wald finden wir zahlreiche Materialien, die wir für das Legen von Mandalas verwenden können. Es kann zum Beispiel mit der gesamten Gruppe mit Hilfe von Stöcken der Umriss eines Mandalas gelegt werden. So könnte zum Beispiel jeder Teilnehmer zwei Stöcke suchen und jeder legt seine beiden Stöcke dann nacheinander so auf den Boden, dass ein großer Kreis mit vielen kleineren Feldern entsteht. Im nächsten Schritt zieht jeder alleine oder zu zweit durch den Wald, um Materialien für die Gestaltung der einzelnen Teilflächen zu suchen. Für die Gestaltung der einzelnen Mandala-Teilflächen können entweder Vorgaben gemacht werden, wie z.B. pro Teilfläche nur ein Material oder nur eine Farbe zu verwenden oder es kann eine Fragestellung oder ein Thema im Fokus stehen, für welches dann nach jeweils eigenem Empfinden das passende Material gesucht und gesammelt wird (z.B. Was gibt mir Kraft? Wie fühle ich mich? Was erinnert mich an schöne Momente mit dem Verstorbenen?). Wichtig ist, dass vorab erläutert wird, dass zum Sammeln der Gegenstände die Natur nicht zerstört werden darf und dass nur Dinge gesammelt werden sollten, die herumliegen.

Eine andere Möglichkeit ist es, die Teilnehmer zunächst mit einer Sammeliste in den Wald zu schicken, ohne dass sie erst einmal wissen, wofür sie die Dinge sammeln. So können sie sich voll und ganz auf das Sammeln der Materialien konzentrieren. Die Sammeliste könnte zum Beispiel einen Bezug zum Verstorbenen, zu den eigenen Gefühlen oder ähnliches herstellen oder aber auch einfach die Sinne anregen, indem z.B. etwas Weiches, etwas Rundes, etwas Rotes, etwas besonders Schönes usw. gesammelt werden soll. Erst wenn alle wieder zusammenkommen, erfahren sie, dass nun ein gemeinsames oder jeweils ein einzelnes Mandala aus den gesammelten Materialien gelegt wird. Beim Legen der Materialien oder

danach können sich die Teilnehmer über ihre Gedanken dazu austauschen. Abschließend sollten die Materialien wieder der Natur zurückgegeben werden und die Mandalas von jedem selbst verwischt werden. So kann unter anderem auch die Vergänglichkeit der Natur veranschaulicht werden.

Handschmeichler suchen

Als Kraftsymbol und Unterstützung in schweren Zeiten, ist es für viele hilfreich eine Art Handschmeichler bei sich zu haben. Das kann zum Beispiel ein Stein, eine Nuss, eine Kastanie, ein Stück Holz oder ähnliches sein, das in die Hosens- oder Jackentasche passt und das man in die Hand nehmen kann, wenn man sich danach fühlt.

4.3.3 Gefühle & Sinne

Trauer löst die unterschiedlichsten Gefühle in einem Menschen aus. Von Liebe und Wärme hin zu Zorn und Wut kann alles dabei sein. In der Trauerbegleitung soll deutlich werden, dass alle Gefühle erlaubt sind und es auch ok ist, diese zum Ausdruck zu bringen. Insbesondere Körper- und Wahrnehmungsübungen können uns dabei helfen tiefer in uns hineinzuspüren und unsere Gefühle wahrzunehmen.

Baum ertasten und wiederfinden

Die Teilnehmer kommen jeweils zu zweit zusammen. Einer der beiden lässt sich die Augen verbinden und wird dann vom Sehenden langsam und vorsichtig zu einem Baum im Wald geführt. Der Blinde hat dann die Möglichkeit den ausgewählten Baum abzutasten, zu beschnuppern und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Anschließend führt der Sehende den Blinden auf dem gleichen Weg wieder zurück zum Ausgangspunkt. Dort kann sich der Blinde vom Sichtschutz befreien und soll nun den ertasteten Baum durch seinen Spürsinn und die eingprägten Erinnerungen wiederfinden. In der Regel gehen die zuvor Blinden ziemlich zielstrebig auf den entsprechenden Baum zu. Diese Übung hilft dabei, wieder mehr auf sich selbst zu vertrauen, sie fördert den Umgang und das Bewusstsein für die Sinne, sie stärkt das Vertrauen in sich selbst und vermittelt eine gewisse Sicherheit. Anschließend werden die Rollen des Sehenden und des Blinden getauscht.

Wie fühlt sich Trauer an?

Häufig lässt sich nicht in Worte fassen, was ein Trauernder fühlt und spürt. Vielleicht lässt sich im Wald ein oder mehrere Gegenstände oder Symbole finden oder ertasten, die es dem Trauernden erleichtern, seine Gefühle zu beschreiben oder zum Ausdruck zu bringen.

Perspektivenwechsel

Gerade im Wald lohnt es sich einen Perspektivenwechsel einzunehmen und sich auf den Boden zu legen und in die Baumkronen zu schauen oder aber in einen Baum zu klettern und von oben herabzuschauen. Insbesondere der Blick in die Kronen eignet sich dafür, in sich hinein zu spüren. Welche Geräusche nimmst du wahr? Was siehst du? Was riechst du? Dabei

kann man sehr gut auch den Boden um sich herum ertasten und erspüren. Wir können uns so sehr leicht von unserer Umgebung faszinieren lassen.

Eine andere Art der Perspektive lässt sich auch mit Hilfe eines Spiegels sehr schön umsetzen. Dabei hält man sich einen kleinen Spiegel in etwa an die Nasenspitze und geht vorsichtig durch den Wald. Der Spiegel zeigt völlig andere und faszinierende Bilder der Umgebung.

Gemeinsam in Stille

Um wieder deutlicher wahrzunehmen und das Bewusstsein für die eigenen Sinne zu stärken, um den Geräuschen des Waldes zu lauschen, bewusster den Waldboden zu spüren, die Waldluft zu riechen oder auch um auf andere Gedanken zu kommen oder sie ein bisschen mehr zu sortieren, eignet es sich gemeinsam in Stille durch den Wald zu gehen. Je nach Alter und Art der Gruppe sollte die bewusste Stille vorab angekündigt werden und zum Beispiel durch den Klang einer Klangschale eingeläutet werden. Das gleiche gilt für das Ende der Stille-Phase. Gerade bei Kindern sollte man diese Übung mit einer Aufgabenstellung verknüpfen und sie bewusst dazu auffordern, den Vögeln zuzuhören, die Bäume anzuschauen oder besonders leise zu schleichen. Wenn sie sich vorstellen sollen wie ein Indianer oder ein Fuchs durch den Wald zu schleichen, können Kinder in der Regel leichter von einem Gang in Stille überzeugt werden. Erwachsenen oder möglicherweise auch Jugendlichen kann man dagegen sehr gut eine Frage oder einen Denkanstoß mit in die Stille geben. Allerdings tut es gerade Erwachsenen auch mal gut sich auf die direkte Umgebung zu konzentrieren und einzulassen und sich eben nicht von Gedanken leiten zu lassen.

Aufräumen

Alleine oder auch zu zweit sucht man sich ein kleines Stück Waldboden (z.B. 1 Meter x 1 Meter oder auch kleiner) und umrahmt dieses mit ein paar Stöcken. Dann fängt man an die Materialien in diesem Stück Waldboden zu sortieren und aufzuräumen nach z.B. Farben oder Formen. Die Vielfalt der Materialien und Gegenstände werden uns bewusst. Das Ordnungssystem wird vermutlich immer wieder hinterfragt und angepasst, da man immer wieder umräumen auf weiter aufräumen könnte. Aber es können dabei auch sehr schöne Muster entstehen. Und in der Regel fühlt es sich einfach gut an ein wenig Struktur in das Durcheinander zu bringen und Dinge „wegzuräumen“.

4.3.4 Ressourcen & Jenseitsvorstellungen

Wenn wir uns unsere Ressourcen bewusst machen und lernen, darauf zurückzugreifen, dann können sie uns vor allem auf unserem Weg durch schwierige Zeiten immer wieder helfen und unterstützen. Auch eine vage Vorstellung oder Idee davon zu haben, wo der Verstorbene jetzt wohl ist, kann uns dabei helfen uns nach und nach an den Gedanken zu gewöhnen, dass er nicht wieder zurückkehren wird. Stattdessen können spirituelle Ansätze dabei helfen, den

Verstorbenen trotzdem irgendwo zu verorten: Der Schmetterling, der über uns kreist, der schön verfärbte Himmel, die Feder auf dem Gehweg, ein besonders heller Stern am Himmel.

Ein sicherer, schöner Ort

Im Wald lassen sich viele schöne Orte entdecken, die uns Kraft geben können. Und es ist immer wieder schön auf die Suche nach einem solchen Ort zu gehen, an dem man sich niederlassen kann und an dem man gerne verweilt: auf einer hellen Lichtung oder im dichten Dickicht, auf einem Baumstumpf oder einem umgefallenen Baum, am Waldrand mit Blick in die Landschaft oder in einer geschützten Kuhle. Wenn man einen solchen Ort gefunden hat, der zu einem selbst passt und der sich richtig und gut anfühlt, dann lohnt es sich eine Weile an diesem Ort zu verweilen, zu lauschen, zu schauen, zu spüren und zu genießen. Diesen Ort und das, was man dort empfindet, kann man versuchen im Gedächtnis abzuspeichern als seinen Kraftort, an den man sowohl leibhaftig oder aber auch in Gedanken immer wieder zurückkehren kann, wenn man das Bedürfnis nach einem sicheren und kraftspendenden Ort hat.

Ein Baum als Stütze

Auch wenn es für den einen oder anderen vielleicht erst einmal komisch klingen mag, aber Bäume können für viele von uns in unterschiedlichen Situationen eine hilfreiche Stütze sein, an die man sich mit seinen Sorgen und Nöten wenden kann. Bei der Suche nach einem geeigneten Baum sollte man sich am besten einfach treiben lassen. Wenn man einen Baum gefunden hat, kann man es sich am Baum stehend oder sitzend bequem machen und sich anlehnen. Ruhiges Atmen hilft dabei anzukommen und in sich hineinzuspüren. Der Baum im Rücken gibt Halt und strahlt Kraft aus. Wenn man möchte und sich darauf einlassen kann, kann man laut oder aber auch gedanklich mit dem Baum sprechen, ihm erzählen, was einem auf dem Herzen liegt oder ihn um Rat fragen. Sich auf ein innerliches Gespräch mit dem Baum einzulassen, bedarf möglicherweise ein bisschen Übung. Letztlich geht es aber darum, die eigene Intuition zu schulen und auf das Verborgene in einem selbst zu hören.

Innere Helfer

Der Wald ist Lebensraum für viele unterschiedliche Tiere und Pflanzen. Sie alle haben eine oder mehrere Funktionen in unserem Ökosystem und sie alle haben unterschiedliche Charaktereigenschaften. Bestimmte Pflanzen und Tiere sprechen uns besonders an und faszinieren uns. Das ist natürlich von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Bei einem Streifzug durch den Wald können wir uns dies aber verstärkt bewusst machen. Vielleicht können mir die Tiere und die Pflanzen ja in schwierigen Situationen zur Seite stehen? Was würde der Fuchs in meiner Situation tun? Was würde die Ameise machen? Welche Weisheiten birgt die alte Buche? Und wie würde der Hirsch oder die Eule wohl reagieren?

Fotografieren

Mit einer Kamera im Wald unterwegs zu sein, kann uns dazu veranlassen uns unsere Umgebung noch ein bisschen genauer anzuschauen und die unterschiedlichen Blickwinkel wahrzunehmen. Wo siehst oder spürst du den Verstorbenen? Ist es der Lichtstrahl, der auf den Waldboden trifft? Ist es der Schmetterling, der auf der Waldlichtung tanzt? Ist es der Himmel, der durch die Baumkronen scheint? Mit der Handkamera, dem eigens mitgebrachten Fotoapparat oder mit einer Einwegkamera können wir uns auf die Suche nach dem Verstorbenen begeben und ihm so einen neuen Platz in unserem Leben zuordnen.

5 FAZIT UND AUSBLICK

Die Erkenntnisse aus dieser Arbeit bestärken mich darin den Wald wieder stärker in mein eigenes Leben zu integrieren, aber auch andere Menschen dazu zu ermutigen wieder öfters in den Wald zu gehen. Die hier formulierten theoretischen Hintergründe und Herangehensweisen haben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, sondern sollen vielmehr als Anstoß gesehen werden, den Wald, die Natur und das Draußen stärker in die Begleitung von Menschen einzubeziehen. In einem nächsten Schritt müssen wir schauen, welche Übungen sich tatsächlich für die Trauerbegleitung im Wald eignen und diese dann gegebenenfalls detaillierter formulieren und ergänzen. Wir müssen Erfahrungen darin sammeln, wie die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen in ihrer Trauer auf den Wald reagieren und schauen inwiefern sie sich auf den Wald einlassen können. Da wird es sicherlich Unterschiede geben und wir werden stetig dazu lernen können. Letztlich bietet der Wald aber sehr viel Potenzial für eine große Bandbreite an unterschiedlichsten Übungen und Angeboten. Und das Schönste dabei ist, dass der Wald auch schon ohne die unterstützenden, kreativen Angebote und Übungen, ganz ohne unser Zutun positiv auf uns wirkt. Das sollten wir für uns und für die Menschen, die wir in ihrer Trauer begleiten, nutzen.

Wenn wir die Menschen für die Potenziale, die der Wald in sich birgt, sensibilisieren können und sie selbst merken, dass ihnen der Wald gut tut, dann können wir damit auch den achtsamen Umgang mit dem Wald und mit unserer Natur fördern. Eine klassische Win-Win-Situation: Wir nutzen den Wald für uns, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit und im Gegenzug kümmern wir uns um die Gesundheit des Waldes und um dessen Fortbestand, indem wir achtsam und sorgsam mit ihm und unserer Natur umgehen. Denn letztlich sind wir miteinander verwoben, gehören zusammen und sind eins.

Nachtrag Februar 2020: *Inzwischen konnte ich im Rahmen des gemeinsam mit einer Trauerbegleiter-Kollegin entwickelten Konzeptes „TrauBe im Wald“ für den Verein TrauBe Köln e.V. (www.traube-koeln.de) mit einigen Familien und auch Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Trauerbegleitung im Wald testen. Nach eigener Aussage haben den*

Teilnehmern die gemeinsamen Stunden im Wald sehr gut getan. Viele der in der Arbeit beschriebenen Übungen und Angebote funktionieren sehr gut um sich im Wald mit der eigenen Trauer zu befassen. Neben den hier vorgestellten Ideen, konnten wir bereits viele weitere Angebote ausprobieren.

Die in dieser Arbeit theoretisch formulierten Ansätze konnten daher inzwischen auch in der praktischen Umsetzung getestet werden. Meine Vermutungen haben sich bisher bestätigt: Der Wald und die Trauerbegleitung passen sehr gut zusammen! Die Idee und das Konzept zur „Trauerbegleitung im Wald“ gilt es nun weiter zu verfolgen. Trauerbegleiter und Interessierte müssen über die Chancen und das Konzept informiert werden, damit der Wald zukünftig stärker in die Trauerbegleitung einbezogen wird. Wir tun damit den Trauernden, uns selbst und auch unserem Wald etwas Gutes! Denn was wir zu schätzen wissen, das schützen wir. Texte und Informationen über den Tod, die Trauer und über die Trauerbegleitung im Wald unter: www.einsterbenswoertchen.de.

Zusammenfassung: Trauerbegleitung im Wald – Über die positive Wirkung des Waldes auf trauernde Menschen und die Integration des Waldes in der Trauerbegleitung

Diese Arbeit verbindet die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur positiven Wirkung des Waldes auf uns Menschen mit der Thematik der Trauer und der Trauerbegleitung. Gerade in der schwierigen Zeit der Trauer kann der Wald für viele Menschen ein hilfreicher und heilsamer Zufluchtsort sein, der den Trauerprozess positiv unterstützt. Mit konkreten Beispielen werden Anregungen für die Trauerbegleitung im Wald gegeben, die Trauernde dabei unterstützen können ihren Körper, ihren Geist und ihre Seele im Umfeld des Waldes zu stärken.

Schlüsselwörter: Trauer, Trauerbegleitung, Trost, Wald, Natur, Waldbaden, Waldtherapie

Summary: Grief counseling in the forest - About the positive effect of the forest on people in grief and the integration of the forest in grief counseling

This work combines the scientific findings on the positive impact of the forest on us humans with the topic of grief and grief counseling. Especially in the difficult times of grief, for many people the forest can be a helpful and healing place, which supports the grieving process positively. With concrete examples, suggestions for grief counseling in the forest are given, which can help people in grief to strengthen their bodies, minds and souls in the surrounding of the forest.

Keywords: grief, grief counseling, comfort, forest, nature, forest bathing, forest therapy

LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS

- ARVAY, Clemens G. 2017: Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald. 4. Auflage, Wien.
- BOLAY, Eberhardt/REICHLER, Berthold (Hg.) 2014: Handbuch der waldbezogenen Umweltbildung. Waldpädagogik. Teil 2 Praxiskonzepte. 2. Auflage, Baltmannsweiler.
- BONANNO, George A. 2012: Die andere Seite der Trauer. Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden. Bielefeld.
- FELBER, Ulli 2018: Waldbaden. Das kleine Übungshandbuch für den Wald. 2. Auflage. Darmstadt.
- HENSELER, Andrea/LAMMERTZ, Marita/RÖSEBERG, Franziska: „Es ist gut zu wissen, dass es auch noch andere gibt.“ Kinder in Trauergruppen begleiten. In: RÖSEBERG, Franziska/MÜLLER, Monika (Hg.) 2014: Handbuch Kindertrauer. Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. Göttingen. S. 353-365.
- HÖMBERG, Ralf/PETZOLD, Hilarion G. 2017: Waldmedizin / Forest Medicine – Integrative Perspektiven. Grüne Texte, Ausgabe 8/2017, <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/hoemberg-petzold-2017-waldmedizin-forest-medicine-integrative-perspektiven-gruene-texte-08-2017.pdf> (Stand 14.10.2018).
- HUBER, Andreas/PETZOLD, Hilarion G. 2014: „Es geht um die Begrünung der Seele“. In: Psychologie heute, Jg. 41, Heft 12, S. 60-65.
- HUPPERTZ, Michael/SCHATANEK, Verena 2015:Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Paderborn.
- LI, Qing 2016: Die Heilkraft des Waldes – Der Beitrag der Waldmedizin zur Naturtherapie. Grüne Texte, Ausgabe 16/2016, <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/qing-li-die-heilkraft-des-waldes-der-beitrag-der-waldmedizin-zur-naturtherapie-gruene-texte-16-2016.pdf> (Stand 14.10.2018).
- MIYAZAKI, Yoshifumi 2018: Shinrin Yoku. Heilsames Waldbaden. Die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem. München.
- PETZOLD, Hilarion G. 2007: Trost/Trostarbeit und Trauer/Trauerarbeit – Konzepte, Modelle, Kontexte – Materialien aus der Integrativen Therapie. Düsseldorf.
- PETZOLD, Hilarion G. 2010: Trauer, Complicated Grief, Trost, Trostarbeit – integrative Perspektiven. In: Zeitschrift für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge 2010/1. Düsseldorf. S. 20-28.
- RÖSEBERG, Franziska/ MÜLLER, Monika (Hg.) 2014: Handbuch Kindertrauer. Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. Göttingen.

- SCHUURMANN, Donna L.: Ein Club, dem keiner beitreten will. Ein Dutzend Lektionen, die ich vom trauernden Kindern und Jugendlichen lernte. In: Röseberg, Franziska/ Müller, Monika (Hg.) 2014: Handbuch Kindertrauer. Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. Göttingen. S. 265-272.
- STOKES, Julie: Resilienz und trauernde Kinder. Wie wir Kinder dabei unterstützen, nach dem Tod eines Elternteils eine resiliente Grundhaltung zu entwickeln. In: RÖSEBERG, Franziska/ MÜLLER, Monika (Hg.) 2014: Handbuch Kindertrauer. Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. Göttingen. S. 79-96.
- TRAUT, Maria: Trauernde Jugendliche in Gruppen begleiten. In: RÖSEBERG, Franziska/ MÜLLER, Monika (Hg.) 2014: Handbuch Kindertrauer. Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. Göttingen. S. 366-371.
- WOHLLEBEN, Peter 2015: Das geheime Leben der Bäume. 30. Auflage, München.
- WOHLLEBEN, Peter 2013: Der Wald. Eine Entdeckungsreise. 4. Auflage. München.
- WORDEN, William J. 2011: Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. 4. Auflage, Bern.