

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)

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform “Polyloge“

in Verbindung mit:

Gartentherapie:

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

Tiergestützte Therapie:

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

Landschafts- und Waldtherapie:

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

Gesundheitsberatung, Health Care:

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

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

Dr. med. Susanne Orth-Petzold, *MSc. Dipl. Sup.*, D Haan, *Dr. phil. Katharina 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 18/2020

Heilsame Bilder des Waldes in der *Integrativen Therapie* – vom Betrachten zum Inneren Bild *

Ute Stehlmann, Geldern **

* 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*. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

** Teilnehmerin der Weiterbildung „Waldtherapie - Forest Medicine (Forest Bathing) und Gesundheitsberatung im Integrativen Verfahren®“.

Inhaltsverzeichnis

- 1 Die Natur im Blick
 - 1.1 Der Wald, sein visuelles Erleben und die Wirkung seiner Bilder
 - 1.2 Erster Exkurs: Meine heilsamen Bilder

- 2 Visuelle Wahrnehmung
 - 2.1 Wahrnehmung in der Integrativen Therapie
 - 2.2 Welche Heilfaktoren wirken auf diesem Weg der Heilung
 - 2.3 Aktueller Stand der „Meditativen Fotografie“
 - 2.4 Zweiter Exkurs: Die heilsame Wirkung der Landschaft als Thema in der Geographie

- 3 Übungen in der Natur mit Augenmaß
 - 3.1 Übung 1: Sehen lernen
 - 3.2 Übung 2: Rahmensetzung als Entscheidungsprozess
 - 3.3 Übung 3: Mehrperspektivisch oder Fokussieren
 - 3.4 Übung 4: Das innere Bild

- 4 Der Nutzen von Bildern in der Waldtherapie
 - 4.1 Auswertung der Übungen und deren Nutzen in der Waldtherapie
 - 4.2 Weiterentwicklung zu Angeboten der Meditativen Fotografie in der Waldtherapie

- 5 Zusammenfassung/Summary

- 6 Literaturverzeichnis

1 Die Natur im Blick

1.1 Der Wald, sein visuelles Erleben und die Wirkung seiner Bilder

„In das Grün einzutauchen, belebt das Gemüt, führt zu einer körperlichen, emotionalen und geistigen Frische – diese wichtige, und in der Therapie vernachlässigte Grundqualität von Gesundheit ist auch eine Komponente ko-kreativer Kraft, die man im Kontakt mit der „grünen Natur“ entwickelt.“ (Petzold 2019d S. 43).

Hartig schreibt über die Wirkung des Waldes: „More and more, research tells us that, the time that people spend with forests may help them to stay emotionally well, cognitively effective, connected with others, and physically healthy.“ (*Hartig* 2008) Schon in der Antike wurden heilige Haine aufgesucht und später verweist Hildegard von Bingen (1098 -1178), die 'erste deutsche Ärztin', Mystikerin und Naturforscherin, „in ihrem Werk immer wieder auf die 'Grünkraft' viriditas, auf den ‚Grünen Finger Gottes‘, denn wo Grün ist, ist Leben, Vitalität, Frische. Dunkles, kräftiges, 'sattes' (Tannengrün) oder 'sanftes Grün' (Moosgrün) beruhigt, wirkt entspannend und wird von uns in Entspannungsübungen als unterstützende Imagination eingesetzt. Helles, 'frisches' und 'leuchtendes Grün' (Birkengrün, Maiengrün, Grasgrün) regt an, belebt, macht heiter, wenn alles ergrünt.“ (*Leeser* 2011 S.3)

Zu einem Sehnsuchtsort wurde der Wald in der Romantik. „Friedrich Hölderlin, Friedrich Schlegel („Gegrüßt sei du, viel lieber Wald!“) und Joseph von Eichendorff in der Literatur, Caspar David Friedrich in der Malerei und Robert Schumann in der Musik erfinden einen Wald, der weit mehr ist als die bloße Ansammlung von Bäumen. Er ist Seelenlandschaft, von einer Tiefe und Unergründlichkeit, die selbst noch die innere Unendlichkeit des Menschen übersteigt. In ihrem Zugang zum Wald haben sich die Künste durchaus einen Wettstreit geliefert – der Wald wurde zum Gemälde, zum Text und zur Musik; später auch zum Foto, denn auch für die Fotografie wird der Wald zu einem bevorzugten Gegenstand. Selbst Gerhard Richter, einer der bedeutendsten Maler der Gegenwart, hat sich kürzlich dem Thema „Wald“ genähert und dabei nicht etwa zum Pinsel, sondern zum Fotoapparat gegriffen. Die Fotografie entdeckt im Schattenspiel der Blätter nicht nur ein wunderbares Motiv, sondern stößt auf wunderbare Weise auch auf ihre eigenen Grundlagen – das Zusammenspiel von Licht und Papier.“ (*Müller* 2011 S. 11) Nicht nur das „Waldbaden“ ist zur Zeit in allen Medien, auch in der Kunst gebührt die Aufmerksamkeit dem Wald. Ausstellungen (Den Wald vor lauter Bäumen, Baden-Baden), Aktionen (Kunst trifft Baum, Hennef) und neue Musik-Kompositionen (Mammal Hands:

Boreal Forest) gibt es zum Thema Wald.

Mögen dies auch Moden sein, die dem Zeitgeist entspringen, so haben sich schon seit langem die Wissenschaften mit der Wirkung von Natur auf die Psyche beschäftigt. Das Ehepaar *Kaplan* gab grundlegende Hinweise mit der Attention Restoration Theory die die Erholungsfunktion von Natur bezogen auf geistige Müdigkeit erklärt. „Die Attention Restoration Theory (*Kaplan* 1995) unterstellt, dass unsere Kapazität zur bewussten, gerichteten Aufmerksamkeit, wie sie durch die Ansprüche des modernen Alltagslebens an unsere Fähigkeit der Informationsverarbeitung (etwa durch Verkehr, Telefone, Gespräche, Probleme am Arbeitsplatz, komplexe Entscheidungen) ständig herausgefordert wird, begrenzt ist, was bei Überforderung zur mentalen Erschöpfung (mental fatigue) führt. Natürliche Stimuli wie Landschaften oder Tiere können dagegen anstrengungslos wahrgenommen werden, weshalb Kontakte mit der Natur eine Erholung von mentaler Erschöpfung ermöglichen.“ (*Brämer* 2008 S. 78) Eine neue wissenschaftliche Grundlage für die heilende Wirkung von Natur-Bildern legte *Roger S. Ulrich* (*Ulrich R.S.* (1983): „View through a window may influence recovery from surgery“. Doch bereits 4 Jahre zuvor veröffentlichte er eine Studie zur Wirkung von Fotos natürlicher und urbaner Landschaften auf Vergleichsgruppen und begann mit der Aussage: „The notion that exposure to nature is psychologically healthful is very old, and has appeared in many cultures.“ (*Ulrich, R. S.* 1979. S. 17)

Also ist es nicht nur der direkte Aufenthalt in der Natur, sondern auch der Blick auf Naturbilder? Warum haben Bilder diese große Bedeutung für unser Leben? „Es darf angenommen werden, dass unsere Vorfahren komplexe Erfahrungen mit der Natur nur in Bildern kommunizieren konnten, da einerseits die Speicherung der ungeheuren Menge erfahrener Einzelfakten sicher die Kapazität des Neocortex weit überstieg und andererseits Schrift und Buchdruck zum „Einlagern“ dieser Erfahrungen nicht zur Verfügung standen. Dass die subcorticalen Systeme (Unterbewusstes, Intuition etc.) mit Bildern arbeiten, wissen wir alle aus Träumen, aber auch die Wirkung von Kunst, Musik und Poesie lebt davon. Das intuitive Bilddenken scheint die (vorbewußte) Primärform des Denkens zu sein.“ (*Jung* 2014 S. 5 f) *Hüther* sagt in seinem grundlegenden Buch zu den inneren Bildern „Es geht um die Selbstbilder, um die Menschenbilder und um die Weltbilder, die wir in unseren Köpfen umhertragen, und die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Wie die Hirnforscher in den letzten Jahren zeigen konnten, ist die Art und Weise, wie ein Mensch denkt, fühlt und handelt, ausschlaggebend dafür, welche Nervenzellverschaltungen in seinem Gehirn stabilisiert und ausgebaut, und welche durch

unzureichende Nutzung gelockert und aufgelöst werden. Deshalb ist es alles andere als belanglos, wie die inneren Bilder beschaffen sind, die sich ein Mensch von sich selbst macht, von seinen Beziehungen zu anderen und zu der ihm umgebenden Welt, und nicht zuletzt von seiner eigenen Fähigkeit, sein Leben nach seinen Vorstellungen zu gestalten. Von der Beschaffenheit dieser einmal entstandenen inneren Bilder hängt es ab, wie und wofür ein Mensch sein Gehirn benutzt und welche neuronalen und synaptischen Verschaltungen deshalb in seinem Gehirn gebahnt und gefestigt werden.“ (Hüther 2004 S. 9) Allerdings definiert er den Begriff des inneren Bildes für den weiteren Verlauf seiner Abhandlung wesentlich weiter: als das „innere, handlungsleitende Muster“.

In anderen Therapieansätzen, zum Beispiel der „Katathym Imaginative Psychotherapie“ geht es um Heilen mit der bildlichen Vorstellungskraft. Sie wurde 1954 von dem Arzt und Psychoanalytiker Hanscarl Leuner begründet. Klaus beschreibt in seiner Einführung zum Heilen mit Bildern - die Katathym-Imaginative Psychotherapie oder Katathymes Bilderleben - dass sich durch Bilder „häufig spontane Einsichten ergeben, die als Ich-Stärkung erlebt werden. Dadurch eröffnen sich für den Klienten auch neue und kreative Handlungsspielräume. Es stellen sich Bilder ein, die eine Eigendynamik entwickeln, die den Klienten häufig selbst überraschen. Durch das Erleben der Heilkraft innerer Bilder wird das Vertrauen, sich in jeder Situation selbst helfen zu können, gefördert.“(Klaus 2009, S. 1)

Petzold und Sieper schreiben zum Einsatz von imaginativen Verfahren: „Lurijas (1963) Forschungen zu den höheren Rindenfunktionen und Sokolovs (1969) Konzept der Konstruktion eines neuralen Modells der jeweils wahrgenommenen Wirklichkeit, aufgrund dessen Imagination möglich wird und zwar nicht nur visuelle, sodass von „komplexen Vorstellungen“ (visuellen, olfaktorischen, kinästhetischen etc.) ausgegangen werden muss, und solche auch – wie Petzold (1965, 1971c, 1972e) immer wieder betonte, in der Praxis umgesetzt werden sollten durch „komplexe katathyme Imaginationen“ (den Ausdruck Leuners „katathym“ aufnehmend und erweiternd, vgl. idem 1972f). Die russische Erwachsenenbildung, mit deren Vertretern wir seit den sechziger Jahren Kontakte hatten, setzte z. B. auf die Darbietung von Informationen über die verschiedenen Sinneskanäle (Litowschenko et al. 1976). Im Integrativen Ansatz wurden von uns stets imaginative Verfahren in komplexer Weise eingesetzt aufgrund unserer russischen und französischen Quellen (und natürlich wären auch noch Einflüsse aus der phänomenologischen Philosophie oder aus dem Werk von Ernst Bloch zu erwähnen, ephemere auch Jung und Assagioli), aber auch aufgrund der Beobachtung von

Phantasieprozessen von Kindern in der „magischen Phase“ (idem 1972e), von „tagträumenden Jugendlichen“ (idem 1971c), von AlterspatientInnen „dwelling on the past“ (idem 1965) und nicht zuletzt vor dem Hintergrund unserer eigenen Erfahrungen mit Phantasie, inneren Bilderwelten, kreativer Imagination, künstlerischer Arbeit (vgl. Oeltze 1993).“ (Petzold, Sieper, 2002, S. 17)

Der Kunstpsychologe Rudolf Arnheim schreibt dazu: „Sehen ist keineswegs nur ein mechanisches Aufzeichnen von Sinneseindrücken“ „...vielmehr ein echt schöpferisches Begreifen der Wirklichkeit – fantasievoll, erfinderisch, gescheit und schön“ (Arnheim 1978, S. 6). Die Seele denkt ‘leibhaftig‘, nicht nur in Bildern, sondern in Szenen und Atmosphären, in multisensorischen und multimnestischen Hologrammen“ (Petzold 2019d).

Diese Konzeption, die Hilarion G. Petzold Anfang der 1970er Jahre entwickelte, geht von dem Faktum aus, dass der Mensch mit allen exterozeptiven, propriozeptiven und interozeptiven Sinnen wahrnimmt – von Sekunde zu Sekunde – und damit die „Archive des Leibgedächtnisses“ gefüllt werden (Petzold, Orth 2017a). Seine frühe Arbeit mit Vorschulkindern (Petzold 1972e) zielte deshalb schon auf multisensorische Förderung mit vielfältigen kreativen Methoden und Medien ab, wohl wissend, dass damit auch mannigfaltige Gedächtnisinhalte geschaffen und komplexe innere Vorstellungswelten ermöglicht werden. Petzold sprach von „komplexem katathymen Erleben“ (ebenda), das zu einem methodischen Grundprinzip des Integrativen Ansatzes und seiner kreativ- und naturtherapeutischen Methoden wurde. Vor einigen Jahren wurde dann von Petzold und Orth (2015b) entdeckt, dass bei Marcel Proust sich schon ein ähnlicher Erfahrungserfahrungsprozess findet, wohl aufgrund seiner Therapie bei dem Charcot-Schüler Paul Solier. Sie sprechen von „Proust-Erfahrungen“, wo multisensorisch aufgenommene Erlebnisse, durch „multiple Stimulierung“ aufgerufen werden und ins Gedächtnis kommen können als „aktualisierte multimnestische Resonanzphänomene“ (Petzold 2019d). Mit diesen sind ganzheitliche (holographische), also nicht nur imaginale Vorstellungsqualitäten angesprochen, wie sie insbesondere für Naturerfahrungen charakteristisch sind¹.

Die Integrative Therapie hat schon früh die Bedeutung von inneren Bildern erkannt. „Wichtig ist, bei inneren Bildern, die **multisensorischen** Ko-Perzeptionen der Bilder, die **mutimnestisch** mit **Implikaten** anderer Sinneswahrnehmungen abgespeichert wurden,

1 Für diesen ins Kursive gesetzten Hinweis danke ich Prof. J. Sieper.

zu Bewusstsein zu bringen. Das das **Bild** eines Waldrands z. B. ist immer begleitet von Geräuschen und Gerüchen etc., die in der Wahrnehmung jeweils mitgegeben sind. Derartige **Implikate** sollten ins Gedächtnis gehoben und zu Bewusstsein gebracht werden. Damit werden die 'Archive des Leibes' (Petzold, Orth 2017a) weiter geöffnet und die ganze **Szene** zuweilen sogar **Szenensequenz** mit ihren **Atmosphären** werden zugänglich. Weil der Mensch **multisensorisch** wahrnimmt und in aufeinander folgenden Szenen 'holographisch' *erlebt*, speichert er auch **multimnestisch** Erlebtes als *Erfahrungen* ab und kann dann auch aus dieser Erfahrungsfülle schöpfen und **multipoietisch** und **intermedial** kreativ/ko-kreativ werden (Petzold, Orth, Sieper 2008b/2019). Das ist der Hintergrund der 'Anthropologie des schöpferischen Menschen' (Orth, Petzold 1995) und ihrer multi- und intermedialen Praxis (Petzold, Brühlmann-Jecklin, Orth, Sieper 2007), die die Integrative Therapie seit ihren Anfängen vertritt." (Petzold 2019k).

In dieser Arbeit werden waldtherapeutische Übungen für Erwachsene vorgestellt. Ziel ist es durch die multisensorische Wahrnehmung des Waldes – insbesondere durch die visuelle Wahrnehmung – gesundheitsfördernde Erfahrungen im Wald zu machen. Dieses wird anhand der wirksamen Heilfaktoren beschrieben. Die Ansätze der meditativen Fotografie werden vorgestellt und ihre Verknüpfung mit den Methoden der integrativen Therapie erprobt. Die positiven Effekte von inneren Bildern werden aus verschiedenen Richtungen der Psychotherapie, Wahrnehmungsforschung und Pädagogik skizziert. Daraus entwickelt sich der Dreiklang „Betrachten – Fotografieren – inneres Bild“. Klaus (2009) schreibt dazu: „Denn die Seele „denkt“ in Bildern. Die Sprache der Seele ist eine Bildersprache.“ Aus integrativer Sicht wird das etwas anders gesehen: „Die seelische und geistige Dimension des Leibes *erlebt/denkt/fühlt/phantasiert/wünscht* in komplexen Hologrammen: in Sprache/Poesie/Prosa, in Bildern, Szenen, Atmosphären und in multiplen Leibperzeptionen. Die 'Sprache der Seele' ist in integrativer Sicht die Sprache komplexen Erlebens, eine multisensorische, multimnestische Sprache, die das Verbale, Nonverbale, das Ikonische und Perzeptuelle einschließt und dabei immer wieder übersteigt“ (Petzold 2018d).

1.2 Erster Exkurs: Meine heilsamen Bilder

Können Bilder heilen? Nach vielen Jahren, in denen die Verfasserin die Natur fotografiert, heißt die Antwort: Ja. Die Bilder von Ausflügen und Reisen in die Natur begleiten mich in Alben, Kalendern (z.B. *Stehlmann* 2015) und digitalen Bilderschauen – die meisten sind aber in meinem Kopf – oder besser, wie die integrative Therapie sagt: im Leibgedächtnis. (*Petzold* 1981h, *Petzold*, *Sieper* 2012a) Viele sind Erinnerungen an besondere Momente oder Phasen des Lebens, und mit dem Bild erscheint nicht nur der Ausschnitt Landschaft oder Natur vor mir, sondern auch die anderen Sinneswahrnehmungen: Vogelstimmen, Düfte, Hitze oder Kälte, die Mühe des Weges. Oft schließen die Erinnerungen auch die „Gefährten“ mit ein und stehen damit nicht nur für die Verbindung zur Natur, sondern auch zu Mitmenschen (Konvivalität, siehe Kapitel 4.1, Heilfaktor 13)

Dass diese Bilder einen heilenden Charakter haben können, wurde mir mit einem Foto bewusst. Erlebt und fotografisch aufgenommen bei einer frühmorgendlichen Wanderung im Jahr 2013- entlang des „Totengrund“ in der Lüneburger Heide in Zeiten der körperlichen und mentalen Erschöpfung. Seine zarten Lichter in der Dunkelheit trösten und geben Mut, etwa so wie die Worte von Johannes Paul II: „Die Mitte der Nacht ist auch schon der Anfang eines neuen Tages“.



Foto: Ute Stehlmann

2. Visuelle Wahrnehmung

2.1 „Wahrnehmung“ in der Integrativen Therapie

„Das Erleben von Natur in all ihren Manifestationen *berührt* Menschen, vermittelt Natursein, Sein durch all die leiblich-sinnlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten und führt damit zu inneren *Resonanzen*, zu einem Mitschwingen oder Widerklingen 'im eigenen Leibe'. (Petzold, 2019e, S. 1)

Die heilsamen Bilder des Waldes: wie werden sie wirksam? Wie gelangt die Außenwelt nach Innen? „Der Mensch ist ein multiperzeptives und multiexpressives Wesen, das beständig exterozeptiv wahrgenommene Reize und durch sein Expressionsverhalten permanent selbsterzeugte Reize als 'movement produced information', propriozeptive und interozeptive Stimulierungen – und damit komplexe Information – aufnimmt, die komplexe Lernerfahrungen sind und in ihrer Weiterverarbeitung (processing) und kokreativen Entwicklung (cocreating) diese ermöglichen. Damit kommt ein Kernkonzept der IT in den Blick - das des „Informierten Leibes“, der die Welt, in die er eingebettet ist (embedded), der er zugehört (*être-au-monde*, Merleau-Ponty) beständig verleibt (embodied) und aus dieser Verinnerlichung gestaltend auf die Welt zurückwirkt (*poiesis*). (Petzold, 2011, S. 17) Es werden zudem immer auch die *interozeptiven* die meist vorbewusst und unbewusst bleibenden Wahrnehmungsströme aus den innerorganismischen Systemen betont, insbesondere die Kardiozeptionen, die „Regungen des Herzens“ (Petzold, Orth 2017a, Petzold, Sieper 2012e).

Zu Beginn steht das Betrachten - sowohl das beiläufige wie auch das aktive Sehen. „Die Wahrnehmung kennt zwei Wege; beide sind schöpferisch und beide sind wesentlich, jeder für sich oder verbunden in einem fließenden Wechselspiel. Der erste Weg: *A k t i v* wahrnehmen, das heißt *e r g r e i f e n*: ich sehe, höre, rieche, taste 'das da', nehme es ... wahr, gehe heran, ergreife Welt, einen Ausschnitt zumindest aus ihrer Unendlichkeit - auf Eines zentriert mit einem Sinn, dem Sehen etwa, und dann gilt es, alles andere abzublenden (nicht auszublenden!), vielleicht aber auch dezentriert, d.h. in Gleichzeitigkeit auf Vieles orientiert. Dort gilt es, die Mannigfaltigkeit zu umfassen, mit allen Sinnen, den außengerichteten wie den inneren, die die Erinnerungsmaterialien des Gedächtnisses (vgl. hierzu grundlegend Schachter 1999), gesammelt auf dem Lebensweg (Hugo Petzold 1935) aufrufen, denn sonst entgeht dir die Resonanz des Leibes aus seiner Geschichte, die Resonanz des Leibes auf die Welt, der Blick des Herzens auf die Welt und das ist deine Seele. Das alles braucht viel Übung. Der zweite

Weg: R e z e p t i v wahrnehmen heißt e m p f a n g e n: es fällt mir ins Auge, es dringt an mein Ohr, steigt mir in die Nase, kommt mir ins Gespür. Die Welt kommt auf mich zu, ergreift mich, kommt mir in den Sinn, so daß ich bis ins Tiefste von Einem ergriffen werde oder von Vielem, Innen und Außen sich verbinden in Ergriffenheit. Ich wohne der Welt inne, die Welt wohnt in mir, denn ich bin ihr inne geworden und weiß so, wo ich herkam, wo ich immer war und sein werde: ich e m p f a n g e die Schönheiten der Welt, ihre Dinge, die Lebewesen, die Menschen geschwisterlich, weil ich sie schon immer kannte, sie 'mich da' wahr-nehmend empfangen haben.“ (Petzold 1999q, S. 4f)

Beide Arten der Wahrnehmung führen schon auf den ersten Schritt der Therapie: „Die Integrative Therapie verdeutlicht den Therapieprozess durch wiederkehrende Kreisbewegung auf der Hermeneutischen Spirale: Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen und Erklären und bezieht sich damit auf Heraklit (um 400 v.Chr.). Dieser vergleicht das Leben mit einem Fluss: „alles fließt“ – panta rhei“ ... Bei diesem Vorgehen wird unbewusstes Material in Gesten, Bildern, Stimmungen vermutet, in Worte gefasst, in Zusammenhang mit Bewusstsein gebracht und seine „Botschaft“ gedeutet, interpretiert (gr. hermeneuein - griech. Hermes der Götterbote). Dieses Erkenntnismodell nennt Petzold auch „heraklitesche Spirale“.“ (Albrecht 2018 S. 66)

Aus der Wahrnehmung entwickelt sich (s.o.) auch das Bedürfnis der Gestaltung in der Natur. Die integrative Therapie hat schon früh die „Waldkunst“ genutzt: „Das Gestalten in der Natur mit Naturmaterialien spricht viele Menschen an. „Land Art“ ist in die Mode gekommen. Wir haben mit Bezug auf den Wald von auch „Waldkunst“ gesprochen und sie therapeutisch und agogisch genutzt (Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972) sprechen heute von „forest art“ und „forest art therapy“ (Petzold 2019d, k); –Wahrgenommenes drängt immer wieder in Gestaltung, Eindruck in den Ausdruck, dem Aufforderungscharakter der Landschaft (affordance) stehen Handlungsmöglichkeiten gegenüber (effectivities, Gibson 1982). Das ist dem menschlichen Grundantrieb, dem Poiesis-Antrieb geschuldet, der mit dem anderen wichtigen Grundantrieb der Integrativen Therapie, dem der „explorativen Neugier“ ,verschränkt ist. In Perception-Processing-Action-Cycles, Wahrnehmungs-Verarbeitungs-Handlungszyklen (Orth, Petzold 1998a, Petzold, Orth, Orth-Petzold 2009) kommen so Gestaltungsprozesse in Gang, in denen natürlich im gestaltenden Tun auch um 'Selbstgestaltung' – die Stoiker sprachen von 'Oikeiosis' – geht, Prozessen, in denen das Selbst 'Künstler und Kunstwerk zugleich' wird. Die Menschen erkennen und entdecken sich im Geschaffenen und erleben auch, wie der Wald, der Wegrain, die Flussaue auf ihr Selbsterleben wirkt. Die heilsame

Wirkung von Natur wird so **multisensorisch** *erlebbar* und wird **multimnestisch** in spezifischen sensorischen Hirnarealen und auch arealvernetzt als *Erfahrungen* abgespeichert.. Solche Erfahrungen – sind sie beglückend und bereichernd – können zur Motivation werden, sich häufiger in die Natur zu begeben. – um sich selbst vertieft zu erleben, um Naturverbundenheit zu bekräftigen und als Folge davon sich auch intensiviert für die Natur zu engagiere. So etabliert sich eine *ökologische Intensivierung* ‘ (Petzold 2019n) nach zwei Seiten – hin zur ‘eigenen leibhaftigen Natur‘ und hin zur ‘Natur als environment‘, beides ist ja miteinander verschränkt.“ (Petzold 2019k)

Doch wie verhält es sich, wenn die direkte eigene Wahrnehmung der Natur oder des Waldes nicht geschieht, sondern eine Fotografie Ansichten vermittelt? Auch bei selbst erstellten Fotografien steht dann anstelle der Wahrnehmung mit allen Sinnen – also auch dem Hören, dem Riechen usw. - nur die bildliche Darstellung eines Augenblickes. „Die menschliche Wahrnehmung unterscheidet sich erheblich von der fotografischen Fixierung eines Augenblicks. Der Mensch sieht nie das, was eine Fotografie zeigt, denn der Mensch faßt Bewegungsabfolgen zusammen. Wahrnehmen ist immer ein Vorgang in der Zeit. Wahrnehmen, erfassen, verstehen arbeiten zusammen, bis das Wahrgenommene eine vorgestellte, „Ganzheit“ wird. Die Frage nach dem Sinn komplettiert die Gestalt. Alle vergangenen Erfahrungen, alle Erwartungen an die Zukunft fließen in diesen Wahrnehmungsprozess ein. Ich sehe das, was ich sehen will, bewußt oder unbewußt. Die Kamera dagegen registriert Lichtstrahlen, Reflektionen, die z.B. in der 1/100stel Sekunde, in der der Verschuß geöffnet ist, auf den Film fallen - festgefrorene Augenblicke, übersetzt in ein zweidimensionales starres Raster“ (Grigull 1995 S. 270f). Dieser Gedanke geht in die Richtung von Gibson, wie ihn *Mogorovic* skizziert hat. „Wahrnehmung ist mit Gibson als ein prozesshaftes Geschehen in Bewegung zu fassen: Durch das Umherschauen (die Augen bewegen sich, vllt. auch der Kopf) und im Beispiel noch verstärkt durch die Bewegung in dem Raum werden eine Vielzahl von Blickwinkeln ermöglicht. Die Abfolge der jeweils minimal unterschiedlichen Blickwinkel schafft den szenischen Gesamteindruck. Die Beobachtungen, die Gibson zur Wahrnehmung machte, verdeutlichen, dass es nicht sinnvoll sein kann, z. B. die Leistungen der visuellen Wahrnehmung entsprechend denen einer Kamera zu interpretieren oder auf ähnliche Art zu untersuchen, wie man die Leistungsfähigkeit einer Kamera prüft, wie es in der Wahrnehmungspsychologie bisher üblich war. Denn den Wahrnehmenden umgibt der gesamte Raum. Wahrnehmung geschieht nicht in Bildern, sondern in Szenen. Erst in einer Szene und sei sie auch nur durch das Bewegen der Augen möglich, erschließt sich die ganze Komplexität der angebotenen Reize. Die menschliche Wahrnehmung erfasst in

einem Wahrnehmungsprozess die bereits in der Umwelt liegenden und angebotenen Strukturen. Also nicht im Kopf des Wahrnehmenden ist oder besser entsteht die Welt, sondern der Kopf ist in der Welt. Damit betrachtet Gibson die menschliche Wahrnehmung von der Welt her.“ (Mogorovic 2018 S. 10) Also sind es für Mogorovic bei der folgenden Beschreibung eines Waldspazierganges jetzt Szenen statt Bildern: „Wahrnehmungen aktivieren Szenen aus dem Leibgedächtnis: ...“ (Mogorovic 2018 S. 23).

Beim Betrachten einer Fotografie „wandert“ der Blick in der Regel durch das Bild und erstellt so unbewusst aus einem festgefrorenen Augenblick ein bewegtes Bild. „Bilder werden eben nicht auf einen Blick erfasst (Fovea-Bewegungen, Saccaden und Fixationen, Nystagmus-Fluktuationen). Es macht (unter bestimmten Voraussetzungen) durchaus Sinn, von „Reading Images“, von „Visual Litteracy“, von einer „Syntax des Sehens“ zu sprechen. Keine (fotografische) Momentaufnahme ist in der Bildwahrnehmung noch als der „eine Augenblick“ zu realisieren: Wahrnehmungsprozesse anlässlich von solchen Bildern konstruieren hierbei (zum Teil sprachlich beeinflusst) ein Vorher und Nachher, schaffen damit unvermeidlich eine kleine Geschichte und erfüllen damit die Kriterien von „Narratio“, auch von „Erzählen“....“ (Scheffer 2005). Damit wiederholt sich der Vorgang des Fotografierens, nämlich die Suche mit dem Auge an der Kamera nach der Aussage, dem Motiv und dem Bildausschnitt, bei jedem einzelnen Betrachter. Mit dem Satz „Fotografieren bedeutet gleichzeitig und innerhalb von Sekundenbruchteilen zu erkennen – einen Sachverhalt selbst und die strenge Anordnung der visuellen wahrnehmbaren Formen, die ihm seine Bedeutung geben. Es bringt Verstand, Auge und Herz auf eine Linie.“ brachte *Henri Cartier-Bresson* die rationale und emotionale Seite der Wahrnehmung in der Fotografie auf den Punkt.

2.2 Welche Heilfaktoren wirken auf diesem Weg der Heilung und Förderung

Die integrative Therapie basiert auf vier Wegen der Heilung und Förderung sowie 14 + 3 Heilfaktoren (*Petzold* 2016 n). Das Therapie-Verständnis erläutert *Petzold* 1999 in einem Interview „als heilende und lindernde kurativ-klinische Behandlung, als Gesundheitsbewußtheit, Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden (wir sprechen von „health, fitness, wellness“-fördernde Arbeit (und das greift weiter als Prävention)), als Selbsterfahrung und -entwicklung, Persönlichkeitsbildung, Arbeit an sich Selbst, seiner „Lebenskunst“ und als Kulturarbeit und Kulturkritik (*Petzold* 1999q S. 2).

Die Wege der Heilung hat *Maya Albrecht* in ihrer Arbeit beschrieben, und auch wenn es dabei um die Betrachtung der Chagall-Fenster im Mainzer Dom ging, so bestehen Analogien zwischen Kunst- und Naturbetrachtung. „In der rezeptiven Kunsttherapie ist die „Sinnfindung durch Bewusstseinsarbeit“ (1. Weg) und im kreativen Gestalten die „Persönlichkeitsentfaltung durch „Erlebnisaktivierung“ (3. Weg) zentral. Zudem kann auch das generelle „Vertrauen in die Welt“ gestärkt werden: „Grundvertrauen durch Nachsozialisation“ (2. Weg) kann ein Ziel sein in anschließenden Gruppengesprächen, die sich vertieft mit den individuellen Lebensthemen befassen. ... Denkbar ist eine „Solidaritätserfahrung durch Engagement“ (4. Weg), wenn sich aus den Gesprächen neue Ideen für Kulturarbeit ergeben und sich z.B. soziale oder kreativ-gestalterische Projekte zur Weitergabe von hilfreich Erfahrenem anschließen.“ (*Albrecht* 2018 S. 67)

Die Heilfaktoren sind im Einzelnen:

1. Einführendes Verstehen [protektiv], Empathie [supportiv] (EV)
2. Emotionale Annahme [protektiv] und Stütze [supportiv] (ES)
3. Hilfe bei realitätsgerechter [supportiv, konfrontativ], praktischer Lebensbewältigung (LH)
4. Förderung emotionalen Ausdrucks und volitiver Entscheidungskraft [supportiv, konfrontativ] (EA)
5. Förderung von Einsicht [supportiv, konfrontativ], Sinnerleben, Evidenzerfahrung (EE)
6. Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit [protektiv, supportiv, konfrontativ] (KK)
7. Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, psychophysischer Entspannung [protektiv, supportiv] (LB)
8. Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen [protektiv, supportiv, konfrontativ] (LM)

9. Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte [protektiv, supportiv] (KG)
10. Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven und Erwartungshorizonte [protektiv, supportiv, konfrontativ] (PZ)
11. Förderung positiver persönlicher Wertebezüge, Konsolidierung der existentiellen Dimension [protektiv, supportiv, konfrontativ] (PW)
12. Förderung von prägnantem Selbst- und Identitätserlebens, positiver selbstreferentieller Gefühle und Kognitionen, d.h. von „persönlicher Souveränität“ [protektiv, konfrontativ] (PI)
13. Förderung tragfähiger, sozialer Netzwerke [protektiv, supportiv] (TN)
14. Ermöglichung von Empowerment- und Solidaritätserfahrungen [supportiv, konfrontativ, protektiv] (SE)
15. Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs [protektiv, supportiv] (NB)
16. Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen [protektiv, supportiv] (ÄE)
17. Synergetische Multimodalität [protektiv, supportiv, konfrontativ] (SM) (Petzold 2016n S. 29f)

Die Metafaktoren eines funktionierenden Staates, einer unzerstörten Umwelt und einer breiten Allgemeinbildung der Bevölkerung bilden die Grundlage einer Therapie. In „Korrespondenz“ und Kooperation zwischen den Beteiligten wird gemeinsam erarbeitet, welche Faktoren wirksam und hilfreich sein können. Ein Ziel besonders der neuen Naturtherapien ist es, durch ein Bündel von Maßnahmen zu nachhaltigen Lebensstilveränderungen zu kommen. „Die 14 plus 3 Heilfaktoren der Integrativen Therapie sind indes nicht nur für heilungsorientierte Therapieprozesse der Beseitigung von Pathologie und Pathogenese im Rahmen von „therapeutischen Beziehungen“ wichtig, sie sind auch **salutogene**, konstruktive Verhaltenselemente positiven Alltagslebens, die den PatientInnen in psychoedukativer Information und persönlichkeitsbildender **Selbsterfahrung** – die IT hat hier eine eigene Theorie der Selbsterfahrung entwickelt – verdeutlicht werden, damit sie diese Faktoren auch in ihrem Lebenszusammenhang ein- und umsetzen und sich um ihr Vorhandensein bemühen, sie pflegen, entwickeln und mit ihnen das „Kunstwerk ihres Lebens“ gestalten.“ (Petzold, Orth, Sieper 2016n S. 33). Nachfolgend wird anhand der praktischen Übungen (3.1 ff) gezeigt, welche Heilfaktoren wirksam werden. In der Übungsbeschreibung werden die wirksamen Heilfaktoren mit ihren Signaturen in Fettdruck nur kurz genannt, um dann später in Kapitel 4.1 ausführlicher erläutert zu werden.

2.3 Aktueller Stand der „Meditativen Fotografie“

„Das eine Auge des Fotografen schaut weit geöffnet durch den Sucher, das andere, das geschlossene, blickt in die eigene Seele.“ *Henri Cartier Bresson*

Bestach die Fotografie in ihren Anfängen durch die vermeintliche Objektivität im Vergleich zur Malerei, so wurde schnell klar, dass Standpunkt, Perspektive und Beleuchtung auch in der Fotografie subjektive Eindrücke des Fotografen vermitteln. So steht zu Beginn der **Meditativen Fotografie** die Aussage, dass sie „nicht nur bedeutet, die äußere Wirklichkeit abzubilden, sondern auch sehr viel mit dem Ausdruck von eigenen Gedanken, Bildern und Gefühlen zu tun hat.“ (Hoffmann 2014 S. 6) „Die Bilder, die wir mit unserer Kamera machen, stellen genau den Schnittpunkt dar zwischen unserer eigenen Innenwelt und der Außenwelt, die wir zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort mit einem bestimmten Ausschnitt einfangen.“ (Hoffmann 2014 S. 19)

Viele der zeitgenössischen Fotografen haben wesentliche Inspirationen durch die amerikanische Landschaftsfotografie Mitte des 20. Jahrhunderts erfahren. Anselm Adams, Eliot Porter und Edward Weston entwickelten eine eigene – zum Teil noch schwarz-weiße - fotografische Schule, die bis in digitale Zeiten fortwirkt. Porter spricht dann von den besten Fotos, wenn diese eine Reaktion, ein Gefühl beim Betrachter hervorrufen. „De beste foto's ontlokken een reactie, een gevoel aan de kijker.“ (Frye 2010 S. 9). Im deutschsprachigen Raum war es in den 90er Jahren Heinz Teufel, der mit seiner **gestischen Fotografie** den Schritt von der reinen Abbildung zu Bildern machte, die durch gestische Fotografie neue Wirklichkeiten schaffen. Die gestische Fotografie löst sich von der Abbildung des Augenblicks, von einer reinen Dokumentation der Welt. Sie eröffnet dem Fotografen ein neues sinnliches Erleben. Die beim Fotografieren ausgeführten Bewegungen sind metaphorische Gesten zur Darstellung von abstrakten Begriffen.

Es folgte unter anderem Jürgen Wassmuth, der beim **Malen mit Licht** die Natur oder auch Städte bis zur Abstraktion mit dem Motto „Die Kamera als Pinsel, Fotografie als Kunst!“ entwickelt (Zitat aus seinem Fotokurs). Der Fotograf Martin Timm hat die japanische Dichtkunst des Haiku mit einer selbst entwickelten Foto- und Sichtweise verbunden: „**Haiku-Fotografien** besitzen einen speziellen Charakter, sie entstehen gelöst von der Suche nach dem perfekten Motiv und sind eine Mischung aus Meditation und Fotografie.“ (Timm 2016 Klappentext). „Es geht darum, Motive mit der Kamera so ins Bild zu setzen, wie es die Dichter der japanischen Klassik pflegten: nicht als schönen

Zustand, sondern als zufälliges Geschehen. Fotos wie Gedichte – sie sind das, was in diesem Sinn entstehen kann. (www.fotoforum.de/blog/fotoforum-bloggt/haiku-fotografieren-bilder-wie-ein-gedicht)

Vom Haiku ist es nicht mehr weit zur Zen-Fotografie: Jo Fahl hat eine prägnante Beschreibung davon ins Netz gestellt: „Die **ZEN Foto-Kunst** ist eine Gestaltungsart, bei der die Entstehung des Kunstwerkes von Absichtslosigkeit und Gewährwerdung dominiert wird. Es findet über die Begegnung mit der (inneren und äusseren) Natur eine nachhaltige Ausbildung des ureigenen Wesens statt. Der Fotoapparat steht nicht im Mittelpunkt des Geschehens, er fungiert eher als Skizzenblock.“ (www.zenfoto.de). Zen-Art und Meditation verbindet Hermann Netz: „Runterkommen durch meditatives Atmen streben wir an. Den Alltag bewusst erleben durch Achtsamkeit, Langsamkeit und Fotografie um mit der Ruhe der Landschaft zu verschmelzen.“ (www.netzphoto.com) So wird aus einem Fotokurs schon einmal die Suche nach dem Wabi-Sabi, dem Unauffälligen und Vergänglichen. „Zen wird uns erkennen lassen, dass die Welt, so wie wir sie wahrnehmen, ein facettenreiches Spiegelbild unserer eigenen Seele ist.“ (Hoffmann 2014 S. 19)

Bernd Knüdeler hat 1995 im Rahmen seiner FPI-Ausbildung die Fotografie in der Integrativen Therapie als eine Möglichkeit der Selbstanalyse beschrieben: „Das Foto dient mir oft auch zur Meditation, um nachzusinnen und nachzudenken. Zusätzlich lassen sich die Fotos mit den Händen begreifen, und sie sind im handwerklichen und künstlerischen Sinne mein Produkt oder meine Schöpfung. Sie geben mir einerseits viel Befriedigung und wecken andererseits Ideen, Kreativität und Potentiale in mir, die auf „Entwicklung“ und „Vergrößerung“ warten.“ (Knüdeler 1995 S. 312) „So ist bei mir schon die Entscheidung zu einer Foto-Tour ein gutes Stück „Stehenbleiben“ und „Verbleiben“ und Ausscheren aus dem Alltagsstreß. Die Gefahr ist bei mir groß, vor lauter äußeren Wichtigkeiten mich selbst zu übersehen. Wenn ich allein und mit der Kamera draußen bin, finde ich wieder zu mir selbst. Ich werde ruhiger und gelassener, bekomme Humor und einen guten Glauben an mich selbst. Zusätzlich werden mir viele Aspekte in meinem Leben deutlicher und bewußter.“ (ebenda S. 305) Eine weitere Absolventin der EAG/FPI schreibt zur Verwendung von Fotos: „Entscheidend für die emotionale Berührtheit ist immer, wie viele eigenen Erfahrungen und Gefühle berührt werden, wie offen das Bild ist, d.h. wieviel Projektionsfläche es bietet, wieviele Projektionen es provoziert. Demzufolge kann in der Therapie auch besonders intensiv mit Fotos aus der eigenen

Entwicklungsgeschichte oder selbst gemachten Fotografien gearbeitet werden.“ (Grigull 1995 S. 274)

Die meditative Fotografie sucht überwiegend ihre Motive in der Natur. Dazu sagt Hömberg (2017 S. 44): „Wir „baden“ beim „bloßen Entlangwandern in der Natur“ (Shikan Shouyou) in einer gewaltigen „Reizsymphonie“ mit heilsamem Einfluss auf Menschen, ... Es sind unendlich unterschiedliche „Naturtexturen“ im variierenden Licht- und Farbspiel mit diversen Farbschattierungen im Waldraum. ... dies ist in ihrer Sinnessymphonie schon ab-, umschaltend, beruhigend und heilsam. Das Arrangement der gesamten Landschaft in ihrer Weite wird erfahrbar - macht anmutig und ruhig.“

Durchaus gegenständlich aber mit einem tiefen Verständnis für die Natur sind die Bilder von Stefan Rosenboom, zum Beispiel in seinem Buch „Italiens wilde Seele“ über die ursprünglichen Nationalparks und Wälder Italiens. Auf stillen Wegen erwandert, entstehen Eindrücke der Natur und der wenigen Menschen, deren herzliche Gastfreundschaft er schätzt. Er beschreibt mit magischen Bildern „diesen grünen Raum, die Bäume wie Gestalten, alt und voller Bilder.“ (Rosenboom 2017 S. 191)



Foto Stefan Rosenboom

2.4 Zweiter Exkurs: Die heilsame Wirkung der Landschaft als Thema in der Geographie

„Der Eindruck, welchen der Anblick, der Natur in uns zurückläßt, wird minder durch die Eigenthümlichkeit der Gegend, als durch die Beleuchtung bestimmt, unter welcher Berg und Flur, bald bei ätherischer Himmelsbläue, bald im Schatten tiefschwebenden Gewölkes, erscheinen. Auf gleiche Weise wirken Naturschilderungen stärker oder schwächer auf uns ein, je nachdem sie mit den Bedürfnissen unserer Empfindung mehr oder minder in Einklang stehen. Denn in dem innern, empfänglichen Sinn spiegelt lebendig und wahr sich die physische Welt. Was den Charakter einer Landschaft bezeichnet, Umrifs der Gebirge, die in duftiger Ferne den Horizont begränzen, das Dunkel der Tannenwälder, der Waldstrom, welcher tobend zwischen überhängende Klippen hinstürzt; alles steht in altem, geheimnißvollem Verkehr mit dem innern Leben des Menschen.“

Humboldt 1808, 283f.

Vor 250 Jahren wurde Alexander von Humboldt geboren, wurde der bedeutendste Naturforscher seiner Zeit und Begründer eines umfassenden Ansatzes der geographischen Wissenschaften. Die Bedeutung von Humboldt wurde in dem lesenswerten Aufsatz von *Petzold und Mathias-Wiedemann (2019b)* gewürdigt. Von der reinen Beschreibung des „Topos“ schaffte er den Übergang zu einer umfassenden Erdwissenschaft. Klima, Umwelt, die sozialen und politischen Bedingungen des Zusammenlebens: Nichts blieb unbeachtet. Neben seinen wissenschaftlichen Werken begründen aber insbesondere seine „Ansichten der Natur“ (s.o.) seine weltweite Anerkennung. Das Buch war ein Bestseller und aus heutiger Sicht das Vorbild des „Nature Writing“. (*Wulf 2016*) Er begründete 1827 mit seiner Vortragsreihe an der Berliner Universität die Blütezeit der Geographie: mehrmals in der Woche hielt er Vorträge – ohne Eintrittsgeld, für alle Schichten und auch Frauen, die damals nicht an den Universitäten studieren durften, waren in stattlicher Zahl anwesend. In diese Blütezeit fielen die Gründungen der geographischen Gesellschaften in London und Berlin. *Alexander von Humboldt* ist ein wichtiger Referenzautor des Integrativen Ansatzes (*Petzold, Mathias-Wiedemann 2019b; Petzold 2019d*).

Doch aus der Beschreibung der Landschaft mit ihren Wirkungen auf das menschliche Gemüt wurde schnell die „Länderkunde“, wurde der Focus auf zähl- und messbare Faktoren gelegt und die Landschaft in ihre Bestandteile (Geosphäre, Hydrosphäre, Atmosphäre ...) zerlegt. Während anderswo in den Vereinigten Staaten und in Europa die Geographie sich seit den 70er Jahren an den Diskussionen zum Thema

„Wahrnehmung“ und „Wirkung“ der Landschaft beteiligte, geschieht das in Deutschland erst wieder in jüngster Zeit. (Falter, Hasse 2001, Kistemann et. al. 2009, Gebhard u. Kistemann 2016). Vielleicht ist es angesichts von Aktivitäten wie „Fridays for future“ und einer allgegenwärtigen Diskussion über den Klimawandel auch für die Geographie höchste Zeit, sich ihres - auch emotionalen - Landschaftsbezuges klar zu werden, und sich stärker den psychischen Faktoren einer heilenden Landschaft, zum Beispiel des Waldes, zuzuwenden.

3. Übungen in der Natur mit Augenmaß

3.1 Übung 1: Sehen lernen und kreativ gestalten

Der Aufenthalt in der Natur dient in der ersten Übung dazu, positive Erlebnisse und gute Erinnerungen aufleben zu lassen. Dieser Spaziergang wurde in einer Wohnanlage für Menschen mit Behinderung an einem schönen Sommermorgen mit drei Bewohnerinnen und einem Bewohner durchgeführt.

Die Wohnanlage St. Bernardin in Kapellen am Niederrhein existiert seit 200 Jahren und wurde ursprünglich von Nonnen als Heim für Mädchen mit Behinderungen gegründet. Nach einer wechselvollen Geschichte (<https://www.kuladig.de/Objektansicht/KLD-271029>) sind die alten Backsteingebäude Heimat für überwiegend ältere Menschen mit unterschiedlichen körperlichen und/oder geistigen Behinderungen. Viele von ihnen leben schon seit ihrer Kindheit in St. Bernardin.



Der weitläufige und jederzeit offene Landschaftspark mit Bauerngarten (während der Übung hielt sich z.B. eine Kindergartengruppe der Ortschaft Kapellen spielend im Park auf) mit teilweise über 150-jährigem Baumbestand wird nur von wenigen Bewohnern regelmäßig selbständig genutzt. Bei Angeboten wie z.B. „Gemeinsames Gärtnern im Bauerngarten“ oder einem begleiteten Spaziergang einer Wohngruppe ist die Beteiligung gut. **NB**

Der kurze Spazierweg führte durch den Kräutergarten des Bauerngartens zum alten Lindenwäldchen am Sommerhaus. Die mobilitätseingeschränkte Bewohnergruppe (drei Frauen mit Rollator und ein Mann im Rollstuhl) freute sich über den Kräutergarten mit

seinen Düften und dem frisch aufblühenden Lavendel und erinnerte sich an die eigene erfolgreiche Mitarbeit im Bauerngarten (1x in der Woche für 2 Stunden). Nicht nur die Erinnerungen wurden wach, sondern auch in der darauf folgenden Allee mit alten Apfelbaumsorten die Erwartung, in wenigen Wochen die Früchte (am liebsten in Form eines Apfelkuchens) zu schmecken. **LB**

Die eigentliche Übung begann dann an einem ruhigen Sitzplatz unter den alten Linden. Die Verfasserin hatte für jeden Bewohner einen kleinen Lindenzweig mit Blüten gepflückt, und er wurde ausgiebig „erfahren“. Auge und Nase waren beschäftigt, die Sinneseindrücke wurden geäußert und nach Befragen noch vertieft.



Besonders die Lindenblüten setzten nicht nur Düfte, sondern auch Assoziationen bei den Spaziergängern frei: an Lindenblütentee bei Erkältungen und an Lindenblütenhonig. Marianne, eine zierliche, fast zerbrechlich wirkende Frau, erinnerte sich daran, dass sie früher auf dieser Fläche gespielt und sie gerne die Schaukel („ganz hoch“) genutzt hatte. Bei diesen Erzählungen fiel Regine (zur Zeit stark in ihren Bewegungen durch eine schmerzende Schulter eingeschränkt) auch die Rutschbahn wieder ein. Werner, der erst vor wenigen Jahren hierher kam und oft einen Spruch in die Unterhaltung wirft, fiel der Satz ein: „Die linden Lüfte sind erwacht, ...“. (Anmerkung der Verfasserin: Gedicht von L. Uhland, F. Schubert hat es als Lied vertont). **LB und PI** Die Übung wurde mit der Bitte beendet, sich die großen Linden mit ihren mächtigen Stämmen und den vielerlei Grüns (Blätter und Blüten) zu merken, um sie nachfolgend in ein Bild umzusetzen. Gut gelaunt und mit einem leisen Liedchen wurde der Rückweg angetreten.

Der Ausflug endete in der „Werkhalle“, einem freundlichen Raum, in dem die Bewohner gemäß ihren

kleine Bastelarbeiten mit angefertigt. Die ca. 3 Jahren alle zwei nützliche oder an der Übung verfügen



Möglichkeiten arbeiten. Hier werden Holz, Papier, Perlen oder Wolle Verfasserin arbeitet hier ehrenamtlich seit Wochen mit 4 bis 6 Teilnehmern und filzt dekorative Gegenstände. Die Teilnehmer alle über Filzerfahrungen und können bei

Rücksichten auf körperliche Einschränkungen (Tremor, einhändiges Arbeiten)

eigenständig arbeiten. In der darauf folgende Stunde wurden 4 Bilder von den alten Linden in frischer Blüte angefertigt. **KG** Der Umgang mit der weichen Wolle und duftendem Seifenschaum ist



Auslöser für Späße (mit Seifenflocken werfen) und daraus folgend für kleine Witze und Lieder. **KK** Es entstanden gefilzte Baumbilder, die als Fensterbilder oder als Windlichter genutzt werden. Die Teilnehmer betrachten in einer Schlussrunde ihre Werke und loben stolz das Ergebnis. Die frischen Lindenzweige werden sorgfältig mitgenommen, um sie in eine Vase zu stellen.

3.2 Übung 2: Rahmensetzung als Entscheidungsprozeß

Auch diese weitere kleine Übung wurde in St. Bernardin mit einer Bewohnergruppe durchgeführt. Teilgenommen haben zusätzlich Schülerpraktikantinnen, die für eine Woche in der Wohnanlage für Menschen mit Behinderungen hospitierten. Aufgabe war es, einen Bilderrahmen zu filzen, um ihn später im Park von St. Bernardin zu nutzen. Das sommerliche Grün der Anlagen bildete die Vorlage für den Filzhintergrund, auf dem dann in freier Assoziation Wollfasern in den Lieblingsfarben eingearbeitet wurden. **KG**

Beim nächsten Treffen wurden die fertiggestellten Bilderrahmen mit nach draußen



genommen und ausprobiert. Eingehend wurden die verschiedenen Möglichkeiten der Rahmenwahl (nah am Auge für die Totale, mit ausgestrecktem Arm für das Detail) getestet. Mit ein wenig Übung fand jede Teilnehmerin „ihr“ Bild: in der Regel waren dies besondere Blätter oder Blüten, die farblich mit dem Rahmen harmonierten. **ÄE** Dass man diesen „Bilderrahmen“ so leicht und unzerbrechlich mitnehmen konnte, gefiel besonders.



3.3 Übung 3: Mehrperspektivisch oder Fokussieren

Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.

Antoine de Saint-Exupery

Die Übung wurde im Juli 2019 in den Wäldern des Leuscheid (Rhein-Sieg-Kreis) durchgeführt. Teilnehmer waren 5 Frauen und Männer zwischen Ende 50 bis Anfang 70

deren bisheriger Schwerpunkt der „Walderfahrung“ eher im Laufen oder Wandern, also der zielgerichteten motorischen

Bewegungseinheit, lag. Der Sommertag mit Temperaturen um 20

Grad war überwiegend bewölkt. In der Übung ging es als

einleitende Wahrnehmungsübung darum das bodensensible

Gehen auf dem Waldboden zu erleben. Die Schuhe wurden

ausgezogen und statt dessen auf mitgebrachten alten Socken bzw. Barfußschuhen in



einem kleinen Bereich der Boden erfühlt. **LB** Überwiegend

wurde das Laufen auf Socken positiv erlebt („es pikt gar nicht

so“), allerdings wechselte eine Teilnehmerin wieder zu ihren

Sportschuhen „weil damit ein besseres Gleichgewicht“ erzielt

wurde. Zwei TeilnehmerInnen erinnerten sich an die Kindheit

(„wir sind früher ganz viel barfuß

gelaufen“, „wir sind so gerne auf einem Baumstamm balanciert

und haben auf dem frei schwebenden Ende gewippt“). In der

darauf folgenden Viertelstunde war die Aufgabe, sich (mit oder

ohne Wanderschuhe) einen kleinen Bereich oder einen Baum

auszusuchen und ihn genau aus vielen Perspektiven zu

betrachten. Während ein Teilnehmer es vorzog ausgestreckt auf dem Waldboden zu

liegen („ich habe mich gut dabei erholt“), suchten sich drei TeilnehmerInnen „einen“

Baum aus und erkundeten ihn eingehend und aus vielen Blickwinkeln („die Rinde ist sehr

unterschiedlich: unten sehr rau und wird nach oben immer

feiner“, „mein Baum hat auch im unteren Bereich ganz viele

abwehrende Äste, die ihn so aussehen lassen, als hätte er sich

seinen Ort erkämpft“, „ich habe versucht die Bewegung des

Baumes im Wind zu erspüren“) und nahmen auch ein Foto

dieses Baumes mit. **PI**



Im weiteren Verlauf auf dem „Försterweg“ durch das Mühlenbachtal wurde angesichts von frischen Holzlagern am Wegesrand über die aufgrund des Borkenkäferbefalls und der Trockenheit notwendigen Fällarbeiten und den daraus resultierenden Wandel des gewohnten Waldbildes gesprochen. Da bei einigen TeilnehmerInnen spielerische Ideen aufkamen (tote Baumstämme umwerfen, mit Baumscheiben rollen) wurde kurzerhand eine kleine Landart-Übung eingestreut: An einer alten Brücke über den Mühlenbach wurden zwei kleine „Brücken“ über den Bach gebaut. **KG** Einmal wurde ein quer liegender dünner Baumstamm mit Steinen und Pflanzen geschmückt, und ein paar Meter weiter wurde eine neue Steinbrücke gebaut. Hier wie generell bei Landart-Projekten ist zu beachten, dass die Naturkunst entweder innerhalb kurzer Zeit (wenige Tage) durch die Kräfte der Natur (Wind, strömendes Wasser) wieder in den natürlichen Zustand zurück gelangt, oder andernfalls nach der Übung und eventueller fotografischen Dokumentation wieder zurückgebaut wird!

Beides geschah in spielerischer Gemeinschaftsarbeit (Steine suchen, im Bachbett stehen, die Statik der Brücke testen,



während dessen fotografieren). Die Ergebnisse wurden ausgiebig gelobt und fotografiert. Es war genug Zeit, um die unterschiedlichsten Perspektiven



auszuprobieren und auch andere Teile des kleinen Bachlaufes abzubilden. Im Nachgang zu dieser Übung wurde klar, dass einige Teilnehmer sich selbst bei dieser Gruppenarbeit in ihrer

gruppendynamischen Rolle hinterfragten („bin ich zu impulsiv?“).

KK und TN

Darauf folgend wurde nach Erreichen der ersten Wiesen im Bachtal die letzte Übung durchgeführt. An einem Haselnussstrauch, dessen Blätter durch Raupenfraß löchrig waren, suchte sich jede(r) ein Blatt mit einem kleinen Loch und begann, dieses Blatt als Focus vor das



Auge haltend, die umliegende Natur zu betrachten. Schnell kamen Rückmeldungen („da wird die Brombeerblüte auf einmal besonders hervorgehoben“, „mit frischem, grünen Rand sehen die Dinge ganz anders aus“), und ein Teil fotografierte durch diesen kleinen grünen Focus. **KG** Bei einigen der TeilnehmerInnen blieb der Eindruck, dass das

Betrachten eines Details durch den Focus zu einer tieferen Wahrnehmung führte. **PI**

3.4 Übung 4: Das innere Bild

Die Übung wurde ebenfalls im Juli 2019 in den Wäldern des Leuscheid (Rhein-Sieg-Kreis) durchgeführt. Teilnehmer waren 5 Frauen und Männer zwischen Ende 50 bis Anfang 70 deren bisheriger Schwerpunkt der „Walderfahrung“ eher im Laufen oder Wandern, also der zielgerichteten motorischen Bewegungseinheit lag. Der Sommertag mit Temperaturen um 20 Grad war überwiegend bewölkt. Zum Beginn des ersten Wegstückes auf einem alten Waldweg gab es eine kurze Befindlichkeitsrunde der Teilnehmer („ausgeschlafen“, „erschöpft vom gestrigen Tag“, „gespannt was kommt“) mit anschließender Atemübung.

Die Aufgabe war es, die nächsten 20 Minuten einzeln, mit einem Abstand, der Sichtkontakt gibt, aber nicht gesprächstauglich ist, dem Weg zu folgen und dabei zuerst sich nochmal klarer über die eigene Befindlichkeit zu werden **LB** und darauf folgend mit allen Sinnen die direkte Umgebung wahrzunehmen. **NB** Es sollte sehr bewusst das Abrollen des Fußes durch langsames Gehen erlebt werden. Der Weg führte durch einen alten Fichtenbestand, der zur Zeit abgeholzt wird, mit Ausblicken auf einzelne Flächen mit bereits aufkommender Naturverjüngung. Danach ging es längere Zeit durch einen alten Mischwald, in dem sich Schläge mit Fichtenbestand und Buchenmischwald abwechselten. Der Weg blieb auf einer Höhe und führte in mehreren Bögen und durch kleine Kerbtäler entlang der Hänge des „Hohen Schaden“. Zweimal lagen umgestürzte Bäume so über den Weg, dass es sinnvoll schien, die „stille Zeit“ zu unterbrechen und einander zu helfen. **TN** Dadurch wurde die Übung auf ca. 40 Minuten ausgedehnt.



Die Rückmeldungen zu dieser Übung waren sehr unterschiedlich: Viele bezogen sich auf die äußere Umgebung und deren Wahrnehmung („mir sind die Feinheiten des Waldes viel stärker aufgefallen“, „besonders habe ich die vielen Insekten gehört“, „der Wechsel von Hell und Dunkel fiel mir auf“). **ÄE** Aber es gab auch Äußerungen wie „ich habe gar nicht gemerkt, dass wir so lange schweigend unterwegs waren“ und „mich hat dieses erste Stück traurig gemacht“.

Zum Ende dieser ersten Übung wurde ein „Wildnisgebiet“ mit einem alten (140 bis 180 Jahre) Buchenbestand und sehr unterschiedlichem Bewuchs (z.T. dichter Jungbuchenbestand, Lichtung mit Hainsimsen und Himbeeren) durchquert. Die Befragung ob, und wenn ja, welches innere Bild von diesem Walderlebnis mitgenommen

wurde, folgte sowohl im Anschluss an die Übungen wie auch einige Tage später. Aus den Erzählungen der TeilnehmerInnen seien hier Fragmente geschildert und gezeigt:

„Beim Umgehen eines umgefallenen Baumstammes fiel mir auf, wie weich die dicke Moosschicht darauf wirkte, und ich habe mich gerne darauf gelehnt“

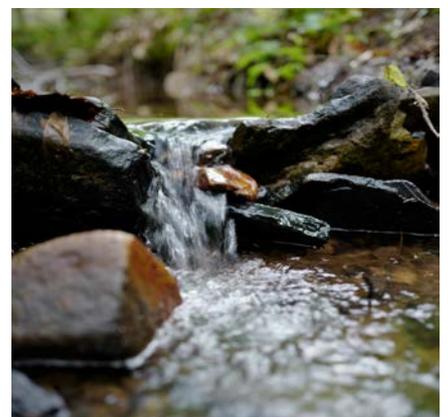
„Mich hat eine Blumenwiese am Waldrand besonders beeindruckt, und wenn ich jetzt das Foto von den Kamillenblüten ansehe, habe ich den Duft in der Nase“

„In der momentanen Hitzewelle (35 Grad) denke ich gerne an die Frische des Waldes“

„Mir wurde bewusst, dass ich die Insekten gar nicht wahrgenommen habe, weil ich so von den Blüten angezogen wurde“

„Die ausgiebige Betrachtung eines Baumes hat mir geholfen, „runterzukommen““

„Der Aufenthalt im Wald hat mir Bilder meiner Kindheit in Erinnerung gerufen“



4. Der Nutzen von Bildern in der Waldtherapie

4.1 Auswertung der Übungen und deren Nutzen in der Waldtherapie

Die beispielhaft beschriebenen Übungen im Wald und im Park haben, wie in der integrativen Therapie erwünscht, jeweils ein ganzes Bündel von Maßnahmen wirksam werden lassen – wobei die Wirkung bei jeder/m Teilnehmenden ganz unterschiedliche Schwerpunkte hatte. Jede/r kommt mit ihrer/seiner Geschichte in den Wald und wie *Petzold* sagt: „Alle Menschen haben ihre „Geschichte mit Natur“ – reiche Geschichten oder kärgliche.“ (*Petzold* 2019d S. 52).

„Die Sorge um die Natur, muss natürlich auch in der konkreten ökotherapeutischen Arbeit Berücksichtigung finden, wie man in den Wald geht, wie über die Felder, mit welcher Achtsamkeit, mit welchem Caring, mit welchem Verständnis für welche Landschaft? Natürlich ist der Müllsack dabei, um Abfälle mitzunehmen und natürlich werden Land- oder Forest-Art Kreationen zurück gebaut. Man kann sie ja zuvor fotografieren. Doch Wälder sind keine Art-Galerie. Sie sind besondere Orte der Natur, die wir als Gäste des Waldes aufsuchen und die wir verlassen sollen, ohne Spuren zurück zu lassen. Das gebietet die Naturempathie, wenn sie den Wald als Lebensraum erfasst hat“ (*Petzold* 2019k).

Die Fähigkeit, die natürliche Umgebung, den Wald, an sich heran zu lassen, war bei allen Personen vorhanden – die Ausdrucksmöglichkeiten dieser Walderfahrung sind sehr unterschiedlich. Es gibt hier keine „Regeln“ wie etwa „Frauen können besser über ihre Empfindungen reden“, sondern nur unendlich viele Möglichkeiten, sich auszudrücken, sei es in Sprache oder in Bildern usw., und die Aufgabe des Therapeuten ist es, diese vielen Möglichkeiten anzubieten.

Heilfaktor 6: Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit (**KK**): In den Übungen entstehen unaufgefordert und situativ Momente der emotionalen Kommunikation. Lieder kommen in den Sinn und werden gesungen, die Körpersprache wird beim Landart-Projekt eingesetzt. Mit der Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten steigt die Fähigkeit, Beziehungen zu gestalten.

Heilfaktor 7: Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, psychophysischer Entspannung (**LB**): Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen sprechen direkt unser Leibempfinden an. Im Bewusstwerden von Anspannung oder auch in

Erinnerung an besondere Aktivitäten kann die Chance liegen zu entspannen. Der Waldboden (nicht die oft stark befestigten Waldwege) bietet insbesondere die Möglichkeit zum bodensensiblen Gehen. „Bodensensibles Gehen und Laufen fand für uns Menschen zu 99% in unserer Evolution auf wechselweichen Naturböden der Wälder, Savannen und Wiesen statt. Unser gesamtes komplexes Bewegungssystem ist beispielsweise darauf ausgerichtet, dass es bei vielfältigsten natürlichen Bodenunebenheiten und Hindernisse, permanent unterschiedlich schnelle, grobe und subtile Ausgleichsbewegungen machen musste, welche das grobe und feine Muskel- und Gelenkspiel an nahezu allen tragenden Gelenken, von den Füßen bis zur Halswirbelsäule forderte, die innere und äußere Körperspannung stabil zu halten.“ .. Es ist „naheliegender, sich beim Laufen und Gehen, diese vielfältigsten natürlichen Bodenunebenheiten und Hindernisse wieder zuzumuten, um unserem Bewegungssystem wieder die Anreize zu schaffen, welches es evolutionär gewohnt ist, um zur komplexen und dynamischen Stabilität zurück zu finden. Wenn wir über diesen Weg auch in den Wald gehen, erleben wir auf weichen Waldböden weitere Heilsamkeiten.“ (Hömborg 2017 S. 27)

Heilfaktor 9: Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte (**KG**): Hier geht es „um Wirkungen .. der multisensorischen Erfahrung und des multiexpressiven Gestaltens.“ (Petzold 2016n S. 31) Der Umgang mit dem Naturprodukt Filzwolle ist für die Menschen mit Handikap in St. Bernardin eine gute Möglichkeit, ihre Beweglichkeit und Kraft zu trainieren und das verbunden mit der immer wieder schönen taktilen Erfahrung, weiche Wolle zu streicheln. Daraus, trotz verschiedenster Einschränkungen, eigene Ideen der Gestaltung umzusetzen, schafft auch Erfolgserlebnisse (**PI**, siehe unten).

Das Erlebnis der anderen Übung, als Erwachsener fortgeschrittenen Alters, im Bachbett stehend, eine Brücke zu bauen, war für die Beteiligten eine sichtliche Freude. Die Ideen sprudelten, und die Übung hätte auch noch länger der Kreativität freien Lauf lassen können. Die abschließende Foto-Übung bot allen die Chance mit Kamera oder Handy die Walderlebnisse nicht nur festzuhalten, sondern auch einen kreativen Ausdruck dafür zu finden. „Verstärkt wird hier nicht das Denken angesprochen, der Betrachter muss sich mit seiner Wahrnehmungskraft und Intuition auf das Formen- und Farbenspiel einlassen, um emotional und assoziativ die eigene Resonanz darauf zu erfahren.“ (Albrecht 2018 S. 79)

Heilfaktor 12: Förderung von prägnantem Selbst- und Identitätserleben, positiver selbstreferentieller Gefühle und Kognitionen, d.h. von „persönlicher Souveränität“ (**PI**):

Einzelne Teilnehmer berichten von tiefen Empfindungen der eigenen Identität oder Glücksgefühlen angesichts des kreativen Erlebens.

Heilfaktor 13: Förderung tragfähiger, sozialer Netzwerke (**TN**): Alle Übungen wurden mit Gruppen gemacht, die sich untereinander gut und schon eine lange Zeit kennen. Die Walderfahrung in einer solchen Gruppe zu machen stärkt die Gefährtschaft, oder wie Petzold sagt: „Konvivialität ist ein Term zur Kennzeichnung eines „sozialen Klimas“ wechselseitiger Zugewandtheit, Hilfeleistung und Loyalität, eines verbindlichen Engagements und Commitments für das Wohlergehen des Anderen, ...“ (Petzold 2011 S. 65). Man kennt die Biographien der Anderen, nimmt darauf Bezug und Rücksicht und bietet „Support“ an.

Heilfaktor 15: Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs (**NB**): Dieser „neue“ Heilfaktor der integrativen Therapie gibt dem regelmäßigen Naturbezug an sich schon den Rang einer heilenden Kraft. „Auch wenn Louvs (2011, 2012) Annahmen zu einem „*nature deficit syndrome*“ oder von „*nature deficit disorders*“ noch nicht den Status einer klinisch-diagnostischen Kategorie im Sinne der ICD- oder DSM-Manuale oder Beeinträchtigung im Sinne des ICF beanspruchen kann, zeigt sich – nicht zuletzt bei Kindern und Jugendlichen – dass Naturkontakte ein wesentliches, entwicklungsförderndes Moment sind, das deshalb bei spezifischer Indikation zur Unterstützung von Heilungs- und Gesundungsprozessen eingesetzt werden kann bzw. sollte, etwa bei ökopsychosomatischen Belastungen bei depressiven Störungen“ (Petzold 2016n S. 13)

Heilfaktor 16: Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen (**ÄE**): „Schönheit – der Natur, der Musik, der Poesie, der Malerei – hat eine aufbauende, heilende Kraft, sei es durch rezeptive Aufnahme, sei es durch eigenschöpferische Gestaltung, an deren Ästhetik man sich freut ...“ (Petzold 2016n S. 31).

„Die Integrative Therapie bietet „multiple Stimulierungen“ und betrachtet die Resonanzen auf verschiedenen Ebenen:

Memorative Leibebene: Beim genussvollen Wahrnehmen der vermittelten angenehmen Erfahrungen werden vorgängige, im Leibgedächtnis gespeicherte, positive Gedächtnisinhalte aktiviert und nutzbar, die ggf. von negativen Erinnerungen überlagert waren.

Expressive Leibebene: Öffnung durch Ermutigung und erlebnisaktivierende Angebote, wodurch die eigene Identität prägnanter erlebt wird.

Reflexive Leibebene: Das Bewusstmachen und Benennen von Empfindungen. Der verbale Austausch über das eigenleibliche Spüren lenkt die Aufmerksamkeit weg von grüblerischen Gedanken hin zum Hier und Heute. Auf diesem Weg können protektive Faktoren zum Tragen kommen, werden Ressourcen aktiviert, Defizite kompensiert und Potentiale erschlossen, ohne dass unbedingt Ursachen und biographische Hintergründe thematisiert werden müssen.“ (Albrecht 2018 S. 71)

4.2 Weiterentwicklung zu Angeboten der Meditativen Fotografie in der Waldtherapie

In Zeiten des digitalen Bilder-Rausches, in denen schnell einmal 1000 Bilder oder ein Vielfaches davon in einem Urlaub gemacht werden, ist die Aussage von Ansel Adams: „Zwölf gute Fotos in einem Jahr sind eine gute Ausbeute.“ schon für viele unverständlich. Aber es gab einmal eine Zeit, da war jedes einzelne Bild kostbar, hatte seinen Preis in Mark und Pfennig, und dementsprechend ging man auch mit dem Film-Material um. 10 Filme á 36 Bilder mussten da schon mal für einen vierwöchigen Urlaub ausreichen. Diese Zeiten holt keiner zurück (allerdings gibt es schon Spezialisten, die wieder analog fotografieren), und die Markteinführung einer neu entwickelten analogen Kamera (Leica M 127) ist wohl eher dem Mythos der M geschuldet und weniger ein Produkt für den Massenmarkt. Allerdings wirbt der Hersteller u.a. mit dem Begriff der Entschleunigung! Also gibt es wohl mehrfach ein Empfinden dafür, dass die Muße beim Fotografieren verloren gegangen ist. Bücher und Kurse zur meditativen Fotografie haben guten Zuspruch, und die Teilnehmer wollen wieder in Ruhe ein Bild (in der Natur) gestalten und nicht am Computer bearbeiten. Genau an diesem Punkt – in Ruhe ein Bild in der Natur gestalten – treffen sich Fotografie und Waldtherapie. Auch wenn es unsinnig klingt: was liegt näher, als eine Foto-Tour in den Wald erst einmal mit geschlossenen Augen zu beginnen? Wenn auch die anderen Sinne wie Hören und Riechen geschärft sind und der Betrachter danach ruhig und achtsam in die Natur blickt – erst dann sieht er oder sie die Schönheit. Man begreift den hohen Wert dieses einmaligen Natur-Raumes und wird vielleicht auch vom Konsumenten des Waldes zum Beschützer. „Wirklich sensitive Wahrnehmung wäre aber weniger die passive Aufnahme von Reizen als vielmehr ein Schenken von Aufmerksamkeit. Kein Konsumieren, sondern ein Sich-berühren-Lassen, eine Hingabe an das Gegenüber. Weil dies seelische Aktivität bedeutet und Zeit erfordert, ist es wenig populär. Die meisten Zeitgenossen bleiben an der Oberfläche, wünschen sich die Natur eher als eine Art Vergnügungspark. Von der Zipline bis zum Skizirkus wird alles verlangt und die Natur deshalb nicht selten zum Rummelplatz.“ (Stölb 2013 S. 9)

Für den Fotografen bieten Bilder viele Möglichkeiten: „Fotografien liefern also Bildinformationen über reale Begebenheiten eines gewissen Augenblicks; sie können auch informieren über Beziehungen und Atmosphären. Hier kann über Bewußtmachen, Hinterfragen und Sinnsuche der 1. Weg der Heilung wirken, Entfremdung von Leib, Zwischenleiblichkeit und Lebenszeit aufgehoben werden. Fotografien können Schlüssel

sein für das Wiedererleben alter Szenen. Beim Anblick eines Fotos werden im Zuge unserer synästhetischen Wahrnehmung auch andere Leib-Erinnerungen mobilisiert (Gerüche, Atmosphären, Geräusche, die zu der entsprechenden Szene gehören); unsere Fähigkeit zur Regression ermöglicht durch die Fotografie das Eintauchen in die alte Szene, das Wiedererleben und ggf. neue Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten (2. und 3. Weg der Heilung). (Grigull 1995 S.283)

Vielleicht ist aber auch das „Nicht-gestalten“ eine reizvolle Aufgabe bei einem waldtherapeutischen Fotospaziergang: so wie es *Martin Timm* (s. Kapitel 2.3) gelegentlich vorschlägt: einfach mal nicht durch den Sucher schauen, die Kamera eine Armlänge weit weghalten, auf den Auslöser drücken und die Bilder kommen lassen. So ist das Bild auf Seite 7 entstanden: zum losgelösten Fotografieren kommt bestenfalls noch die Freude über ein atmosphärisches Foto. Gelegentlich können Bilder entstehen, die uns als innere Bilder noch lange begleiten, besonders, wenn sie in der Betrachtung ein „holographisches mnestisches Echo“ (*Petzold 2019d*) bewirken und die gesamte Szene mit ihren multisensorischen Eindrücken (Düften, Leibempfindungen usw.) „wieder da“ sind. Und dann gilt vielleicht, was *Ruth Klemm* schrieb: „Bilderprozesse sind eine Ressource, um mit dem Leben fertig zu werden. Sie sind ein potentes Werkzeug der Seele, ein natürlich gegebenes Instrumentarium zur Selbststärkung und Selbsttätigkeit, zur Selbst- und Welterschaffung, zum Erleben von Freude, Sinnhaftigkeit und Kreativität und zum Erfahren und Entwickeln von Identität. Innere Bilder entspringen dem Erfahrungsschatz und der eigenen Geschichte und enthalten deshalb oft eine höchst persönliche Problemlösung und eine wunscherfüllende Lebensperspektive.“

5 Zusammenfassung: Heilsame Bilder des Waldes in der integrativen Therapie - vom Betrachten zum Inneren Bild

In dieser Arbeit werden waldtherapeutische Übungen für Erwachsene vorgestellt. Ziel ist es, durch die multisensorische Wahrnehmung des Waldes – insbesondere durch die visuelle Wahrnehmung – gesundheitsfördernde Erfahrungen im Wald zu machen. Dies wird anhand der wirksamen Heilfaktoren der integrativen Therapie beschrieben. Die Ansätze der meditativen Fotografie werden vorgestellt und ihre Verknüpfung mit den Methoden der integrativen Therapie erprobt. Wird das Gesehene als innere Bilder, als heilsame Impressionen (gemäß der hermeneutischen Spirale) mit in den Lebensalltag genommen und dient als Ressource?

Schlüsselwörter: waldtherapeutische Übungen, visuelle Wahrnehmung, Heilfaktoren der „*Integrativen Therapie*“, innere Bilder, Ressource

Summary: Healing images of the forest in integrative therapy - from viewing to the inner image

In this work, forest therapy exercises for adults are presented. The aim is to make health-promoting experiences in the forest through the multi-sensory perception of the forest - in particular through the visual perception. This is described on the basis of the effective healing factors of integrative therapy. The approaches of meditative photography are presented and their connection with the methods of integrative therapy is tested. Will the seen as inner images, as salutary impressions (according to the hermeneutic spiral) taken into the everyday life and serves as a resource?

Keywords: forest therapy exercises, visual perception, healing factors of the "Integrative Therapie", inner images, resource

6 Literaturverzeichnis

- Albrecht, M. B.* (2018): Kunst ist heilsam? Über die Wirkung von Kunstrezeption und Kreation in der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/17-2018-albrecht-m-b-kunst-ist-heilsam-ueber-die-wirkung-von-kunstrezeption-und-kreation-in.html>
- Ananjew, B. G.* (1969): Der Mensch als Gegenstand der Erkenntnis. Leningrad: Verlag der Wissenschaften (russ.).
- Arnheim, R.* (1978): Kunst und Sehen, Berlin: de Gruyter.
- Brämer R.* (2008): Grün tut uns gut - Daten und Fakten zur Renaturierung des Hightech-Menschen. <https://www.wanderforschung.de/files/gruentutgut1258032289.pdf>
- Falter R., Hasse J.* (2001): Landschaftsfotografie und Naturhermeneutik - zur Ästhetik erlebter und dargestellter Natur. In: *Erdkunde*, 55, 121-137
- Frye, M.* (2010): Digitale Landschaftsfotografie. Kerkdriel: Librero
- Gebhard, U., Kistemann T.* (2016): Landschaft, Identität und Gesundheit - zum Konzept der Therapeutischen Landschaften. Wiesbaden: Springer
- Gibson, J.* (1982): The concept of affordance in development: The renaissance of functionalism. In: Collins, N.A., The concept of development, Elbaum, Hillsdale 1982.
- Grekow, B. A.* (1968): Einige Gesetzmäßigkeiten der Gedächtnisveränderungen im hohen Alter. *Woprosy psychologij* 2, 67-69 (russ.).
- Grigull, A.* (1995): Das Medium der Fotografie in der Integrativen Therapie. Neueinstellung 2019: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_grigull-1995-neueinst-2019-medium-fotografie-in-der-integrativen-therapie-heilkraft-sprache-02-2019pdf.pdf
- Hartig, H.* (2008): Green space, psychological restoration and health inequality. In: *The Lancet*, Vol. 372, no 9650, 1614-1615
- Hömberg, R.* (2017): Ökopsychosomatik und Waldtherapie im Integrativen Verfahren aus evolutionärer Perspektive, <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/hoemberg-oekopsychosomatik-waldtherapie-integratives-verfahren-evolutionaer-gruene-texte-17-2017.pdf>
- Hoffmann, T. A.* (2014): Fotografie als Meditation – Eine Reise zur Quelle der Kreativität. Heidelberg: dpunkt.verlag
- Hüther, G.* (2004): Die Macht der inneren Bilder, Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 9. Auflage 2015
- Humboldt, A. v.* (1808): Ansichten der Natur. Tübingen: Gotha

- Jung N.* (2014): Psychotope zwischen Mensch und Natur. https://www.wanderforschung.de/files/14-jung-psychotopevers2_1411281042.pdf
- Kaplan S.* (1995): The restorative benefits of nature: towards an integrative framework. In: Journal of Environmental Psychology 16, 169-182
- Kistemann, T. et.al.*(2009): FuE-Vorhaben „Naturschutz und Gesundheit – Umsetzung eines Modellvorhabens.“ Abschlussbericht Bonn https://www.bfn.de/fileadmin/MDB/documents/themen/gesellschaft/naturschutz_gesundheit-FuE2009.pdf
- Klaus A.* (2009): Die Macht der inneren Bilder, die Katathym – Imaginative Psychotherapie oder Katathymes Bilderleben. <https://www.sein.de/die-macht-der-inneren-bilder/>
- Klemm, R.E.* (2002): Zur Entstehung innerer Bilder – Ein Überblick. http://www.br-online.de/jugend/izi/text/klemm15_1.htm
- Knüdel B.* (1995): Fotografie eine Möglichkeit der Selbstanalyse. [//www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_knuedeler-1995-neu-2019-fotografie-eine-moeglichkeit-der-selbstanalyse-heilkraft-sprache-03-2019pdf.pdf](http://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_knuedeler-1995-neu-2019-fotografie-eine-moeglichkeit-der-selbstanalyse-heilkraft-sprache-03-2019pdf.pdf)
- Leeser, B.* (2011): Poetik der Walderfahrung – Quelle der Kraft, der Heilung und der Schönheit. <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/leeser-poetik-der-walderfahrung-quelle-der-kraft-der-heilung-und-der-schoenheit-polyloge-23-2011.pdf>
- Litowtschenko, S.W., Maschek, J.A., Satschuk, N.N., Rewutskaja, S.G.* (1976): Möglichkeiten und Bedingungen der Unterrichtung älterer und alter Menschen. In: Petzold, Bubolz (1976) 145- 169.
- Louv, R.* (2012): Das Prinzip Natur – Grünes Leben im digitalen Zeitalter. Weinheim: Beltz Verlag
- Lurija, A.R.* (1936): The nature of human conflicts. New York: Liveright.
- Mogrovic, B.* (2018): Die Überlegungen von J.J. Gibson zur visuellen Wahrnehmung in Bezogenheit auf die Integrative Therapie mit einem Ausblick auf Möglichkeiten und Grenzen der Evolutionären Erkenntnistheorie. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-nr-07-2018-mogrovic-bettina.html>
- Müller, J.* (2011): Von Sehnsüchten und Holzwegen. Der Wald als ästhetischer Topos und als gesellschaftliche Utopie. In: Unlängst im Wald. Bayerische Staatsforsten, Kunstaussstellung zum Internationalen Jahr der Wälder.
- Oeltze, H.-J.* (1993): Johanna Sieper – Integrative Bildungsarbeit und kreative Medien, in: Petzold, Sieper (1993) 439-442.

- Orth, I., Petzold, H.G. (1998a): Heilende Bewegung - die Perspektive der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie. In: Illi, U. Breithecker, D., Mundigler, S. (1998) (Hrsg.): *Bewegte Schule. Gesunde Schule*. Zürich: Internationales Forum für Bewegung (IFB). S. 183-199; repr. in *Polyloge* 4, 2009. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/04-2009-orth-i-petzold-h-g-heilende-bewegung.html>
- Orth, I. Sieper, J. Petzold, H.G. (2014): Integrative Therapie als methodenübergreifende Humantherapie (Teil I Theorie, H.G.Petzold (2014d) <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/orth-sieper-petzold-integrative-therapie-als-methodenuebergreifende-humantherapie-2014c-2014d.pdf>
- Petzold, Christa (1972b): Lebendige Geschichte – alte Menschen berichten. Anleitung zur Arbeit mit Biographie und biographischen Erfahrungen nach *Hilarion G. Petzold*. Büttgen: VHS Büttgen. Textarchiv Jg. 1972; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-christa-1972b-lebendige-geschichte-alte-menschen-berichten-anleitung-biographie-petzold-1972.pdf>
- Petzold, H.G. (1965): Géragogie – nouvelle approche de l'éducation pour la vieillesse et dans la vieillesse. Publications de L'Institut St. Denis 1, 1-16; dtsch. in: Petzold (1985a) 11-30.
- Petzold, H.G. (1971c): Möglichkeiten der Psychotherapie bei drogenabhängigen Jugendlichen, in: G. Birdwood, Willige Opfer. Rosenheim: Rosenheim Verlag 1971, 212-245
- Petzold, H.G. (1972e): Komplexes Kreativitätstraining mit Vorschulkindern. *Schule und Psychologie* 3, 146-157. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-geibel-chr-1972-komplexes-kreativitaetstraining-in-der-vorschulerziehung.html>
- Petzold, H.G. (1972f): Methoden in der Behandlung Drogenabhängiger. Vierstufentherapie. Komplexes katathymes Erleben, Psychosynthesis, Gestalttherapie, Psychodrama, Nicol, Kassel
- Petzold, H.G.(1981h): Leibzeit. *Integrative Therapie* 2/3, S. 167-178; auch in: Kamper, D., Wulf, Ch., *Die Wiederkehr des Körpers*, Suhrkamp, Frankfurt 1982, 68-81. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/20-2012-petzold-hilarion-g-1981h-leibzeit.html>
- Petzold, H.G. (1999q): Das Selbst als Künstler und als Kunstwerk - rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“ - Ein Interview. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_Petzold-Selbst-Kuenstler-Polyloge-07-2001.pdf
- Petzold, H.G. (2010b): Gesundheit, Frische, Leistungsfähigkeit – Potentialentwicklung in der Lebensspanne durch integratives Gesundheitscoaching. erschienen als Geleitwort zu: Ostermann, D., *Gesundheitscoaching*. Wiesbaden, VS Verlag für Sozialwissenschaften 2010, 19-26 https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold_2010b-gesundheit_frische_leistungsaehigkeit_polyloge_11_2010.pdf

Petzold, H.G. (2011-upd 2011e): Integrative Therapie kompakt, Definitionen und Kondensate von Kernkonzepten der Integrativen Therapie - Materialien zu „Klinischer Wissenschaft“ und „Sprachtheorie“ https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-integrative-therapie-kompakt-2011-upd.2011e-definitionen-und-kondensate_polyloge-01-2011.pdf

Petzold, H.G. (2015b): „Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude. Ausgabe 05/2015 Ergänzte Fassung. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/05-2015-petzold-hilarion-g-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude/>

Petzold, H. G. (2018d): Embodiment und Mentalisierung, Phantasie und Selbstgestaltung in der Integrativen Therapie mit Puppen und Puppenspiel: Die Entwicklungstheorie von “My Body-Mind-World in Process“. Arbeitspapier. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung. Ersch. in POLYLOGE Jg. 2019.

Petzold, H.G. (2019): Natur sein, Natur-Sein – Nature embodied in time and space, in Kontext/Kontinuum. „Ökologische Intensivierungen“ im Integrativen Ansatz der Therapie und Supervision https://www.youtube.com/watch?v=d2Y9J_W6SDk

Petzold, H. G. (2019d): Notizen zur „OIKEIOSIS“, Selbstfühlen und Naturfühlen. Transversale Selbst-, Natur-, Welterkenntnis, „Green Meditation“, „Green Writing“, „Grünes Handeln“ – anthropologische und mundanologische Konzepte der Integrativen Therapie. Grüne Texte 14/2019. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html>

Petzold, H. G. (2019e): Natur sein, Natur-Sein – Nature embodied in time and space, in Kontext/Kontinuum. „Ökologische Intensivierungen“ im Integrativen Ansatz der Therapie und Supervision. POLYLOGE 10/2019, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/10-2019-petzold-h-g-2019e-natur-sein-natur-sein-nature-embodied-in-time-and-space-in.htm>

Petzold, H.G. (2019k): Öko-Care: Caring for Nature and Caring for People! Waldtherapie fördert Naturverbundenheit und ökopsychosomatische Gesundheit. POLYLOGE Jg. 2019, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/>. *Petzold, H.G., Brühlmann-Jecklin, E., Orth, I., Sieper, J.* (2007): „Methodenintegrativ“ und „multimodal“ – kokreative Strategien in den Konfluxprozessen der „Integrativen Therapie“. Zur Geschichte und Bedeutung der Begriffe. Mitgliederrundbrief der Deutschen Gesellschaft für Integrative Therapie 2, 24 -36 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-33-2008-petzold-bruhlmann-jecklin-orth-sieper.html>

Petzold, H.G., Mathias-Wiedemann, U. (2019b): „Natur muss gefühlt werden“ – Alexander von Humboldt, Vordenker einer ökologischen Weltansicht und Protagonist „transversaler Vernunft“. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/17-2019-petzold-h-g-mathias-wiedemann-u-natur-muss-gefuehlt-werden-alexander-v-humboldt/>

- Petzold, H. G., Orth, I. (2017a):* Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. [POLYLOGE 22/2018; http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2018-petzold-h-g-orth-i-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder.html](http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2018-petzold-h-g-orth-i-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder.html).
- Petzold, H. G., Orth, I. (2017b):* Epitome. POLYLOGE IN DER INTEGRATIVEN THERAPIE: „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-kreativen Denkens und Schreibens“. In: Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E. (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth, Bielefeld: Aistheis. S. 885-971. Auch in POLYLOGE. Polyloge 31/2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/31-2017-petzold-h-g-orth-i-2017b-epitome-polyloge-in-der-integrativen-therapie.html>
- Petzold, H. G., Orth, I., Orth-Petzold, S. (2009):* Integrative Leib- und Bewegungstherapie – ein humanökologischer Ansatz. Das „erweiterte biopsychosoziale Modell“ und seine erlebnisaktivierenden Praxismodalitäten: therapeutisches Laufen, Landschaftstherapie, Green Exercises. *Integrative Bewegungstherapie* 1, 4 – 48, <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/27-2016-petzold-h-g-orth-i-orth-petzold-s-2009-integrative-leib-und-bewegungstherapie.html>
- Petzold, H.G. Orth I. Sieper J. (2016n):* „14 plus 3“ Wege des Integrierens und Einflussfaktoren im Entwicklungsgeschehen: Metafaktoren, Belastungs-, Schutz-, Resilienzfaktoren bzw. -prozesse und die Wirk- und Heilfaktoren/-prozesse der Integrativen Therapie.
- Petzold, H.G., Petzold-Heinz, I., Sieper, J. (1972):* Naturverbundenheit schaffen, Natur-Sein erfahren: Grün Erleben, Grüne Übungen, Grün Erzählen – ökologische Lebenspraxis. Projektkonzept. Büttgen: Volkshochschule Büttgen. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/05-2019-petzold-h-g-petzold-heinz-i-sieper-j-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruen.html>
- Petzold, H.G., Sieper, J. (2002):* „Komplexes Lernen“ in der Integrativen Therapie - Seine neurowissenschaftlichen, psychologischen und behavioralen Dimensionen. POLYLOGE 10/2002: <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/10-2002-sieper-j-petzold-h-g-komplexes-lernen-in-der-integrativen-therapie/>
- Petzold, H.G., Sieper, J. (2012a):* „Leiblichkeit“ als „Informierter Leib“embodied and embedded – Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Quellen und Konzepte zum „psychophysischen Problem“ und zur leibtherapeutischen Praxis. In: Petzold, H.G. (2012f): Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. Wien: Krammer, 243-321. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-sieper-2012a-leiblichkeit-informierter-leib-embodied-embedded-konzepte-polyloge-21-2012.pdf>
- Petzold, H. G., Sieper, J. (2012e):* Über sanfte Gefühle, Herzensregungen, „euthyme Erfahrungen“ und „komplexe Achtsamkeit“ in der „Integrativen Therapie“.

Überlegungen anlässlich 40 Jahre FPI und 30 Jahre EAG. Gestalt und Integration 73, 23 – 43. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/28-2012-petzold-h-sieper-j-2012e-ueber-sanfte-gefuehle-herzensregungen-euthyme-erfahrung.html>

Rosenboom, S. (2017): Italiens wilde Seele – von stillen Wegen und verborgenen Bergen. München: Knesebeck Verlag

Scheffer, B. (2005): Bildwahrnehmung und Sprachprozesse. <http://www.iconicturn.de/2005/06/bildwahrnehmung-und-sprachprozesse/>

Sieper, J. u. Petzold, H.G. (1975): Über die Platane des Hippokrates und Baumerlebnisse als „korrektive ökologische“ Erfahrungen in einer integrativen Ökopsychosomatik und Naturtherapie. <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/sieper-petzold-1975-platane-hippokrates-korrektive-oekologische-erfahrungen-integrative-oekopsychosomatik.pdf>

Sintschenko, P. I. (1961): Unwillkürliches Einprägen ins Gedächtnis. Moskau: Verlag der Akademie der pädagogischen Wissenschaften der RSFSR (russ.).

Sokolov, E.N. (1969): The modeling properties of the nervous system. In: Cole, M., Maltzman, I. (Hrsg.): A Handbook of Contemporary Soviet Psychology. New York: Basic Books

Stehlmann, U. (2015): Bäche in den Chiemgauer Alpen – alles fließt. Unterhaching: Calvendo. <https://www.calvendo.net/de/galerie/baeche-in-den-chiemgauer-alpen---alles-fliesst>

Stölb, W. (2013): Waldästhetik, der vergessene Wertehorizont. <https://www.natursoziologie.de/files/waldaesthetik-stoelb1373288803.pdf>

Ulrich, R. S. (1983): View through a window may influence recovery from surgery. In: *Science*, 420-423

Ulrich, R. S. (1979): Visual landscapes and psychological well-being. *Landscape Research* 4 (1): 17-23

Timm, M. (2016): Haiku fotografieren - ein neuer Ansatz für die Naturfotografie. Münster: Fotoforum Verlag

Wulf, A. (2016): Alexander von Humboldt und die Erfindung der Natur. München: Bertelsmann Verlag

Zeigarnik, B. (1972): Pathologie des Denkens. Moskau: Verlag der Moskauer Universität (russ.)

Alle Bildrechte verbleiben bei den Fotografen!