

INTEGRATIVE THERAPIE

ZEITSCHRIFT FÜR VERGLEICHENDE PSYCHOTHERAPIE UND METHODENINTEGRATION

GOING GREEN

Die heilende Kraft der Landschaft Integrative Naturtherapie

Gabriele Ramin, "Der Weg durch die Wüste ist kein Umweg!"

Susanne Heule, Warum Klara beim Alp-Öhi gesund wurde:
Die Heilkraft der Berge aus Sicht der Integrativen Therapie

Brigitte Leeser, Poetik der Walderfahrung - Quelle der Kraft,
der Heilung und der Schönheit

Hilarion G. Petzold, Beate Frank und Bettina Ellerbrock,
Going Green is Health Enrichment:
Die EAG-Gesundheitsakademie und ihre „grünen“ Weiter-
bildungen Green Power Training, Garten- und Landschafts-
therapie, Tiergestützte Therapie und Green Meditation

Hilarion G. Petzold, Die heilende Kraft der Landschaft.
Integrative Naturtherapie, Green Activity & Green
Meditation

Buchbesprechungen



Brigitte Leeser¹

Poetik der Walderfahrung – Quelle der Kraft, der Heilung und der Schönheit²



© Till Leeser

1. Der Wald - Kultur und Er-Lebensraum des Menschen

*Immer sind es Bäume die mich verzaubern
Aus ihrem Wurzelwerk schöpfe ich die Kraft für mein Lied
Ihr Laub flüstert mir grüne Geschichten
Jeder Baum ein Gebet das den Himmel beschwört
Grün die Farbe der Gnade
Grün die Farbe des Glücks*

Rose Ausländer

Der Wald ist einer der größten Schätze der Erde – Millionen Jahre alt – Lebensraum für eine Vielfalt von Tieren und Pflanzen, einst heiliger Ort der Naturverehrung, Hort von Sagen und Märchen, Inspiration für Dichtung und Liedgut, dann „Holzfabrik“ der Holzwirtschaft, heute gehegt als „grüne Lunge“ einer verstädterten Land-

¹ Brigitte Leeser, Hamburg. Gekürzte Fassung der Graduierungsarbeit in Integrativer Therapie an der AEG-FPI. Der vollständige Text findet sich unter www.fpi-publikation.de/polyloge 2011.

² Aus der „Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit“, staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Düsseldorf, Hückeswagen <mailto:forschung.eag@t-online.de>, oder: EAG.FPI@t-online.de, Information: <http://www.IntegrativeTherapie.de>).

schaft - ein unverzichtbarer Teil unseres Ökosystems, Stätte der Erholung, der Regeneration, ja, sogar der Heilung im therapeutischen Kontext Integrativer Landschaftstherapie und in der Gesundheitsförderung.

Ihn zu erhalten, dient nicht nur der Landschaftspflege. Der Wald erfüllt eine wichtige Schutzfunktion für das Gleichgewicht des Naturhaushaltes, doch auch für uns Menschen sind die gesundheitsspendende Kraft und die Schönheit des Waldes lebensnotwendig. Der Wald beherbergt zudem viele Geschichten, von der „hohen Literatur“ über Märchen, Sagen, Legenden, Lieder und Sprüche, der sogenannten Volksweisheit, er ist Teil unserer geschichtlichen und kulturellen Identität.

In der neu wieder aufgegriffenen Integrativen Landschaftstherapie (Petzold 2011) kommt dem Wald eine besondere Stellung zu. Der Wald ist, anders als das Gebirge, das Meer, die Wüste gar, eine stadtnahe und erreichbare Naturlandschaft, die sich anbietet, um dort mit therapeutisch betreuten Gruppen oder in der Einzeltherapie Wege der Erfahrung zu gehen. Der Metaphernreichtum der Naturlandschaft Wald ruft Bilder, Gedanken, Erinnerungen hervor. Insbesondere mit den narrativen Methoden der Poesietherapie können solche Erzählungen im Gespräch besprochen und erhellt - wenn notwendig, sogar umgeschrieben werden. Unbewusstes, Ungesagtes wird ins Bewusstsein gehoben.

Hilarion Petzold weist auf die heilkräftige Wirkung von Veriditas, „Grünerleben“ in der Integrativen Landschaftstherapie hin. Gerade in den hohen Räumen eines Mischwaldes fächert sich in dem gefilterten Licht eine ganze Palette von Grüntönen auf, kann die Frische der Waldatmosphäre wohltuend wahrgenommen werden. Der Wald wirkt auf den ganzen Organismus, nicht allein auf die Psyche, die unterschiedliche Wegbeschaffenheit inspiriert dazu, auf die Balance des Körpers und der Bewegungen zu achten, macht achtsam auf eigene Leibesbefindlichkeit.

Ich will hier in Bezug auf die Wirkung Integrativer Waldtherapie ausführen, wie aus der Tiefe des Waldes Geschichten unseres kulturell kollektiven und individuellen Erinnerungsschatzes aufgerufen werden, der Teil unserer Identität ist, wie das bewusste Wahrnehmen von frischer Waldatmosphäre mit seiner Vielfalt der Fauna und Flora im therapeutischen Kontext von Nutzen ist, ja, sogar den Blick zu weiten vermag und zu einem engagierten Mit-Sein in der Um-Welt führen kann.

1.1 Waldästhetik – in der Tat - eine heilsame Sinnes- und Sinnerfahrung

*„Der Gesang der Vögel, das Summen der Insekten,
der Duft und die farbigen Sterne der Blüten sind Zeichen eines lebenden Ganzen,
und wir Menschen beweisen unsere Zugehörigkeit zu diesem Ganzen dadurch,
daß wir es als schön erleben.“*

Carl Friedrich von Weizsäcker, Fragen zur Weltpolitik, 1975

Die Menschen brauchen den Wald wie die Luft zum Atmen.

Das zu spüren - die besondere Qualität der sinnlichen und leiblich wohltuenden Erfahrung einer Naturlandschaft - kann dazu anregen, dass über das eigene Erleben hinaus auch das Bewusstsein dafür wächst, wie wertvoll diese Möglichkeiten für den Menschen sind und sich Verantwortung dafür entwickelt, diese zu erhalten. Denn wie kann der Mensch gesund sein in einer ungesunden Um-Welt?

Und wie wäre es, wenn der Wald einmal nur noch in Erinnerungen, in Geschichten oder auf Bildern existierte, aber nicht mehr als Wirklichkeit? Woran liegt es, dass aus dem Wissen, dass Waldgebiete schützens- und erhaltenswert sind und das Thema „Waldsterben“ bei weitem nicht aus der Welt ist, dennoch nur langsam Aktivitäten daraus erwachsen? Dass sich dafür ein breites gesellschaftliches Bewusstsein bilden muss, hat der Naturschutzbund erkannt und dafür ein „Jahr der Wälder“ ausgerufen, um auf die Artenvielfalt naturnaher Wälder und ökologisch wertvoller Naturgebiete aufmerksam zu machen und für den Schutz wildlebender Pflanzen und Tiere zu werben. Ein bundesweites vielseitiges Programm zu Waldwissen und für kulturelle Veranstaltungen lädt dazu ein, das Waldkulturerbe sinnlich zu entdecken und eigene kreative, gestalterische Aktivitäten zu entwerfen, vom Fotowettbewerb über die lehrreiche Waldwanderung zu Filmen und Spielen.

Der Naturphilosoph *Meyer-Abich* sieht eigenes sinnliches Erleben von Natur und insbesondere von Waldästhetik als Voraussetzung dafür, sich für die Erhaltung von Natur einzusetzen. „Nur wenn die Menschen erst einmal lernen, die Welt sinnlich anzusehen, werden sie lernen, sich ihrer anzunehmen“ (*Meyer Abich* 1986). Er ruft dazu auf, die klimatisierten Räume zu verlassen und nach draußen zu gehen und die wahrnehmenden Sinne spielen zu lassen, um auch wieder Freude und Sinn der eigenen Menschennatur erleben zu können, die wir in Naturräumen deutlicher spüren können.

„Neben dem Tastsinn ist es vor allem der Bewegungssinn, der uns abhanden kommt. Wenn ich etwas berühre, so bin ich gleichzeitig berührt – wenn ich mich bewege, so bin ich gleichzeitig bewegt. Durch die Abschirmung dieser beiden Sinne, droht uns die passive Erfahrung verloren zu gehen und damit das eigentliche Erleben. Um wieder zum Erleben zu finden, müssen wir aus unseren Maschinen aussteigen, die nach innen zart sind wie fliegende Teppiche, nach außen aber wie Zyklopen. Wir müssen aus unseren vollklimatisierten Häusern heraus, die alle Unterschiede in Wetter und Klima unterschlagen. Wir müssen uns von der einseitigen Überforderung unseres Gesichts- und Gehörsinns wieder zum „Begreifen“ herablassen; Natur und Landschaft wieder als Raum erleben und vor allem das Schöne, das Ästhetische darin sehen“ (ibid.). Wir laufen aktuell Gefahr, in unserer sinnlichen und sinnhaften Wahrnehmungsfähigkeit auszutrocknen, wenn die Erfahrung einer Qualität von Landschaftsästhetik weiterhin hinter wirtschaftlichem Nutzdenken zurücksteht.

Möglicherweise ist der Mangel an sensibler Wahrnehmung und sinnlicher Erkenntnis der Natur ein Merkmal des postmodernen Menschen und eine der Wurzeln unserer derzeitigen Umweltkrise. Dass die Deformation des menschlichen Wahrnehmungsvermögens in einer hochtechnisierten Zivilisation zu einer Entfremdung von der Natur und folglich zu Umweltzerstörung und auch zu seelischer und physischer Verarmung und Erkrankung des Menschen führen, scheint plausibel.

Eines der wesentlichen Axiome der Integrativen Therapie ist, dass der Mensch Teil seines kulturellen, sozialen, ökonomischen und ökologischen Kontextes ist, in diesem ist er verankert, von diesem geprägt und auf diesen Kontext wiederum zurückwirkend. Entfremdung, als Merkmal von Krankheit, heißt in diesem Zusammenhang, dass die Menschen in unserer technisierten Lebenswelt die Wertschätzung von sinnlicher Wahrnehmung in Naturerfahrung weitgehend verloren haben, wenn auch in einer „grünen Lifestyle-Welle“ ein „Zurück-zur-Natur“ propagiert wird, bezieht sich dies mehr auf ein Konsumverhalten von „natürlichen“ Produkten als auf eine Lebenshaltung. Doch wenn die Sinne verkümmern, dann fehlt auch bald der Sinn – das Empfinden von Sinnlosigkeit und innerer Leere ist symptomatisch für Depressionen. Es schwinden Tatkraft und Schwingungsfähigkeit, der Mensch erlahmt, auch in seiner Erlebensfähigkeit.

Dabei ist der Begriff „Erlebnis“ heute in aller Munde, als bestünde ein wahrer Hunger nach Erlebnissen. So wie dies in der viel beworbenen „Erlebnisgesellschaft“ deutlich wird, ein Begriff, der eine *„auf Genuss ausgerichtete gegenwartsorientierte (geduldfeindliche) Konsumgesellschaft bezeichnet, die von hedonistischen Werten gekennzeichnet ist und zunehmend auf sogenannte Tugenden wie Solidarität, Geduld, Askese verzichtet“* (Gerhard Schulze 2000). Dabei verdrängen mediale Erlebnisse aus „zweiter Hand“ das sinnliche Raum- und Selbsterleben in Natur und Landschaft, an denen sich Schönheitssinn und ästhetisches Empfinden schulen könnten.

Die hohe therapeutische Wirkkraft von Wald- und Landschaftserfahrung, könnte hier auf einer breiter Basis Akzeptanz und praktische Umsetzung finden. Eine sinnlich erfahrene Landschaftsqualität wie die der Waldesfrische, ein aktives Erleben von lehrreichen Waldgängen, eine meditative Besinnung in Naturbetrachtung, Petzold spricht von einer meditativen Erfahrung des „mind of the world“ (Petzold 1988t, 2009f), können in Integrativer Landschaftstherapie therapeutisch wirksam werden und zu innerer Klarheit und Ausgeglichenheit führen, die wieder handlungsfähig und tatkräftig machen.

Mit dem Mangel an Naturerfahrung einher geht auch eine Verarmung unseres Bewusstseins von kultureller Zugehörigkeit. Denn die Landschaftsräume, die uns umgeben und zu denen wir gehören, sind kulturell gestaltete Räume, Speicher und ausdrucksvolle Form von Kultur- und Sozialgeschichte – geprägt von Menschen und prägend unser heutiges Da-Sein, unsere Ökologie wie Ökonomie, unser Denken, unsere Vorstellung von Ästhetik.

Über Generationen haben sich in Prozessen der Mentalisierung Bilder vom Wald und dessen unterschiedlichste Bedeutungsinhalte in unser Weltbild und Weltverständnis eingelassen und damit auch in unser Selbstverständnis. Schau ich in die Welt, erkenne ich darin mich selbst – ich bin nicht auf der Welt, sondern auf Welt gerichtet (*Merleau-Ponty*). Doch dieses „*Etre-au-monde*“ heißt auch, Verantwortung für die Erhaltung der Natur zu übernehmen, die Verpflichtung für die Rolle als MitgestalterIn von Welt anzunehmen, in „Kontext und Kontinuum“ tätig zu sein in der Welt (*Petzold* 1982c) – im Sinne der Poiesis, eines poetischen Gestaltens.

Poiesis, von griechisch „*poein* – schaffen“ herrührend, bezieht sich im Integrativen Ansatz auf die persönliche Orientierung und Gestaltung von Beruf und Lebenswelt. Das Bild des gestaltenden Menschen – des schöpferischen, multisensorisch begabten und expressiven Menschen – ist grundlegend in der „Anthropologie des schöpferischen Menschen“ formuliert. In der Integrativen Landschaftstherapie kommen – in der Tat – erlebnis- und ressourcenaktivierende Methoden in der aktiven Naturwahrnehmung zum Tragen, die Bewusstseinsprozesse anstoßen und zu einer Veränderung und Aufhellung prospektiven Denkens und Handelns führen. Dies sind Ziele der Integrativen Therapie.

Ein anderes wichtiges Axiom der Integrativen Therapie ist die Leibbezogenheit – eigenleibliches Spüren, in unseren Empfindungen, in unseren Gefühlen und in unserem Denken. In unserer Wahrnehmungsfähigkeit feinspürig und beweglich zu sein, ist ein Indikator für Gesundheit. Diesen Leib wieder beweglich zu machen, achtsam zu werden für sich selbst und die eigene Lebensumwelt ist ein Wegweiser für integrative therapeutische Begleitung, im Respekt auf die Schrittgröße des Menschen, den wir als TherapeutInnen auf diesem Weg begleiten.

Naturerleben in der Integrativen Landschaftstherapie und insbesondere im Walderleben bietet sich als Erweiterung des therapeutischen Feldes an. Die „leibhaftigen“, sinnlichen und ästhetischen Erfahrungen von Düften, des visuellen Aufnehmens von Formen und Farben des Grüns, der Pflanzen, Steine, Erden und Wasser, stimulieren – das Tasten, Gehen, Balancieren, das Hören von unterschiedlichem Tönen und das Lauschen in eine Waldesstille, all dies ist in hohem Maße selbstbestärkend und heilsam für Sinne und Seele. In der Ruhe, die uns die Natur vermittelt, sinken Stresshormone, Stimmungshormone nehmen zu. Das Eintauchen in den großflächigen, grünen und duftenden Raum des Waldes bringt Erholung und innere Ruhe – gibt Raum.

Man spricht in der Landschaftspflege auch von ästhetischer Kompensation (*Stölb* 2005) – sich aufgehoben fühlen in einer schönen, das heißt, sinnvoll gestalteten Welt, ermöglicht positive Lebenserfahrungen, die aufhellen und anregen. Das Erleben von Schönheit – hier: Waldästhetik – spricht uns in unserer Ganzheit an: Im Schönen, Harmonischen wollen wir uns auch selbst enthalten fühlen – im Einklang sein mit uns und der Welt, sich selbst zu spüren in eigenleiblicher Resonanz zum Schönen macht Sinn (vgl. *Petzold, Orth* 2005a).

„Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet“, schreibt *Christian Morgenstern*. Naturschönheit zu erleben, kann umgekehrt auch auf das Gegenüber abstrahieren und zu einer wohlwollenden, liebevolleren, positiven Haltung sich selbst und seiner Umwelt gegenüber führen und zu einer Bereitschaft, sich einzulassen, den eigenen Erlebnishorizont zu weiten und nach draußen zu gehen, neue Erfahrungen zu machen, Freude zu erleben oder ein Staunen zu üben. Wertschätzung und Achtung zu entwickeln gegenüber dem Anderen (*Emmanuel Levinas*) und der Umwelt. So kann der therapeutische Nutzen einer Integrativen Landschaftstherapie gleichermaßen für den Menschen selbst gelten wie für die Erhaltung der Waldlandschaft, in persönlicher Achtsamkeit und im Engagement in unseren Rollen als Zeitgenossen, Erholungssuchende, Erziehende, Therapeuten.

Es ist ein herausragendes Anliegen der Integrativen Therapie, den Menschen nicht allein als Einzelnen zu sehen, sondern als gesellschaftliches Wesen, als einen Handelnden immer in Bezug zu und in Ko-Kreativität – idealerweise in Konvivialität – mit Anderen (vgl. *Orth, Petzold* 2002/2011), Engagement aufzubringen für unsere soziale, kulturelle, ökologische und, soweit möglich, ökonomische Umwelt, ein „konkretes, melioristisches Bemühen um Verbesserung“ und eine „proaktive Wachheit für die Nachwelt“ auf dem „Weg zu einer konvivialen Weltgemeinschaft“ (*Petzold* 2008f) – dies sind anspruchsvolle und gesellschaftlich weitgreifende Aspekte des Integrativen Ansatzes. Das Integrationsparadigma überschreitet den Rahmen eines dyadischen und polylogischen Therapieansatzes, da Sein auch immer als ein „Mit-Sein“ gesehen wird, in unserer heutigen Zeit eine „engagierte Kulturarbeit“, auch Arbeit an „Friedenskultur“, „Kultur der Achtsamkeit“ und des „altruistischen Engagements“ sein muss (*Petzold* 1986a, 2009d).

Wenn wir ein „Waldkulturerbe“ also ernst nehmen, dann müssen wir uns fragen, welche Landschaftskultur hinterlassen wir der Nachwelt? So kann Integrative Landschaftstherapie in ihrem ausgesprochenen Engagement für Naturwahrnehmung sowohl bei Einzelnen wie bei Vielen zu mehr Bewusstsein und Achtsamkeit für die Natur führen. Es ist ein erster Schritt auf einem langen Weg.

1.2 Entdeckung der Langsamkeit – achtsames Lesen im Buch der Natur

*Wald, Bestand an Bäumen, zählbar,
Schonungen, Abholzungen, Holz- und Papierindustrie,
Mischwald ist am rentabelsten
Schädlinge, Vogelschutz
Wildbestand, Hege, Jagdgesetze
Beeren, Bucheckern, Pilze, Reisig
Waldboden, Wind, Jahreszeiten,
Zivilisationslandschaft

Zauberwald Merlins
Einhorn (das Tier, das es nicht gibt)
das uns bevorsteht,
das wir nicht wollten
die vergessene Zukunft

Günter Eich*

Im Mittelalter noch durften die Bauern, die am Waldrand siedelten, Holz und Harz aus dem Wald sammeln, Pilze und Beeren lesen. Das waren die alten Hudewälder, die mit der zunehmend planmäßigeren Bewirtschaftung des Waldes verschwanden. Aber selbst heute noch bietet der Wald wahre Schätze zum Sammeln an: besondere Rindenstücke und Wurzeln, bunte Blätter im Herbst, Moos und auch Beeren und Pilze, wenn man die Stellen kennt, an denen sie aufzulesen sind.

Man kann auch durch den Wald gehen und Gerüche und Bilder auflesen, denn der Wald selbst ist ein begehbare Bilderbuch und ein Geschichtenerzähler. Mit etwas Vorbereitung aus einem guten Naturkundebuch, kann man auf Entdeckungsreise gehen - mit offenen Sinnen dann „*Lesen im Buch der Natur*“, wozu der Forst- und Naturschützer *Wilhelm Stölz* (Stölz 2005) ermuntert.

Die Forstwirtschaft hat bereits erkannt, dass es nicht allein um die ökonomische Nutzung von Waldflächen gehen kann, sondern dass es notwendig ist, eine breite Akzeptanz und ein Engagement in der Bevölkerung zu erreichen. Und das ist effektiv zu erreichen, indem zu sinnlichem Erleben aufgerufen wird - über die Förderung von erlebnispädagogischen Projekten in Schulen und Freizeit-Projekten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, ebenso wie im therapeutischen Kontext, wo es sinnvoll erscheint, gerade im Bereich der Suchttherapie, in der Heilpädagogik und in der psychiatrischen Betreuung von jungen Menschen und dies ohne den Wald zu einem „Rummelplatz“ zu erniedrigen, sondern ihn als „*Garant für die greifbare Schönheit unserer Lebenswelt*“ (*ibid.*) zu sehen, den Wald nicht nur als einen Erlebnispark zu betrachten, sondern offen zu werden für die Vielfalt der Pflanzen und der Tierwelt, sich zu interessieren für den Wald als Erfahrungsschatz. Interesse heißt, in Beziehung zu

treten mit der Umwelt, nicht als Konsument aufzutreten, sondern als Wahrnehmender – Staunender.

Das Lesen, das Auf-lesen knüpft an urmenschliche Muster der explorativen Neugier und des Sammelns an, einstmals eine lebensnotwendige Tätigkeit, muss heute diese offene, erforschende Haltung sich selbst und der Umwelt gegenüber erst wieder bewusst gemacht und geübt werden. Diese Haltung ist, soll sie intensiviert werden, mit Hingabe und Wertschätzung verbunden.

Lesen bedarf zudem der Langsamkeit. Entschleunigung in Gangart und Wahrnehmung ist eine Qualität, die viele Menschen erst wieder erlernen müssen, die aber erleichtert wird durch ein wahrnehmendes Schauen.

Lesen kann man aber nicht nur im Buch der Natur. Es gibt, zumindest in deutschen Wäldern, mittlerweile einige Lese-Pfade oder Poesie-Pfade durch den Wald, auf denen Gedichte am Wegesrand die Naturerfahrung bereichern und zu besinnlichem Nach-Sinnen anregen sollen.

Praktische Poesietherapie in Verbindung mit Walderfahrung – eine heilsame Verknüpfung von Agri-Kultur und Sprach-Kultur.

Interessant ist hier auch der etymologische Zusammenhang von mhd. *‘lesen’*, ahd. *‘lesan’* ‘auswählend sammeln, aufheben’, dann ‘erzählen, berichten’; gr. *‘legein’*, lat. *‘legere’* mit einem Blick auf Zusammenhänge mit der germanischen Kultur. Wie das Wort Stab im Wort Buchstabe ein Erbe aus germanischer Zeit ist - in kleine Buchenstäbe wurden die Runenzeichen eingeritzt und das Auflösen der ausgestreuten Stäbchen war die Weissagung, mit der die Runen enträtselt wurden (*Kluge* 1975).

Empfangen von hohen duftenden Waldräumen, der Schritt gedämpft auf nadelbedeckten Pfaden, wahrnehmend eine lebendige Stille, Kühle, vereinzelt Vogelruf – schon durch die würdige Atmosphäre wird in dem achtsamen Waldgänger ein kontemplatives Schauen wachgerufen – *„Ich ging im Walde so für mich hin und nichts zu denken, das war mein Sinn ...“* (*Johann Wolfgang von Goethe*). Kontemplation eröffnet eine Verschränkung von Innenraum mit Außenraum. Meditativ erfahren wir ein Schwingen von Außenraum zu Innenraum zum Außenraum - Resonanz. Eine solche meditative Haltung im Raumerleben wird immer bedeutsamer, je mehr wir in den virtuellen Welten der „High-Tech-Society“ arbeiten und leben. Dieses ungestörte, zeitverlorene Sein in einem großen, atmenden Raum ist ein wirksames Antidot zur hektischen Betriebsamkeit.

1.3 Der Wald – ein Psychotop

*Die Bäume
Nachts hat man manchmal schlimme Träume,
doch man vergißt sie alle.
Am Tag schenkt man dem hellen Vogelschalle
Aufmerksamkeit, und dann sind ja die Bäume
vorhanden, um uns zu erquickern,
ermuntert auf sie hinzublicken.*

Robert Walser

Durch einen Wald gehen wir wie durch das Dickicht unserer Seele - *„Wald fördert den inneren Weg ... Er drängt sich nicht auf, sondern wirft uns auf uns selbst zurück. Wir müssen suchen, um zu finden, still werden, um zu spüren; auch uns selbst ... die Oase, um zu den eigenen Gedanken und Gefühlen zu finden. Frei, ohne Lenkung. Nur das Wasser hat eine ähnliche Wirkung auf unsere Innenwelt: das Meer, große Flüsse, Seen. Der Kampf um die letzten Reste der frei fließenden Donau nährt sich aus den gleichen Wurzeln wie der Waldschutz.“* (Stölb 2005).

Im „Nationalpark Bayerischer Wald“, einem alten Bergwald, in dem man die umgestürzten Bäume gelassen hat, in dem Farne wachsen wie im Märchenwald, dort hat man einen Waldpfad eingerichtet. *„Mögen alle, die ihn gehen, sich angerührt fühlen von den Bildern des Lebens und des Sterbens, die er ihnen erschließt“*, steht auf einer Tafel am Eingang des Pfades. In der weiteren Beschreibung wird dieser Pfad als Erlebnisweg und „Seelenstieg“ bezeichnet. Das altmodische Wort „Seelenstieg“ evokiert die Vorstellung von einem gemächlichen Gehen, was der Seele wohl tut und anknüpft an die Wegmetapher des Integrativen Ansatzes, in dem Therapie als Weg beschrieben wird. Ein Weg, der auf verschlungenen Pfaden, manchmal auf Holz- oder Irrwegen, durch die Landschaften der Seele führt. Die Metapher des Waldes kann dabei als Bild für die Seelenlandschaft des Menschen gesehen werden.

Der Wald wirkt als Erlebensraum auf unser seelisches Befinden ein – ein lichter Laubwald anders als ein düsterer Tannenwald oder ein „Urwald“ mit modernem Unterholz und undurchdringlichem Gestrüpp. All dies hat eine höchst unterschiedliche Wirkung auf den individuellen Menschen. Dass sowohl die natürliche Umgebung wie auch Architektur im Menschen eine seelisch-physische Resonanz und auch eine Veränderung hervorrufen, z.B. Erregung oder Harmonisierung, diese Entdeckung machte bereits der Architekt *Richard Neutra* (1892-1970) und er prägte dafür den Begriff „Psychotop“.

„Ein Psychotop ist die Konkretisierung einer momentanen, individuellen Naturbeziehung und hat damit zwei eigenständige Seiten: Den seelischen Zustand und Prozeß des Menschen und die Eigenschaften und Botschaften eines bestimmten Ortes zu einer be-

stimmten Zeit. Psychotop-Erfahrung ist ein wichtiges Element auf dem Weg zu psychosozialer Nachhaltigkeit, weil sie Beziehung zur Natur, zu (anderen) Menschen und zu sich selbst aktiviert. Der Psychotop ist also ein „unsichtbares Netz“, das sich zwischen Person und Natur webt. Es ist abhängig vom Geist eines Ortes als „objektive“ und vom persönlichen In-Beziehung-Setzen als subjektive Komponente. Der Psychotop ist somit nicht nur eine individuelle Mensch-Natur-Beziehung, sondern erzeugt in uns bestimmte Zustände und emotionale Reaktionsbereitschaften“ (Jung 2005).

Die Fähigkeit zu dieser inneren Aktivität, wofür Offenheit, Empfänglichkeit und Sensitivität eine Voraussetzung sind, ist in der heutigen hochtechnisierten und medialisierten Gesellschaft weitgehend verloren, wo selbsterfahrene Erlebnisse kaum mehr gemacht, sondern eher als kulturelle, sportive und soziale Ereignisse medial übertragen und konsumiert werden, in der ein Hunger nach sensationellen Großereignissen, nach „Events“ wächst. *„Wir sind im Begriff, von einer Gesellschaft der Flaneure, Voyeure und Hasardeure, wie Benjamin sie beschreibt, zu einer Event-Gesellschaft zu werden, wenn das Leben selbst keine Herausforderungen bereithält“*, schreibt der Soziologe Bernd Schönemann (2001).

Die Gesellschaft ist von Krisen geschüttelt - „Umweltkrise“, „Arbeitsmarkt- und Wirtschaftskrise“, „Finanzkrise“ - und sie ist ganz basal in einer „Krise der Lebensfreude“ – in der Depression. Mangelnde Schwingungsfähigkeit, Antriebslosigkeit und Konzentrationsstörungen sind auffällige Symptome von Depressionen und Erschöpfungssyndromen, die in vielfacher Ausprägung zu wahren „Volkskrankheiten“ geworden sind.

Was noch in Ingeborg Bachmanns Gedicht als Einzelschicksal einer „Entfremdung“ von Welt zum Ausdruck kommt – *„In den Bäumen kann ich keine Bäume mehr sehen. Die Äste haben nicht die Blätter, die sie in den Wind halten ... Vor meinen Augen flieht der Wald, vor meinem Ohr schließen die Vögel den Mund ... Ich kann in keinem Weg mehr einen Weg sehen“* - eine Freudlosigkeit und eine leidvoll empfundene Stumpfheit, ein „numbing“, ist heute eine grassierende Erscheinung von Desinteresse und Medienkonsum.

Um aus dieser „Krise der Entfremdung“, der Fühllosigkeit und der Orientierungslosigkeit, herauszukommen, muss man sich „auf den Weg“ machen (Petzold, Orth, Sieper 2008a). Genuss zu steigern, ist der äußere Weg, auch symptomatisch für eine Gesellschaft, in der man immer etwas haben will, im Grunde abhängig ist von dieser Zufuhr. Der andere Abzweig führt auf einen „inneren Weg“, in ko-kreativer Begleitung und Ermutigung auf einen therapeutischen Weg in Kontakt mit Natur und der eigenen Natur zu kommen – die Depression in Euthymie zu wandeln.

In der Integrativen Landschaftstherapie kann so Walderfahrung eine impulsierende Methode sein. Der Reichtum an erlebbaren Metaphern, das Entwickeln der Gedanken beim Gehen, Weg-Entscheidungen, die getroffen werden, das leibliche Erspüren

von Frische der Vegetation, von anregendem Grünerleben, von lebendigem Werden und Vergehen – all das kann beglückende Naturerfahrung wecken, um wieder „Freude am Lebendigen“ (Petzold 1961IIa) zu spüren und um ein Gefühl von Sinnhaftigkeit, ein vertieftes Verstehen seiner selbst, seiner Beziehungen und seines Lebens in der Welt zu erlangen.

1.4 Wege durch den Wald und zu sich selbst

*Geheimnisvolles Leben du, gewoben aus mir
und vielen unbekannten Stoffen.
Geschieh mir nur.
Mein Sinn ist allem offen
Und meine Stimme ist bereit zu loben.*

Rainer Maria Rilke

Der Mensch ist auf dem Wege

Auf seiner „Lebensstrecke“ ist der Mensch unterwegs zu sich selbst, manchmal ziellos, auf Irrwegen oder Umwegen, doch unterwegs. Die Wegmetapher steht in der Integrativen Therapie zentral als Sinnbild für den Menschen, der im „Laufe seines Lebens“ durch Zeit und Raum geht, Höhepunkte und Niederlagen erlebt und all diese Erfahrungen im Leibgedächtnis archiviert. Dabei geht der Mensch nicht allein, er ist immer mit anderen unterwegs, im Konvoi, in helfender Gegenseitigkeit, die „Sinn“ macht, oder er ist mit Gewalt und Zerstörung konfrontiert, mit Sinnlosem und braucht dann Hilfe (vgl. Petzold, Orth 2005). So wird Integrative Therapie – hier in aller Kürze – als Begleitung auf einer Strecke des Lebensweges gesehen, als unterstützende Weg-Erfahrung auf Zeit.

Ein Gang durch den Wald kann dann erlebnisaktivierende und sinnstiftende Ergänzung zum Gespräch im geschützten Praxisraum sein.

Wer es vermag, mit staunenden Augen durch den Wald zu gehen, das „grün brotschierte Bilderbuch der Welt“, wie es Else Lasker-Schüler „feierlich aufschlägt“ (in: Gollwitzer 1980), dem eröffnet sich eine lebendige, sogar beglückende Welt, die er nur auflesen muss. Der Wald hat hohes Imaginationspotential und regt Phantasien an, die noch durch eigenleibliches Spüren von Kühle, Frische, Sonnenwärme, durch allerlei Geräusche und Bewegungen unterstützt werden. In achtsamer Begleitung ein Stück des Weges zu gehen, im Gespräch miteinander, ist vertiefte Selbst-Erfahrung.

2. Poetik des Waldes – Bilder im Wandel

„Ein Baum spricht: In mir ist ein Kern, ein Funke, ein Gedanke verborgen, ich bin Leben vom ewigen Leben. Einmalig ist der Versuch und Wurf, den die ewige Mutter mit mir gewagt hat, einmalig ist meine Gestalt und das Geäder meiner Haut, einmalig das kleinste Blätterspiel meines Wipfels und die kleinste Narbe meiner Rinde. Mein Amt ist, im ausgeprägten Einmaligen das Ewige zu gestalten und zu zeigen.“

Hermann Hesse, Bäume

Die Erde brauchte 400 Millionen Jahre, um Wälder hervorzubringen. Aus ersten baumartigen Gewächsen mit faserigen Enden, spiraligen Zweigen ohne Blätter, entwickelten sich die mächtigsten Ur-Wälder unseres Planeten, die Sauerstoff, unsere lebensfördernde Atmosphäre bildeten und deren Hinterlassenschaften uns heute immer noch Wärme spenden. Diese Steinkohlewälder bestanden aus hohen Bäumen, aus denen sich, herabgesunken in Sümpfe, über weitere Millionen Jahre Steinkohle bildete. Bärlapp, Schachtelhalm und Farne sind die bescheidenen Nachfahren dieser alten Baumriesen.

Wald ist Zeit.

An den fossilisierten Bäumen können wir die Zeit in einer Tiefe ablesen, die sonst für uns in maßloser Dunkelheit läge. Wir leben in der äußersten Schicht dieser Zeit, ganz an der Oberfläche unserer Erdgeschichte und unsere Gegenwart ist in diesem Zeitmaß ephemer wie ein Lufthauch. Aber wir fühlen uns nicht so. Wir haben die Verfügungsmacht, wir greifen ein.

Der Mensch hat die Wälder nicht nur verändert, sondern auch ausgerottet. Zu Anfang war dies ein Kampf gegen Dunkelheit und Gefahr und eine Notwendigkeit zum Überleben, zum Bewohnen der Waldränder.

Ganz zu Anfang jedoch, bedeckten tiefe, dunkle Wälder unseren Kontinent, bis dahin reicht das kulturelle Gedächtnis unserer Zeitgeschichte.

2.1 Der Wald als Buch – die Seele des Waldes

*„Bäume sind Heiligtümer.
Wer mit ihnen zu sprechen, wer ihnen zuzuhören weiß,
der erfährt die Wahrheit. Sie predigen nicht Lehren und Rezepte,
sie predigen, um das einzelne unbekümmert, das Urgesetz des Lebens.“*

Hermann Hesse, Bäume

Die Menschen, die begannen, sich in den dunklen Wäldern unserer Vorzeit anzusiedeln, mussten diese als beseelt erleben. Der Hintergrund des unergründlichen Dun-

kels war erfüllt von Lebendigem – Bewegungen und Geräuschen, Schatten, Rufen, Schreien. Tiere lebten dort, Bäume und Landschaft veränderten sich im Wechsel der Jahreszeiten – alles war bewegt, alles war veränderlich, es gab keinen Stillstand – Metamorphose des Seins in einer zyklischen Zeit.

Gemäß den Annahmen, die *Claude Levy-Strauss* „Das wilde Denken“ nennt, kann man davon ausgehen, dass in archaischen Vorstellungen Bäume bewohnt waren, eine „Seele“ hatten. Ein solcher Glaube, dessen Spuren sich in Märchen und Feengeschichten erhalten haben, gilt uns heute als Aberglaube. In der pantheistischen Konzeption eines Universums, in dem die Götter allmächtig sind, waren die Bäume heilig in dem Sinn, dass sie als Wohnort bestimmter Götter verehrt wurden.

Die Kelten verfügten über ein reiches Wissen über die Beziehungen des Menschen zur natürlichen Welt und in der Dichtung wurde dieses Wissen mündlich weitergegeben. Sie waren meisterhafte Dichter, die hohen gesellschaftlichen Respekt genossen. Diese Dichter-Priester hießen Druiden. Und nur die eingeweihten Druiden kannten auch eine geheime Schriftsprache, das Ogham. Die Buchstaben des Ogham wurden als Ritzzeichen in Holz, manchmal in Stein, festgehalten.

Die Bäume in diesen heiligen Wäldern galten nicht nur als Sitz der Gottheiten, sondern es wurden ihnen bestimmte Eigenschaften und Heilkräfte zugeschrieben, deren Inhalte in verschlüsselter Form in Gedichten und Liedern besungen wurden (*Ranke-Graves* 1990). Das „Mabinogion“ ist eine solche Sammlung von metaphorischen Liedern.

Das Ogham öffnete den gelehrten Druiden den Zugang zu einer spirituellen Welt. Es enthielt ein geheimes Wissen um die Mythologie und die Assoziationen hinter jedem Buchstaben.

Die Bäume selbst waren Bild, Körper und Sprache – in ihnen waren die Buchstaben des göttlichen Alphabets verkörpert, mit Hilfe dessen die Welt gelesen und gedeutet werden konnte. Die Bäume waren also beredt, waren Bildsprache eines universalen archaischen Wissens, von dem der Wald erzählte. Und die Druiden waren die „Stimmen des Waldes“.

Dieses Wissen und seine Deutungsmacht sind heute verloren.

Die heiligen Wälder der Druiden – der Name Druide selbst bedeutet „Eiche“ – bestanden lange nach der Christianisierung Nord- und Mitteleuropas fort. Zu groß war die Ehrfurcht vor der Macht dieser geheimnisträchtigen Orte.

Als die christlichen Missionare begannen, die heidnischen Volksstämme zu bekehren, begannen sie als erstes damit, den Baumkult abzuschaffen. Man erinnere sich auch an das Fällen der germanischen Donar Eiche durch den Bischof *Bonifatius* als drastischen historischen Akt.

Über die Zeit wurde dieser dunkle, magische Wald mehr und mehr gerodet, Lich-

tungen wurden hinein geschlagen und Siedlungen und Felder gebaut. Die Errichtung von Klöstern tief im Wald geschah nicht allein, um einen ruhvollen Platz für Gebete und Meditation dort zu finden, sondern war auch Bollwerk gegen die „Geister des Unglaubens“.

Die weisheitsvollen Lieder der Druiden zerstoben im Wind. Die Elfen, Zwerge und Trolle, die Quell-, Fluss-, Moor- und Baumgeister verwandelten sich in das „unsichtbare Volk“, das in Märchen, Sagen und Legenden bis in unsere Zeit fortlebt.

2.2 Das Gedächtnis des Waldes – Geschichten, Lichtungen im Dunkel

„Von Judäa bis Tunis, zu Marokko und andererseits von Athen bis Genua haben alle diese kahlen Gipfel, die von ihrer Höhe auf das mittelländische Meer herabblickten, ihre Krone der Kultur, der Wälder verloren. Wird sie wohl wiederkommen? Wie? wenn die alten Götter, die tätigen und kräftigen Rassen, unter denen diese Gestade blühten, heute aus dem Grabe stiegen, so würden sie sagen: Traurige Völker der Schrift, der Gegenwart und der Worte der eitlen Spitzfindigkeiten, was habt ihr aus der Natur gemacht?“

Jules Michelet, Bibel der Menschheit

Als die Römer das Land nördlich der Alpen eroberten, fanden sie dort mächtige Wälder, die von verschiedenen Volksstämmen besiedelt waren. *Tacitus* berichtet von „schaurigen Wäldern“, die die Legionen in Schrecken versetzten. Ganz Germanien sei „im Allgemeinen entweder mit unwirtlichen Wäldern oder mit wüsten Sümpfen bedeckt“. Die mittelmeerischen Völker kannten solche undurchdringlichen Wälder nicht mehr, sie waren vertraut mit lichten Hainen. Auch diese waren bevölkert von Nymphen und Dryaden, aber diese Welt war beschreibbar. *Ovid* schöpft in seinen „Metamorphosen“ aus dem überlieferten Schatz der Fabeln und Mythen, die von Verwandlungen von Göttern und Menschen erzählen. Diese Transformationen sind Ausdruck und Deutung einer Natur, eingeordnet in einen sinngebenden kulturellen Hintergrund.

Eine der bekanntesten ist die Verwandlung der, von Apollo verfolgten Nymphe Daphne in einen Lorbeerbaum. Ihre Metamorphose ist seither eng mit dem Gott der Dichtkunst verknüpft. Aus tiefer Leidenschaft zu der unerreichbaren Daphne umschlingt Apoll die Zweige des Lorbeer wie den Körper der Geliebten und küsst den Baum: „Weil es verwehrt ist, so sagt ihm der Gott, daß du Gattin mir werdest, sollst du doch sicher, ich will es, als Baum mir gehören: Für immer wirst du, o Lorbeer, das Haar, die Leier, den Köcher mir schmücken ... (Ovid, Metamorphosen). So ist das Bild des Dichters bis heute lorbeerumkränzt und in seinem Blick dunkle Sehnsucht nach dem Unerfüllten.

„*Wolle die Wandlung...*“, empathischen Aufforderungscharakter hat dieses Gedicht von *Rainer Maria Rilke*, in dem der Dichter die Verwandlungskraft der beseelten Natur, auch der Menschennatur, preist, ihr poetische Gestalt gibt.

„*Jeder glückliche Raum ist Kind oder Enkel von Trennung,
den sie staunend durchgehn. Und die verwandelte Daphne will,
seit sie lorbeern fühlt, dass du dich wandelst im Wind.*“

Die dichten, dunklen Wälder des Nordens und seine Bewohner, die Barbaren, jedoch blieben den römischen Eindringlingen unheimlich. Sogar noch in *Dantes* „Göttlicher Komödie“ verirrt sich der Pilger in der Hölle wie in einem düsteren Wald.

„*Nel mezzo del cammin di nostra vita mi ritrovai per una selva oscura - Wohl in der Mitte unseres Lebensweges, geriet ich tief in einen dunklen Wald, so daß vom Pfade ich verirrte.*“ (*Dante, Göttliche Komödie, Inferno I, V 1-3*) - der Held sieht sich in der Mitte des Lebens desorientiert und verwirrt. Der gerade Weg ist verloren und er sieht sich an einem lichtlosen Ort der Verdammnis. Hier ist der Wald eine Allegorie auf eine existentielle Ausweglosigkeit, Schauplatz einer inneren Ver-Irrung an unbekanntem Ort.

Eine vage, existentielle Angst ergreift ihn, eine sprachlose Panik – das Wort kommt aus dem Griechischen und bezeichnet den unmittelbaren, bodenlosen Schrecken, der einen Menschen erfassen kann, wenn er sich an einem abgelegenen Ort befindet, an dem Pan herrscht. Der gehörnte Gott, dessen Name „Alles“ bedeutet, verkörperte die wilde, anarchische Sexualität, ungezügelte Leidenschaften – in der christlichen Ikonographie in Gestalt des Satans.



© William Blake, Dante und Vergil dringen in den Wald ein

Doch findet *Dantes* Pilger schließlich mit der Hilfe *Vergils*, des antiken wortmächtigen Dichters, aus der Hölle der Waldwildnis heraus und kommt unversehens in ei-

nem anderen Wald an, dem „selva antica“ – der einen völlig anderen Charakter hat. Der Pilger ist erlöst von Furcht und Schrecken und findet Entzücken in diesem verwandelten Wald, der jetzt ein lichter Hain geworden ist – kultiviert ist. Nun kann er sich frei bewegen: „*Vago di cercar dentro e dintorno*“ – sich in seinem inneren Selbsterkunden und in der Erkundung der äußeren Welt auf den Weg machen.

Seine Wanderung führt den Pilger durch den Wald wie durch eine mentale Landschaft, eine Seelenlandschaft – man könnte dieses Bild als das interpretieren, was man später das „Unbewusste“ der Psyche bezeichnet – auf einen Weg der Selbstvergewisserung und Gesundung, hier an der Hand des antiken Dichters *Vergil*, eines geistigen Führers, der aus den Abgründen der Angst herausführt in die lichte Weite, in der wieder Bewegung möglich ist – ein Herumvagabundieren, ein Herumstreifen.

So wie in *Dantes* Drama ist die Geschichte des Waldes eine Geschichte seiner Kultivierung. Ganz konnte das Christentum jedoch heidnische Bräuche und Gedanken nicht ausrotten oder assimilieren. Der Wald blieb dunkel. Die alten Geister wurden ins unzugängliche Waldesinnere verbannt, dort, wo sie schon immer wohnten, von dort glaubte man noch Stimmen zu hören oder vermutete den Ort der „weißen Feen“, die man auf Waldeslichtungen, im Kreis tanzend, zu sehen glaubte. In den Rauh Nächten zog das „Wilde Heer“, eine übernatürliche Jagdgesellschaft von Reitern, mit furchtbarem Gerassel und unter den lauten Schreien ihres Anführers, des „Helleking“ (Harlekin) über den Nachthimmel.

Im Volksglauben lebten die Geister als Aberglaube weiter – eine Tanne blutete, weil darunter Menschen ermordet wurden, Bäume strafen Wortbrüchige, wenn Versprechen nicht eingehalten werden, andere neigten ihre mit Früchten beladenen Zweige Hungernden und Bedürftigen zu. Verbreitet war auch in vielen Kulturen, dass die Seelen der Toten Bäume bewohnten - „*Aures sunt nemoris – Die Wälder haben Ohren*“.

Seit einigen Jahren gibt es in Deutschland Waldbestattungen. Bestimmte Bereiche in Waldgebieten sind als „Ruhwälder“ ausgewiesen. Schon zu Lebzeiten kann man sich seinen „ewigen Ruheplatz“ im Schutz hoher alter Bäume sichern.

In *Shakespeares* Drama „Macbeth“ ist der Wald ein Spiegel für die düstere, vor Machtgier und Mordlust kranke Seelenverfassung des Helden, dramatischer Hintergrund des zunehmenden Wahnsinns von Macbeth. Gleich zu Beginn, auf einer öden Heide, begegnet er drei Hexen, die seinen Untergang voraussagen.

Hier wird bereits ein wüster Ort beschworen, eine Metapher für die folgende Verwüstung von Macbeth‘ Geisteszustand. Für die Prophezeiung der Hexen setzt *Shakespeare* ein eindrucksvolles Motiv ein, das des marschierenden Waldes.

Doch der Wald von Birnam steigt tatsächlich zu Macbeth‘ Schloss hinauf. Es ist eine List von Macduff, dessen Krieger, mit Zweigen aus dem Wald getarnt, den Berg zu Dunsinane hinaufsteigen. Und so erfüllt sich das schreckliche Ende von Macbeth,

wie es vorausgesagt war. Die Dunkelheit des Waldes hat in diesem Drama magischen Handlungscharakter.

Der Mörder und Gesetzesbrecher Macbeth, der über das ganze Stück von seinen Visionen und Halluzinationen heimgesucht wird, ist schließlich selbst Opfer seines Wahns.

Hier ruft das Bild des Waldes, der von allein zu marschieren scheint, eine gespenstische und unheilvolle Szene hervor, in der Finsternis und Wahn-Sinn herrschen. Möglicherweise eine Replik auf die metaphorische keltische Liedersammlung, das „Mabinogion“, in dem das Motiv des wandernden Waldes enthalten war.

Der Wald war unheimlich - Heimstatt für niemanden. Im frühen Mittelalter, als noch weite Flächen Mitteleuropas mit dichtem Wald bedeckt waren, die Siedlungen an dessen Rande lagen, waren die Walder „*foris*“ – außerhalb der sozialen Ordnung. Nur die Geächteten, Gesetzlosen und Ausgestoßenen fanden hier Zuflucht – wohin sollten sie sonst als in die Wildnis? Für die sich institutionalisierende Kirche waren die Wälder die letzten Bastionen des Heidentums. Und eine Verbannung in diese Wildnis war Elend. Einzig die Eremiten zogen sich absichtsvoll in ein karges Leben im Walde zurück, um gegen die Geister zu kämpfen.

Von „*foris*“ leiteten sich später die Bezeichnungen „forest, foret und Forst“ für abgegrenzte königliche Wälder und Jagdreviere ab. Sie durften nicht abgeholzt, geschwendet oder urbar gemacht werden. Diesen Wald durfte bei hoher Strafe niemand betreten.

Seit dem Mittelalter hatten sich die Siedlungen bis in die Wälder hinein vergrößert, die im frühen Mittelalter „*res nullius*“ waren, niemandem gehörten. Dann übernahm nach und nach die Grundherrschaft den Besitz der herrenlosen Ländereien. Die Wälder wurden Reichs- oder Kronländer (Küster 1998). Die Kronwälder waren Schutzwälder für das Jagdwild, das darin lebte, einzig dem Jagen des Königs vorbehalten. Es waren sozusagen die ersten Naturschutzgebiete. Der „New Forest“, den Edward I. anlegte, ist heute eines der ältesten Waldgebiete.

Die Gesetzlosen, die im Wald hausten, wurden fortan gleichzeitig als Gesetzesbrecher geächtet, die „illegal“ im Wald lebten, leben mussten. Sie wurden zu Wegelagerern, Dieben, Plünderern. Unter den Räuberbanden fanden sich auch abgedriftete Studenten, exkommunizierte Priester, Deserteure, Frauen mit unehelichen Kindern – es bildete sich über Jahrhunderte eine Art Gegengesellschaft im Wald, ein Schrecken für Reisende und Bauern, denen Pferde und Vieh gestohlen wurde.

Aber abenteuerliche Geschichten machten aus den Räuberhauptmännern auch Helden, die veredelt Einzug in die Literatur hielten. Einige Berühmtheit erlangte die sagenhafte Gestalt von Robin Hood aus dem „Sherwood Forest“, der Held der Entrechteten. Um seine „Heldentaten“ ranken sich viele fast komödiantische Szenen, die bis in die Räuberromantik der Trivalliteratur reichen. Robin Hood und seine Ge-

treuen verkleideten sich ständig, um sich bei Hofe einzuschleichen. Schon der Name „Hood“ – „hides“ spielt auf Verkleidung an, denn die Haube verbirgt ihn. Und „Robin“ leitet sich ab von „Robe“, ist Ver-Kleidung. Es ist in der Namensgebung schon eine „verkehrte Welt“ angesprochen – der Gesetzlose kämpft gegen Ungerechtigkeit – in der Historie die grausame Regierungsführung von König *Edward*.

In den Komödien der elisabethanischen Zeit sind Wälder häufig Schauplätze von Verwandlung und Verzauberung. Es ist das Kennzeichen der Komödie, die Welt auf den Kopf zu stellen, aus den Irrungen und Wirrungen bezieht sie ihr wesentliches Potential – die Ironie.

So wie in *Shakespeares* „Sommernachtstraum“ der „Wald bei Athen“ ein zauberhafter Ort der Verwandlung und der Verführung ist. Am Vorabend eines Festes begehen sich die höfischen Damen und Herren allzu leichtsinnig in die Nähe des Waldes und verirren und verwirren sich darin in dieser Sommernacht. Oberon, der Elfenkönig treibt seinen Spuk mit den Herrschaften. Elfenwesen und Blumenfeen huschen durch den Wald und stiften ein heilloses Verwirrspiel zwischen Liebespaaren mit einem magischen Aphrodisiakum, den Schlafenden auf die Lider geträufelt. In einem „Bäumchen-wechsel-dich-Spiel“ irrt die Hofgesellschaft auf der Jagd nach falschen Partnern umher. Und selbst die Elfenkönigin Titania wird von dem eifersüchtigen Oberon mit einem Zaubertrank liebessüchtig gemacht nach einem einfältigen Handwerker mit einem Eselskopf und kann erst am Morgen wieder erwachend in die rettenden Arme des Elfenkönigs sinken. Und alles wird wieder gut – und doch ist nichts mehr wie es war – die scheinbare Ordnung der Welt ist brüchig geworden. Die Komödie spielt ironisch mit gefährlichen Sinnesverwirrungen. Bei *Shakespeare* ist der Wald ein magischer Ort und trotz allen puppenhaften Verzauberungsspiels ist er auch ein Ort der Gefährdung – der bedrohlichen Wildnis des Imaginären.

Auch die fortschreitende Besiedelung und Bewirtschaftung des Waldes war ein Zivilisationsprozess. Der Wald wurde mehr und mehr gelichtet. Mit dem Aufbau des Städtewesens und der Gewerke, der Hüttenwerke und Glashütten wurde Holz wertvolles Baumaterial, Brennstoff und Werkholz. Dies führte dazu, dass immer größere Waldflächen kahlgeschlagen wurden. In der Nähe der Siedlungen war Holz schon Mangelware und darum begehrte Handelsware. Es wurde mit Flößen über weite Strecken transportiert.

Die alten Hudewälder verschwanden. In siedlungsnahen Waldgebieten waren sie von der Bevölkerung intensiv genutzt worden: Tiere wurden zum Fressen der Schösslinge hineintrieben, Pilze, Beeren gesammelt, Honig und Harz geerntet, Kleinholz gesammelt oder kleinere Bäume wurden als Brennholz geschlagen. Die Nutzungsrechte am Ende des Mittelalters hatten sich jedoch geändert und vom allgemeinen Nutzungsrecht, was jedermann erlaubte, Bau- und Brennholz aus dem Wald zu holen und die Tiere dort weiden zu lassen, waren die Wälder unter Forsthoheit des Grundherren gestellt. Zudem führten die schwindenden Holzreserven im 17. und 18. Jahrhun-

dert, die vor allem den Schiffsbau in den Niederlanden, England und den deutschen Hansestädten erheblich beeinträchtigten, zu einem veränderten Bewusstsein für die lebensnotwendige und wirtschaftliche Bedeutung der Waldgebiete und zur planmäßig betriebenen Aufforstung. Die ersten Akademien der Forstwirtschaft entstanden. Eine der berühmtesten ist noch heute die Forstakademie von Tharandt, die 1811 von *Heinrich Cotta* gegründet wurde, der das Prinzip der Nachhaltigkeit, ein heute inflationär gebrauchter Begriff, in das Forstwesen einbrachte. Im Folgezeitalter der Vernunft wurde der Wald aufgeteilt, Eigentumsgrenzen wurden vermessen und gewahrt, die Natur wurde nüchternen Nutz- und Kostenrechnungen unterworfen.

Wie in einer Art Gegenbewegung zu diesem sachlichen Verwertungsdenken des Waldes verklärte die Romantik mit dem Anspruch auf „Natürlichkeit“ und „Gefühl“ den Wald zum Mythos. Ein Vorläufer dessen war *Jean Jaques Rousseau* mit dem Wahlspruch „Zurück zur Natur“.

Alte Märchen und Sagen, die bis dahin mündlich überliefert waren, wurden von *Jacob und Wilhelm Grimm* gesammelt und aufgeschrieben. Als „Grimms Märchen“ gingen sie in das Kulturgut ein. Die *Brüder Grimm* waren Philologen, die im Kontext der romantischen Geschichtsschreibung standen und ihr Interesse galt vor allem altdeutscher Literatur und Volksüberlieferung und der Zweck ihres Sammelns von Volksliedern, Sagen und Märchen war, eine Geschichte der altdeutschen Poesie zu schreiben, eine Art „Naturpoesie“, die nach ihrer Ansicht in der Renaissance von der „Kunstpoesie“ verdrängt worden war und die im „Volksmund“ überlebt hatte. Sie waren überzeugt, dass die „Volkskultur“ der „hohen Kultur“ zugrunde liege (*Jack Zipes, the Brothers Grimm: From Enchanted Forest to the Modern World*. In: *Pogue Harrison* 1992).

Und Wälder spielen in den *Grimmschen Märchen* eine bedeutsame Rolle, sie liegen jenseits der vertrauten Welt. Es sind Orte des Verbotenen, wie zum Beispiel im „Rotkäppchen“, Orte der Reifung, wie im Märchen vom „Brüderchen und Schwesterchen“, Orte unheimlicher Verzauberung, wie im Märchen von „Jorinde und Joringel“: Die beiden Kinder gehen im Wald spazieren, sie sollen achtgeben und nicht zu nah an das Schloss der Erzzauberin kommen, denn die verwandelt die jungen Mädchen in Vögel und hält sie gefangen.

Aber die Kinder verlaufen sich im Wald ... *„Es war ein schöner Abend, die Sonne schien zwischen den Stämmen der Bäume hell ins dunkle Grün des Waldes und die Tureltaube sang kläglich auf den alten Maibuchen ...“*

Hier wird durch den klagenden Ton eines Vogels bevorstehendes Unheil angedeutet. Jorinde weint und Joringel klagt. Und dann wird es dunkel!

„Noch halb stand die Sonne über dem Berg und halb war sie unter. Joringel sah durchs Gebüsch und sah die alte Mauer des Schlosses nah bei sich; er erschrak und wurde tod bang ...“

Da war Jorinde schon von der alten Zauberin in einen Vogel verwandelt. Sehr kunstvoll wird durch eine veränderte Atmosphäre in diesem Märchen Stimmung erzeugt. Das Märchen spricht besonders die tiefen Gefühle im Leser und Zuhörer an.

Die starke Betonung des Gefühls ist typisch für die Romantik, die Sehnsucht nach Naturverbundenheit und danach, beheimatet zu sein in der Welt.

*„O Täler weit, o Höhen, o schöner Wald,
du meine Lust und Wehen, andächtig Aufenthalt!
Da draußen, stets betrogen, sonst die geschäftige Welt,
schlag noch einmal den Bogen um mich, du grünes Zelt...“*

Joseph von Eichendorff, Abschied

Eine geradezu euphorische Flucht aus der nüchtern kalten Welt treibt auch *Eichendorffs* „Taugenichts“ auf eine Reise durch Täler und Wälder bis in südliche Gefilde und wieder nach Hause. Und immer ist Sommer und immer ist es lausig in den nächtlichen Gärten. Mit dem „Herzen voller Klang“ eilt der „Taugenichts“ durch die Welt, ein „Hans im Glück“ des romantisch verklärten Weltgefühls: *„Sonst war es recht anmutig zu gehen, die Wipfel der Bäume rauschten und die Vögel sangen sehr schön. Ich befahl mich daher in Gottes Führung, zog meine Violine hervor und spielte alle meine liebsten Stücke durch, dass es recht fröhlich in dem einsamen Walde erklang...“*. Diese Sehnsucht nach Ferne und Fernem, lässt auch *Novalis*‘ „Heinrich von Ofterdingen“ die Enge des väterlich behüteten Hauses verlassen und auf die Suche gehen nach einem Traumgebilde: *„Nicht die Schätze sind es, die ein so unaussprechliches Verlangen in mir geweckt haben ... fern ab liegt mir alle Habsucht: aber die blaue Blume sehn ich mich zu erblicken. Sie liegt mir unaufhörlich im Sinn, und ich kann nichts anders dichten und denken.“*

Der Wanderer, der unterwegs ist auf der Suche nach Liebe, nach Schönheit, nach Poesie – er sucht sich selbst in dieser Welt zu ergründen. Er ist eine markante Gestalt in der romantischen Literatur und in der Malerei – hier taucht er als Rückenfigur in den Landschaftsbildern auf, betrachtend in den Anblick der Natur versunken - und ein literarischer Vorläufer der romantischen Zivilisationsflüchtler des späteren Industrie- und Technikzeitalters.

Im Ungestüm und in der Naivität dieser literarischen Figuren findet sich auch etwas von einem „Parzival“ wieder. Die Romantiker, und insbesondere die Gebrüder *Grimm* als Sprachwissenschaftler, hatten ja gerade das Mittelalter als einen Schatz von Geschichten und Mythen entdeckt. „Parzival“, der ungebildete Tor, verlässt die Heimstatt der Mutter „Herzeloide“, um in der Welt die „Aventuriere“ zu bestehen, die sich ihm in den Weg stellen, um daran zu reifen. Er muss erwachsen werden, und der Wald ist der Ort seiner Initiation.

Ein Ritter zu werden hieß, seine Tapferkeit und seinen Mut unter Beweis zu stellen

und um dies zu erproben muss er sich in die Wildnis begeben, sich außerhalb der gesetzlichen Ordnung stellen, um sie dadurch zu bestätigen. Er muss selbst „verwildern“, um das Wilde zu bezwingen und sich selbst als einen Teil der Gesellschaft einzubringen. Erst dann kann er zurückkehren. Es ist dies auch ein Akt der Selbstüberwindung, ein kathartischer Akt der Reifung – ein Akt der Selbstwerdung und der Integration.

Wald ist kollektiver Gedächtnisraum

Er ist nicht mehr magischer Kulturraum wie in keltischer Vorzeit. Er war Herrschaftsraum adliger Privilegien, lange ein Zufluchtsort für Menschen, die sich der Gesellschaft entzogen haben oder aus ihr verbannt worden waren und wurde Wirtschaftsraum, heute Erholungsraum. In der Literatur wurde der Wald ein Topos, aus dessen Dickicht die Dichter zahllose Geschichten und Legenden von Heil und Unheil gesponnen haben und in den archetypischen Figuren des Wilden Mannes, des einsamen Eremiten, des Räubers, der bösen Hexe, der verzauberten Tiere und Hexenwesen, der weißen und weisen Feen sowie der schwarzen Feen, Zwerge und Kobolde ist noch etwas von dem magischen Zauber dieses mächtigen Mythos enthalten. In der dichterischen Gestaltung des Schreckens wie des Entzückens, der Verwandlung und der Erlösung, in diesen Gedichten und Erzählungen, von denen ich hier nur einige Beispiele nenne (auch auf die unzähligen Beispiele aus der bildenden Kunst einzugehen, würde den Rahmen sprengen), wird eine Tiefe des seelischen Erlebens deutlich, die tief ins Dunkle des menschlichen Erfahrungsraumes – des Unbewussten – reicht. So kann man von dem Wald als Seelenbild sprechen, dessen Tiefe verlockend zu erforschen ist, aber letztlich unergründlich bleibt.

Doch da, wo erzählt werden kann, wird es heller, kommt Licht ins Dunkel. So, wie ein lautes Singen beim Gehen durch einen dunklen Wald Angstgefühle überlängen, sogar beruhigen kann, so werden Ängste benannt und in den Erzählungen über die Gefahren der Dunkelheit des Waldes, des Undurchdringlichen gebannt in die Bilder des Räubers, der Hexen, der boshaften Trolle, der Naturgeister und der Spukgestalten – benannt, gebannt!

Auch wenn wir kein explizites Wissen um alle historischen oder literarischen Hintergründe haben, so schwingt es doch mit aus den Liedern und Märchen unserer Kinderstube, aus den Sagen und Legenden, aus Volksweisheiten, Musik, Malerei, Literatur, aus Gesagtem und aus Unausgesprochenem – wir sind eingebettet in das lebendige Gedächtnis unseres kulturellen Kontextes, in dem der Wald ein bedeutungsvoller Ort ist – es ist uns mitgegeben in Märchen, Mythen, Liedern, in Geschichten, mit deren Weisheit wir „imprägniert“ sind. Ein (implizites) Wissen, das wir in Prozessen der Interiorisierung über Generationen internalisiert haben, die unsere heutige Walderfahrungen geprägt haben – Phantasien mit auf den Weg rufen im Raunen und Rauschen aus dem Wald.

Praxeologischer Transfer

Gehen durch den Wald ist zutiefst identitätsstiftend, nicht allein leibliches Erleben von Frische und Grün, das ist es auch. Wir, und damit spreche ich von Menschen des mitteleuropäischen Kulturraumes, gehen im Wald durch einen kollektiven, kulturellen Erinnerungsraum, zu dem wir gehören, der Teil unserer Identität ist:

„ ... das kollektive Gedächtnis war eine Gabe der Natur an die Kultur, obgleich infolge dieser Gabe die kulturelle Entwicklung verändernd auf die Natur zurückwirkte. Eine dynamische Dialektik von Natur und Kultur, Kultur und Natur ... Fortan war die ‚Kultur‘ ein Teil der ‚Natur‘ des Menschen und blieb es bis heute“ (Johannes Fried 2004 – In: Petzold, Orth, Sieper 2008a).

Geschichte bildet sich aus Geschichten. Nicht allein aus den hervorstechenden Daten der großen geschichtlichen Ereignisse, sondern es ist ein Fluss, der sich aus unzähligen einzelnen Geschichten bildet, die Menschen miteinander erlebt haben. In der therapeutischen oder pädagogischen Weg-Begleitung einer Integrativen Waldtherapie gilt es, die individuellen Geschichten am Wegesrand aufzulesen und ins Gespräch und Bewusstsein zu bringen.

Der Wald ist eine Landschaft der Erzählungen von archaischer Kulturzeit an. Und die Menschen sind Erzähler. Jeder folgt seiner eigenen Narration auf dem Lebensweg, die unterstützt und bereichert ist von den Erzählungen anderer und von den Erzählungen aus dem kulturellen Umfeld und der Geschichte. Geschichte ist eben nicht nur eine Abfolge von herausragenden Ereignissen, sondern setzt sich aus unzähligen, auch sehr vielen ungeschriebenen Geschichten zusammen. Viele bleiben im Dunkel. Einige können beleuchtet werden – im Gespräch, in der Textur eines geschriebenen Textes. Sie bieten neue Perspektiven zur Lesung der persönlichen Geschichte sowie zur Aufarbeitung der großen Geschichte. Solche aus dem Dunkeln gebrachte Geschichten sind oft Geschichten der Scham und der Schande (so zum Beispiel das „Shoah“-Projekt von *Steven Spielberg*, so auch „Marzabotto“ persönliche Überlebensgeschichten des Massakers der deutschen Wehrmacht in den italienischen Wäldern 1944). Da ist Respekt und Achtsamkeit vor der Verletzlichkeit des Anderen geboten.

Der Wald birgt einen gewachsenen Reichtum an Bildern und Metaphern: mächtige alte Bäume, verwitterte und umgestürzte Stämme, weitverzweigtes Wurzelwerk, breite Wege und Abwege, Holzwege, undurchdringliches Dickicht, Anhöhen, Lichtungen, Weiher, Bachläufe und all die großen und kleinen Tiere.

Was weht mich an aus dem dunklen Dickicht? Welche Weg-Entscheidung treffe ich? Mutet mich Erhabenheit an im hohen Waldesraum oder wie geschieht mir? Der Wald bietet vielgestaltige Anregungen, die eigene Erzählungen animieren, eigene

Themen aufrufen, die im Gespräch aufgegriffen werden - neue Wege aufzeigen, die gegangen werden können.

2.3 Leben in den Wäldern – Waldgänger der Moderne

„Bäume sind für mich immer die eindringlichsten Prediger gewesen. Ich verehere sie, wenn sie in Völkern und Familien leben, in Wäldern und Hainen. Und noch mehr verehere ich sie, wenn sie einzeln stehen. Sie sind wie Einsame. Nicht wie Einsiedler, welche aus irgendeiner Schwäche sich davongestohlen haben, sondern wie große, vereinsamte Menschen, wie Beethoven und Nietzsche. In ihren Wipfeln rauscht die Welt, ihre Wurzeln ruhen im Unendlichen, allein sie verlieren sich nicht darin, sondern erstreben mit aller Kraft ihres Lebens nur das Eine: ihr eigenes, in ihnen wohnendes Gesetz zu erfüllen, ihre eigene Gestalt auszubauen, sich selber darzustellen. Nichts ist heiliger, nichts ist vorbildlicher als ein schöner, starker Baum.

Hermann Hesse, Bäume

Wege führen durch den Wald

Das Motiv des „Gehens durch den Wald“ kann man seit der Romantik fast durchgängig in der Literatur finden, oftmals verbunden mit einer fast schwärmerischen Naturverehrung wie bei *Hermann Hesse*, den man einen Sänger des Waldes und der Bäume nennen kann. *Hesse* verehrt Bäume wie charaktervolle Individuen. Diese modernen Waldgänger sind Anbeter des Waldes und der Bäume, sie finden in der Natur die Stille zur Besinnung. Der Wald wird ein Ort der Zuflucht des modernen Menschen in einer sich rapide verändernden Lebenswelt.

Adalbert Stifter (1805-1868) setzt in seiner Erzählung vom „Hochwald“ den stillen Frieden des Waldes gegen die grausame Welt des „Dreißigjährigen Krieges“, währenddessen die dramatische Liebesgeschichte spielt. Die Liebenden verstecken sich im Wald und finden dort für eine kurze Zeit idyllische Ruhe. Das *Rousseau*'sche Ideal der Naturherrlichkeit klingt hier an, der Wald ist kein Ort der Bedrohung mehr, sondern im Gegenteil, er bietet Schutz in einer grausamen Wirklichkeit. Er gibt seelenvolle Resonanz wie ein lebendiges Wesen:

„Oder noch märchenhafter war es, wenn eine schöne Vollmondnacht über dem ungeheuren dunklen Schlummerkissen des Waldes stand, und leise, dass nichts erwache, die weißen Traumkörner ihres Lichtes darauf niederfallen ließ, ...so war es nicht anders, als ginge sachte ein neues Fühlen durch den ganzen Wald ...“

Der Wald spiegelt in einer stimmungsvollen Harmonie die tiefen Gefühle der Liebenden – eine Atmosphäre der „ortlos in den Raum ergossenen Gefühle“ (*Hermann Schmitz* 2007), hier der Geborgenheit inmitten einer Welt der Entzweiung und des Krieges.

Der Wald ist lehrreich

Geschichte hat sich in ihm ereignet. In *Stifters* Erzählung vom „Granit“ ist es die Gestalt des Großvaters, die den Jungen belehrt über die Dinge und Zusammenhänge in der Welt. Er schildert ihm die Namen der Siedlungen, in denen die Menschen wohnen und nennt die Gewerke, in denen sie tätig sind, er erzählt von der Pest, die die Gegend beherrschte und er zeigt den Wald wie eine Ansammlung von Ehrwürdigen: „Dort stehen die Tannen und Fichten, es stehen die Erlen und Ahorne, und Buchen und andere Bäume wie die Könige, und das Volk der Gebüsche und das dichte Gedränge der Gräser und Kräuter, der Blumen, der Beeren und Moose steht unter ihnen. Die Quellen gehen von allen Höhen herab und rauschen und murmeln und erzählen, was sie immer erzählt haben, sie gehen über Kiesel wie leichtes Glas und vereinigen sich zu Bächen, um hinaus in die Länder zu kommen, oben singen die Vögel, es leuchten die weißen Wolken, die Regen stürzen nieder, und wenn es Nacht wird, scheint der Mond auf alles, daß es wie ein genetztes Tuch aus silbernen Fäden ist.“

Anschaulich und in liebevollen Details wird die lebendige Vielfalt des Waldes hier beschrieben, in dem eine natürliche Ordnung herrscht.

*Am Waldessaume träumt die Föhre,
am Himmel weiße Wölkchen nur;
es ist so still, daß ich sie höre,
die tiefe Stille der Natur.*

Theodor Fontane

So verdichtet *Theodor Fontane* (1819-1898) in dieser Miniatur ein friedvolles Bild der Natur. Andacht spricht aus diesem Gedicht, die Natur selbst strahlt Ruhe und Unschuld aus. Der Wald in seiner wandelbaren Gestalt wird zum Topos des Lebendigen, was auch ein verstärktes Interesse an Naturbeobachtung und Naturerkundung bis hin zur Naturverehrung weckt.

Schon *Johann Wolfgang von Goethe* hatte auf geniale Weise seine literarischen Qualitäten mit denen des Naturforschers verbunden, wovon bereits die Schrift über den „Granit“ (1784) zeugt, er befasste sich mit der „Metamorphose der Pflanzen“ (1790) und schrieb mit naturwissenschaftlichem Blick eine „Farbenlehre“ (1810).

Geradezu als Prediger der Naturverbundenheit wirbt der amerikanische Philosoph *Ralph Waldo Emerson* (1803-1882) in seinen Vorträgen dafür, dass der Mensch in einfacher Weise und in Achtung vor der Natur leben solle. Eine Reaktion auf den Lärm und die Hektik in den industrialisierten Städten und eine bewusste Hinwendung zu einem schlichten Leben, dem der Gedanke der heilsamen Natur zugrunde liegt, denn „In der Natur durchströmt den Menschen wunderliches Wohlbehagen trotz all seiner Sorgen. Die Natur spricht – er ist mein Geschöpf... Auch streift in den Wäldern der Mensch seine Jahre ab wie eine Schlange ihre Haut, und ist, in welchem Jahre

seines Lebens er auch stehen mag, doch immer ein Kind. In den Wäldern ist immerwährende Jugend“ (Emerson 1988).

Was Emerson predigt setzt Henry David Thoreau (1817-1862) in die Tat um. Er baut sich eine einfache Hütte am Walden-See in den Wäldern von Concord und lebt dort zwei Jahre ein spartanisches Leben, beobachtet die Natur im Wandel der Jahreszeit, Sonnenaufgänge, das glasklare Wasser des Sees, die Vögel, die Tiere des Waldes in selbst gewählter, glücklicher Einsamkeit. Er atmet die Morgenluft eines Lebens, was nur ganz auf die überlebensnotwendigsten Arbeiten ausgerichtet ist und schreibt seine Gedanken und Beobachtungen 1854 in seinem Hauptwerk „Walden. Ein Leben in der Natur“ nieder: Natur ist für ihn „höchste Wirklichkeit“. Er hat nur wenige Besucher und lebt dort völlig zurückgezogen, will ganz und gar in die Natur eintauchen. „Ein köstlicher Abend, wenn der ganze Körper ein Sinn, eine Empfindung ist und mit jeder Pore Entzücken atmet! Ich bewege mich mit erstaunlicher Zwanglosigkeit in der Natur, ein Teil ihrer selbst“ (Thoreau 1854).

In der Stille des Waldes findet er tiefen Seelenfrieden, schwellenlos reicht die Wildnis bis an und unter sein Haus.

„Es gab keinen Hof! Nichts als unumzäunte Natur, bis an die Türschwelle. Unter meinen Fenstern breitete sich der Jungwald aus, wilder Sumach und Brombeerranken wucherten bis in den Keller hinab ... Und kein Weg an die Gartentür, auch nicht bei tiefstem Schnee – keine Gartentür – kein Vorgarten – und kein Weg in die zivilisierte Welt!“ (ibid.)

Erst zwei Jahre später tauchte er aus dem „Ozean der Einsamkeit“ wieder auf, kehrt in die Zivilisation zurück und lebt als Vortragsredner und Schriftsteller. Seinen Lebensunterhalt verdient er als Gelegenheitsarbeiter und Landvermesser– ein früher „Aussteiger“. Sein gesellschaftskritisches Buch „Über die Pflicht zum Ungehorsam gegen den Staat“ wird über ein Jahrhundert später wiederentdeckt von einer neuen Generation von Hippies und Aussteigern.

Sowohl Emerson als auch Thoreau führen nicht nur dieses „Leben aus den Wurzeln“ (Thoreau 1978), sondern sie verbreiten ihre Beobachtungen und Ideen auch in Wort und Schrift.

Dass der Wald aber nicht nur ein beschaulicher Wohn-Ort, sondern unwirtliche und sogar lebensgefährliche Wildnis sein kann, zeigt das Beispiel eines jungen Aussteigers aus den vergangenen 90er Jahren, welches in den USA und über den Film von Sean Penn „Into the Wild“ auch in Europa Aufsehen und breites Interesse erregt hat. Chris McCandless, ein Student aus einer wohlhabenden Familie der amerikanischen Ostküste war zwei Jahre als „Alexander Supertramp“ durch die Staaten getrampt, ohne dass seine Familie oder irgendwer wusste wo er war, und war dann allein in die Wildnis Alaskas gezogen und dort kläglich verhungert.

In seinem Rucksack fand sich *Thoreaus* „Walden“, dazu noch ein Handbuch über Pflanzenkunde und ein Roman von *Tolstoi*. Ein „Extrem-Reisender“ als den er sich selbst in seinen Tagebüchern bezeichnet. Er hatte vor, sich ganz allein von dem zu nähren, was die Natur bietet, und das hat er auch 16 Wochen lang leben können, dieses „*ultimate und größte Abenteuer*“, wie er es nennt: „*Es gilt die letzte Schlacht zu schlagen, die zur zweiten Natur gewordene Falschheit auszumerzen und die spirituelle Wallfahrt siegreich zu beenden. Zehn Tage und Nächte auf Güterzügen und per Anhalter bringen ihn in den großen weißen Norden. Auf der Flucht vor dem Gift der Zivilisation durchschreitet er allein das Land, um sich in der Wildnis zu verlieren*“ (in: *Krakauer* 2010). Und da verlor sich seine Spur. Eine Gruppe von Elchjägern konnte nur noch seine völlig abgeehrte Leiche bergen.

Er wollte, wie der von ihm verehrte *Thoreau*, ganz in der Natur aufgehen und das hat er makabrerweise auch geschafft. Der Journalist *Jon Krakauer*, von dem Ereignis persönlich tief betroffen, er hatte sich als junger Erwachsener auf ebenso extreme Erfahrungen eingelassen, recherchierte und schrieb 1996 ein Buch über diesen dramatisch endenden Versuch einer extremen Lebenserfahrung. Er kommt zu dem Schluss, dass dieser junge Abenteuerer kein Einzelner war, der die Herausforderung in der Wildnis zu leben suchte. *Krakauer* sieht dessen Schicksal ähnlich dem anderer junger Männer, die so wie dieser waghalsige Eskapaden in unzugänglichen Landschaftsgebieten unternommen hatten und weist auf Initiationsriten von Stammesgesellschaften an der Schwelle zum Erwachsenwerden hin, sieht darin eine Sehnsucht nach existentieller Bewährung und Anerkennung – durchaus vergleichbar dem „Aventuriere“ der jungen Ritter aus mittelalterlichen Epen, ein „Verwildern“, um sich danach geläutert wieder in die Gesellschaft integrieren zu können.

Dass es dem jungen Aussteiger am Ende seiner Reise um eine Rückkehr ging, geht aus seinen letzten Aufzeichnungen hervor: „*And so it turned out ... Glück nur dann echt, wenn gemeinsam mit andern*“ (in: *Krakauer* 2010).

In seinen Tagebüchern reflektiert er die Erlebnisse und Erfahrungen, die er auf seinem weiten Weg in die immer größere Einsamkeit gemacht hatte, nach der er sich so gesehnt hatte. Es war für ihn ein Weg der Selbsterfahrung, der erhofften Selbst-Werdung, diese dann auch wieder in der entschiedenen Hinwendung zu Anderen. Nur ist ihm ein Zurückkommen in die Gesellschaft der Anderen tragischerweise nicht mehr geglückt.

In *Peter Handkes* Erzählung „Der große Fall“ (2010) geht ein Mann mit einem großen, mottenlöchrigen Hut und einer Falkenfeder daran durch den Wald. Mit wenigen Worten ist er als romantischer Wanderer gezeichnet. Es ist die Geschichte eines einzigen Tages, einer einzigen Wanderung des Mannes, der früh am Morgen aufbricht und in der Nacht in der Stadt anlangt.

Von dem notorischen Waldgänger *Handke* ist diese Erzählung eine detailreiche

Schilderung einer hoch sinnlichen „eigenleiblichen“ Wahrnehmungsreise durch das Dickicht eines Waldstücks am Rande einer Großstadt. Durch ein Gestrüpp von Brombeerhecken war der Mann in den Wald eingedrungen, auf dem Weg in die Stadt zu einer Ehrung, und er freute sich zunächst an dieser Menschenleere und der Weglosigkeit in diesem Wald. Ganz sensibel nimmt er kleinste Geräusche und merkwürdige „Überbleibsel“ von anderen Besuchern im Wald auf: *„Zeitungssetzen aus dem Vorjahr und der Vorzeit ... leere Rasierspiegelrahmen ... zwischen Sand und Asche, Austernschalen“*. Hochsensibilisiert verzerren sich seine eigenen Geräusche bis zu bedrohlichen Täuschungen. *„Ein Hubschrauber knatterte nah und näher – das Hemd im Gehwind. Ein Knistern im Dickicht rührte von der Feder in seinem Hut. Ein Baum kam ins Stürzen: sein Gähnen. Das Knurren des unsichtbaren Hundes dort vorn: sein Magen.“*

Der Wald wird zu einer Schule der Wahrnehmung, wenn der Wanderer auf seinem „Irrtumslehrpfad“ lauter täuschende Ähnlichkeiten entdeckt, die seinen Blick schärfen vom *„achtlosen Hinschauen zum achtsamen Betrachten, und in der Folge eben Lernen, anders gesagt, Insichaufnehmen der zum ersten Mal, mithilfe des Irrtums, offenbar werdenden Formen, Farben der Gestalt des Irrtumsgegenstands, ein Insichaufnehmen des Blattgelbs, der Struktur der Blütenschnüre, des Musters im Schaum der Eichenwurzelmulde, ein Aufnehmen all dieser unschätzbaren Reichtümer erstmals und auf Dauer.“* Immer tiefer taucht er ein in den Mikrokosmos der Erscheinungen, die für ihn zu Offenbarungen seiner eigenen Lebenskrise werden: *„Was sich zwischen dir und der Natur abspielt, gilt ja in ähnlicher Weise für dein Leben quer durch die Welt. Dein Suchen, Finden, Verlieren, Im-Kreis-Gehen, Verwechseln in der Natur hat Symbolkraft. Die Naturvorgänge sind symbolisch.“*

Immer weiter voran schreitet der Mann auf seinem „Hindernisgang“, er kommt vom Wege ab, geht durch Gestrüpp „querwaldein“, kommt immer tiefer in das Dickicht seiner Imaginationen.

Der Mann ist ein Schauspieler, also einer, der mit Rollen professionell vertraut ist, der schon viele Rollen verkörpert hat, in sich trägt – denn das „Nachäffen“ ist ihm höchst zuwider, er hat sich alle diese Rollen einverleibt, selbst die der „Unschönen“. So sehr, dass sie ihm auch leibhaftig auf der großen Lichtung begegnen, die „Geher, Läufer, Radfahrer, Alten-Wandergruppe ... sie waren eins mit ihm ... die Typen des neuen Welttheaters“.

Sie verfolgen, bedrängen ihn geradezu und an manchen Stellen der Erzählung hat man den Eindruck eines psychotischen Erlebens. Als ob die Geister des Waldes die eigenen verinnerlichten Gespenster wach gerufen hätten.

Näher kommend an die Stadt, umherstreifend im „Niemandland“ der Vorstadt, sieht er sich immer mehr von Entfremdung, Feindseligkeit, ja Gewalt bedroht und entdeckt auch in sich selbst die Bereitschaft zu Gewalttätigkeit aber auch Anzei-

chen eines Helfersyndroms. Zivilisationsmüde aber mit dem geschärften Blick eines „Stadtindianers“ kehrt er resigniert in eine entzauberte Welt zurück.

Wald- und Stadtlandschaft werden hier in einer Sprache der hellstichigen Poesie als Erfahrungs-Raum und Sinnbild der Seele erzählt. Die Erfahrungsreise durch die *„Innenwelt der Außenwelt der Innenwelt“* ist ein Topos des Dichters Handke, immer wieder führt ihn sein suchender Pfad in und durch den Wald. In „Der große Wald“ (Handke 1984) führt der Weg wieder durch ein Wäldchen an den Rändern der Stadt, eine Schwellensituation von gestalteten und ungestalteten, halb verkommenen Räumen, deren Strukturen erst auf den zweiten Blick, beim Gehen und Schauen, deutlicher zutage treten – Lebensräume mit Toren, Schwellen, Stufen, Brücken, Wegscheidungen. Der Erzähler beschreibt unterschiedliche Pflanzen, Farben und Lichtverhältnisse und dabei tauchen in seiner Erinnerung entferntere Landschaften und Erlebnisse auf. Das Gehen durch diese unspektakuläre Waldlandschaft evoziert ein episches Erzählen, wird selbst zum Erscheinungsort poetischer Zeichen – von Literatur also. Schon beim Eintreten in den Wald ist von *„Zeichen des Waldbeginns“*, den Haselnusssträuchern, die Rede. *„Das Schwellengefühl ist eine Ruhe, die absichtslos weiterführt“*.

Und dieses absichtslose Flanieren lässt den Dichter Bilder sehen. Die Moosflechten am Wegesrand sind *„deutliche Bilderschrift“*. Das Weiß der Birkenstämme hebt sich vom Schwarz der Buchen ab. Und dann zeigt der Wald Tiefe: *„In diesem Netzwerk haben sich jene Blätter verfangen, die dann im Gedächtnis für den ganzen Wald stehen. Es ist angewehtes Buchenlaub, hell und oval ... Für einen Augenblick ist es, als hingen da im Gebüsch Spielkarten – die dann für immer waldweit auf dem Boden liegen, im kleinsten Waldhauch blinkend und sich aufblättern, und überall als ein verlässliches Spiel wiederkehrend, dessen einzige Farbe das strahlende Lichtbraun ist.“*

Die lichten Blätter der Buche blättern sich auf wie Seiten in einem Buch und strahlen hell. Der Wald lässt sich lesen wie ein Buch der Erkenntnis, ist selbst Zeichen geworden – Poesie, die im dunklen Dickicht leuchtet.

Praxeologischer Transfer

Der Wald ist Imaginationsraum und Raum der realen Erfahrung von Landschaft mit einem besonderen Aufforderungscharakter – einer „Affordance“: Es ist eine Landschaft, die dazu auffordert, durchdrungen und erforscht zu werden. Anders als die unermesslich scheinende Weite des Meeres oder der Wüste, bietet der Wald eine durch Bäume und Dickicht begrenzte Raumerfahrung, er strahlt Erhabenheit aus, birgt Geheimnisse.

Die landschaftlichen Metaphern regen biografische Fragestellungen an, doch kann auch mit den Phänomenen der Naturerscheinungen „Awareness“ geübt werden und über detailreiche und langsame Naturbetrachtung gespürt werden wie innere Ruhe sich ausbreitet.

Der Wald ist, ganz so wie *Handke* es in seinem Roman beschreibt, ein „Lehrpfad“ mit einer Vielfalt von Begegnungsmöglichkeiten der Pflanzen- und der Tierwelt – so unterschiedlich sind die Baumgruppierungen in einem Forst, die Farne, Moose, Pilze, die darunter wachsen, umgestürzte Bäume, Wasserläufe, Tiere, die im Walde leben – es ist ein phänomenaler Reichtum, der sich dem Waldgänger darbietet, bereit, entdeckt zu werden. Ein wunder-volles Feld, das achtsam beschritten werden will. Für die Integrative Waldtherapie ein Übungsfeld für Achtsamkeit, für eine erlebnisaktivierende Kontaktarbeit, eigenleibliches Erleben und Spüren.

Auch die Wege sind von ganz unterschiedlicher Beschaffenheit, können steinig oder sandweich sein, führen durch Dickicht oder an Farn und Moos vorbei – wie ganz von allein verlangsamt sich der Schritt beim achtsamen Spüren und Schauen, geht der Atem tiefer, kann der Leib sich entspannen.

Nicht nur die Sensitivität kann hier geschult werden, sondern auch Willenskräfte werden aufgerufen – Wegentscheidungen müssen bewusst getroffen werden.

Dabei sind diese Wege nicht nur „Lehrpfade“ der eigenleiblichen Wahrnehmung, sondern evozieren auch Erfahrungen, Erlebnisse und Konflikte, die der Mensch im „Laufe seines Lebens“ erlebt und in seinem Körpergedächtnis abgespeichert hat und die sich nun lebendig vergegenwärtigen. Und mitunter sind es auch „*Hindernispfade*“ (*Handke* 2010) – Hindernisse müssen erkannt und überwunden werden, rufen Willenskräfte wach.

Wege durch den Wald sind Wege der Selbst-Erfahrung und im Kontext der Integrativen Landschaftstherapie Wege der Selbst-Werdung und dienen der Stärkung des Ich-Bewusstseins. Projekte der Erlebnis-Pädagogik und der Heilpädagogik machen in einem geschützteren Rahmen bereits heute solche Selbst-Erfahrungen für Jugendliche möglich. Hier können ähnlich intensive Erfahrungen einer Natur-Initiation gemacht werden, ohne dass dabei riskiert werden muss, dass die Jugendlichen Schaden an Leib und Seele nehmen. Wichtig dabei ist – auch im weiteren therapeutischen Kontext – in „guter Begleitung“ zu sein, in „*intersubjektiver Praxis*“ (*Petzold, Sieper* 2008a) auf dem Wege zu sich selbst.



© Till Leiser

3. Schlangen beobachten lernen

*Grau, teurer Freund, ist alle Theorie,
und grün des Lebens goldner Baum
Johann Wolfgang von Goethe, Faust*

*Laß dich fallen, lerne Schlangen beobachten,
pflanze unmögliche Gärten...*

*Stell dir vor, du wärst verzaubert, kichere mit Kindern,
höre alten Leuten zu. Spiele mit allem,
unterhalte das Kind in dir, du bist unschuldig,
baue eine Burg aus Decken, werde naß,
umarme Bäume, schreibe Liebesbriefe.*

Joseph Beuys

Den Wald betreten wir wie einen lebendigen Raum, der gleichermaßen vertraut erscheint und numinos, wir sind leiblich ergriffen von seiner Atmosphäre. Wir sehen seine Tiefe nicht und doch erahnen wir sie, er erweckt in uns neugieriges Schauen wollen, manchmal einen leichten Schauer, denn der Wald ist auch dunkel und undurchdringlich. Gefühlsmächte wirken aus diesem mythisch besetzten Ort auf den Menschen ein, was *Hermann Schmitz* „*Bewegungssuggestion*“ von Orten oder Dingen

nennt und diese lebhaftige Ergriffenheit macht uns Menschen auch unserer Verletzlichkeit bewusst, ruft uns zu stiller Betrachtung auf, zu erhöhter Achtsamkeit uns selbst und der Natur gegenüber – Schmitz nennt diese Haltung „ästhetisch ... ein Verhalten, das in entfalteter Gegenwart angesichts ästhetischer Gebilde gegenüber den in diesen niedergelassenen Gefühlen (ergreifenden Atmosphären) Distanz in der Ergriffenheit zu wahren weiß“ (Schmitz 2007).

Über alle einzelnen Phänomene hinaus, mit denen der Wald diejenigen so eindrücklich anspricht, die seine Welt betreten – die Wirkung von grünen Licht- und Schattenspielen bis zum Dunklen, die Stimmen der Tiere, das Knacken der Äste und Zweige im Unterholz, der Geruch des Waldes, diese unvergleichliche Mischung von Erdigem, Modrigem und Frischem, die Hoheit der Bäume – über alle diese Einzelheiten hinaus, sie umfassend, fühlt man sich vor etwas „Wesenhaftes“ gestellt, die eine Empfindung von andächtiger Stille hervorruft. In einem Wald ist man drin, man steht nicht davor wie man an markanten Landschaftspunkten vor einer Aussicht steht. Man spürt: Auch ich selbst bin lebendige Natur und bin einzigartig in Wesen und Gestalt, so wie jedes einzelne Lebewesen hier, ob Tier oder Baum.

Der Wald ruft in mir eine Aufmerksamkeit auf, mit der ich ganz gegenwärtig bin für die Eindrücke meiner Umgebung und gleichzeitig offen für das, was in mir flüstert, die Geschichten, die ich gehört habe über den Wald und die ich nicht vergessen habe. Es öffnet sich ein Innenraum, der in schwingender Resonanz ist mit dem Raum, in dem ich bin und der weiter genährt wird von den Bildern und Sinneswahrnehmungen dieser Erlebnisse und der nach Ausdruck sucht in Sprache.

„Die beiden Räume, der innere Raum und der äußere Raum ermutigen sich gegenseitig, wenn man so sagen darf, in ihrem Wachstum“, schreibt Gaston Bachelard in seiner „Poetik des Raumes“ und weiter: „Die Dichter verhelfen uns dazu, eine so expansive Freude am Schauen in uns zu entdecken, dass wir mitunter vor irgendeinem nahen Gegenstand die Erweiterung unseres inneren Raumes erleben“ (Bachelard 1975).

Die Empfindung eines solchen Momentes mag man Glück nennen, einen flüchtigen Moment von Erkenntnis sogar. Eine Empfindung von Frieden in einer Welt von Wirrnis.

Was bleibt sind die Worte der Dichter, die es vermögen, über diese momentanen menschlichen Empfindungen hinaus etwas zu schaffen, das die Welt größer macht.

*Durch alle Wesen reicht der eine Raum:
Weltinnenraum. Die Vögel fliegen still
durch uns hindurch. O, der ich wachsen will,
ich seh hinaus, und in mir wächst der Baum.*

Rainer Maria Rilke

Zusammenfassung: Poetik der Walderfahrung – Quelle der Kraft, der Heilung und der Schönheit

Therapeutische „Weg-Erfahrung“ in der Integrativen Landschafts- bzw. Naturtherapie, insbesondere auf dem Wege durch eine Waldlandschaft, ist eine die Sinne anregende und Sinn stiftende Methode, besonders in Verbindung mit narrativen Techniken. Der Wald mit seiner Vielfalt an Vegetationsformen ist ein an Metaphern reicher Erfahrungsraum, der in dieser Weise therapeutisch als Anregung zu eigenen Lebenserzählungen oder zur Klärung von Lebensfragen genutzt werden kann. In seiner Vieltätigkeit bietet sich der Wald als Aktivierung eigenleiblichen Spürens an, von der sinnlichen Wahrnehmung zur Selbsterfahrung, zur Selbstreflexion und Stärkung des Ichs, bis zur Schärfung des Umweltbewusstseins in der Verantwortung für sich und für Andere-s. Im Durchschreiten des Waldes als eines kulturellen Gedächtnisraumes geschieht über Erinnerungsarbeit von bewussten und unbewussten Erzählungen über den Wald - Geschichten, Sagen, Legenden, Erzählungen, Dramen, Märchen - eine Vertiefung des Identitätserlebens und in der erlebnisaktivierenden Methode der Integrativen Poesietherapie wird mit dem kreativen Schreiben, als Möglichkeit der Erhellung eigener Lebensgeschichten und Konflikte, Bewusstseinsarbeit angeregt, die sowohl in der Persönlichkeitsentwicklung als auch im klinischen Bereich der Psychiatrie/Psychosomatik Anwendung finden kann.

Schlüsselwörter: Walderfahrung, Integrative Landschafts-/Naturtherapie, Sinnfindung, Poesietherapie, Weg-Erfahrung

Summary: Poetics of Forest Experience - Source of Power, Healing and Beauty

Therapeutic „Pathway Experience“ in Integrative Landscape- resp. Nature Therapy is a method which is stimulating the senses and fostering meaning particularly while wandering through the woods and using narrative techniques. The forest with its great diversity of vegetation is an experiential space, rich in metaphors which therefore can be used therapeutically to stimulate biographic narratives or to clarify problems of life. Through its manifold stimulation the woods are activating the body's self awareness departing from sensory perception, coming to self reflexivity and strengthening Ego functions, moreover sharpening consciousness for environmental tasks and reinforcing a sense of responsibility for others and for oneself. Striding through the forest as a place of cultural heritage conscious and unconscious narrative about the woods are emerging from memory – lore, myth, legends, dramas, fairy tails – contributing to a deepened sense of identity. Experience activating methods of integrative poetry therapy, creative writing and consciousness work are used to elucidate one's own biography and to clarify conflicts. All this can be used for personal development and in the clinical field of psychiatry and psychosomatics.

Keywords: Forest Experience, Integrative Nature Therapy, Integrative Poetry Therapy, Quest of Meaning, Pathway Experience

Literatur

- Ausländer Rose* (2005): Gedichte. Frankfurt a. Main: Fischer.
- Arens Dieter* (2010): Der deutsche Wald. Köln: Fackelträger Verlag.
- Bachelard Gaston* (1975): Poetik des Raumes. München: Hanser Verlag.
- Bacon Stephen* (2003): Die Macht der Metaphern. Augsburg: ZIEL – Zentrum für erfahrungsorientiertes Lernen GmbH.
- Beuys Joseph, Blume Bernhard, Rappmann Rainer* (1990): Gespräch über Bäume. Argental: Freie Volkshochschule Argental.
- Bockemühl Jochen* (1992): Erwachen an der Landschaft. Dornach/Schweiz: Naturwissenschaftliche Sektion des Goetheanum.
- Brosse Jacques* (1990): Mythologie der Bäume. Olten: Walter Verlag.
- Deutscher Vogelschutz e.V., Deutscher Naturschutzverband* (1989): Ehrfurcht vor den Wäldern. München: Natura Verlagsgesellschaft.
- Eich Günther* (1991): Gesammelte Werke in vier Bänden. Bd.I: Die Gedichte. Frankfurt a. Main: Suhrkamp.
- Eichendorff Joseph von* (2001): Aus dem Leben eines Taugenichts. Stuttgart: Reclam.
- Eichendorff Joseph von*: Abschied. In: *Schürmann-Mock Iris* (2011).
- Ekman Kerstin* (2008): Der Wald. Eine literarische Wanderung. München: Piper.
- Emerson Ralph Waldo* (1988): Natur. Zürich: Diogenes.
- Eschenbach Wolfram von* (2009): Parzival. München: Langen Müller.
- Fairchild Jill* (1989): Trees. New York: Weidenfeld & Nicolson.
- Fontane Theodor* (1977): Wanderungen durch die Mark Brandenburg. München: Nymphenburger Verlagshandlung.
- Frazer James George* (1989): Der goldene Zweig. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Gifford Jane* (2007): Die Magie der Bäume. Frankfurt a. Main: Kosmos.
- Goehler Adrienne et al.* (2010): Ausstellungskatalog: zur nachahmung empfohlen! expeditionen in ästhetik und nachhaltigkeit. Ostfildern: Hatje Cantz Verlag.
- Goethe Johann Wolfgang* (2007): Gesamtausgabe. Berlin: Suhrkamp/Insel.
- Gollwitzer Gerda* (1980): Bäume. Bilder und Texte aus drei Jahrtausenden. Herrsching: Schuler Verlagsgesellschaft.
- Gollwitzer Gerda* (1984): Botschaft der Bäume. Köln: DuMont.
- Handke Peter* (2011): Der große Fall. Berlin: Suhrkamp.
- Handke Peter* (1984): Die Lehre der Sainte-Victoire. Der große Wald. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Hesse Hermann* (1984): Bäume. Frankfurt a.M./Leipzig: Insel Verlag.
- Hesse Hermann, Pucher Willy* (1979): Photographien. Bäume. Wien: Molden.
- Höller Hans* (2002): „Der große Wald bei Salzburg“. In SALZ 109/2002, Literaturzeitschrift. Salzburg: Verein Salzburger Literaturforum Leselampe.
- Jung Norbert* (2005): Naturerfahrung, Interdisziplinarität und Selbsterfahrung – zur Integration in der Umweltbildung. In: *Unterbrunner, U.*, Forum Umweltbildung: Natur erleben. Neues aus Forschung und Praxis zur Naturerfahrung. Innsbruck: Studienverlag.
- Kluge Friedrich* (1975): Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Berlin,/New York: Walter de Gruyter.
- Krakauer Jon* (1987): In die Wildnis. München: Piper.
- Kreszmeier Astrid Habiba, Thomas Konstanze* (2007): Systemische Erlebnispädagogik. Augsburg: ZIEL – Zentrum für erfahrungsorientiertes Lernen GmbH.
- Küster Hansjörg* (1998): Geschichte des Waldes. Von der Urzeit bis zur Gegenwart. München: Verlag C.H.Beck.
- Laufmann Peter, Schulz Olaf* (2010): Deutschlands Wälder. München: Frederking und Thaler.
- Levinas Emmanuel* (1983): Die Spur des Anderen. München: Alber.
- Levy-Strauss Claude* (1981): Das wilde Denken. Frankfurt a. Main: Suhrkamp.

- Lippe Rudolf* zur (2010): Das Denken zum Tanzen bringen. Philosophie des Wandels und der Bewegung. Freiburg im Breisgau: Verlag Karl Alber.
- Meyer-Abich Klaus Michael* (1986): Wege zum Frieden mit der Natur. Praktische Naturphilosophie für die Umweltpolitik. München: dtv.
- Merleau-Ponty Maurice* (1984): Die Prosa der Welt. München: Wilhelm Fink Verlag.
- Merleau-Ponty Maurice* (2000): Die Natur. München: Wilhelm Fink Verlag.
- Mertens von Schaller Irene* (1985): Der Baum in der Kunst des 20. Jahrhunderts. Recklinghausen: Verlag Aurel Bongers.
- Morgenstern Christian*: In: *Stölb Wilhelm* (2005).
- Novalis* (2010): Heinrich von Ofterdingen. Stuttgart: Reclam.
- Palla Rudi* (2006): Unter Bäumen. Reisen zu den größten Lebewesen. Wien: Zsolnay.
- Perls Frederick S.* (1969): Gestalt S€rapy Verbatim. Real People Press, Lafayette 1969b; dtsh. Gestalttherapie in Aktion. Stuttgart: Klett 1974.
- Orth Ilse, Petzold Hilarion* (2008): Leib, Sprache, Geschichte in einer integrativen und kreativen Psychotherapie. Über die Heilkraft von „Poesietherapie“ und „kreativen Medien“. *Integrative Therapie. Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration*, Vol. 34, No. 1/2 (2008). Edition Donau-Universität Krems. Wien: Krammer, 99-132.
- Petzold Hilarion G.* (1961IIa): Gräser im Schatten des *Sambucus racemosa*. Landwirtschaftsschule Neuss. November 1961.
- Petzold Hilarion G.* (1982c): Entwicklungspsychologie über die Lebensspanne, rekursive Sprach- und Sozialentwicklung als Grundlage einer integrativen Entwicklungspsychotherapie im Lebensverlauf: Life Span Developmental Therapy. Vortrag auf der Arbeitstagung „Psychomotoric and life span development“, 24. 3. 1982, Interfaculty of Human Movement Sciences, Free University of Amsterdam, Amsterdam.
- Petzold, Hilarion.* (Hg.) (1986a): Psychotherapie und Friedensarbeit. Paderborn: Junfermann.
- Petzold Hilarion* (1988): Integrative Leib- und Bewegungstherapie. Bd. I und Bd. II. Paderborn: Junfermann.
- Petzold Hilarion* (1988t): Methoden des therapeutischen Umgangs mit Symbolen und Symbolisierungsprozessen – Überlegungen zu Kernqualitäten des Menschenwesens -, Vortrag auf dem 7. Deutschen Symposium für Kunsttherapie, 27.-30.11.1988, EAG, Akademie, Hückeswagen, Symposiumsdokumentation.
- Petzold Hilarion* (2008f): Multi- und Interdisziplinarität, Metahermeneutik und „dichte Beschreibungen“ für eine Ethik und Praxis „melioristischer Humantherapie und Kulturarbeit“ – Transversale Erkenntnisprozesse der Integrativen Therapie.Vortrag Dozentenversammlung der EAG. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. Bei <http://www.fpi-publikationen.de/polyloge> POLYLOGE 22/2009.
- Petzold Hilarion* (2009d): Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes Engagement“. Überlegungen zu vermiedenen Themen im Feld der Supervision und Therapie verbunden mit einem Plädoyer für eine Kultur „transversaler und säkular-melioristischer Verantwortung“. Bei <http://www.fpi-publikationen.de/supervision> SUPERVISION 04/2009.
- Petzold Hilarion* (2009f): „Gewissensarbeit und Psychotherapie“. Perspektiven der Integrativen Therapie zu „kritischem Bewusstsein“, „komplexer Achtsamkeit“ und „melioristischer Praxis“. Bei www.fpi-publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - Jg. 2009 und Integrative Therapie 4/2009.
- Petzold Hilarion, Orth Ilse* (2001): Die neuen Kreativitätstherapien. Bd. I und Bd. II. Paderborn: Junfermann.
- Petzold Hilarion, Orth Ilse* (Hg.) (2005): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Bielefeld und Locarno: Edition Sirius.
- Petzold Hilarion, Orth Ilse* (2007): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn, Bd. I und Bd. II. Bielefeld und Locarno: Edition Sirius.
- Petzold Hilarion, Orth Ilse* (2009): Unterwegs zum Selbst und zur Weltbürgergesellschaft.

- Wegcharakter. und Sinndimension. des menschlichen Lebens. Perspektiven Integrativer Kulturarbeit - Hommage an Kant. Polyloge, Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“. Ausgabe 9/2009.
- Petzold Hilarion, Orth Ilse, Sieper Johanna* (2008a): Der lebendige „Leib in Bewegung“ auf dem WEG des Lebens – Chronotopos. Über Positionen, Feste, Entwicklungen in vielfältigen Lebensprozessen. Zum Jubiläum: 25 Jahre EAG – 40 Jahre Integrative Therapie. Erschienen in: Integrative Therapie, 34. Jg. 2008 / Heft 3.
- Petzold Hilarion, Sieper Johanna* (2008a): Der Wille, die Neurowissenschaften und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Sirius.
- Pogue Harrison Robert* (1992): Wälder, Ursprung und Spiegel der Kultur. München/Wien: Hanser.
- Ranke-Graves Robert* (1990): Die weiße Göttin. Sprache des Mythos. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Rilke Rainer Maria* (1995): Die Gedichte. Frankfurt a. Main: Insel.
- Salisch Heinrich von* (2009): Forstästhetik. Remagen: Kessel Verlag.
- Schmitz Hermann* (2007): Der Leib, der Raum und die Gefühle. Bielefeld und Locarno: Edition Sirius.
- Schönemann Bernd* (2001): Die Geschichtskultur der Erlebnisgesellschaft. In: Sozialwissenschaftliche Information 30 (AG Außeruniversitärer Historischer Forschungsgemeinschaft der BRD).
- Schürmann-Mock Iris* (2011): O schöner, grüner Wald. Ein Lesespaziergang. Hildesheim: Gerstenberg Verlag.
- Schulze Gerhard* (2000): Die Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart. Frankfurt a. Main: Campus.
- Stifter Adalbert* (1949): Der Hochwald. Stuttgart: Reclam.
- Stifter Adalbert* (2005): Bunte Steine. Furth im Walde: Vitalis.
- Stölb Wilhelm* (2005): Waldästhetik – über Forstwirtschaft, Naturschutz und die Menschenseele. Remagen: Kessel Verlag.
- Thoreau Henry David* (1999): Wald. Ein Leben mit der Natur. München: dtv.
- Thoreau Henry David* (1978): Leben aus den Wurzeln. Freiburg i. B.: Herder.
- Walser Robert* (1986): Gedichte. Frankfurt a. Main: Suhrkamp.
- Weizsäcker Carl Friedrich von* (1975): Fragen zur Weltpolitik. München: Hanser

Abbildungsnachweis

Fotografien von *Till Leeser*

William Blake: Illustration zu Dantes „Comedia Divina“, Inferno, Canto II; Dante und Vergil dringen in den Wald ein – gemeinfreie Mediendatei (wikigallery.org)

Kontaktadresse:

Brigitte Leeser M.A.

Eppendorfer Weg 87 a
20259 Hamburg
Deutschland

Telefon: 0171_956_21_20

E-Mail-Adresse:

brigitteleeser@aol.com