

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN

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

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

Gartentherapie:

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

Tiergestützte Therapie:

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

Landschafts- und Waldtherapie:

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

Gesundheitsberatung, Health Care:

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

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

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

Green Meditation:

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

Ökopsychosomatik:

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

Naturgestützte Integrative Therapie:

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

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

Ausgabe 08/2020

Trendwelle Waldbaden im Anthropozän aus integrativer und ökophiler Perspektive *

Kristina Brämswig, Werne **

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>) und der „Deutschen Gesellschaft für Naturtherapie, Waldtherapie/Waldmedizin und Green Care – DGN e.V.“ <https://www.eag-fpi.com/deutsche-gesellschaft-fuer-naturtherapie-waldmedizin-und-green-care-dgn/> Korrektur und Beurteilung: U. Mathias-Wiedemann, Prof. Dr. H.G. Petzold

** Teilnehmerin der Weiterbildung ‚Garten- und Landschaftstherapie im Integrativen Verfahren®‘.

Inhaltsverzeichnis

1	<i>Einleitung</i>	2
2	<i>Das Zeitalter des Anthropozän</i>	4
2.1	Die Doppelnatur des Menschen.....	5
2.2	Naturentfremdung vs. Naturkonsum	7
3	<i>Die Entstehung des Shinrin Yoku in Japan</i>	9
3.1	Die heilende Kraft des Waldbadens	10
3.2	Shinrin Yoku in der Praxis.....	12
3.3	Die Sinneswahrnehmung beim Waldbaden.....	13
4	<i>Trendwelle Waldbaden in Deutschland</i>	15
4.1	Die Achtsamkeitspraxis im Waldbaden	16
4.2	Komplexe Achtsamkeit: Eine Notwendigkeit im 21. Jahrhundert	18
5	<i>Der integrative Ansatz: Mensch und Natur auf Augenhöhe</i>	20
5.1	Die "grünen" integrativen Therapien	21
6	<i>Trendwelle Waldbaden aus integrativer und ökosophischer Sichtweise</i>	24
6.1	Die Notwendigkeit einer "doppelten Waldmedizin"	25
6.2	Waldbaden: Ein achtsamer Spaziergang des "grünen Lernens"	27
6.3	Ein erster Schritt in Richtung eines ökosophischen Waldbades	28
7	<i>Naturerfahrungen in der Kindheit: Der Schlüssel zu einem ökosophischen Bewusstsein</i> ..	30
8	<i>Zusammenfassung / Summary</i>	33
9	<i>Literaturverzeichnis</i>	34

1 Einleitung

*Weil ich als Kind die Wälder
schweigen und wachsen sah
konnte ich immer ein stilles Lächeln
für das aufgeregte Treiben haben,
mit dem die Menschen
ihre vergänglichen Häuser bauen
(Ernst Wiechert, Schriftsteller).¹*

Wer hätte bei der Geburtsstunde der Gattung Homo, vor rund 2.5 Millionen Jahren ahnen können, dass aus diesem menschenähnlichen Wesen einmal eine Spezies hervorgehen wird, welche den Planeten Erde so nachhaltig verändert, dass sie selbst zu einem geologischen Faktor wird (*Harari 2015*). Pro Minute werden durch Menschenhand Wälder weltweit in einer Größe von 35 Fußballfeldern von unserem Planeten unumkehrbar ausgerodet. Die Bestände von Vögeln, Säugetieren, Amphibien und Reptilien gehen seit 1970 kontinuierlich zurück und verantwortlich dafür sind ganz alleine wir, wir die Homo sapiens.² Die Spezies, welche als einzige Lebewesen die Fähigkeit besitzt, sein schöpferisches sowie zerstörerisches Verhalten zu reflektieren, sich trotz dessen aber seiner Lebensgrundlage selbst beraubt. Denn schließlich sind wir Menschen, wie jedes andere Lebewesen aus der Natur heraus entstanden und mit all unseren leiblichen Bedürfnissen auf dessen Erhalt angewiesen (*Petzold 2016*). Im Laufe unserer Zivilisation haben wir uns jedoch zunehmend von ebendieser Natur entfremdet, wir wohnen in Städten, verbringen die meiste Zeit unseres Tages in geschlossenen Räumen und wenn wir draußen unterwegs sind, starren wir meistens auf unser Smartphone, sodass wir nur wenig von unserer Umwelt mitbekommen (*Li 2018*).

Dass ein Aufenthalt im Grünen jedoch guttut, ist schon lange kein Geheimnis mehr und spätestens seitdem der Trend des Waldbadens aus Japan auch bei uns in Deutschland angekommen ist, ist die wohltuende Kraft des Waldes in aller Munde. Über 30 Jahre lang hat Dr. Qing Li die gesundheitsfördernde Kraft des Waldes erforscht und die Methode des Shinrin-Yoku entwickelt, welche in Deutschland unter dem Begriff des Waldbadens bekannt wurde. Dabei handelt es sich um einen achtsamen Spaziergang, bei dem die Teilnehmer mit all ihren Sinnen in die Atmosphäre des Waldes eintauchen (*Li 2018*).

¹ <http://www.waldpädagogik.de/pdf/produkte/methoden/sprueche.pdf>

² <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/internationale-agrarpolitik/nachhaltigkeit/>

Seit dem Jahr 2014, als der „Tagesanzeiger“ in Zürich mit Hiliarion Petzold (*Petzold 2014n*) den ersten Bericht über das Thema im deutschsprachigen Raum veröffentlichte, erschienen eine Vielzahl von Artikeln, sei es in Magazinen oder Onlineportalen. Es wurden unzählige Bücher veröffentlicht und es gibt ein breites Angebot an Ausbildungen zur "Waldbaden-Kursleitung".

Diese Arbeit betrachtet, unter Berücksichtigung der ökologischen Herausforderungen der Gegenwart, die Wurzeln des Waldbadens sowie Entstehung, Verbreitung und Praxis des Waldbadens in Deutschland.

Es wird, aus der Perspektive des integrativen Verfahrens, einem interdisziplinären, humanökologischen Psychotherapieansatz, der Frage nachgegangen, inwieweit der Trend des Waldbadens dazu beitragen kann, eine ökosophische Grundhaltung zu kultivieren, welche auf einer "Liebe zum Lebendigen" basiert und in einem sorgsamem und nachhaltigen Umgang mit der Natur mündet, denn der Mensch ist seit Millionen von Jahren eng mit der Natur verbunden.

Zum Abschluss dieser Arbeit möchte ich an meine eigenen Kindheitserfahrungen im Bereich des Waldbadens anknüpfen.

Inmitten von Wiesen und Wäldern durfte ich tagein, tagaus große und kleine Abenteuer erleben. Mit jeder Zelle meines Körpers tauchte ich in die Waldatmosphäre ein, fernab von Raum und Zeit gab es nur mich und die Natur. Diese tiefe Verbundenheit empfinde ich bis heute und auch heute ist die Natur für mich ein sicherer Hafen in einer unsicheren Welt. So möchte ich zu guter Letzt mein Augenmerk auf eben diese Naturerfahrungen in der Kindheit legen, sowie deren Bedeutung für die Entwicklung eines Bewusstseins, welches mit dem starken Bedürfnis einhergeht, die Natur zu pflegen und zu schützen.

Genau das ist es, was unsere heutige Zeit braucht: Menschen, die ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit der Natur spüren und sich für ihren Erhalt und ihren Schutz einsetzen. Hinzu kommt ein allgemeines Bewusstsein darüber, dass unser menschliches Handeln stets im engen Zusammenhang mit der Gesundheit der Natur und somit auch unser eigenen steht (*Altner 2016*).

2 Das Zeitalter des Anthropozän

*Unser Planet ist unser Zuhause,
unser einziges Zuhause.
Wo sollen wir denn hingehen,
wenn wir ihn zerstören*
(Dalai Lama, Interview mit Franz Alt, 2004).³

Vor etwa 6-7 Millionen Jahren ist auf unserem Planeten Erde eine bis dato unbekannte und nicht vorhandene Spezies entstanden, die des Menschenaffen (Hominiden). Wovon letztendlich nur eine Art, die des Homo sapiens bis zur heutigen Zeit überlebte, sich auf allen Kontinenten ausbreitete und sich an die jeweiligen unterschiedlichen ökologischen Bedingungen optimal anpasste. Im Laufe seiner Evolutionsgeschichte hat es sich der Mensch zu eigen gemacht, die von ihm entwickelten technischen Möglichkeiten zu nutzen, Natur, Landschaft und Umwelt nach seinen Vorstellungen zu gestalten und zu verändern. Dabei ließ er im Verlaufe seiner Entwicklung den materiellen Bedürfnissen des menschlichen Wohls mehr Gewichtung zukommen, als auf die Natur und Umwelt Rücksicht zu nehmen (Haber 2016).

Hierbei war es vor allem die industrielle Revolution, die diesen intensiven Raubbau der Natur intensiviert. Sie begann in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts und führte dazu, dass der Mensch die Natur radikal nach seinen Vorstellungen mithilfe technischer Errungenschaften umgestaltete bzw. ausbeutete. Dieses egoistische Bestreben, welches sich in der Moderne zuspitzte, ging mit katastrophalen Folgen einher (Haber 2016). Erderwärmung, Artensterben, Wüstenbildung, Entwaldung, Überfischung, schwimmende Plastikinseln und sterbende Korallen, eine ausgedünnte Ozonschicht – kurz: die Liste globaler Umweltprobleme im Jahr 2020 ist lang und von Menschen gemacht⁴. Folglich nimmt der Faktor Mensch erheblichen Einfluss auf die biologischen, ökologischen, geologischen und atmosphärischen Abläufe auf der Erde (Petzold 2016). So erheblich, dass der Chemie-Nobelpreisträger Paul Crutzen bei einem internationalen Treffen der Erdsystemforscher im Jahr 2000 den Vorschlag äußerte, ein neues geologisches Zeitalter, das des Anthropozän zu definieren. Dies soll darauf hinweisen, dass der Mensch die Natur des Planeten so gravierend beeinflusst und radikal nach seinen eigenen Bedürfnissen verformt, dass der Mensch selbst zu einer geologischen Kraft geworden ist (Haber 2016).

„Wir produzieren weltweit Megatonnen von Industrie – und Transportabgasen (zu Land, zu Wasser und in der Luft) und verbrennen flä-

³ http://www.die-klimaschutz-baustelle.de/zitate_natur_klimaerwaermung.html

⁴ www.wwf.de

chenweise Feldfrüchte aus spekulativen Gründen. Wir brandrodern Waldbestände und produzieren, für 12 Milliarden Menschen Nahrung (sagt die Welternährungsorganisation), es sind aber nur 7,4 Milliarden auf dieser Erde, der Rest wird vernichtet oder weggeschmissen und kommt – noch schlimmer – bei 800 Millionen bis einer Milliarde hungerleidenden Menschen nicht an. Wir schreddern Küken und produzieren Kampftomaten, mästen Tiere in Megaställen, überfischen die Weltmeere usf.“ (Hömborg 2017, 11).

Der Mensch hat sich somit auf Kosten des natürlichen Ökosystems und der in ihnen lebenden Arten immer weiter von seinem natürlichen Ursprung, der Natur entfernt. Anstatt mit der Natur im Einklang zu leben, hat es der Mensch vollbracht, sich durch sein Verlangen nach der Beherrschung sämtlicher Lebensprozesse, ins „eigene Fleisch zu schneiden“ und die Grundlagen allen Lebens – damit auch seines eigenen - gravierend zu gefährden. Er gleicht somit eher einer Naturkatastrophe als einem vernunftgeleiteten Naturwesen (Petzold 2016).

2.1 Die Doppelnatur des Menschen

Der Mensch ist, auch wenn dies im Zeitalter des Anthropozän leicht in Vergessenheit gerät, genau wie jedes andere Lebewesen aus der Natur heraus entstanden und demzufolge ein untrennbarer Teil dieser Welt. Er ist mit der Natur verwurzelt und somit, mit all seinen leiblichen Bedürfnissen, auf ihren Erhalt angewiesen (Petzold 2016). Auch ohne seine Artgenossen hätte der Mensch nicht lange Zeit auf der Erde überleben können, da er den äußeren Gefahren der Umwelt alleine nicht gewachsen gewesen wäre. Dem zufolge durchlebten wir 99% unserer Erdenzeit in Gruppen, umso unser Überleben zu sichern (Hömborg 2017). Das Sonderwesen Mensch hat sich durch dieses kollektive Zusammenleben Schritt für Schritt eine Sonderumwelt namens „Kultur“ erschaffen, welche zunächst auf reiner Intuition, Rationalität und einem ökonomischen Interesse basierte.

Kultur wird verstanden als der Inbegriff aller kollektiv verbreiteten Glaubens-, Lebens- und Denkweisen einer sozialen Gruppe, welche sowohl aus den individuellen Leistungen eines jeden einzelnen als auch aus dem gemeinschaftlichen “Sein” hervorgebracht wurden. Auch die Weitergabe dieser entstandenen kollektiven Strukturen sowie die gemeinsam gesprochene “Sprache” sind wichtige Bestandteile einer jeweiligen Kultur (Petzold et al. 2013).

Ein weiteres wichtiges Merkmal von Kultur ist die Fähigkeit des Menschen, mithilfe des Bewusstseins die Zukunft zu gestalten und sich mit Dingen zu befassen, die über die Erfordernisse des Augenblicks hinausgehen. Durch seine Vorstellungskraft war der Mensch dazu in der Lage, die ersten Werk-

zeuge herzustellen. Dieses hypothetische Denken wurde zur Quelle der Menschwerdung überhaupt. Als wesentliche kulturelle Entwicklungen sind vor allem die Nutzung des Feuers, die Stadien des Sammelns und Jagens, die Landwirtschaft und die daraus entstandene Stadtkultur zu nennen (*Haber 2016*). Die Entstehung von immer größeren Siedlungen bis hin zu den heutigen Megametropolen zog jedoch die Konsequenz nach sich, dass wir Menschen zu einem kulturschaffenden Lebewesen in einem Kulturraum wurden, welches immer weniger Rücksicht auf die Natur und Umwelt nahm (*Haber 2016*).

„Es gehört zur Natur der Sapiens- Hominiden, Kultur zu schaffen, die aber an die Natur – sie ist durch unsere Leiblichkeit unentrinnbar gegeben – rückgebunden sein muss, sonst entsteht Entfremdung, die in Naturzerstörung durch uns führt, mit der wir zunehmend konfrontiert werden“ (*Petzold 2011m, 330*).

Die menschengemachte Belastung der Natur nimmt bis heute ihren Lauf, obwohl der Mensch die einzigartige Fähigkeit der „Exzentrizität“ besitzt. Er besitzt die Gabe, sich selbst und sein Handeln von außen zu sehen, zu reflektieren und alternative Möglichkeiten unabhängig von Raum und Zeit durchzuspielen, wodurch er gleichzeitig in der Lage ist, auch seine „Hyperzentrizität“, seine Zugehörigkeit zum Gesamtsystem der Erde, zu erkennen und sich die langfristigen Folgen seines naturzerstörenden Verhaltens bewusst zu machen (*Petzold 2016*). Wir sind Naturwesen und somit eine Art unter vielen, welche die Erde zu ihrer Heimat zählen. Ohne die anderen können wir nicht leben, genauso wenig wie ohne unser „Gegenüber“. Folglich ist unser Lebensraum nicht zu betrachten als etwas von uns Getrenntes, als ein „Gegenüber“, sondern als ein Teil von uns. Die Erde ist in jedem von uns verankert und jedes Lebewesen und Ökosystem bildet ein wichtiges „Organ“ eben dieser Erde.

Wir sind als Menschen Teil des globalen Ökosystems und unsere Gesundheit ist eng mit der Teilhabe an der Natur verbunden. Es stellt sich die Frage, welche Auswirkungen die zunehmende Naturentfremdung für uns Menschen hat (*Hömborg 2017*)? Wir haben Millionen von Jahren gejagt, gesammelt, uns unter freiem Himmel körperlich verausgabt und in nur 200 Jahren hat sich der Anteil, der in der Landwirtschaft körperlich tätigen Menschen von 80% auf 2% reduziert. Dies führt dazu, dass wir in der heutigen Zeit unseren Körper einschließlich unserer Organe in einer völlig anderen Art und Weise „gebrauchen“ bzw. „nicht gebrauchen“. Dies könnte über viele Generationen völlig neue Gestalt- und Verhaltensmuster nach sich ziehen. Was gewiss auch nicht durch einen Besuch von Fitness- oder Solarstudios kompensiert werden kann (*Beleites 2016*).

2.2 Naturentfremdung vs. Naturkonsum

Millionen Jahre lang war es für unsere Vorfahren vor allem die natürliche Umwelt, mit der sie sich in ihrem Überlebenskampf auseinandersetzen mussten. Um zu überleben waren sie gezwungen, ihre Sinne, Fähigkeiten und Werkzeuge stetig weiter zu entwickeln. Selbst als geschützte Siedlungen ein begrenztes Gefühl von Schutz und Geborgenheit vermittelten, blieb die natürliche Umwelt der mit Abstand wichtigste Lebensraum des Menschen. Erst innerhalb des letzten Jahrhunderts hat das Stadtleben immer mehr an Bedeutung gewonnen und bildet nun bei dem Großteil der Erdbevölkerung den Lebensmittelpunkt (*Brämer 2018*). Im Jahre 2017 lebten in Deutschland 77,3 % der Gesamtbevölkerung in Städten⁵. Die Urbanisierung nimmt überall auf der Welt ihren Lauf. Wenn die Landflucht ungebremst weiter fortschreitet werden im Jahre 2050 75% der Menschen d.h. voraussichtlich 9,8 Milliarden Erdenbürger in Städten wohnen (*Li 2018*).

„Unsere ursprünglich durchgängig mit natürlichen Elementen bestückte Umwelt, die für die Gattung Mensch so gesehen als ein komplett zusammenhängendes arteigenes Biotop (mit vielen Unterbiotopen) fungierte, ist zunehmend von selbstgeschaffenen, primär technisch strukturierten und insofern letztlich ebenfalls arteigenen Lebensräumen durchlöchert worden“ (*Brämer 2018, 6*).

Laut der US- Umweltschutzbehörde verbringt der durchschnittliche Amerikaner 93% seiner Zeit in Innenräumen und noch einmal 6% der restlichen Zeit in seinem Auto. Was bedeutet, dass lediglich ein halber Tag pro Woche im Freien verbracht wird. Auch bei uns Europäern ist das Ergebnis ähnlich. Wir verbringen 90% unserer freien Zeit in geschlossenen Räumen. Und wie gestalten wir hauptsächlich die Zeit drinnen? Wir starren auf Monitore, vom kleinen Handybildschirm bis hin zum XXL Flat Screen. Laut einer Studie in Großbritannien, welche von der britischen Medienaufsichtsbehörde Ofcom durchgeführt wurde, sind die Menschen rund acht Stunden und einundvierzig Minuten am Tag mit technischen Geräten beschäftigt (*Li 2018*). Dies nimmt mehr Zeit in Anspruch als der nächtliche Schlaf. Folglich befinden wir uns somit die meiste Zeit innerhalb unseres Erdenlebens nicht mehr in unserem ursprünglichen arteigenen Globalbiotop, sondern in einem modernen Globaltechnotop mit vereinzelt Restbiotopen. Je mehr Zeit wir jedoch im „Technotop“ verbringen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass dies nicht ohne körperliche und soziale Folgen bleibt. Insofern befinden wir uns immer weniger im direkten Kontakt mit der Natur, können sie immer weniger direkt wahrnehmen und erfahren, weil sie immer seltener Teil unserer täglichen Umwelt darstellt. Eine Vielzahl an Tests

⁵ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/662560/umfrage/urbanisierung-in-deutschland/>

zeigt auf, dass nur noch ein Drittel der jungen Generation fünf Kräuter und ein Siebtel sieben Zugvogelarten aufzählen kann. Andersrum ist die durch Medien verbreitete Angst vor Zecken und Fuchsbandwürmern groß, so dass wilde Blaubeeren im Wald häufig ungeerntet bleiben. Auf die im Rahmen des Jugendreports 2016 gestellte Frage nach essbaren Früchten im Wald konnte ein Viertel nicht eine einzige Frucht benennen⁶. Die Natur ist uns fremd geworden und wir fühlen uns darin nicht mehr zuhause. Obwohl wir immer noch im Besitz unserer Sinne und Fähigkeiten sind, welche optimal an unserem Ursprungsbiotop angepasst sind, nähern wir uns diesem lediglich nur noch als Gelegenheitsgast. Dies geschieht meist mit dem Ziel, sich der Natur zu bedienen, um uns sportlich zu betätigen, uns mental und physisch zu erholen, um auf diese Weise unsere Batterie für das Leben im „Technotop“ aufzuladen (*Brämer 2018*). Diese Suche und das Bedürfnis nach grüner Erholung spiegelt sich in den Ergebnissen der Reiseanalyse 2014, welche von der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen im Auftrag des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit durchgeführt wurde, wider. Demzufolge sind für mehr als die Hälfte aller Deutschen, Naturerlebnisse das zentrale Reisemotiv (*BMU 2014*).

Dass die wohltuende Kraft der Natur mehr als nur ein subjektives Empfinden naturliebender Einzelpersonen ist, wurde spätestens ab dem Jahre 2004 durch eine Vielzahl von Studien aus dem japanischen Raum belegt. In einer großen Untersuchung in Shanghai kamen Forscher zum Beispiel zu dem Ergebnis, dass Grünflächen in der Nähe des Wohnumfeldes mit einem geringeren Sterberisiko einhergehen. Des Weiteren sind Stadtbewohner häufiger von Angsterkrankungen betroffen als Menschen, die auf dem Land wohnen. Auch das Risiko, an einer Schizophrenie zu erkranken, ist bei Menschen, die in einer Stadt geboren und aufgewachsen sind, wesentlich höher (*Altner 2016*). Demzufolge kann als hinreichend belegt angesehen werden, dass Naturnähe unsere Vitalität stärkt und einen positiven Effekt auf unser psychisches Empfinden hat.

So erscheint es im Zeitalter des Anthropozän immer skurriler, dass wir uns auf der einen Seite immer weiter von der Natur entfremden, insbesondere durch unsere technischen Errungenschaften und der Trennung von unserer natürlichen Umwelt. Durch unser ausbeuterisches Verhalten zerstören wir unseren eigenen Lebensraum. Auf der anderen Seite wird durch wissenschaftliche Studien immer deutlicher, wie viel gesundheitsförderndes Potential in dieser durch uns gefährdeten Natur steckt. Diese Erkenntnis führte in Japan sogar soweit, dass Shinrin Yoku die Kunst des "Im Wald Badens" als eine wissenschaftlich evaluierte stressreduzierende Methode anerkannt wurde und bis heute angewandt wird (*Hömborg 2017*).

⁶ https://www.wanderforschung.de/files/jugendreport2016-web-final-160914-v3_1903161842.pdf

3 Die Entstehung des Shinrin Yoku in Japan

*Die Kunst des Waldbadens,
ist die Kunst, sich durch alle Sinne
mit der Natur zu verbinden
(Li 2018, 127).*

Die Verbundenheit zur Natur hat in Japan schon seit jeher eine große Rolle gespielt, sodass viele Traditionen und Feste ihren Ursprung in der Natur haben. Mit dem Frühlingsfest „hanami“, was übersetzt „Blütenbetrachten“ bedeutet, feiern die Japaner zum Beispiel die kurze Zeit der Kirschblüte unter den in Blüte stehenden Bäumen. Auch im Herbst ist es eine Tradition, sich bei dem Fest „tsukimi“ mit seinen Freunden und Verwandten zu treffen, um so an einem selbst geschmückten Platz dem Herbstmond seine Ehre zu erweisen. Doch auch in Japan hat die Urbanisierung ihren Lauf genommen, was zur Folge hat, dass 78% der Einwohner in Städten leben. Diese Megametropolen wie Tokio, Yokohama und Osaka sind weltweit bekannt für ihr hektisches Treiben. Allein in Tokio benutzen tagtäglich elf Millionen Menschen die U-Bahn. Falls jemand den letzten Zug nach Hause verpasst, übernachtet er in einem Kapselhotel, wo anstatt eines Zimmers lediglich eine kleine Kabine mit Fernseher zum Schlafen zur Verfügung steht. Japan ist auch das einzige Land, in dem es einen Begriff für den Tod durch Überarbeitung gibt: karoshi. Im Jahre 2016 hat das japanische Ministerium für Gesundheit, Arbeit und Soziales Daten hinsichtlich der geleisteten Überstunden veröffentlicht. Fast 23% der Firmen berichteten, dass ihre Angestellten monatlich mehr als 80 Überstunden absolvieren. Diese wenigen aber doch erschreckenden Fakten zeigen ziemlich deutlich, wie groß die Notwendigkeit war bzw. ist, einen Ausgleich zum Alltagsleben in Japan zu schaffen. Im Jahre 1982 wurde erstmals im Rahmen eines staatlichen Gesundheitsprogramms des Ministeriums für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei, welches in Verbindung mit einer Waldschutzkampagne stand, zum „Waldbaden“ aufgerufen. Hierbei sollten die Menschen zum Wohle ihrer Gesundheit den Wald aufsuchen, auch in der Hoffnung, dass sie anschließend eher dazu bereit sind, diesen Wald zu schützen und zu pflegen. Zu dieser Zeit fehlten jedoch noch die medizinischen Beweise, welche den therapeutischen Effekt des Waldes belegten. Hier war es eher der gesunde Menschenverstand, auf dessen Grundlage dieser Aufruf gestartet wurde. Erst im Jahre 2004 begann man, in Zusammenarbeit mit verschiedenen Regierungsbehörden und Forschungseinrichtungen, den Zusammenhang zwischen dem Wald und dessen Wirkung auf die menschliche Gesundheit genauer zu untersuchen (Li 2018). Mit dem Ergebnis, dass 2006 erstmals eindeutig nachgewiesen wurde, dass ein Waldbad unser Immunsystem mithilfe der bioaktiven Substanzen des Waldes, welche wir über unsere

Haut- und Schleimhäute aufnehmen, stärkt (Hömborg, Petzold 2017). Diese ersten Untersuchungsergebnisse führten dazu, dass im Laufe der nächsten Jahre weitere Studien durchgeführt wurden, stets mit dem Ziel, die Auswirkungen der Waldumgebung auf die menschliche Gesundheit zu untersuchen. Alle Studien kamen zu dem gleichen Ergebnis: Die bioaktiven Substanzen des Waldes haben eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Körper. Basierend auf dieser Erkenntnis wurde im Jahre 2007 die „Japanische Gesellschaft für Wald- Medizin (Society of Forest Medicine)“ gegründet (Li 2018).

“Die Waldmedizin ist eine neue interdisziplinäre Wissenschaft, die unter die Rubriken Alternativmedizin, Umweltmedizin und Präventivmedizin fällt, und sich mit den Auswirkungen von Waldumgebungen auf die menschliche Gesundheit befasst” (Li 2016, 1).

3.1 Die heilende Kraft des Waldbadens

Hildegard von Bingen, Benediktinerin und Gelehrte, wusste schon im zwölften Jahrhundert über das heilende Band zwischen Mensch und Natur. Sie nannte die Kraft, welche in allen Pflanzen und Lebewesen wirkt „Grünkraft“ (Arvay 2017).

„Jeder, der sich auf Naturerleben, Naturpflege und Naturgestaltung einlässt, kennt dieses Erleben von Kraft: die Kraft der Natur, die uns erfüllt. [...] Felder und Auen, Berge, Seen, Meer, Moor und Heide ergreifen den Menschen in ihrer Schönheit, Wildheit, Großartigkeit. Naturerleben berührt sein Herz, beruhigt sein Gemüt, erquickt seine Seele und erfreut und inspiriert seinen Geist”(Petzold et al. 2013a, 14).

Genau dieses Erleben von Kraft und das intuitive Gefühl, dass Natur guttut, bildeten im Jahre 1982 die Grundlage für den ersten Aufruf zum Waldbaden. Heute, nach über 30 Jahren Forschung, hat Dr. Qing Li, der wichtigste Experte sowie Begründer des Waldbadens, Präsident der Japanischen Gesellschaft für Waldmedizin, Professor der Nippon Medical School in Tokio, Vizepräsident und Generalsekretär der International Society of Nature and Forest Medicine, Wirkkräfte des Waldes durch zahlreiche Studien belegt, allerdings mit noch kleinen Fallzahlen. Zusammenfassend lassen sich folgende gesundheitsfördernde Wirkungen nennen (Li, 2018):

1. Die Anzahl und die Tätigkeit der natürlichen Killerzellen steigen an.

2. Der Stresspegel und somit auch der Blutdruck sowie der Herzschlag sinken.
3. Die Schlafintervalle verlängern sich.
4. Die Stimmung verbessert sich.
5. Die Aktivität des Sympathikus (Aktionsnerv) nimmt ab und die des Parasympathikus (Ruhennerv) zu.
6. Die Herzfrequenz- Variabilität steigt an (*Li 2016*).
7. Steigerung der Kreativität sowie der Fähigkeit, Probleme zu lösen (*Li 2018*).

Diese Befunde bestätigen eine positive Wirkung des Waldes auf den menschlichen Organismus. Doch was genau ist diese grüne Kraft, welche diesen positiven Effekt auf unser Immunsystem und unsere Stimmung hervorbringt?

Der Wald ist ein sehr kommunikativer Ort mit vielen Zuhörern und Erzählern. Überall schweben Moleküle umher, welche darauf warten, entschlüsselt zu werden. Unter dieser Vielzahl von Pflanzenvokabeln befinden sich auch die Phytonzide (*Arvey 2016*). Diese natürlichen Öle gehören zum Abwehrsystem der Bäume und dienen gleichzeitig der Kommunikation untereinander. Je nach Baumart variieren auch die Phytonzide und unterscheiden sich durch ihren jeweils spezifischen Duft. Für diesen jeweils Baumart typischen Geruch sind wiederum die Terpene verantwortlich, welche den Hauptbestandteil der Phytonzide ausmachen. Vor allem Nadelgehölze wie Kiefer, Fichte, Zedern und Koniferen weisen eine hohe Anzahl an Terpenen auf. Und genau diese ätherischen Öle sind die Ursache für die oben genannten gesundheitsfördernden Effekte des Waldes.

Doch nicht nur in der Luft, sondern auch unter uns im Boden befinden sich Substanzen, welche wir bei einem Waldbad einatmen und die unser Gemüt erfreuen. Der Hauptakteur hier ist ein Bakterium namens *Mycobacterium vaccae*. Bei einer Verabreichung genau dieser Bakterien wurde festgestellt, dass sich die Stimmung der Klienten signifikant verbessert hat.

Es bedarf jedoch nicht immer bioaktiver Substanzen. Allein der Anblick von der Schönheit der Natur führt dazu, dass unser Immunsystem gestärkt wird. Dies fand der amerikanische Professor für Gesundheitswissenschaften Roger Ulrich in den 80er Jahren heraus, als er den Genesungsprozess von Patienten genauer unter die Lupe nahm, deren Gallenblasen gerade entfernt wurde. Diejenigen, welche bei dem Blick aus dem Fenster auf Bäume schauten, wurden schneller aus dem Krankenhaus entlassen und benötigten ebenfalls weniger Schmerzmittel als jene, die auf eine Mauer blickten (*Li 2018*).

Diese Untersuchungsergebnisse bestätigen eindeutig das heilende Band zwischen Mensch und Natur. Die über Jahrtausende stattgefundenen Ent-

wicklung des Homo sapiens aus der Natur, in der Natur und mit der Natur lässt bis heute sich somit wissenschaftlich nachweisen (Arvay 2016).

3.2 Shinrin Yoku in der Praxis

Basierend auf diesen oben genannten Forschungserkenntnissen hinsichtlich der heilenden Kraft des Waldes haben japanische Forscher die Methode des Shinrin Yoku entwickelt. Sie beinhaltet einen achtsamen Ausflug in den Wald, bei dem die Menschen mit wachem Geist und geschärften Sinnen durch die Natur schlendern. Dies geschieht mit dem Ziel, ähnlich einer natürlichen Aromatherapie, sich durch das Einatmen der bioaktiven Substanzen (Phytonzide) zu erholen und zu entspannen.

„Man spricht auch von „Waldtherapie“ als eine Form der Naturtherapie“ (Li 2016, 3).

Shinrin Yoku ist heute in Japan über das ganze Land verteilt. Es gibt insgesamt 62 Waldzentren. Um als Heilwälder ausgewiesen zu werden, müssen bestimmte Kriterien erfüllt sein, wie z.B. eine gewisse Lufttemperatur, Lichtstärke, Strahlungswärme etc.

Des Weiteren verfügt jeder Heilwald über ein besonderes Merkmal, wie zum Beispiel der Akasawa-Wald, welcher auch als die Wiege des Shinrin Yoku gilt. Er besticht durch den einmaligen und intensiven Duft der Hinoki-Scheinzypresse. Außerdem muss jedes Waldtherapiezentrum mehr als zwei Wege auch „Waldtherapie - Straßen“ besitzen, auf denen alle fünf Sinne befriedigt werden.

Doch welche Kriterien sollte ein Wanderweg erfüllen, sodass dieser als Waldtherapieweg gilt? Dr. Qing Li stellt in seinem Buch „Die wertvolle Medizin des Waldes – Wie die Natur Körper und Geist stärkt“ folgende Kriterien auf:

- Der Spazier- bzw. Wanderweg muss mindestens 5 Kilometer lang sein.
- Er sollte über sanfte Steigungen, breite, gut gepflegte Wege verfügen und eine ausreichende Markierung aufweisen, schadstofffrei sein und sich fernab vom Verkehrslärm befinden.
- Ein Fluss, Teich oder See sowie eine große Pflanzenvielfalt tragen zusätzlich zur Entspannung bei. Auch eine Vielzahl von Bäumen, vor allem immergrüne Baumarten, fördern die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes und sollten auf dem Wanderweg vorhanden sein.
- Der Weg sollte lichtdurchflutet und somit nicht zu dunkel sein.

- Zur Begleitung der Wanderer steht ein Waldtherapeut oder Förster zur Verfügung, welcher bei Interesse das Waldbad begleitet.
- Es müssen Toilettenanlagen vorhanden sein.

Neben diesen aufgeführten Kriterien für einen gelungenen Waldtherapie-weg nennt Dr. Qing Li ebenfalls Praxistipps für einen Waldbadeausflug:

- Im Idealfall dauert ein Waldbad vier Stunden und hat eine Streckenlänge von etwa fünf Kilometern. Doch auch kürzere Zeitintervalle von ca. zwei Stunden mit einer Wegstrecke von 2,5 Kilometern sind möglich.
- Die Wahl des Weges sollte stets die sowohl die individuelle körperliche Konstitution als auch die persönlichen Bedürfnisse berücksichtigen.
- Bei einem aufkommenden Gefühl von Müdigkeit oder Durst kann jederzeit eine Rast eingelegt werden.
- An einem ausgewählten Ort, an dem man sich wohlfühlt, lädt Dr. Qing Li zum Verweilen ein, egal ob zum Lesen oder um einfach nur die Landschaft zu genießen.
- Um sein Immunsystem effektiv zu stärken, ist ein Waldbadeausflug von drei Tagen und zwei Nächten einmal im Monat notwendig, da die erhöhte Aktivität der Killerzellen nach einem dreitägigen Waldbesuch etwa 30 Tage anhält.
- Waldbaden ist eine präventive Form der Gesundheitsfürsorge. Im Falle einer Krankheit, empfiehlt er stets, einen Arzt aufzusuchen.

Und das allerwichtigste während des Waldbadens ist es, den Wald mit „allen“ Sinnen zu genießen: das Plätschern eines Baches, das Rascheln des Laubes, die grüne Farbe oder den Duft des Waldes, um sich so mit „Mutter Natur“ zu verbinden.

3.3 Die Sinneswahrnehmung beim Waldbaden

Wir sind ein Teil der natürlichen Welt. Unsere Rhythmen sind die Rhythmen der Natur. Wenn wir langsam durch den Wald gehen und dabei sehen, hören, riechen, schmecken und berühren, dann bringen wir unsere Rhythmen in Einklang mit der Natur. Shinrin Yoku ist wie eine Brücke. Es öffnet unsere Sinne und überbrückt dadurch die Kluft zwischen uns und der Welt der Natur“ (Li 2018, 25).

Der Wald, mit all seinen Formen und Farben, Gerüchen und Geräuschen, Tieren und Pflanzen, stellt eine einzigartige Sinneswelt dar, welche dazu einlädt sie mit allen Sinnen zu genießen. Die bekanntesten Sinne -

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen wurden bereits vor rund 2400 Jahren von Aristoteles beschrieben. Sie eröffnen uns den Zugang zu der Welt und ermöglichen es dem Menschen sich ein Bild von seiner Umwelt zu machen. Mithilfe der fünf Sinnesorgane werden die, von außen empfangenen, Reize in Nervenimpulse umgewandelt und an unser Gehirn weitergeleitet. Dort werden sie in den jeweiligen Hirnregionen verarbeitet, um von uns zum Beispiel als farbenfrohes Bild, Geräusch, süßlicher Geschmack, wohlduftender Geruch oder Berührung wahrgenommen zu werden (*Milz 2019*). Bei allen fünf Sinnen ist somit ein externer Reiz von „außen“ notwendig, ein äußerer Umgebungsreiz, welcher wahrgenommen und weiterverarbeitet wird. Diese Fähigkeit der Außenwahrnehmung von externen Reizen (Exterozeption) erlaubt es dem Menschen, sich einen Eindruck von seiner Umwelt zu machen und mit ihr in Resonanz zu treten. Neben diesen äußeren Reizen sind es die inneren Reize, welche eine weitere wichtige Reizquelle der menschlichen Wahrnehmung darstellen. Die internen Reize werden aus dem Körperinneren wahrgenommen und geben somit Auskunft über das eigene körperliche Wohlergehen. Zur Interozeption zählen sowohl die Viszerozeption, die Wahrnehmung von Organtätigkeiten als auch die Propriozeption, welche den Bewegungs-, Kraft- und Lagesinn umfasst. Die Wahrnehmung dieser innerorganisch stattfindenden Körperprozesse (Interozeption) bildet einen wesentlichen Bestandteil der Selbstwahrnehmung und spielt eine wichtige Rolle im Hinblick auf das eigene Wohlbefinden (*Petzold 2018*).

Im Integrativen Verfahren, welches in Kapitel 5 näher erläutert wird, ist die Interozeption ein wichtiger Teil der menschlichen Wahrnehmung. Sie beeinflusst in einem hohen Maße, gemeinsam mit den zum Teil exterozeptiven Wahrnehmungen und den damit einhergehenden „**innersomatischen und mentalisierenden Verarbeitungsprozessen**“ (*Petzold 2018, 48*), das leibliche Wohlbefinden eines jeden Menschen. Im Laufe seines Lebens lernt der Mensch sich mit seinen „**leiblichen Befindlichkeiten**“ (*Petzold 2018, 49*) vertraut zu machen und entwickelt ein Interozeptionsvermögen. Dieses ermöglicht es ihm, durch den immer wiederkehrenden Prozess des sich wahrnehmen, sich erfassen und sich verstehen, in sich „hinein zu spüren“, um sein inneres Wohlbefinden zu reflektieren, einzuschätzen und emotional zu bewerten (*Petzold 2018*). Basierend auf diesem Faktum, dass der Mensch nicht nur die Umwelt mithilfe der fünf exterozeptiven Sinne wahrnimmt, sondern auch selbst durch die intero- und propriozeptiven Sinne Informationen vom eigenen körperlichen Wohlergehen und Zustand aufnimmt und vermittelt, ist es naheliegend die traditionelle „fünf Sinnenlehre“ um die propriozeptiven Sinne zu erweitern, umso das gesamte menschliche Spektrum der Wahrnehmung bei einem Waldbad miteinzubeziehen. Zu den sieben propriozeptiven Sinnen zählen, der Sinn für das Gleichgewicht, der Sinn für die Muskelspannung, der Sinn für die Körperhaltung und

-stellung, die Temperaturwahrnehmung, die Schmerzempfindung, das Empfinden von Druck und Entspannung sowie dem Gefühl von Enge und Weite (Neuberger 2019). Im Rahmen eines Waldbades gilt es somit die Teilnehmer für die, durch die wahrgenommenen Natureindrücke ausgelösten, innersomatischen Resonanzen des eigenen Körpers zu sensibilisieren, um so „**selbstperzeptive bzw. interozeptive Lernprozesse**“ (Petzold 2018, 50) mithilfe der Selbstreflexion anzustoßen. Mit dem Ziel die Sinne für die Schönheit und Einzigartigkeit des Waldes zu sensibilisieren und den Menschen empfänglich zu machen, für die darin inne liegende grüne Kraft, welche das Herz berührt, das Gemüt erfreut, die Seele erhellt und den Geist inspiriert (Petzold et al. 2013a).

4 Trendwelle Waldbaden in Deutschland

*Nur der Einsame findet den Wald.
Wo ihn mehrere suchen da flieht er,
und nur die Bäume bleiben zurück
(Peter Rosegger, Schriftsteller).⁷*

Inzwischen gibt es überall auf der Welt Organisationen, Regierungen, Universitäten und Unternehmen, welche die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes erforschen sowie ihr Wissen auf den unterschiedlichsten Plattformen teilen (Li 2018). Auch das Thema „Waldbaden“ ist in Deutschland in aller Munde. So notiert Google zu diesem Stichwort bei von Tag zu Tag schwankenden Zahlen rund ca. 670.000 „Ergebnisse“. Neben zahlreichen Internetseiten, welche zum Thema Herkunft und Wirkung von Shinrin Yoku informieren, gibt es auch eine Vielzahl von Anbietern, die mit geführten Waldbadeausflügen werben. Das Angebot reicht hier von zweistündigen Wanderungen bis hin zu einem mehrtägigen Bildungsurlaub, welcher sowohl die Theorie als auch die Praxis des Waldbadens vermittelt. Auch besteht die Möglichkeit sich als „Waldbade-Kursleitung“ ausbilden zu lassen, um selbst eine Gruppe anzuleiten. Da es bislang jedoch noch keine verbindlichen Standards für die Ausbildung gibt, unterscheiden sich die jeweiligen Dozenten in ihrer beruflichen Qualifikation und auch die Seminarinhalte sind nicht identisch. Hinzu kommt, dass innerhalb des letzten Jahres allein 13 Bücher in Deutschland zum Thema „Waldbaden“ veröffentlicht wurden.

Auf der Insel Usedom im Ostseebad Heringsdorf ist im Jahre 2016 der nach eigenen Angaben „erste Kur- und Heilwald Europas“ entstanden, wo auf drei Wegen unterschiedlichsten Schweregrades die Besucher durch

⁷ <http://www.waldpädagogik.de/pdf/produkte/methoden/sprueche.pdf>

den Wald geleitet werden. Dieses 180 Hektar große Waldgelände dient ebenfalls als Vorbild für einen weiteren Heilwald, welcher in Mecklenburg-Vorpommern in Bad Doberan in Planung ist. Auch in der deutschen Hauptstadt, am Berliner Wannsee, soll im Auftrag des Immanuel-Krankenhauses ein Waldbadepfad entstehen.

Bedingt durch diesen regelrechten „Boom“ scheint es so, als sei aus dem wissenschaftlich fundierten Konzept des Shinrin Yoku ein neuer grüner Achtsamkeitstrend in Deutschland entstanden, welcher als Köder von der Tourismusindustrie genutzt wird, um „gestresste“ Städter in die grüne Provinz zu locken, fernab von den Wellnessoasen und Fitnessstudios der Städte.

Möglicherweise ist Shinrin Yoku aber auch ein neuer Weg zu einem alten Bekannten: der Möglichkeit, in den Wald zu gehen, ohne auf Nordic-Walking-Pfaden hin durchhecheln zu müssen, sondern ihn wieder wie ein Kind und ein Jugendlicher entdecken zu können, zu suchen, zu finden und sich einem der wichtigsten menschlichen Grundantriebe hingeben zu dürfen und das ist – in der Sicht der Integrativen Therapie- die „explorative Neugier“ (Petzold 2003e, 54; Leeser 2011).

4.1 Die Achtsamkeitspraxis im Waldbaden

Der gemeinsame Nenner aller Waldbadeausflüge, unabhängig von dem Anbieter, bildet der Aspekt der Achtsamkeit, bei dem die Teilnehmenden dazu eingeladen werden, mit langsamen Schritten schauend, fühlend, hörend und riechend die Atmosphäre des Waldes in sich aufzunehmen, so dass sie mit „all ihren Sinnen“ in die Atmosphären und Stimmungen des Waldes eintauchen. Hierbei ist es nicht wichtig, sich körperlich zu verausgaben, sondern einfach da zu sein, im Wald, sich der grünen Welt auszusetzen und die Seele baumeln zu lassen. Das wohltuende Grün wahrzunehmen, die leisen Töne von Flora und Fauna auf sich wirken zulassen und die ganze beruhigende und sanfte Atmosphäre in sich aufzunehmen. In der Literatur wird der Begriff der Achtsamkeit inzwischen vielfach und auch unterschiedlich beschrieben. Eine Definition, die dem Verständnis des Integrativen Verfahrens nahekommt, sieht sie als eine Haltung des Bewusstseins,

„[...] die geprägt ist von gegenwärtiger Präsenz der Aufmerksamkeit bei dem im Moment körperlich, seelisch und geistig erlebten Sinnesempfindung sowie von Qualitäten des wertschätzenden, achtungsvollen, oft auch freudvollen und dankbaren, zuweilen auch staunenden Empfangens dieser Empfindungen“ (Altner 2016, 3).

Mithilfe verschiedener Achtsamkeits- und Meditationsübungen werden die Teilnehmenden darin unterstützt, ihre Umgebung sowie ihr eigenes Empfinden wahrzunehmen. Durch dieses Angebot, eine offene, wohlwollende und auf sinnlich wahrnehmbare Gefühle bezogene Haltung des Bewusstseins einzunehmen, erhält jeder Teilnehmer die Möglichkeit, die Natur und seine inneren Empfindungen mit all seinen Sinnen ganz bewusst wahrzunehmen. Dabei sollte jeder Teilnehmer für sich die Entscheidung treffen, mit welchem Ziel er ein „Waldbad“ nimmt. Ob er die Natur lediglich als Kulisse bzw. Objekt nutzt, umso mithilfe der Achtsamkeitsübungen und der bioaktiven Substanzen des Waldes seinen Körper und Geist „aufzuladen“. Oder ob er sich auf die Suche nach einer tief in ihm verwurzelten „Mutter Natur“ begibt, sich mit seinem ganzen Sein der Waldatmosphäre hingibt, sodass er möglicherweise ein tiefes Gefühl der Verbundenheit erfährt und die Erfahrung macht, selbst ein Teil dieser kostbaren Natur zu sein (Boxberger 2016). Diese zunächst mythologisierend scheinende Sichtweise auf die Verbundenheit zwischen Mensch und Natur findet ihren Ursprung in den naturwissenschaftlichen Arbeiten von Lynn Margulis und James Lovelock. Diese haben sich stets von einer spiritualisierenden und mythologisierenden Interpretation ihrer „Gaia-Hypothese“- sie sprechen bewusst von einer Hypothese - abgegrenzt. Sie sieht die Erde mit all ihrer lebendigen und nicht lebendigen Materie als einen einzigartigen geschlossenen Superorganismus an, der in der Lage ist, sich selbst zu regulieren. Die Biosphäre selbst, mit all ihren Organismen schafft und erhält Bedingungen, welche nicht nur Leben ermöglicht, sondern auch Ungleichgewichte ausgleichen kann, die seine Existenz gefährden⁸.

Es besteht eine enge Vernetzung und Abhängigkeit zwischen den einzelnen Lebewesen und ihrer abiotischen Umwelt. Somit sind alle dynamischen Prozesse auf der Erde eng miteinander verbunden. Dies bedeutet, dass auch eine ursprüngliche **Verbundenheit** zwischen Mensch und Natur (Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972) besteht, welche auf einer evolutionsbiologischen Grundlage und einer leibphänomenologischen Sichtweise basiert. Nämlich der leiblichen **Eingebetheit** (embeddeness) des Menschen in die Welt (Petzold 2019e), welche er als „**totales Sinnesorgan**“ multisensorisch wahrnimmt, in der er sich bewegt und mittels seines „**leiblich konkreten Tuns multiexpressiv handelnd**“ ausdrückt (Petzold 2015k, 3). Aus diesem Grund muss die Welt „von der Welt her“ gesehen werden und die menschenzentrierte Sichtweise auf die Welt überwunden werden. (Petzold 2015k). Das macht eine Erweiterung des Achtsamkeitsbegriffes notwendig, wie er in der Integrativen Therapie mit dem Konzept

⁸ <https://de.wikipedia.org/wiki/Gaia-Hypothese>, <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/gaia-hypothese/26276>

der „komplexen Achtsamkeit“ unternommen wurde (Petzold, Moser, Orth 2012).

4.2 Komplexe Achtsamkeit: Eine Notwendigkeit im 21. Jahrhundert

Seit Mitte des 18. Jahrhunderts, der Epoche der Moderne, herrschte laut Wolfgang Welsch das „**anthropische Prinzip der Moderne**“, welches besagt, dass der Mensch allein „**der Ausgangspunkt und Bezugspunkt von allem**“ (Welsch 2019, 71) ist.

„Das ist die moderne Position: Alles ist unsere Konstruktion. Welt und Natur haben uns nichts zu sagen, sie sind ja nur unser Konstrukt. Sie vermögen uns allenfalls unser Echo zurückwerfen, nicht von sich aus etwas zu sagen. Alles ist vom Menschen aus zu begreifen und auf diesen zurückzuführen. Aller vermeintlicher Weltbezug bewegt sich in den Spiegelspielen eines Humantheaters- und hinter tausend Spiegeln keine Welt“ (Welsch 2019, 73).

Basierend auf dieser menschenzentrierten Denkweise, ist es nicht verwunderlich, dass über Jahrhunderte hinweg Raubbau an der Natur betrieben wurde.

Heute, fast 300 Jahre und unzählige natur- und humanwissenschaftliche Erkenntnisse später, ist es nicht mehr möglich, unser „Erden-Sein“ nur noch vom Menschen her zu begreifen. Es ist gar schlicht unmöglich, unsere evolutionsbiologische Entwicklung, welche im direkten Zusammenhang mit der Natur steht zu verleugnen (Welsch 2019).

Deshalb wird es notwendig, „Die Welt von der Welt her zu verstehen“ (Petzold 2015k) mit einer „komplexen Achtsamkeit“:

„Komplexe Achtsamkeit“ muss auf den **“Leib“ und** auf die **“Lebenswelt“** gerichtet sein. Das eine ist nicht ohne das andere zu begreifen, zu haben oder interventiv zu beeinflussen. Zielrichtung soll dabei die Entwicklung einer **“euthymen Achtsamkeit“** sein, einer Sensibilität für das **“eigene Wohlbefinden“** und **“Wohlergehen Anderer“** (Petzold, Moser, Orth 2012) und damit auf das **“Wohlergehen der Welt“** gerichtet sein.

Diese Sicht gründet in einem **transversalen** Bemühen um ein „komplexes Naturverstehen“, und damit stehen wir erst in den Anfängen, sonst wären wir nicht in eine solch prekäre Situation wie die Erderwärmung oder das gigantische Artensterben (Glaubrecht 2019) gekommen.

Spätestens im 21. Jahrhundert sollte sich der Mensch seinem ausbeuterischen Verhalten gegenüber der Natur bewusstwerden.

„Wir zehren die ‘bioevolutionären Schätze‘ auf, die uns die Natur über Millionen von Jahren geschaffen hat. Damit haben wir uns bereits in eine „ökologische Prekarität“ hinein manövriert, die das Leben inklusive dem unsrigen auf dieser Welt rasant gefährdet [...] und somit ist auch das immense ‘salutogenetische Potential‘ der Natur in Gefahr“ (Hömborg 2017, 16).

Basierend auf dieser Tatsache und dem Faktum, dass wir als Menschen Naturwesen sind, stellt sich nun die Frage, inwieweit wir als Homo sapiens das Recht haben, die Natur lediglich als Kulisse der persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen, ohne im Gegenzug, auf naturzerstörerische Aktivitäten zu verzichten, sondern vielmehr auf Maßnahmen der Hilfe und Naturbewahrung zu zentrieren. Hilarion Petzold, Begründer der „Integrativen Therapie“, vertritt für die integrative Haltung und der „komplexen Achtsamkeit“ (Petzold, Moser, Orth 2012), dass es darum gehe, das „**caring for nature**“ durch eine „**ökologische Intensivierung**“ aus einer „**Freude am Lebendigen und einer Liebe zum Leben**“ zu motivieren und nicht nur unter einem Drohszenario an die Themen zu gehen (Petzold 2019e, 2019n). Damit können auch die heilsamen „sanften Gefühle“ – so Petzold (Petzold 2007p; Petzold, Sieper 2012e) – aufgerufen und verstärkt werden, die eine hohe motivationale Kraft entfalten können.

Er ruft dazu auf die Menschen im Rahmen therapeutischer, pädagogischer und naturbezogener Angebote in zweierlei Hinsicht dahingehend zu sensibilisieren, dass sie sowohl in ihrer eigenen „Leiblichkeit“ verletzbar sind, als dass auch ihre „Lebensgrundlage“, die Natur, gefährdet und zerstörbar ist. Dahinter steht die Erkenntnis, dass beides eng mit einander verbunden ist (Petzold 2016) und das Ziel, dass wir Menschen in unserem täglichen Sein eine „doppelte Achtsamkeit“ leben. Eine nach innen gerichtete Achtsamkeit, die mit einem naturgemäßen, der eigenen Gesundheit fördernden Lebensstil einhergeht, sowie einer achtsamen Lebensweise nach außen, die geprägt ist durch einen bewussten, nachhaltigen und ökologischen Lebensstil (Altnner 2016). Dies beruht auf dem Bewusstsein, dass wir als Homo sapiens in der Natur verwurzelt sind und demzufolge unsere menschenzentrierte Sichtweise auf die Welt überwinden müssen hin zu einer Lebenspraxis der Naturbezogenheit.

Der Mensch ist immer nur im Kontext seines jeweiligen Ökotopts (Zentrizität) zu verstehen und dieser spezifische Lebensraum ist stets mit dem Gesamtsystem der Welt (Hyperzentrizität) verbunden. Folglich bedarf es eines Menschenbildes, welches eine alleinige anthrozentrische Sichtweise überwindet und sowohl den Menschen als auch seinen mundanologischen bzw. ökologischen Bezug einbezieht in einem humanökologischen Ansatz (Petzold 2016).

5 Der integrative Ansatz: Mensch und Natur auf Augenhöhe

*Wir sind Wesen dieser Welt,
unsere Natur ist Teil der Natur/Welt als Ganzer,
und deshalb müssen wir lernen uns in der Welt/Natur
ökologischerrecht zu verhalten.
(Petzold, Orth- Petzold 2019, 381)*

Die integrative Therapie ist ein **“methodenübergreifendes”** und **“biopsychosozialökologisches”** Verfahren der **„Humantherapie“** - mit einer ökopsychosomatischen und lifespan-development Orientierung - welches interdisziplinär “denkt” und konzeptualisiert, Erkenntnisse aus den unterschiedlichsten Disziplinen wie Biologie, Ökologie, Medizin, Psychologie, Philosophie u.a. sowie unterschiedlichen Praxeologien z.B. Psycho-, Soma-, Sozio-, Kreativ- und Naturtherapien in den Entwicklungsprozess ihrer Theorie mit einbezieht und infolge immer neuer wissenschaftlicher Diskurse sowie neuer Humantheorien niemals “fertig” ist – open ended.

Sie versteht den Menschen *als “Körper- Psyche- Geist- Subjekt”* (Petzold 2019a) in seinem **“sozialen und ökologischen”** Lebensumfeld (Kontext) in der jeweiligen Zeitspanne (Kontinuum) (Petzold et al. 2014). Der Mensch ist immer als ein ko-existierendes Wesen zu betrachten, welches stets in Beziehung zu seinen Mitmenschen und seiner ökologischen Umwelt steht, denn **“Alles Sein ist Mit-Sein”** (Petzold 2015c). Somit ist der Mensch zugleich ein Natur- als auch Kulturwesen.

Er ist in zweierlei Hinsicht ein sich entwickelndes Wesen: zum einen in seinem subjektiven Sein, als **“Körper- Psyche- Geist - Wesen”** (Petzold 2019a) mit all seinen kognitiven, emotionalen und volitionalen Anteilen, welche stets im Zusammenhang mit seiner Lebenswelt stehen und zum anderen in seiner bisher gesamten stattgefundenen evolutionsbiologischen Menschwerdung auf der Erde (Petzold 2015).

“Der Mensch ist in die Natur dieser Welt eingebettet (embedded), aus der er in den Prozessen der Evolution hervorgegangen ist. Er ist wie jedes andere Wesen - so pflegt man zu sagen - 'ein Kind der Natur', der mundanen Ökologie zugehörig” (Petzold 2016, 205).

Dieser „Ökologie der Verbundenheit“ folgend, in der Mensch und Natur seit Millionen von Jahren eng mit einander verwoben sind, in der alles mit allem verflochten ist und in Wechselwirkung steht, ist es eine logische Schlussfolgerung, dass Humanität und Ökologie nicht voneinander getrennt werden können, sondern stets in Zusammenhang stehen (Petzold 2016).

Die integrative Theorie stellt somit nicht den Menschen in den Mittelpunkt, sondern die Welt selbst und formuliert in einem **“erweiterten ökologi-**

schen Imperativ" eine ethische Handlungsmaxime, die dazu aufruft, das globale Ökosysteme zu pflegen und zu schützen (Petzold et al. 2013).

"Handle so, dass Gefährdungen der Biosphäre durch dein Handeln nicht eintreten können. Sei mit 'Kontext-Bewusstsein' und 'komplexer Achtsamkeit' wachsam für schädigendes Handeln, das den Fortbestand des Lebens und den Bestand der Ökosysteme auf dieser Welt bedrohen könnte. Trete ein, wo solches Handeln durch Menschen in der Noosphäre sichtbar wird und versuche es zu verhindern. Schütze und Pflege die Natur" (Petzold et al. 2013a, 48).

Der Ansatz der integrativen Therapie basiert demzufolge auf einer Grundhaltung der **"Ökosophie"**, einem behutsamen sowie liebevollen Umgang mit der Natur, bei dem der Mensch die Natur sowohl achtet als auch schätzt, seine menschenzentrierte Sichtweise hinter sich lässt und sich bewusst für eine **"ökologische Humanität"** entscheidet, welche letztendlich in einer wahren Liebe zur Natur (**"Ökophilie"**) mündet. (Petzold 2016i; Brinker, Petzold 2019).

Wenn diese Liebe zu einer bewusst reflektierten Haltung der **"komplexen Achtsamkeit"** führt und der Mensch in seinem täglichen Sein der mundaenen Ökologie mit einer liebevollen Fürsorge gegenüber tritt, spricht man in der integrativen Therapie von **"fundierter Konvivalität"** (Petzold 2016, 233). Darunter verstehen wir ein soziales Miteinander auf Augenhöhe, welches auf den Grundsätzen der gegenseitigen Wertschätzung, Anteilnahme und Aufrichtigkeit basiert (Petzold 2016i).

5.1 Die "grünen" integrativen Therapien

Der **biopsychosozialökologische** Ansatz und die Auffassung, dass der Mensch stets im sozialen und ökologischen Kontext im Kontinuum zu betrachten ist, führten seit Beginn der integrativen Therapie, Ende der 1960er Jahre, zu einer "Selbstverständlichkeit", Naturerfahrungen mit in die therapeutische Arbeit einzubeziehen. So wurden von Anfang an garten-, landschafts- und tiertherapeutische Methoden, welche **"aktiv-gestaltend"** sowie **"rezeptiv-erlebnisaktivierend"** (Petzold et al. 2013a) ausgerichtet sind mit in den Therapieprozess integriert. Das ökologische Lernen, welches Teil des **"komplexen Lernens"** (Petzold 2017d, 4) ist, war ebenfalls seit der Geburtsstunde, Mitte der 1960er -Jahren, ein wichtiger Bestandteil der therapeutischen Arbeit. Mit dem Ziel, durch eigenes Erleben ein Teil der **"Lebensgemeinschaft Natur"** zu sein, die Menschen dahingehend zu sensibilisieren, Ehrfurcht vor dem Lebendigen zu entwickeln, welche mit einer Sorge und einer gleichzeitigen Fürsorge für die ökologische Lebenswelt einhergeht (ibid.)

Diese ersten naturtherapeutischen Konzepte und praktischen Versuche mündeten schlussendlich in dem heute bestehenden **"Humanökologischen Ansatz"** (*ibid.*) mit all seinen methodischen Ansätzen, Theorien und Praxeologien.

So befindet sich die integrative Therapie seit 2000 in der so genannten **"Dritten Welle"** (*Sieper 2000*), in dem dritten Entwicklungsschub seit ihrer Entstehung. Im Rahmen dieses Wachstumsschrittes, welcher mit der Millenniumswende begonnen hat, (*Sieper 2000, 25*) entstanden die **"Neuen Naturtherapien"** als eigene Methoden der Weiterbildung im Integrativen Ansatz. Praktiziert mit PatientInnen und KlientInnen wurden sie seit seinen Anfängen (*Petzold, Ch. 1972; Petzold, Petzold- Heinz, Sieper 1972*).

Heute zählen zu den in Weiterbildungen gelehrteten Methoden die „Integrative“, Garten- und Landschaftstherapie, die tiergestützte Therapie, die Waldtherapie sowie weitere naturtherapeutische Maßnahmen wie z.B. die Green Meditation (*Petzold, Ellerbrock, Hömberg 2019a*). Der gemeinsame Nenner all dieser verschiedenen methodischen Ansätze ist eine sowohl menschen-, als auch naturzentrierte Sichtweise, welche stets den Menschen in seinem Naturkontext sieht.

Die **"multiple Stimulierung"**, welche im integrativen Verfahren zu dem **"3. Weg der Heilung und Förderung"** (*Petzold et. al. 2019c, 213*) zählt, der Modalität der Erlebnis- und Ressourcenaktivierung sowie der Persönlichkeitsentwicklung, nimmt ebenfalls bei allen drei Therapieverfahren eine wesentliche Rolle ein. Hierbei erhält der Patient die Möglichkeit, über die Wahrnehmung der Sinne neue Erlebnisse aufzunehmen, aber auch bereits vergessene Erfahrungen wieder im Leibgedächtnis hervorzurufen. Der Leib wird mithilfe neuer Informationen bereichert, welche im **"Leibgedächtnis"** des **"informierten Leibes"** (*ibid. 213*) abgespeichert werden. Auch verfolgen sie alle das Ziel, den Menschen in zweierlei Hinsicht ökotherapeutisch zu sensibilisieren. Zum einen für seine eigene menschliche und verletzbare Natur, welche eines gesundheitsbewussten Lebensstils bedarf und zum anderen für die Verwundbarkeit der weltlichen Natur, welche ebenfalls geschützt und gepflegt werden muss (*Petzold 2015c, 63*). Dieser ökotherapeutische Auftrag liegt allen integrativen Naturtherapien zugrunde und impliziert eine interdisziplinäre Sichtweise, bei der neben biologischen, psychologischen und sozialen auch ökologische Faktoren eine wichtige Rolle spielen (*Petzold 2019b, 36*).

"Ökopsychosomatik ist eine für integrative Therapie und Gesundheitsförderung unverzichtbare Perspektive und Handlungsaufgabe, die positive und belastende Umweltfaktoren berücksichtigen muss, positive Umweltpotentiale nutzen und destruktive beseitigen sollte, wie wir das durch das Einbeziehen von Natur - Gärten, Wälder, Felder, Tiere, Pflanzen - in der integrativen Therapie stets tun als Garten-,

Wald-, Landschaftstherapie, um 'alternatives und korrekatives ökologisches Erleben' zu ermöglichen. Ökopsychosomatik will auch für umweltzerstörende menschliche Aktivitäten sensibilisieren und zugleich verletzte Natur und das heilsame Potential der Natur nutzen lehren" (Sieper, Petzold 1975, zit.n. Petzold, Hömberg 2019e, 257).

Der Mensch, als **"Körper- Psyche- Geist- Wesen"** (Petzold 2019, 15) ist eng verflochten mit seiner ökologischen Lebenswelt. Er hat die Welt im Rahmen seiner Sozialisation, Enkulturation und Ökologisation (auch im globalen Sinne) in seinem Leib verinnerlicht. Die integrativen Naturtherapien bieten somit eine Ergänzung der klassischen Psychosomatik, bei der der Faktor der Ökologisation weitestgehend außer Acht gelassen wurde (Petzold, Hömberg 2019e).

"[...]Blick auf die evolutionäre Verwurzelung des Menschen in seiner Leiblichkeit und in seinen ökologischen Kontexten. Mit umwelttheoretischen Überlegungen zur Umwelt-Person Passung werden bei psychosomatischen Störungen für 'ökologische/kontextuelle Ursachen' ökologische Maßnahmen (environmental modeling) und 'ökopsychosomatische' Interventionen entwickelt und angewandt" (Petzold, Hömberg 2019e, 263).

Je nachdem wo ein Mensch aufgewachsen ist und momentan lebt, ob inmitten einer grünen Landschaft oder im Hinterhof einer Großstadt, ist nicht nur die soziale sowie kulturelle Umwelt ein völlig andere, auch die auf ihn einwirkenden ökologischen Umwelteinflüsse variieren von Raum zu Raum. Deshalb gibt es sehr unterschiedliche „**Ökologisationen**“ (Petzold, Orth-Petzold 2018). Die eine Lebenswelt ist für den Menschen als Naturwesen "artgerechter" und "lebensfreundlicher", die andere „naturferne“ dagegen sorgt durch belastende Umwelteinflüsse wie z.B. dauerhaften Verkehrslärm für Stress (Petzold, Hömberg 2019e).

Naturferne kann auch Naturentfremdung bewirken. Deshalb ist es notwendig salutogene wirkenden, im Menschen evolutionsbiologisch disponierte Naturbezüge in den verschiedenen integrativen Naturtherapien aufzugreifen. Mittels **"multi-sensorischen Erlebens (rezeptive Modalität)"** und **"konkreten multi-expressiven- Tun (aktive Modalität)"** (Petzold et al. 2019b, 44) wird der Mensch in seiner "Ganzheit" und "Natürlichkeit" angesprochen, mit dem Ziel, ihn auf biologischer, psychischer, sozialer und ökologischer Ebene zu stärken sowie durch den direkten Kontakt mit der Natur seine Sorge um ihren Erhalt zu wecken, also eine neue „positive Ökologisation“ auf den Weg zu bringen.

Hierbei können die verschiedenen grünen Therapieformen entweder im Rahmen der Behandlung einer psychosomatischen oder psychosozialen

Störung als eine von vielen Behandlungsmethoden in einem **"Bündel von Maßnahmen"** (Petzold et al. 2019b, 36) eingesetzt werden oder als präventive Maßnahme. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf der Förderung des Gesundheitsempfindens und der persönlichen Weiterentwicklung. Der Einsatzbereich ist vielseitig, angefangen von erlebnisaktivierenden Maßnahmen im Bereich der Rehabilitation, der Gesundheitsbildung etc. bis hin zum Einzelsetting für Privatpersonen.

In jedem Fall bieten die "Neuen Naturtherapien" unter Einbezug der bis dato oft außer Acht gelassenen ökologischen Dimension, dem humanökologischen Ansatz, dem Aspekt der Ökologisation und der Ökopsychosomatik die Möglichkeit, die klassischen Therapieverfahren auf eine neue Art und Weise mit grünem Leben zu füllen. Darüber hinaus können sie eine ökosophische Grundhaltung kultivieren, welche auf einer "Liebe zum Lebendigen" basiert und mit einem sorgsamem und nachhaltigen Umgang mit der Natur einhergeht (Petzold et al. 2019b).

6 Trendwelle Waldbaden aus integrativer und ökosophischer Sichtweise

*Wie herrlich leuchtet mir die Natur,
Wie glänzt die Sonne!
Wie leuchtet die Flur!
Es dringen Blüten aus jedem Zweig
und tausend Stimmen aus dem Gesträuch
und Freund und Wonne aus jeder Brust.
O Erd, o Sonne, o Glück, o Lust!*

(Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter)⁹

Seit jeher strahlen die Wälder der Welt eine besondere Anziehungskraft auf den Menschen aus. Sie sind Orte voll grünen Leben mit und einer inne liegenden heilenden Kraft, welche seit Jahrhunderten auf den Menschen einen wohltuenden Einfluss hat (Petzold 2019). So scheint es nur allzu naheliegend, dass ein Trend wie das Waldbaden in einer Zeit wie der heutigen, welche geprägt ist von Klimawandel, Schnelllebigkeit, Digitalisierung und einer immer weiter voranschreitenden Urbanisierung, auf so fruchtbaren Boden in der Bevölkerung stößt. Bei einem geruhsamen Spaziergang einmal "durchzuatmen", den Moment mit all seinen Sinnen zu genießen und in den Genuss der heilenden Kraft des Waldes zu kommen, ist eine Wohltat für den menschlichen Körper (s. Kapitel 3.1). Zahlreiche positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper wie z.B. eine Senkung des Blutdrucks, der Abbau von Stresshormonen, die Steigerung der Vitalität und

⁹ <https://www.zufussunterwegs.com/zitate-natur-faszination-wirkung/>

des Immunsystems lassen sich mit der Praxis des Waldbadens in Verbindung stellen (Li 2018).

Doch genauso wie wir braucht der Wald "Erholung" und eine wohltuende Kraft, die ihm in diesen schwierigen Zeiten zur Seite steht. Schließlich ist der Wald in die weltliche Ökologie genauso eingebunden wie der Mensch. Noch nie wurde dieser Zusammenhang deutlicher als in der heutigen Zeit, in der das globale Klima durch menschliche Eingriffe so massiv verändert wird. Mensch und Wald benötigen beide für ihr Überleben denselben Raum und die gleichen vier Elemente - Erde, Wasser, Luft und Sonne. Wald und Mensch sind somit gleichberechtigte Partner (Mars, Hirschmann 2009). Demzufolge steht es dem Menschen nicht zu, den Wald ausschließlich als Kulisse persönlicher Selbstoptimierung zu nutzen, um sich von dieser schnelllebigen Welt mit all ihren Herausforderungen einmal auszuruhen.

6.1 Die Notwendigkeit einer "doppelten Waldmedizin"

Aus integrativer Sicht kommt nur eine Art von „Waldmedizin“ infrage: eine „*doppelte Waldmedizin*“ (Hömborg 2017, 13)“, bei der sowohl der Mensch als auch der Wald in den Genuss der heilenden Kraft des jeweils anderen kommen können. Der Schlüssel dazu ist die **"Kultivierung einer neuen 'komplexen Achtsamkeit'"** (s. Kapitel 4.2) (Petzold 2016, 209), ganz im Sinne des **"ökologischen Imperativs"**.

Um diese Praxis des sorgsamem Umgangs mit der Natur zu vermitteln, erfordert es ein Verständnis darüber, dass jeder Mensch mit seinem eigenen verletzlichen Leib mit der gefährdeten Lebenswelt verbunden ist. Um dies zu verstehen bedarf es des niemals endenden Prozesses des **Wahrnehmens- Erfassens- Verstehens- Erklärens- Handelns** (Petzold 2016, 202f). Eines voranschreitenden Prozesses des **"Sich- Entwickelns"**:

1. Ich **nehme** meine eigene Verbundenheit mit meiner ökologischen und sozialen Umwelt **wahr**, sowie die daraus resultierende mögliche Belastung für die Natur, wenn ich mich z.B. in ihr bewege.
2. Ich **erfasse** meine persönliche ökologische und soziale Zugehörigkeit in meinem eigenen speziellen Lebensraum (Ökotope), mit all seinen Verhaltens- und Handlungsmustern sowie dem darin inne liegenden Potential der Naturentfremdung bzw. Naturvernichtung.
3. Ich **verstehe**, dass die Verleugnung der zuvor erfassten sozialen und ökologischen Eingebundenheit zur Zerstörung eben jener führt. Um dies zu verhindern bedarf es meinerseits eines aktiven, reflektierten und nachhaltigen Engagements sowohl im sozialen als auch im ökologischen Sinne.

4. Ich **erkläre** mir selbst und meiner Umwelt, auch mithilfe von fundierten wissenschaftlichen Theorien und Konzepten, das zuvor Verstandene. Jeder Mensch auf diesem Planeten ist eng mit der sozialen und ökologischen Welt verbunden ist. Sowohl im Kleinen, mit seinem eigenen ganz spezifischen Lebensraum/Ökotope als auch im Großen, mit der mundanen Ökologie.

5. Mein **Handeln** ist, bedingt durch den zuvor stattgefundenen Prozess des Verstehens der Naturzugehörigkeit des Menschen, geprägt von einem schützenden und achtsamen Umgang mit der Natur, einem "**caring for nature**" (Petzold 2016, 203).

Dieses Handeln führt abermals zu einem achtsamen **Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen** und **Erklären** des eigenen zuvor reflektierten Handelns (Petzold 2016).

Und nirgendwo sonst kann diese symbiotische Verbindung zwischen Mensch und Natur eindringlicher wahrgenommen werden, als in der Natur selbst. Es geht um ebendiese "**gelebte Erfahrung**" (Ellerbrock 2019, 870) inmitten der Natur. Denn jede Begegnung mit der Natur ist zugleich eine Begegnung mit mir selbst. Sie ist wie ein Spiegel, in dem wir unsere eigenen Emotionen und geistigen Konzepte sehen können. So gehen wir niemals nur in den äußerlichen Wald, sondern stets auch in den "Wald in uns"- zu unseren Erinnerungen der Kindheit, zu den Wünschen nach einem Ort der Ruhe in einer schnelllebigen Welt, zu der Sehnsucht, einfach sein zu können, ohne bewertet zu werden. Aber auch zu dem Aufruhr, der im Wald und in uns herrscht, zu der Unordnung, die wir nicht verstehen, zu der Stille, die wir kaum aushalten. Der Wald, in dem ich als Mensch, als multisensorisches Wesen in all meinen Dimensionen, körperlichen, psychischen, geistigen, sozialen und ökologischen berührt werde, ist somit einer der letzten Erfahrungsräume, in denen dies ganz konkret und in voller Sinnlichkeit am eigenen Leib zu spüren ist. Der Mensch ist Teil der Natur (Petzold 2019e). Und nur wenn wir dies erkennen, kommen wir auch uns selbst näher. Für uns Menschen besteht die größte Gefahr in der heutigen Zeit darin, eben diesen Zusammenhang nicht zu begreifen, geschweige denn zu spüren. Es ist diese gestörte Beziehung des Menschen zur Natur und primär zu sich selbst, die uns in diese ökologisch prekäre Lage hineinmanövriert hat (Mars, Hirschmann 2009).

So stellt sich nun folglich die Frage, was ein Waldbad aus integrativer Sicht beinhalten müsste, um die Menschen dahingehend zu sensibilisieren, dass der Wald viel mehr ist als eine Kulisse zur persönlichen Weiterentwicklung? Nämlich ein gleichberechtigter Partner, den ich schätze, achte, respektiere und für dessen Erhalt es sich einzusetzen gilt.

6.2 Waldbaden: Ein achtsamer Spaziergang des "grünen Lernens"

Die Nachfrage nach geführten Waldbadeausflügen ist hoch, doch dies bedeutet nicht gleich, dass jeder Teilnehmer aus dem tiefen Gefühl der Naturverbundenheit heraus an einem Waldbad teilnimmt. Auch ist die Teilnahme an einem Waldbadekurs kein Garant dafür, dass daraus ein natur-empathisches Bewusstsein entsteht, geschweige denn eine Liebe zur Natur entwickelt wird. Denn schließlich ist es mit der "Liebe zum Lebendigen" wie mit jeder anderen Liebesbeziehung. Es ist eine bewusst entschiedene Hinwendung zum anderen, welche in einem Prozess von der immer wiederkehrenden Erfahrung des Liebens, des gegenseitigen Mitfühlens, des Interessierens und füreinander Einstehens an Tiefe gewinnt (Petzold 2016).

Doch möglicherweise liegt genau in diesem Punkt das Potential des Waldbadens, dass dank dieses Trends auch Menschen erreicht werden, die unter anderen Umständen vielleicht niemals den Weg in den Wald gefunden hätten. Somit gilt es genau diese Menschen mithilfe von verschiedenen Übungen für die Schönheit und Verletzlichkeit der Natur zu sensibilisieren. Es geht um ein erstes „**Hin- Hören, Hin- Schauen und Hin- Spüren**“ (Petzold 2019c, 240), welches mal zielgerichtet und bewusst geschieht (aktive Wahrnehmungsmodus), dann wiederum empfangend und offen (rezeptive Wahrnehmungsmodus) (Ellerbrock 2016 / Petzold et al. 2012/ 2019c). Möglicherweise ist genau dieses Fehlen der Fähigkeit, seine Umwelt sinnlich und sinnhaft wahrzunehmen, eine Ursache dafür, dass der Mensch sich in dieser hochtechnisierten und schnelllebigen Zeit immer mehr von seiner inneren und äußeren Natur entfremdet hat (Leeser 2011).

Prof. Dr. Hilarion Petzold und seine Tochter Dr. med. Susanne Orth-Petzold (2018) formulieren in ihrem Studentext "Naturentfremdung, bedrohte Ökologisation, Internetsucht - psychotherapeutische und ökopsychosomatische Perspektiven" fünf Zielsetzungen, welche bei einer Exkursion "grünen Lernens" die Grundlage jeglicher Planung bilden müssen:

- Naturverbundenheit und Naturzugehörigkeit erfahrbar machen (leiblich, sinnlich, aktional)
- Naturempathie und Aufmerksamkeit für die erlebte Natur/Ökologie und für ihren Zustand wecken und schulen, Resonanzen entwickeln (motivational, emotiv, kognitiv, aktional)
- Naturerkenntnis phänomenologisch-hermeneutisch eröffnen und Naturkenntnisse [...] vermitteln und beides zu verbinden (kognitiv, emotiv), um auf dieser Basis
- Nature Caring, d.h. Achtsamkeit, Sorge und Engagement für die Natur anregen (motivational, volitional, aktional)

- Naturliebe wecken, darüber sprechen, ihr Ausdruck verleihen z.B. durch Land-Art, Forest-Art, Green Writing und sie konkretisieren durch Projekte und Pro-natura- Aktionen (emotional, kognitiv, motivational, aktional) (Petzold, Petzold-Orth 2019d).

Und genau das sollte ein Waldbad in dem Zeitalter des Anthropozäns sein: Ein achtsamer Spaziergang des "grünen Lernens", bei dem der Mensch sowohl für die Schönheit als auch für die Verletzbarkeit des Waldes sensibilisiert wird, mit dem Ziel, den Menschen auf den Weg zu bringen. Auf einen Weg, welcher auf einer tief verwurzelten Verbundenheit mit der Natur basiert und in einer tiefen Liebe und Fürsorge für die Natur mündet. Denn die ökologischen Herausforderungen unserer Zeit fordern ein rasches Umdenken, so muss auch ein Trend wie der des Waldbadens zu einem neuen naturzentrierten Lernen, indem der Mensch durch und über die Natur mittels der selbst erlebten Erfahrung zu einem neuen Natur- und Selbstverständnis gelangt, beitragen. Im Kontext eines Waldbades sind es vor allem die vielseitigen erlebnisintensiven Naturerfahrungen, welche zu einem vertiefenden Kennenlernen der Natur mittels dieser umfassenden "Nahraumerfahrung" führen (*ibid.* 380).

6.3 Ein erster Schritt in Richtung eines ökosophischen Waldbades

Die Grundlagen für eine Naturverbundenheit und eine Naturempathie entwickeln sich im Kindheitsalter, d.h. je nachdem ob ein erwachsener Mensch in seiner Kindheit positive oder negative physische und emotionale Erfahrungen in der Natur erfahren hat, fühlt er sich im späteren Alter mit der Natur verbunden oder eher nicht. Dank aber der im Menschen evolutionsbiologisch gegebenen, multisensorischen Verbindungsmöglichkeiten mit der Natur ist eine naturferne Kindheit und eine schwache Ökologisation und eine daraus resultierende Naturentfremdung kein irreversibler Zustand (Ellerbrock, Petzold 2019a). So bedarf es im Erwachsenenalter derselben Erfahrungsräume und Erlebnismöglichkeiten wie sie im Kindheitsalter notwendig sind, denn schließlich sind die drei wesentliche "Grundantriebe" (Petzold, Petzold-Orth 2019d) des Menschen, egal ob jung oder alt, identisch. Und welcher Ort bietet einen besseren Nährboden als der Wald, um in einem geschützten Raum, fernab des hektischen Alltags, diesen "Grundantrieben" zu entsprechen. Somit gilt es Raum zu schaffen für:

- schöpferisches Erkunden der Natur mittels verschiedener Wahrnehmungsübungen, welche den Menschen als multisensorisches Wesen ansprechen, um so dem ersten Antrieb der "**explorativen Neugier**" nachzugehen.

- kreatives Gestalten, sei es mit Naturmaterialien oder das kreative Schreiben inmitten der Natur, sodass der zweite Antrieb des **"poietischen Gestaltungsstrebens"** ausgelebt werden kann.
- gemeinsame Übungen des kreativen Gestaltens, denn der Mensch ist ein ko-existierendes Wesen und hat einen Antrieb zur **"Affiliation"** (Verlangen nach Zugehörigkeit) (*ibid*).

Diese drei Grundantriebe sollten im Rahmen eines Waldbades berücksichtigt werden, umso den Menschen darin zu unterstützen, das Gefühl der Naturverbundenheit und Naturempathie mithilfe des eigenleiblichen Erspürens der Natur "wiederzubeleben".

Zudem bedarf es Übungen und Methoden, bei denen die Aufmerksamkeit und komplexe Achtsamkeit der Teilnehmer für die erlebte Natur, ihre Lebewesen und ihre Ökotope geweckt bzw. geschult wird. Hierfür bieten sich verschiedene Achtsamkeitsübungen an, bei denen die Aufmerksamkeit "geschärft", die Sinneswahrnehmung „geschult“ und die Menschen dazu angehalten werden, sich in die Natur "einzufühlen", um so die Fähigkeit der Naturempathie auf den Weg zu bringen.

***„Naturempathie ist die Fähigkeit, durch aufmerksame, achtsame Naturbeobachtung Prozesse des Lebens von Tieren und Pflanzen in und mit ihren Habitaten a) kenntnisreich zu verstehen (= Verständnis, kognitive Empathie; Eres et al.2015) und b) mit einem empfindsamen Beteiligtsein ihren Zustand – sei er gesund oder beeinträchtigt bzw. beschädigt – affektiv zu erfassen (= Berührtsein, emotionale Empathie; *ibid.*, Decety, Ickes 2009). Weiterhin soll c) im zwischenleiblichen Mitschwingen (= Bewegtsein, somatosensumotorische Empathie; Petzold, Orth 2017a) der körperliche Erregungs-, Spannungs-, Entspannungszustand begriffen werden. Auf dieser Grundlage wird es dann möglich, bei prekären Situationen in passgenauer, stimmiger und wirkungsvoller Weise empathisch zu intervenieren und dem gerecht zu werden, was das empathierte Lebewesen in seiner Situation braucht“* (Petzold, Orth- Petzold 2018, 383).**

Diese Fähigkeit zur Naturempathie impliziert ein achtsames und aufmerksames Beobachten von Pflanzen und Tieren in ihrem spezifischen Lebensraum. Basierend auf einer liebevollen Achtsamkeit für die Natur werden diese beobachteten Prozesse des Lebens mit dem ganzen Leib erlebt. Sie werden mit dem Körper empathisch begriffen (somato-sensumotorisch), mit der Psyche empathisch erfasst (emotional) und mit dem Geiste empathisch verstanden (kognitiv). Dieses sinnhafte Erleben der Natur mit all ihren Lebensräumen und Lebensformen basiert auf einem Verständnis des Lernens durch **"phänomenologisch-hermeneutische Naturerkenntnisse"**

(*ibid.* 374), wobei hier "Naturverstehen" durch die am eigenen Leib erlebte Erfahrung vermittelt wird. Dieses erlebniszentrierte Lernen sollte durch **"empirisch- naturwissenschaftlich fundierter Naturkenntnis"** (*ibid.* 374) ergänzt werden. Neben der Vermittlung von botanischem und naturkundlichem Fachwissen über die Natur und ihre Bewohner bedarf es auch der Aufklärung und des Austauschs über den prekären Zustand der weltlichen Ökologie. Somit sollte bei der Auswahl der Methoden darauf geachtet werden, dass die Teilnehmer sowohl für die Schönheit als auch für die Verletzlichkeit der Natur sensibilisiert werden. Dies bedeutet, dass im Rahmen des Waldbadens auch Orte aufgesucht werden sollten, bei denen die Zerstörung der Natur am eigenen Leib spürbar wird. Bedingt durch den zweiten Dürresommer in Folge sind die Auswirkungen des Klimawandels in vielen Wäldern zu sehen und es gilt eben diese Orte aufzusuchen, umso die Naturempathie und ein Gefühl von Fürsorge bei den Teilnehmern zu wecken¹⁰. Denn der Mensch kommt erst ins Handeln, wenn die Schäden "am eigenen Leib" zu spüren sind. Die Sorge um die Natur muss daher als eine Sorge um uns Menschen vermittelt werden. Ohne Selbstbezug entsteht keine nachhaltige Handlungskonsequenz.

"Gegen Naturentfremdung gilt es also, durch ein Lehren und Lernen aus einem 'multiperspektivistischen Naturbezug' in der Natur, von der Natur, durch die Natur, mit der Natur und über die Natur ein neues 'Sich-Vertrautmachen (oikeiosis) mit der Welt des Lebendigen auf den Weg zu bringen, eine 'Naturempathie', und die brauchen wir dringend. Sie sollte möglichst früh ökologisiert werden, denn mit Vertrauen geht man zumeist achtsam um. Natur heute bedarf der Achtsamkeit und der Sorgfalt eines jeden" (*ibid.* 373).

7 Naturerfahrungen in der Kindheit: Der Schlüssel zu einem ökosophischen Bewusstsein

*„Die Natur will, dass Kinder Kinder sind,
bevor sie zum Erwachsenen werden.
(Jean-Jacques Rousseau)¹¹*

Die heutige Zeit, mit all ihren ökologischen Herausforderungen, welche das Zeitalter des Anthropozäns mit sich bringt, braucht mehr denn je Menschen die sich der Schönheit und der Einzigartigkeit der Natur sowie der eigenen Naturverbundenheit bewusst sind. Menschen, welche sich für den Schutz

¹⁰ <https://www.zeit.de/wirtschaft/2019-07/trockenheit-duerre-waelder-baeume-forstwissenschaft-joerg-ewald>

¹¹ <https://gutezitate.com/zitat/240691>

und den Erhalt der Natur einsetzen und ebendiese Leidenschaft in die Welt hinaustragen. Ebenso bedarf es einem allgemeinen Bewusstsein darüber, dass unser menschliches Handeln stets im engen Zusammenhang mit der Gesundheit der Natur und somit auch unserer eigenen Gesundheit steht (Altner 2016).

Über diese Kenntnis verfügen jedoch viele Menschen der „dritten und Vierten Welt“, bildungsbedingt nicht oder nicht mehr. Auch in der ersten Welt fehlt dieses Wissen oft und ebenfalls die Einsicht darüber. Hinzu kommt, dass viele Menschen in dem Glauben aufgewachsen sind, sie seien von Gott geschaffen (nicht von der Natur) und als „Krone der Schöpfung“ dazu berufen, „**sich die Erde untertan zu machen**“¹². Dies führte dazu, dass die Menschheit für die Erde zu einem höchst gefährlichen Faktor geworden ist und sich in der heutigen prekären Lage befindet, in die sie sich selbst hineinmanövriert hat.

Es ist somit höchste Zeit, dass der Mensch sich wieder seiner ursprünglichen Verbindung zur Natur bewusst wird und erkennt, wie eng alles miteinander verflochten ist.

Der Schlüssel zu ebendiesem tiefen Gefühl der Naturverbundenheit, liegt in der Kindheit. Hier werden die Grundpfeiler für ein „**ökosophisches Bewusstsein**“ (Petzold, Orth-Petzold 2018) gelegt, welches zu einem naturbewussten und naturempathischen Handeln im Erwachsenenalter (Ellerbrock, Petzold 2019a) führt.

Diese Verbindung zwischen positiven Naturerlebnissen in der Kindheit und einer umweltbewussten Haltung im Erwachsenenalter wird von einer Reihe von empirischen Studien belegt¹³.

Es bedarf einer vertrauten Person, welche das Kind an die Natur heranführt und damit eine positive Ökologisation - so der Fachbegriff des Integrativen Ansatzes (Petzold 2016i) – ermöglicht. Es muss an die Hand genommen werden, um ihm die Natur vertraut zu machen, ihm ihre Schönheit zu eröffnen und ihm auch mögliche Gefahren zu zeigen. Ihm also ein kognitives Wissen und eine emotionale Sensibilität für die Natur kindgemäß und dem jeweiligen Entwicklungsalter angemessen zu vermitteln. Hierbei sollte stets der „**explorativen Neugier**“ (Petzold, Orth-Petzold 2019, 30) und den „**Eigenwillenimpulsen**“ (Wasolua 2018) des Kindes Raum gegeben werden. Des Weiteren werden Kinder mittels ihrer eigenen Beobachtungen dazu angeregt, das Verhalten der Erwachsenen nachzueifern. Sie nehmen das Tun des Erwachsenen wahr und erkennen und begreifen dieses schrittweise. Mittels des ständigen Nachahmens des gesehenen Verhaltens stellen sie Zusammenhänge her und lernen die Abläufe und Auswirkungen am eigenen Leib kennen.

¹² 1. Mosebuch – Kapitel 1, Vers 28, im Islam ähnlich

¹³ https://www.researchgate.net/publication/252512760_Nature_and_the_Life_Course_Pathways_from_Childhood_Nature_Experiences_to_Adult_Environmentalism1

Es ist somit von enormer Wichtigkeit, dass das Kind mit eigenen Augen sieht, wie die vertraute Person eine ökosophische Grundhaltung vorlebt und der Natur mit einer Liebe und Fürsorge begegnet, welche auf einer **„Freude zum Lebendigen“** (Petzold 2019) basiert. Der Wald, mit all seiner lebendigen Schönheit bietet den idealen Ort für ebendiese Erfahrung. Eine Vielzahl an Reaktionsimpulsen warten darauf mittels der Sinneswahrnehmung entdeckt zu werden. Sie ermöglichen dem Kind neue körperliche und sinnliche Eindrücke zu sammeln, um so neue Erfahrungen und Erkenntnisse zu gewinnen. Das Kind lernt schrittweise den Wald zu entdecken und immer mehr Raum für sich zu ergreifen. Die Vielfalt an Erfahrungsräumen ermöglicht es ihm, neue Fähigkeiten und die Möglichkeiten seines Tuns auszuprobieren und auszubauen (Wasolua 2019). Es geht um ein intensives Kennenlernen durch die am eigenen Leib gemachten **„Nahraumerfahrungen in der Natur von Natur und mit Natur durch Natur“** (Petzold, Orth- Petzold 2019, 380). Neben diesen am eigenen Leib gemachten Erfahrungen bedarf es der Vermittlung von naturempathischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, um die Fähigkeit der **„Naturempathie“** (Petzold, Orth- Petzold 2019, 382) auf den Weg zu bringen. Hierzu bedarf es der gemeinsamen, achtsamen Beobachtung und Erklärung der Tier- und Pflanzenwelt. Mithilfe dieser lernt das Kind, Schritt für Schritt, die Natur in aller ihrer Vielfalt kennen und entwickelt im Laufe der Zeit die Fähig- und Fertigkeiten, die Prozesse des Lebens zu verstehen und emotional sowie körperlich nachzuempfinden.

„Wir fühlen uns verantwortlich für das, was wir gut kennen und was uns ans Herz gewachsen ist.[...]. Ein Kind braucht die Vertrautheit mit der Natur, das regelmäßige Spielen und Leben in der Natur, möglichst von Anfang an. Und es braucht Vorbilder im achtsamen Umgang mit der Natur“ (Boxberger 2016, 70).

Es ist somit höchste Zeit, dass wir unsere Kinder an die Hand nehmen und mit ihnen gemeinsam, voller **„Ehrfurcht vor dem Lebendigen“** die Schönheit der Natur entdecken. Lassen wir sie teilhaben an einer natürlichen Erlebniswelt, welche mit all ihren Formen und Farben, Geräuschen und Gerüchen, Tieren und Pflanzen nur dazu einlädt erobert zu werden. Geben wir ihnen ein ökosophisches Bewusstsein mit auf ihren Lebensweg, welches auf einer **„Liebe zum Lebendigen“** beruht und in einem sorgsamem und achtsamen Umgang mit der Natur mündet. Denn genau das ist es was unsere heutige Welt braucht: Menschen, die ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit der Natur empfinden, sie verstehen, lieben, schätzen, respektieren und sich für ihren Erhalt und Schutz einsetzen.

8 Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: Trendwelle Waldbaden im Anthropozän aus integrativer und ökophiler Perspektive

Diese Graduierungsarbeit betrachtet, unter Berücksichtigung der ökologischen Herausforderungen der Gegenwart, die Wurzeln des Waldbadens sowie Entstehung, Verbreitung und Praxis des Waldbadens in Deutschland. Des Weiteren wird, aus der Perspektive des integrativen Verfahrens, der Frage nachgegangen inwieweit der Trend des Waldbadens dazu beitragen kann, eine Grundhaltung zu kultivieren, welche auf einer "Liebe zum Lebendigen" basiert und in einem sorgsamem und nachhaltigen Umgang mit der Natur mündet.

Schlüsselwörter: Anthropozän, Waldbaden, Ökophilie, Ökosophie, Naturtherapien

Summary: The new trend called forest bathing in the anthropocene seen from integrative and eco-friendly perspectives.

This paper looks at the roots of the forest bathing as at the origin, spread and practice of the forest bathing in Germany, taking into account the ecological challenges of the present day. Furthermore, from the perspective of the integrative therapy approach, the question will be investigated to what extent the trend of the forest bathing can contribute to cultivating a basic attitude, which is based on a "love for the living" and results in a careful and sustainable use of nature.

Keywords: Anthropocene, forest bathing, ecolphilia, ecosophy, nature therapies

9 Literaturverzeichnis

Alter, N. (2016) (Hrsg.): Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamkeit in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Essen: KVC.

Arvay, C. G. (2016): Der Biophilia Effekt. Heilung aus dem Wald. Wien: Ullstein. 4. Aufl. 2017.

Beleites, M. (2016): Gesundheit und Umweltresonanz, Altner, N. (Hg.) (2016): Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamkeit in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Essen: KVC, S.129-186.

Boxberger, S. (2016): Achtsamkeit und (Selbst-) Mitgefühl in der Natur als natürliche Kraftquellen im Alltag, in Altner, N. (Hg.) (2016): Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamkeit in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Essen: KVC, S.77-96.

Brämer, R. (2018): Abschied von der Natur? Facetten einer schleichenden Naturentfremdung. Studien zur Natur- Beziehung in der Hyperzivilisation. Natursoziologie.de 3/2018. Online verfügbar unter https://www.wanderforschung.de/files/ne-recherche-02_1803241530.pdf

Brinker, P., Petzold, H.G. (2019): Ökologische Dimension in der Supervision – Ökologische Psychologie. Supervision 3/2019. Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision_brinker-petzold-2019-oekologische-dimension-supervision-oekologische-psychologie-ressourcen-superv-03-2019.pdf

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (2014): Abschlussbericht zu dem Forschungsvorhaben: Nachfrage für Nachhaltigen Tourismus im Rahmen der Reiseanalyse. Online verfügbar unter https://www.bmu.de/fileadmin/Daten_BMU/Download_PDF/Tourismus_Sport/nachhaltiger_tourismus_nachfrage_bericht_bf.pdf

Ellerbrock, B. (2016): Sattes Grün, frische Luft und Ruhe- Waldbaden, das neue Breitbandmittel. Praxis Ergotherapie 5, 276-279. Online verfügbar unter <https://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2014/12/Artikel-Ellerbrock-Waldtherapie-Praxis-Ergotherapie.pdf>

Ellerbrock, B. (2019): Die Neuen Naturtherapien – Weiterbildungen an der EAG als Green Learning zwischen Embodiment und Mentalisierung, in: Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (Hgg.): Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie. Bielefeld 2019, 869-878.

Ellerbrock, B. Petzold, H.G. (2019a): Die Heilkraft des Waldes. Klinische Naturtherapien, erlebnisorientierte Psychotherapie und die Ökopsychosomatik der Waldlandschaft, in: Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (Hgg.): Die Neuen Naturtherapien.

Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie. Bielefeld 2019, 741- 762.

Gebhard, U. (1994): Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. Wiesbaden: Springer. 4 Auflage 2013.

Glaubrecht, M. (2019): Das Ende der Evolution. Der Mensch und die Vernichtung der Arten. München: Bertelsmann.

Haber, W., Held, M., Vogt, M. (2016) (Hrsg.): Die Welt im Anthropozän. Erkundungen im Spannungsfeld zwischen Ökologie und Humanität. München: Oekom.

Harari, Y.N. (2015): Eine kurze Geschichte der Menschheit. München: Pantheon- Verlag.

Hömborg, R. (2017): Ökopsychosomatik und Waldtherapie im Integrativen Verfahren aus evolutionärer Perspektive. 17/2017. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Polyloge (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/17-2017-hoemberg-ralf-oekopsychosomatik-und-waldtherapie-im-integrativen-verfahren-aus/>

Hömborg, R. Petzold, H.G. (2017): Waldmedizin / Forest Medicine - Integrative Perspektiven. 08/2017. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Polyloge (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/08-2017-hoemberg-r-petzold-h-g-2017-waldmedizin-forest-medicine-integrative-perspektiven/>

Leeser, B. (2011): Poetik der Walderfahrung - Quelle der Kraft, der Heilung und der Schönheit. 23/2011. Hrsg. v. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Polyloge (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_leeser-poetik-der-walderfahrung-quelle-der-kraft-der-heilung-und-der-schoenheit-polyloge-23-2011.pdf

Li, Qing (2016): Die Heilkraft des Waldes - Der Beitrag der Waldmedizin zur Naturtherapie. 16/2016. Hrsg. v. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Polyloge (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=grueneTexte_qing-li-die-heilkraft-des-waldes-der-beitrag-der-waldmedizin-zur-naturtherapie-gruene-texte-16-2016.pdf

Li, Qing (2018): Die wertvolle Medizin des Waldes. Wie die Natur Körper und Geist stärkt. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Louv, R. (2013): Das letzte Kind im Wald. Geben wir unseren Kindern die Natur zurück. Freiburg im Breisgau: Herder.

Mars, E.M, Hirschmann, M. (2008): Der Wald in uns. Nachhaltigkeit kommunizieren. Münster: Oekom. 2. Aufl. 2009.

Milz, H. (2019): Der eigen- sinnige Mensch. Körper- Leib und Seele im Wandel. München: AT Verlag.

Neuberger, K. (2019): Ansätze zu einer Integrativen Gartentherapie, in: Petzold, H.G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (Hgg.): Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie. Bielefeld 2019, 449- 508

Orth, I. Sieper, J., Petzold, H.G. (2014): Integrative Therapie als methodenübergreifende Humantherapie. 2014.Hrsg. v. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Polyloge (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_orth-sieper-petzold-integrative-therapie-als-methodenuebergreifende-humantherapie-2014c-2014d.pdf

Petzold, Christa (1972b): Lebendige Geschichte – alte Menschen berichten. Anleitung zur Arbeit mit Biographie und biographischen Erfahrungen nach Hilarion G. Petzold. Büttgen: VHS Büttgen. Textarchiv Jg. 1972. Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-christa-1972b-lebendige-geschichte-alte-menschen-berichten-anleitung-biographie-petzold-1972.pdf

Petzold, H.G. (2003e): Menschenbilder und Praxeologie. 30 Jahre Theorie- und Praxisentwicklung am „Fritz Perls Institut für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung“ (1972-2002). Teil I, Gesaltl 46 (Schweiz) 3-50. Bei www.FPI-Publikationen. Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit 2/2011 als: Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ – Menschenbild und Praxeologie. Online verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/06-2003-petzold-h-g-2003e-menschenbild-und-praxeologie-30-jahre-theorie-und-praxis/>

Petzold, H.G. (2007p): Trauer, Trost, Trostarbeit – Über sanfte und heftige Gefühle und ihre soziokulturellen Kontexte und Hintergründe – kulturtheoretische Überlegungen. Thema Pro Senectute (Wien, Graz): Heft 3, 8-39. Auch erw. als 2008e in POLYLOGE 29/2008. Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_pdf_petzold_2007r_upd_2010-trost-trostarbeit_u_trauer-trauerarbeit.pdf

Petzold, H.G. (2011m): Going Green: Die heilende Kraft der Landschaft. Integrative Naturtherapie, Green Activity, Green Meditation. Integrative Therapie 3, 313 – 353. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=integrative-therapie_2011-3-going-green-heildende-kraft-landschaft-integrative-naturtherapie.pdf

Petzold, H.G. (2014m): Green Care. Manifesto for Green Care Empowerment 2014. Hrsg. v. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Online verfügbar unter <https://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2014/10/Green-Care-Empowerment-Manifest.pdf>

Petzold, H.G. (2014n): "In Japan geht man zum Waldbaden". Erschienen in: Tageszeitung Zürich, 2014. Online verfügbar unter <https://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2015/01/petzold-2014n-naturtherapien-waldbaden-interview-tagesanzeiger-zuerich.pdf>

Petzold, H.G. (2014q): „Es geht um eine Begründung der Seele“. Der Psychotherapeut und Therapieforscher Hilarion Petzold über Naturtherapien und eine „ökologische Wende“ in der Psychotherapie. 1/2015. Hrsg. v. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Polyloge (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/01-2015-petzold-h-g-2014q-es-geht-um-eine-begrueung-der-seele-der-psychotherapeut/>

Petzold, H.G. (2015c): Green Care - Plädoyer für eine ökologische fundierte Gesundheit. Manifest für "GREEN CARE Empowerment" - Transdisziplinäre Überlegungen zu einer Ökologie der Verbundenheit. Hrsg. v. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Grüne Texte - Die Neuen Naturtherapien (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/05-2015-petzold-h-g-2015c-green-care-plaedoyer-fuer-eine-oekologisch-fundierte-gesundheit/>

Petzold, H.G. (2015k): Integrative Therapie aktuell 2000-2015. Transversale und mundane Hominität. Den Menschen „von der Welt und der Natur her“ denken. Klinische Kompetenz & soziales Engagement, ökologischer Naturbezug & kritische Kulturarbeit. Hrsg. v. Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Polyloge (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2015k-integrative-therapie-aktuell-hominitaet-natur-kritische-kulturarbeit-polyloge-20-2015pdf.pdf

Petzold, H.G. (2016i): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis, in: Altner, N. (Hg.) (2016): Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Netzversion des Artikels in <https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/petzold-h-g-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische/>

Petzold, H.G. (2017d): Waldtherapie: eine ökopyschosomatische und humanökologische Methode der „Neuen Naturtherapien“- Perspektiven Integrativer Therapie. Hrsg. v. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Polyloge (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2017d-waldtherapie-oekopsychosomatische-humanoeekologische-methode-perspektiven-polyloge-24-2018.pdf

Petzold, H.G. (2019): Die heilende Kraft der Landschaft und der Natur. Integrative Naturtherapie, Green Activity und Green Meditation, in: Petzold, H.G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (Hgg.): Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie. Bielefeld 2019, 827-868.

Petzold H.G. (2019e): Natur sein, Natur-Sein – Nature embodied in time and space, in Kontext/Kontinuum. „Ökologische Intensivierungen“ im *Integrativen Ansatz* der Therapie und Supervision. POLYLOGE 10/2019. Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_petzold-2019e-natur-sein-nature-embodied-in-time-and-space-oekologische_intensivierungen-polyloge-10-2019.pdf

Petzold H.G. (2019n): Zur „ökologischen Intensivierung“ des Lebens – ein Bildungsziel mundanen Weltverstehens und geistigen Lebens. In: Mittlinger, K. et al. (Hrsg.) Bil-

ungshaus – Verpflichtung und Chance, Graz: Verlag GUPE und in *Grüne Texte*, 18/2019. Online verfügbar unter <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019n-oekologische-intensivierung-des-lebens-bildungsziel-mundanen-weltverstehens-gruene-texte-18-2019.pdf>

Petzold, H.G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2019a): Einführung, in: Petzold, H.G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (Hgg.): Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie. Bielefeld 2019, 15- 30.

Petzold, H.G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2019b): „Die Neuen Naturtherapien“: Formen, Konzepte, Perspektiven – eine Übersicht, in: Petzold, H.G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (Hgg.): Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie. Bielefeld 2019, 31- 70.

Petzold, H.G., Hömberg, R. (2019e): Ökopsychosomatik und ökologische Neurowissenschaften. Integrative Perspektiven für die „Neuen Naturtherapien“ und das Engagement „Pro natura!“, in: Petzold, H.G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (Hgg.): Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie. Bielefeld 2019, 257- 272. Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf

Petzold, H.G., Moser, S., Orth, I. (2012/2019c): Euthyme Therapie- Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition. Ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und „Lebensstilveränderung“, in: Petzold, H.G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (Hgg.): Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie. Bielefeld 2019, 189- 256. Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf

Petzold, H.G., Orth, I. Sieper, J. (2013): Manifest der Kulturarbeit. 24/2013. Hrsg. v. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Polyloge (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-sieper-2013a-manifest-der-integrativen-kulturarbeit-2013-polyloge-24-2013.pdf

Petzold, H.G., Orth, I. Sieper, J. (2013a): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur- Die Frische, Kraft und Weisheit Integrativer Therapie als Garten- und Landschaftstherapie- Gedanken und Konzepte zur Naturtherapie, Green Meditation, Therapeutic Guerilla Gardening. Hrsg. v. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Polyloge (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-orth-2013a-freude-am-lebendigen-weiser-umgang-mit-natur-weisheit-polyloge-20-2013.pdf

Petzold, H.G., Orth- Petzold, S. (2019). Naturentfremdung, bedrohte Ökologisation, Internetsucht – psychotherapeutische und ökopsychosomatische Perspektiven, in: Pet-

zold, H.G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (Hgg.): Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie. Bielefeld 2019, 327- 448.

Petzold, H.G., Petzold- Heinz, I. Sieper, J. (1972): Naturverbundenheit schaffen, Natur-Sein erfahren: Grün Erleben, Grüne Übungen, Grün Erzählen – ökologische Lebenspraxis, Projektkonzept, Büttgen: Volkshochschule Büttgen. Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=grueneTexte_petzold-petzold-heinz-sieper-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruene-uebungen-lebenspraxis-gruene-text-05-2019.pdf

*Petzold, H.G., Sieper J. (2012e): Über sanfte Gefühle, Herzensregungen, „euthyme Erfahrungen“ und „komplexe Achtsamkeit“ in der „Integrativen Therapie“. Überlegungen anlässlich 40 Jahre FPI und 30 Jahre EAG. *Gestalt und Integration* 73, 23-43. Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-sieper-2012e-ueber-sanfte-gefuehle-herzensregungen-euthyme-erfahrungen-polyloge-28-2012.pdf*

*Sieper, J. (2000): Ein neuer „Polylog“ und eine „Dritte Welle“ im „Heraklitischen Fluß“ der Integrativen Therapie. Hrsg. v. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). *Polyloge* (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_sieper-neuer-polylog-und-dritte-welle-im-heraklitischen-fluss-transgressionen-3-polylog-03-2000pdf.pdf*

Wasolua, A. (2019): Kinder und Garten. Über Kinder-Garten-Erlebnistage, in: Petzold, H.G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (Hgg.): Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie. Bielefeld 2019, 511- 563

Welsch, W. (2019): Die menschenzentrierte Denkform der Moderne und ihre zeitgenössische Revision. Überlegungen zum Kontext der gegenwärtigen Neuentdeckung von Naturtherapien, in: in: Petzold, H.G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (Hgg.): Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie. Band 1: Grundlagen Garten- und Landschaftstherapie. Bielefeld 2019, 71- 82.