

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

1972 – 2022 > 50 Jahre FPI und 40 Jahre EAG > Integrative Therapie, Agogik,
Kulturarbeit und Öko-Care

© FPI-Publikationen, Verlag: EAG-Verlagsabteilung, Hückeswagen. Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 02/2026

Baumbegegnungen - «Green Writing» als selbstreflexiver Prozess zur Biografieerarbeitung

Selina Burger, Schweiz *

* Aus der „Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit und Integrative Therapie“ (SEAG). Die SEAG bietet u.a. eine akkreditierte Postgraduale Weiterbildung für Integrative Psychotherapie an. Wissenschaftliche Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold*, *Dr. phil. Katharina Rast-Pupato*, *lic. phil. Lotti Müller*, MSc. mailto: info@integrative-therapie-seag.ch; oder: EAG.FPI@t-online.de, Information: www.integrative-therapie-seag.ch, 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/>.

EAG-Weiterbildung *Integrative Waldtherapie und Gesundheitsberatung*. Betreuerin / Gutachter: *Bettina Mogorovic*, MSc. / *Prof. Dr. Hilarion G. Petzold*.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	
Bäume und Baumbetrachtungen.....	
Biografiearbeit.....	
Kreatives Schreiben / «Nature Writing»	
Mein Vorgehen.....	
Komplexe Achtsamkeit und multiple Resonanzen	
Baumgeschichten	
Die Lärche	
Der Kakibaum.....	
Der Regenwald von Borneo.....	
Der Haselstrauch.....	
Die Edelkastanie.....	
Der Kirschbaum.....	
Die Fichte	
Abschliessende Gedanken	
Zusammenfassung /Summary	
Literaturverzeichnis.....	

Einleitung

«Mache dich selbst zum Projekt» ist eine zentrale Aufforderung im integrativen Verfahren (Petzold, Trummer 2017). Die Aufforderung dient einer reflexiven Lebenspraxis, welche zum Ziel hat, nicht einfach durchs Leben zu treiben, sondern es bewusst und selbstgestaltet zu leben.

Das integrative Verfahren bietet verschiedenste, erlebnisaktivierende Methoden für die biografische Arbeit an (Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 19972; Müller, Orth 2025), jeweils mit der Zielsetzung der Persönlichkeitsentwicklung, Kreativitätsförderung, Gesundheitsfürsorge und Lebenshilfe. Später im Text werde ich vertiefter auf das «kreative Schreiben» als eine mögliche Form eingehen.

Bäume und Baumbetrachtungen

Das ausgewählte Thema «Baumbegegnungen» schließt an die große Bedeutung an, die Bäume über die Menschheitsgeschichte in allen Kulturen hatten: Ihre Giganten beeindruckten, werden als Kult- und Gedenkstätten genutzt und verehrt (<https://de.wikipedia.org/wiki/Baum>), dienen als Orte der Meditation (Buddhas «Erwachen» ereignete sich unter einem Bodhi-Baum, <https://de.wikipedia.org/wiki/Pappel-Feige>). Hippokrates, ein Gründervater der Medizin, lehrte die Heilkunde unter einer Platane auf Kos (https://de.wikipedia.org/wiki/Platane_des_Hippokrates). Die Begründer der *Integrativen Therapie*, Johanna Sieper (†2020) und Hilarion G. Petzold (1975), wurden unter der gigantischen Platane am Arboretum von Trsteno an der dalmatinischen Küste (https://de.wikipedia.org/wiki/Arboretum_von_Trsteno) angeregt, den von ihnen entwickelten naturtherapeutischen Meditationsansatz «Green Meditation» zu nennen (Petzold 2015b; Petzold, Orth 2020b). GM wird in der *Integrativen Therapie* (IT) als Heilmeditation und Weg persönlicher Selbstentwicklung eingesetzt und bietet die Möglichkeit, sich in «komplexer Achtsamkeit» zu üben (Wölflle et al. 2023) und sich einen meditativen Lebensstil anzueignen.

Biografiearbeit

Sich selbst zum Projekt machen, heisst auch, sein Leben durch Biografiearbeit zu sichten, ordnen und Lebenserinnerungen zu bewerten, um zum Einen, Einsicht in die eigene Biografie zu erlangen und zum Anderen, aus den daraus gewonnenen Einsichten Sinn zu schöpfen.

Biografiearbeit ist unterdessen zu einem weiten Feld mit verschiedensten Ansätzen herangewachsen. Die Biografiearbeit des *Integrativen* Verfahren lehnt die ideologische Prägung anderer Methoden ab und konzentriert sich auf forschungsbasierte Erkenntnisse (Petzold 2016f). Im *Integrativen* Ansatz wird betont, dass die Ausrichtung auf der

«Lebensspanne» liegt und die Kontexteinflüsse dabei zu berücksichtigen sind (*Sieper* 2007b; *Mousley et al.* 2025).

Die IT will Menschen ermutigen über ihre eigene Biographie zu schreiben um ihnen damit Gestaltungs- Bewältigungs- und Überlebensmöglichkeiten zu eröffnen. «Wir machen heute Biographiearbeit, damit morgen das Leben, das ohnehin weitergeht, besser, leichter, beglückter, sinnvoller, gesünder ect. weitergehen kann. Und diese prospektive Dimension des Handelns und miteinander Arbeitens in der BA gilt es zu beachten.» *Petzold* (2016f)

«Eine Biografie (auch Biographie; altgriechisch βιογραφία biographía, Kompositum aus βίος bíos "Leben" und -graphie, sinngemäss „Aufschreiben des Lebens“) ist die Beschreibung des Lebens einer Person. Biografien können mündlich oder schriftlich die Lebensgeschichte eines Menschen nachzeichnen. Ein Sonderfall ist die vom Betreffenden selbst verfasste Autobiografie, eventuell mit Unterstützung eines Ghostwriters.» (*Wikipedia*)

Diese Definition wird in der IT ausdifferenziert. *Petzold* definiert Biografie wie folgt: «Biographie ist die neurozerebrale Aufzeichnung von Entwicklungsprozessen im sozialen und ökologischen Kontext/Kontinuum, die sich über die Lebensspanne hin von Babyzeiten bis ins hohe Senium vollziehen». (*Petzold*, 2022b) Diese Lebensgeschichte ist immer subjektiv gedeutet. Die «Biosodie» bezeichnet den Weg eines Menschen durch die Welt, den «lebendig vollzogenen Lebensweg» welcher im «Leibgedächtnis» abgespeichert wird.

Biografiearbeit heisst demnach, Lebenserinnerungen zu sichten, ordnen und bewerten um ihren Sinn zu verstehen oder gar neuen Sinn daraus zu schöpfen. Durch Biografiearbeit können wir auch Bezug zu Lebensabschnitten schaffen, von welchen wir uns entfremdet haben. Dabei kann rückblickende» Sinnfindung entstehen. Die integrative Biografiearbeit ist darauf bedacht, nicht nur Vergangenheitsbiografie zu erfassen, sondern betrachtet Gegenwart genauso als biografisches Geschehen. Zudem wird Biografie prospektiv in die Zukunft gedacht. (*Petzold*, 2016f).

Weiter wird in der IT beachtet, dass sich Biografie nicht nur auf die Lebensgeschichte von einem Individuum bezieht, sondern Biografie immer in einem soziokulturellen Kontext passiert und somit geprägt und beeinflusst wird durch Mitmenschen und die Lebenswelt. *Petzold* spricht bei den bedeutungsvollen und begleitenden Mitmenschen, der Kultur sowie der ökologischen Umwelt von «Konvois».

Biografiearbeit führt immer ins Gespräch bzw. ins Erzählen. In der IT wird daher auch der Begriff der «narrativen Biographiearbeit» bzw. «Biographieerarbeitung» verwendet. Biografiearbeit bedeutet im Sinne der integrativen «Philosophie des Weges», eine Begleitung auf dem Weg durch die Zeit. Es geht bei Biografiearbeit immer auch um

«Selbstlernen» mit dem Ziel eines besseren Selbstverstehens. Auf dem Weg zur Selbstentwicklung kommt man dabei um «Selbsterfahrung» nicht herum.

Kreatives Schreiben / «Nature Writing»

Methodisch wird die narrative Biografiearbeit durch Dokumentieren der Biosodie erarbeitet. Diese Erarbeitung wird in der IT durch kreative-mediale Arbeit unterstützt. So zum Beispiel als Lebenspanorama, Tagebucharbeit oder Erzählen in «dichten Beschreibungen». Laut *Petzold* kann das «kreative Schreiben» in allen integrativen Methoden eingesetzt werden, mit dem Ziel: «Unser Konzept und unsere Methode des integrativen «kreativen Schreibens» ... will einen kleinen Beitrag zu WEGEN kreativen Problemlösens und ästhetischer Lebens- und Weltgestaltung - zumindest auf sozialen Mikroebenen- leisten». (*Orth/ Petzold* 03/2015)

Ich habe für die Selbstreflexion die Methode des «kreativen Schreibens» gewählt, um Bäume und Baumbegegnungen zu beschreiben. Wir alle haben eine Naturbiografie. Entweder sind wir reich angefüllt durch die uns umgebende Natur oder wir sind geprägt durch die zunehmende «Naturferne» im urbanen Lebensstil. Die IT spricht hier von «Ökologisation» (*Petzold* 2016j, 2019e). Wählt man eine Form des «Nature Writing», geht es immer auch darum Naturbezüge zu stärken und das Naturbewusstsein zu fördern. Der Fokus des Naturbezuges bzw. der «ökologischen Orientierung» wurde in der sogenannten «Dritten Welle» (ab 2001ff., *Petzold* 2002a; *Sieper* 2000) der Integrativen Therapie und Kulturarbeit vertieft und die Naturtherapien dabei noch mehr gewichtet. Darunter wird die «Waldtherapie» (nebst Garten- und Tiergestützter Therapie) als ein eigenständiger Bereich definiert, welcher nicht als eigenständiges Therapieverfahren gesehen werden kann, sondern als eine naturtherapeutische Methode, welche in einem Bündel von Massnahmen, bei spezifischer Indikation, eingesetzt werden kann. (*Petzold* 2022k)

Es gibt unterschiedlichste Vorgehensweisen für das «Nature Writing». Es wird auch «Grünes Schreiben» genannt und meint das ko-kreative Schreiben in der Natur, über die Natur wie auch für die Natur. Das «Nature Writing» steht oft in Kombination mit «grünen Naturmeditationen», welche das Schreiben direkt an Ort und Stelle beeinflussen oder gelegentlich auch im Vorfeld oder Nachgang des Schreibens stattgefunden haben.

Mein Vorgehen

Meine Arbeit ist vorwiegend aus Tagebucheinträgen und Notizen aus den waldtherapeutischen Ausbildungswochenenden entstanden. Ich arbeite gelegentlich mit «Mindmaps» um mir über Zusammenhänge Klarheit zu verschaffen. So setzte ich das Thema «Baumbegegnungen im Verlauf meines Lebens» ins Zentrum und setzte relativ spontan verschiedene Bäume an die Mindmap strahlen. (Hier hätte man sicherlich auch mit dem von der IT beschriebenen «Lebenspanorama» arbeiten können) Ich ergänzte das

Mindmap mit bestimmten Erinnerungen und Begriffen. So ging ich gedanklich durch mein Leben. Im Kindesalter angekommen, durfte ich feststellen, dass ich mich an sehr viele Bäume aus meiner Kindheit erinnern konnte!

Diese erste Auslegeordnung bin ich mehrfach durchgegangen (oft auch auf langen Spaziergängen im Wald) und habe mich an den Ort, wo der jeweilige Baum stand, erinnert: was ich mit dem Baum erlebt habe, was für Gefühle und Resonanzen aufkommen, wenn ich mich an ihn erinnere. Ich habe dies multisensorisch versucht anzugehen, in dem ich mich an Farben, Formen, Gerüche und die Haptik der Bäume erinnerte. Ich habe mich aber auch zu erinnern versucht, welche Menschen aus meinem «Konvoi» ich mit einem Baum in Verbindung bringe. Als nächstes traf ich eine Auswahl von sieben Bäumen. Als ich mich zu einem späteren Zeitpunkt nochmals in die Botanik und die Mythologie einlas, entstanden neue Verschmelzungen von Wissen und persönlichen Empfindungen. Teilweise bestand auch die Möglichkeit, die Bäume während dem Schreibprozess erneut zu besuchen.

Da ich bis zu diesem Zeitpunkt selten kreativ geschrieben habe, inspirierte mich das Buch «Meine Bäume - Ein Liebesbrief» von *Ada Limon* (2025).

Es sind Geschichten entstanden, die Vergangenes ordnen und zu einem vorläufigen Abschluss bringen. Es sind durch das Schreiben aber auch neue, zukunftsorientierte Prozesse eingeleitet worden. Es sind Geschichten entstanden bzw. Prozesse beschrieben, welche als «Standpunkte auf Zeit» zu verstehen sind. Ihre jetzige Bedeutung und Wertung verändern sich bereits ab dem Zeitpunkt, als ich sie fertig geschrieben hatte. Es entstanden im Folgenden meine ganz persönlichen Baumgeschichten. Zu Beginn dachte ich, ich würde über Bäume schreiben, doch in Wahrheit habe ich über mich geschrieben.

Komplexe Achtsamkeit und multiple Resonanzen

Voraussetzungen für meine Herangehensweise sind das IT Konzepte «komplexe Achtsamkeit» und «multiple Resonanzen».

Komplexe Achtsamkeit ist eine Erweiterung des herkömmlichen Achtsamkeitsbegriffes (*Wölfle, Petzold, Mathias* 2023) welcher sich auf das Individuum bezieht. «Komplexe Achtsamkeit ist eine spezifische, im 20. Jahrhundert entwickelte, spätmoderne menschliche Qualität transversaler Vernunft, die unter anderem aus der naturmeditativen Praxis und der philosophischen Kontemplation sowie aus den Polylogen des Leibes mit der Natur schöpft.... Letztlich mündet alles Bemühen um komplexe Achtsamkeit in dem Bestreben, die Natur und ihre Geschöpfe zu retten, zu heilen und zu pflegen, so wie in der Förderung und Entwicklung der Liebe zum Lebendigen.» (*Grundbegriffe der IT*, 2017) «Komplexe Achtsamkeit» muss dementsprechend auf den «Leib» und auf die «Lebenswelt» ausgerichtet sein. Dabei geht es sowohl um das «eigene Wohlergehen», wie auch dem «Wohlergehen Anderer». Komplexe Achtsamkeit schliesst Selbsterfahrung, Naturerleben und die meditative Versunkenheit mit ein. (*Petzold* 2017f)

Das Konzept der «multiplen Resonanzen», basiert auf der Zwischenleiblichkeit.

«Resonanz beschreibt das gemeinsame Schwingen von Körper und Geist, Leib und Seele, Bewusstem und Unbewusstem, aber auch von Mensch und Mit-Mensch oder

Mensch und Welt.» (*Grundbegriffe der IT*, 2017). Naturbetrachtungen bringen etwas in uns zum Schwingen bzw. zum Anklingen.

Die Lebenswelt kann man sich als unendlicher Resonanzraum vorstellen. Um diese vielfältigen Resonanzen wahrzunehmen, wird vorausgesetzt, dass wir komplexe Achtsamkeit entwickeln.

Die Natur bietet Raum für vielfältige Resonanzen. Diese können als Naturmetaphern oder Symbole wahrgenommen werden. Diese wiederum können die Sinnfindung und Sinnstiftung positiv und unmittelbar beeinflussen. Ich möchte an dieser Stelle auf die Graduierungsarbeit von S. Heule (2007) «Therapie in und mit der Natur- vom Tanz mit erlebbaren Metaphern» hinweisen. Vertiefter auf den Inhalt einzugehen, würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

Baumgeschichten

Für die folgenden Baumgeschichten habe ich das botanische Fachwissen und die Mythologie aus dem Buch «Esche, Espe oder Erle» von P. Steiger (2016) als Grundlage verwendet.

Die Lärche

Ich war noch nicht in der Schule, als ich an einem Vormittag mit meiner Mutter eine Gärtnerei besuchte. Dort standen, in kleinen schwarzen Kunststofföpfen, winzige, zartgrüne Bäumchen aufgereiht. Sie hatten es mir besonders angetan und ich meine mich zu erinnern, dass ich meiner Mutter in den Ohren lag, ein solches zu erstehen. Die Verkäuferin schenkte mir daraufhin eines.

Zufrieden sass ich mit dem Bäumchen auf den Knien im Auto, als wir nach Hause fuhren. Dort suchte ich mir schnellstmöglich einen geeigneten Platz und noch bevor meine Mutter ihr Telefonat beenden konnte, hatte ich es eingepflanzt!

Obwohl meine Mutter noch intervenierte, da es aus ihrer Sicht viel zu nahe am Haus stand, bestand ich darauf, dass es dort bleibt.

Ich kümmerte mich um diesen kleinen Baum. Er verschwand zunehmend im hohen Gras und ich achtete darauf, dass er nicht umgemäht wurde und genügend Wasser erhielt. So wuchs er und wurde bald höher als ich selbst.

Es war eine Lärche, ein sommergrüner Nadelbaum, welcher vor allem in den Alpen vorkommt. Seine hellgrün leuchtenden Nadeln, spriessen im Frühling in weichen Büschelchen aus den Zweigen. Fuhr ich damit über meine Arme oder das Gesicht kitzelte es herrlich! Ihre Blüten sind rot und die Früchte rundliche, schuppige grau-braune Zapfen, welche jahrelang an den Ästen hängen bleiben. Im Herbst wechseln die Nadeln ihre Farbe und werden leuchtend gelb, bevor sie auf den Boden rieseln und dort einen goldenen Teppich bilden. Zurück bleiben die feinen Zweige mit ihren buckligen kleinen Knospen, welche rings um den Zweig angeordnet bereits den nächsten Frühling erwarten.

So vergingen ein paar Jahre und ich konnte miterleben, wie sich die Lärche an ihrem Platz wohl zu fühlen schien und schnell an Grösse zulegte.

Als wir nach unseren langen Sommerferien aus dem Tessin zurückkehrten, bot sich mir ein trauriger Anblick: Der oberste Trieb war welk und dürr! Die Erklärung meiner Eltern dazu war, dass wohl Mäuse die Wurzeln angefressen haben und wir nicht viel dagegen unternehmen konnten. Ich beschloss, das zu tun, was in meiner Macht lag und goss meine Lärche regelmässig mit Wasser. Die übriggebliebenen Wurzeln sollten genügend davon haben und ich stellte mir vor, wie die Mäuse das Wasser nicht in ihren Gängen mochten und so vielleicht von meiner Lärche absehen würden! Meine Lärche erholte sich tatsächlich und auf halber Höhe spross ein neuer Trieb hervor, welcher von nun an, das etwas knorrige Aussehen meiner Lärche bestimmte.

Die Lärche wuchs kräftig weiter, sie hatte mich längst an Grösse überholt und ihre Äste streckten sich bis zum Haus. Der Stamm erhielt zusehends seine für Lärchen typische längsrissige, dick-plattige Borke. Ein stattlicher Baum neben dem Haus.

Als ich von zu Hause auszog, stand die Lärche etwas krumm am Hang hinter dem Haus, die Zweige berührten im Wind das Dach und ich musste einsehen, dass der Standort doch besser etwas weiter entfernt hätte sein müssen um ihre Existenz zu sichern. Nicht lange, nachdem meine Eltern aus dem Haus ausgezogen waren, wurde sie gefällt.

Mir blieb die Erinnerung an einen Baum den ich «meine Lärche» nannte und immer noch nenne. Ich fühlte mich dieser Lärche stets verbunden. Ich hatte mich um sie gekümmert, sie umsorgt und eine Bindung aufgebaut. Eine Bindung, die bis heute anhält, wenn ich eine Lärchen sehe!

Der Kakibaum

Noch einmal setzte ich mich zu dir, du alternder Kakibaum. In einer entlegenen Ecke des Gartens stehst du, seit meine Grossmutter dich vor vielen Jahren gepflanzt hat.

Fast in jedem der umliegenden Gärten steht oder stand einer dieser exotischen Fruchtbäume. Sie gedeihen erstaunlich gut in dem submediterranen Klima des Kanton Tessin.

Meine Erinnerungen reichen weit zurück, wenn ich den Baum nochmals betrachte. Vor allem die Früchte tauchen vor meinem inneren Auge auf: Orange leuchtend werden sie auch Götterfrucht genannt! Hingegen an die weissen, fleischigen Blüten hatte ich kaum noch Erinnerungen. Die Kelchblätter blieben am Stielansatz der Früchte und konnten wie ein Deckel aus dem Fruchtfleisch herausgebrochen werden.

Meine Grossmutter hatte diesen Baum gepflanzt. Sie war es, die den Tessin seit einer Schulreise als Jugendliche so sehr liebte, dass sie später mit ihrem Mann das Grundstück in mitten eines Rebberges kaufte und dort das Ferienhaus erbauen liess, welches nun bereits in der 4. Generation bewohnt wird. Der Garten ist riesig und in einer Ecke pflanzte sie den Kakibaum. Seine Borke ist rau und grob gefurcht. Die Äste brechen leicht unter dem Gewicht von Schnee oder einem darauf herum kletternden Kind. Ich wusste also von klein auf, dass ich in Stammnähe bleiben musste, wenn ich diesen Baum erkletterte. Ich lag bäuchlings auf den dickeren Ästen, umschlang mit den Beinen den Ast, um mich so festzuhalten. Meine Hände mussten frei sein um mich um die Früchte zu kümmern. Die Früchte leuchteten intensiv orangen. Je reifer sie wurden, umso dunkler war ihr Farbton und ihre Haut wirkte dabei immer glasiger. Die Früchte waren unreif durch das

enthaltene Tannin ungeniessbar. Ein Bissen und der ganze Mund fühlte sich für längere Zeit pelzig an. Waren sie reif, so wurde das Fruchtfleisch tomatig weich. Glibberige Hüllen umgaben die länglich geformten braunen Kerne, welche sternförmig im Inneren aneinandergereiht waren. Weder meine Eltern noch wir Kinder mochten diese Früchte. Wir pflückten jeweils einige hübsche Exemplare und brachten sie meiner Grossmutter aus den Ferien heim. Der Rest blieb am Baum!

So spielte ich als Kind ein Spiel, das mir bis heute in Erinnerung blieb. Ich spielte es im Wissen, dass mit Nahrungsmittel weder verschwenderisch umgegangen werden soll noch mit Essen gespielt werden durfte. Ich tauchte in die Fantasiewelt eines «Kakiaffen» ein. Ich pflückte mir die reifen Früchte und liess sie, von der Baumkrone aus auf den Boden fallen. Dort verspritzten das Fruchtfleisch zu einem Brei, welcher durch dessen Süsse die Wespen anlockte. Diese Spielidee kam mir sicher nach einem Besuch im Zoo, wo ich wohl staunte wie die Affen im Gehege herumturnten, hier und dort etwas futterten und was ihnen nicht passte, wegschmissen/fallen liessen.

Der Kakibaum hatte stets viele Früchte und ich genoss mein Spiel. Die Dekadenz meines Spiels war mir als Kind bewusst, ich war fasziniert davon in diesem Überfluss zu schwelgen. Dabei pikste der Ast, auf dem ich lag, mit seiner rauen Borke in meinen Bauch. Ich weiss nicht mehr, ob meine Familie von diesem Spiel wusste und es hinnahm oder ob ich dieses Fest jeweils heimlich veranstaltetet.

Ich wuchs in eine Welt hinein, in der Überfluss allgegenwärtig ist und unsere Kultur vom Wohlstand gesättigt zu sein schien.

Durch die Globalisierung und die Klimaveränderung werden immer mehr Pflanzen aus aller Welt auch hier angebaut und unser Speiseplan hat enorm an Vielfalt zugelegt.

Vielleicht war es ja gerade der Reiz des Exotischen, als sich meine Grossmutter für diesen Kakibaum entschied.

Wir bekommen aber auch die Kehrseite dieses Eifers zu spüren: Wir sprechen heute von invasiven Neophyten, welche es zu bekämpfen gilt. Ganze Ökosysteme werden durcheinandergebracht, indem die natürliche Begrenzung fehlt und die damit eingeschleppten Schädlinge keine natürlichen Feinde haben. Wir sind immer mehr gefordert, auch mit diesem Aspekt einen Umgang zu finden.

Der Regenwald von Borneo

Nie habe ich dich mit eigenen Augen gesehen, nie deine Fülle erlebt, aber du hast mir so viel bedeutet und mich geprägt, du wuchtiger, üppiger Regenwald!

Mit 14 Jahren bereitete ich mich in der Schule auf einen Vortrag über eine Persönlichkeit vor und beschloss dies über den Umweltaktivisten *Bruno Manser* aus Basel zu tun. Im Rahmen meiner Vorbereitungen nahm ich Kontakt zu ihm auf und lernte ihn persönlich kennen. Er wurde in den darauffolgenden Jahren ein prägendes Vorbild für mich.

Ich besuchte seine Vorträge, erkannte die Dringlichkeit seiner Arbeit im Kampf gegen die Abholzung des Regenwaldes. Er lebte über Jahre hinweg naturverbunden im Volke der Penan auf Borneo und erlebte, wie die Abholzung des Regenwaldes Fahrt aufnahm. Profitorientierte Unternehmen drangen und dringen noch heute in diese komplexe,

einmalige Natur ein und zerstören, was über Jahrmillionen entstanden ist. Da wird Zerstörung von einem komplexen Ökosystem betrieben, mit all den Konsequenzen für Flora, Fauna und die Bevölkerung. Ich erkannte bereits damals, dass wir Menschen hier im Westen, Teil von dieser Ausbeutung sind.

Bruno zeichnete wohl stundenlang in seine Tagebücher. Er dokumentierte verschiedenste Tiere und Pflanzen. Er machte sie durch die Veröffentlichung für mich erlebbar.

Ich blättere soeben nochmals durch Brunos Dokumente «Stimmen aus dem Regenwald» *Manser B.* (1992). Das Buch ist bereits abgegriffen und etwas vergilbt. Es hat mich Jahrelang begleitet, stand sowohl im Regal von meinem Jugendzimmer wie auch in meiner ersten Wohnung. Es ist mit mir mitgezogen, berührt mich immer wieder, wenn ich es in die Hände bekomme und sorgfältig wieder an seinen Platz zurückstelle. Als Buchzeichen hebe ich darin eine von *Bruno* an mich gesendete Postkarte aus Sarawak auf!

Er beschreibt in seinem Buch die Sagopalme, das Pfeilgift und die Rattangewächse, welche für die Penan zur Lebensgrundlage zählen. Borneo beheimatet den wohl ältesten Wald dieser Erde, welcher einst bis auf wenige Felsen und Wasserläufe die ganze Insel bedeckte. Da die Insel nicht von der Eiszeit berührt wurde, konnte sich über Jahrmillionen höchste Artenvielfalt entwickeln: Auf einem Hektar Regenwald stehen mehr Baumarten als in ganz Europa und von den geschätzten

20'000 Blütenpflanzen Borneos soll ein Drittel ausschliesslich auf dieser Insel vorkommen! Ich stelle mir den Wald unglaublich dicht vor, was ein Durchkommen für den Menschen schwierig und beschwerlich macht. Grünkraft in Reinform! Das Sonnenlicht fällt wohl nur in dünnen Strahlen durch das dichte Kronendach ein. Es muss also dunkel sein in diesem Wald voller Grüntöne.

Dichtes Gestrüpp, stachelige Ranken und grossblättrige Pflanzen beheimatet die unterste Krautschicht. Die Strauchschicht geht fließend in die untere Baumschicht über. Diese wiederum in die obere Baumschicht. Die mächtigen Baumriesen überragen auch diese Baumkronen. Jedes «Stockwerk» des Regenwaldes hat Einfluss auf die anderen Stockwerke, und jede Tier- und Pflanzenart hat sich optimal an ihren Lebensraum angepasst.

Die hohe Luftfeuchtigkeit und die Wärme verlangen dem Menschen, der sich hier aufhält, einiges ab. Ich stelle mir vor, dass es für uns Menschen im Grunde wenig einladend ist, sich im Regenwald aufzuhalten. Ich kann es mir nur schwer vorstellen, mich auf den feuchten Waldboden zu setzen und dabei den Wald zu bestaunen!

Die Geräuschkulisse muss gewaltig sein. *Bruno* hatte das eindrücklich geschildert, wie laut die Tiere im Regenwald sind: nichts von dieser verklärten Vorstellung, dass Wildnis und Abgeschiedenheit auch mit Stille einhergehen. Trotz all dieser Herausforderungen stelle ich mir vor, dass es kein Sattsehen gibt. Dass ich mich in Details versenken könnte, wenn ich den Farnen zuschauen würde, wie sie ihre spiralförmig aufgewickelten Blätter entfalten. Die Blüten würden mir ins Auge springen, da sie sich in ihren Farben von dem Grün des Waldes abheben. Und ich würde ausharren wollen, um Tiere zu beobachten, welche sich an mir unbekanntem Früchten satt essen. Ich stelle mir den Regenwald sehr reich vor: reich an Farbe, Geräuschen, Hitze, Feuchtigkeit und einem wirren

Zusammenspiel von all dem! Wenn ich einem dieser gigantischen Bäume begegnen würde, bin ich sicher, dass meine Hände seinen Stamm berührten und Ehrfurcht über seine Existenz mich ergreifen würde. Ein Baum, der in dieser Natur so hoch und mächtig wachsen kann, würde mir Respekt einflößen.

Auf diese Baumriesen haben es die Holzfäller- companys abgesehen. Es wird in neueren Forschungen sogar von Baumgiganten gesprochen, welche eine Höhe von bis zu 90 Meter und die Baumkrone einen Durchmesser von 40 Metern erreichen kann! Anstelle ihrer werden auf den gerodeten Flächen Plantagen von Ölpalmen und Akazien für die Papiergewinnung in Monokulturen angepflanzt.

Die Penan sind unterdessen sesshaft geworden, da es ihre Lebensgrundlage nicht mehr gibt. *Bruno* ist auf Borneo verschollen, da er durch seine Aktivitäten zum Staatsfeind erklärt wurde. Sein Leben wurde 2019 verfilmt, seine Bücher mehrfach veröffentlicht und sein Fonds in Basel wird von einer Hand voll Menschen weitergeführt.

Weiter wird Raubbau betrieben in den Wäldern auf dieser Erde. Nicht nur auf Borneo, nein, überall wo sich dieser grüne Gürtel des Regenwaldes erstreckt, wird im grossen Stil abgeholzt. Die Erde kann diese Wunden nicht schnell genug heilen und mich erfasst eine tiefe Trauer, wenn ich diese Gedanken zulasse. Trauer um einen Menschen, den ich bewundert habe, der mir die Augen geöffnet hat. Dazu gesellt sich aber auch die Trauer um diese Bäume, die gesamte Artenvielfalt im Lebensraum des Regenwaldes und ein Entsetzen, dass die Menschen es verpassen, der Zerstörung Einhalt zu gebieten.

Ich bin überzeugt, dass man auch lieben, schützen und respektieren kann, was man nie mit eigenen Augen gesehen hat!

Der Haselstrauch

Gerade jetzt im Frühling, wenn der Haselstrauch seine rundlichen, weich behaarten Blätter entfaltet, ist er Symbol für neues, kraftvolles Leben. Die männlichen Blüten werden bereits im Vorjahr angelegt und blühen jeweils früh. Ihr Blütenstaub wird in Wolken vom Wind davongetragen. Nur selten fallen uns die weiblichen Blüten, braune Knospen mit einer karminroten Narbe, am gleichen Strauch auf. Die Haselnüsse reifen im Herbst und färbt sich im Verlauf von Grün zu Braun. Oft sammeln die Kinder sie und benötigen zum Öffnen der harten Schale einen Stein. Die nährstoffreichen, zart nussig-aromatischen Früchte sind für Mensch und Tier eine geschätzte Nahrungsquelle.

Der Haselstrauch, welcher für mich von besonderer Bedeutung ist, steht im Nachbargarten. Unscheinbar steht er zwischen Hecke, Sitzplatz und dem kleinen «Wäldchen» welches aus einigen wenigen Ulmen, Eiben und Lindenbäumen besteht. Der Haselstrauch fällt durch seine Vielstämmigkeit auf. Die einzelnen Stämme dieses Strauches sind beachtlich dick gewachsen und wirken robust. Sie wurden wohl immer wieder geschnitten und vom Menschen in Form gebracht. Der Garten ist gross für einen Stadtgarten. Das kleine Wäldchen lädt zum Verstecken und Spielen ein. Meine drei Kinder liebten diesen Garten, sie waren immer willkommen, um dort mit den Nachbarskindern zu spielen. Wir pflegten eine wunderbare Nachbarschaft.

Zum Entzücken der Kinderschar, bauten die Nachbarn eine Baumhütte inmitten von diesem Haselstrauch. Diese Plattform aus Brettern erreichten die etwas grösseren Kinder von da an geschickt über eine Leiter.

An einem Samstagmorgen im Spätsommer, gingen unsere Kinder schon früh los in den Garten, um zu spielen. Das plötzliche Geschrei, welches mich kurz darauf aus dem Garten erreichte, hatte ich so noch nie gehört. Ich hatte im ersten Moment Mühe es zu deuten und eilte so schnell ich konnte in den Garten. Das Bild, das sich mir dort bot, blieb nur fragmentiert in meiner Erinnerung haften: Meine Tochter stand wie angewurzelt, ihr Blick traf meinen und sie schrie aus Leibeskräften. Mein ältester Sohn war in der Baumhütte, der kleinere kauerte im Gras, etwas abseits. Die Nachbarsfamilie kümmerte sich bereits um meine Tochter und alarmierte den Rettungsdienst. Irgendwo hing das brennende Kleid meiner Tochter in den Ästen des Haselstrauches.

Die Kinder hatten eine Kerze mit ins Baumhaus genommen. Beim Spielen geriet das Kleid meiner Tochter in Brand. Mein ältester Sohn verhinderte noch Schlimmeres, indem er ihr das brennende Kleid wegriß. Meine Tochter wurde mit schweren Verbrennungen, für zwei lange Monate, ins Spital gebracht.

Dieser Tag hat mein Leben tief erschüttert. Er hat das Leben meiner Tochter gezeichnet und die gesamte Familie geprägt. Meine Tochter ist inzwischen zu einer jungen, starken Persönlichkeit herangewachsen. Ein Mensch, der sich nicht einschränken lässt und ihre grossflächigen Narben mit einer Selbstverständlichkeit annimmt, die mich immer wieder tief beeindruckt. Nach all den Jahren ist dieses «gezeichnet sein» für uns alle «normal» geworden, der Unfall Teil von uns und unserer Geschichte.

Der Haselstrauch in Nachbargarten steht noch immer und ich nehme ihn oft bewusst wahr, wenn ich am Garten vorbei gehe. Ich habe den Eindruck, dass ich ihm diese Aufmerksamkeit schulde, obwohl ich dabei nicht viel empfinde.

Diese empfundene Gleichgültigkeit beschäftigt mich, während ich über ihn, den Haselstrauch schreiben möchte. Da ist keine Gefühlsregung präsent, wenn ich an ihm vorbei gehe. Nichts resoniert in mir mit diesem Haselstrauch und doch nehme ich ihn immer wieder bewusst wahr.

So entsteht beim Meditieren die Einsicht, dass für mich der Haselstrauch als Mahnmal an und für sich genügt und ich verfasse ein Haiku, Dies ist ein japanisches Kurzgedicht und es soll den für mich und meine Familie schicksalshaften Baum würdigen.

**Du bist,
genau wie die Erinnerung,
genug dadurch, dass du bist!**

Die Edelkastanie

Meine Kindheit verbrachte ich oft draussen. Vor allem der grosse Garten rund um das Ferienhäuschen meiner Familie im Tessin lud zu Abenteuer aller Art ein. Wir verbrachten viel Zeit dort. Ein Teil vom Garten besteht aus einem kleinen Wäldchen aus Edelkastanien, Haselstauden, Nussbäumen, Linden und verschiedenen Lorbeersträuchern. Die Edelkastanienbäume dominieren das Bild. Mein Vater erlebte ebendiese Bäume als Jugendlicher noch als dünne, glatte Stämmchen. Die Bäume im Garten trieben oft Mehrstämmig aus, wenn der Hauptbaum gefällt werden musste. Diese Baumgruppen bildeten dann optisch eine Baumkrone. Als ich Kind war, waren diese Bäume bereits zu kräftigen Stämmen mit rauher, grobborkiger Rinde herangewachsen. Da baumelte eine Hängematte zwischen zwei dicken Stämmen und eine Schaukel an einem kräftigen Ast. Ich erinnere mich an meine Kletterbegeisterung und all die Stunden, wo ich mich auf die Bäume zurückzog. Ich richtete mich oft mit meinen Puppen gemütlich auf einem Ast ein und spielte dort, in meine kindliche Welt versunken, vor mich hin. Ich konnte beharrlich lange in den Bäumen verweilen. Oft wurde mir das Essen in einem Körbchen gereicht, welches ich an einem Seil zu meiner Familie herunterliess. Es war Ferienzeit!

Der aus Granitstein gefertigte Tisch stand direkt unter diesem einen Kastanienbaum. Mein Grossvater hatte ihn fertigen lassen. Obwohl ich meinen Grossvater nie persönlich kennen gelernt habe, brachte ich ihn immer mit diesem Tisch in Verbindung.

Die Baumkronen der Edelkastanien, mit ihren dunkelgrünen, lang-oval-gezackten Blätter, bildeten ein Schattendach über dem Sitzplatz mit dem «Steintisch». Während der heissen Sommertage, war es ein angenehmer Ort, wo immer ein wenig kühlere Luft aus dem Wäldchen herausströmte. Es war auch der Lieblingsort meines Vaters. Dort genoss er seine Ferien. Gegen Abend sass er mit einem Glas Wein am Tisch und überblickte von dort aus seinen geliebten Garten.

Das Hochklettern in die Kastanienbäume bot seine Herausforderungen: ich erinnere mich daran, wie ich mich zwischen den einzelnen Stämmen hochstemmen musste. Ich rutschte zu Beginn mehrmals ab, musste mich mit den Beinen verstreben und mich dann an einem der unteren Äste hochziehen. Das brauchte Geschick, Übung und Kraft! Diese Kastanien waren keine einfachen Kletterbäume! Oben auf einem bequemen Ast angekommen, richtete ich mich gemütlich ein und genoss die Zeit für mich alleine. Meiner Familie schaute ich in ihrem Tun aus der Baumperspektive zu.

Im Frühjahr blühten die Bäume. Ihre langen, dünnen Blütenstände waren gelblich weiss. Wenn sie verblühten, lagen sie braun verfärbt und trocken, wie Würmer auf dem Grasboden. Sie liessen sich von uns leicht zusammenrechen. Im Herbst dann, waren es all das braun-verdorrt Laub und die unzähligen stacheligen Früchte, welche wir zu grossen Haufen zusammen wischten. Die stacheligen Fruchthüllen zersetzten sich und die einzelnen Stacheln verteilten sich überall. Sie zwangen uns, dass ganze Jahr über Schuhe zu tragen. Ein ungeschickter Sprung ins Laub, ein falscher Griff und die Stacheln bohrten sich in die Haut.

Die braunen, glänzenden Früchte, sammelten wir gemeinsam und rösteten sie im Herbst über dem Feuer. Wenn die Ernte schlecht ausfiel, begutachtete ich gerne die Wurmlöcher in den Früchten und inspizierte, die kleinen, weissen Würmchen, welche sich im Inneren satt frassen.

Jahre später spielten auch meine Kinder in diesem Garten, auf dieser Schaukel und in diesem Wäldchen. Auch sie halfen im Garten und verbrachten Zeit mit ihren Grosseltern, welche nach der Pensionierung noch viel mehr Zeit dort verbrachten.

Mein Vater verstarb vor wenigen Jahren unerwartet an einem Herzversagen, in seinem geliebten Tessin. Ein Schock, ein grosser Verlust und eine tiefe Trauer setzten bei mir ein. Im darauffolgenden Jahr starben erst zwei, dann drei weitere Kastanienbäume im Garten ab. Sie hatten die Invasion der aus China stammenden Gallwespe vor Jahren gut überstanden und sich erholt. Viele Bäume sind durch diese Invasion geschwächt und fielen später dem Kastanienkrebs zum Opfer. An den Bäumen in unserem Garten war nicht ersichtlich, weshalb sie abgestorben waren. Ein trauriges Bild, wenn Laubbäume im Sommer kahl bleiben und nur einige trockene, silberbraune Blätter in der Baumkrone hängen und dabei im Wind rascheln.

Die Bäume wurden im vergangenen Winter gefällt und stapeln sich nun als Brennholz vor dem Haus. Wir werden sie im Kamin verbrennen und dabei wohl immer an meinen Vater denken, welcher auch immer ein Feuerchen machte und stundenlang daneben sitzen und vor sich hin sinnieren konnte. Immer wieder rückte er das Holz zusammen, damit die Feuerzünglein nicht verebten.

Diese Kastanienbäume waren während seines gesamten Lebens dort, einzelne mussten wohl schon früher weichen, aber sie waren immer ein Wahrzeichen für den Tessin und unser Familienparadies. Es werden neue Bäume ausschlagen und sich in den kommenden Jahren entfalten und uns Schatten spenden. Denn, so besagt die Mythologie, dass die Edelkastanie als Symbol für den Lebensbaum, für Trost und Rettung aus tiefer Verzweiflung steht.

Der Kirschbaum

Aus einer vollgepackten Arbeitswoche reise ich ins IWT-Ausbildungswochenende. Die Anfahrt ist lang, die Gedanken sind noch im Alltagsgeschehen, als wir uns Zeit nehmen, um im Wald anzukommen.

Ich setze mich in diesem submediterranen Klima des Kanton Tessin, im lichten, frühlingshaften Wald ans Ufer des Bergbachs. Das Waldbild wird dominiert von Linden, Buchen, Erlen, Birken und den typischen Edelkastanien. Dieser wunderbare Mischwald zeigt erste wohltuende Grünkraft in diesem Frühling. Es hat vorgängig geregnet, der Bach strömt talwärts und umspült dabei das Gestein mit lautem Tosen. Es ist unglaublich laut an dieser Stelle im Wald, kein Vogelgezwitscher, nur das Rauschen dieses Baches. Es fällt mir schwer mich auf meinen Atem zu konzentrieren, ihn zu vertiefen und bei mir anzukommen. Zu aufgewühlt und angespannt hat mein Alltag mich noch im Griff: Sorgen. Sorgen um mein Kind, welches seinen ganz eigenen Weg ins Erwachsenenalter geht.

Hilflosigkeit, Verzweiflung und Erschöpfung machen sich einmal mehr in mir breit und scheinen mich zum Bersten auszufüllen. Diese empfundene Machtlosigkeit und Verzweiflung durchdringen mein Brustkorb und manifestieren sich dort als Druck und Enge. Diese intensive emotionale Überlastung erzeugt unterdessen bereits physischen Schmerz. In Momenten der Stille wächst in mir eine Wut gegen das eigene Unvermögen, diese Themen zu verändern oder zu lösen.

Die Lautstärke der Umgebung dringt ungehindert in mich ein. Ich fühle mich ihr schutzlos ausgeliefert. Ich selbst schein zwischen dem inneren und äusseren Lärm zerrieben zu werden.

Ich erinnere mich daran, was Kinder in solchen Situationen tun: sie lärmen mit! Und so summe ich mit dem Tosen mit. Durch das forcierte Ausatmen beim Summen, gelingt es mir zunehmend mit der Umgebung eins zu werden. Mich in die Umgebung einzufügen und nicht mehr im Kampf mit ihr zu stehen.

So sitze ich und lasse meinen Blick über die Wasserwirbel und Felsbrocken gleiten, bis sie am anderen Ufer, an einem umgekippten Baum hängen bleiben. Der Baum liegt entwurzelt am Ufer. Seine lichte, kahle Krone hängt ins Wasser. Der Stamm wirkt glatt, von braunschwarzer Farbe mit horizontalen Rindenbändern, welche sich leicht abschälen. Mein Blick wandert weiter und bleibt an einigen zarten, weisse Blüten an den äussersten Zweigen haften. An ihnen erkenne ich, dass dies ein wilder Kirschbaum ist.

Er präsentiert sich mir in seiner misslichen Lage. Er wird, so wie er da liegt nicht überleben, aber er blüht. Er braucht seine letzte Kraft, um Blüten zu tragen. Selbstlos und sich-aufgebend. Was für ein kraftvolles Bild sich mir hier gerade präsentiert!

Ich erkenne mich in diesem Baum selbst und das erzeugt in dem Moment einen gewaltigen inneren Schmerz. Das Bild wirkt zum einen so unvermittelt direkt und kraftvoll auf mich ein. Zum anderen rüttelt es mich wach und gibt mir den Auftrag auf mich achtzugeben. Mich und meinen Gefühlen Raum zu geben. Ich fälle in diesem Moment den kraftvollen Entschluss, anzunehmen, was ich nicht ändern kann. Mich auf das zu konzentrieren, worauf ich Einfluss habe. Den Einfluss auf mich selbst, meine Wahrnehmung und die Achtsamkeit mir und meinen Bedürfnissen gegenüber. Ich beschliesse von nun an viel Kraft in meine Wurzeln zu geben, damit ich nicht aus der Bahn geworfen werde.

In Japan werden die Kirschbäume als Symbol des Frühlings verehrt. Frühling bedeutet Neubeginn, Aufbruch, Wachstum und Klarheit. Die Blütezeit der Kirschbäume steht als Metapher für kurze, kostbare Augenblicke des Lebens. Dieser Kirschbaum hat mir diese Weisheit so prägnant vermittelt, dass ich mich in der darauffolgenden Zeit immer und immer wieder daran erinnern habe. So trage ich dieses Bild in mir und hüte es wie einen Schatz, der mich in verschiedenen Lebenslagen an meine eigenen Schutzbedürftigkeit erinnert. Selbstfürsorge bedeutet, sowohl körperlich, mental und emotional bewusst gut für sich zu sorgen, gerade dann, wenn von aussen grosse Aufgaben an uns gestellt werden.

Die Fichte

Am Waldrand angekommen, werfe ich einen Blick zurück auf die wild gezackten Berggipfel der Churfürsten. Wolkenverhangen präsentieren sich die Bergspitzen. Ihre breit abfallenden Bergrücken zeigen sich in grauen Felsschichten und grünen Weiden. Der

Übergang zu der Baumgrenze zeichnet sich deutlich ab. Unter ihr, gegen das Tal hin, gibt es Anzeichen von menschlichem Dasein in Form von Siedlungen.

Das Licht wird durch die Wolkendecke gedämpft, die Luft ist feucht, es nieselt leicht. Nun wende ich mich dem Wald zu. Die Fichten verleihen ihm seine imposante Dunkelheit. Ich trete bewusst ein und nehme die Stimmung wahr, die mich hier umgibt.

Der Boden ist nass, jeder Schritt federnd auf dem mit Fichtennadeln bedeckten Humus. Ich geselle mich zu einer mächtigen, mehrere hundert Jahre alten Fichte. Mein Blick wandert dem Stamm entlang in die Höhe. Die Rinde fühlt sich rau an, da sie in eckige Felder aufgerissen ist. Ihre graubraune Farbe, ist gegen die Wetterseite her mit Moos und Flechten grün-grau bewachsen. Kleine harzige Spuren bleiben auf meinen Handinnenflächen zurück, als ich sie berühre. Der intensive Harzgeruch kommt bei diesem nass-kalten Wetter nur zart zur Geltung.

Um die Baumkrone sehen zu können, muss ich meinen Kopf in den Nacken legen. Weit oben bilden die mit dunkeln, immergrünen Nadel behangenen Äste eine schmale Baumkrone. Nicht etwa ausladend, nein, es scheint, als würde ihr nur wenig Platz zustehen. Ich wundere mich über dieses Verhältnis von Wurzelwerk, mächtigem Stamm und kleiner Krone.

Einzelne Wassertropfen sammeln sich an den Ästen und fallen auf mich herab. Sie zerbersten auf meinem Gesicht und meinen Brillengläsern. Ein wunderbares Schauspiel bietet sich mir, da ich den hell leuchtenden Tropfen so bei ihrem Flug zuschauen kann. Ein innerer Dialog entsteht in der Betrachtung dieses einen Baumes inmitten dieses Waldes:

«Wie konntest du in dieser Umgebung so stark und gerade wachsen?»: Wundere ich mich.

Die Antwort erscheint mir klar und irgendwie simpel: «Hier ist mein Platz. Da wo ich gedeihe, bleibe ich ein Leben lang.»

«Reichen deine wenigen Äste denn aus, um dich mit Allem was du brauchst zu versorgen?» «Wo sonst bekommst du genügend Nahrung her?»: Frage ich weiter. «Ich bin gross und stark gewachsen. Meine Krone reicht bis zum Licht. Aber, meine Liebe, vergiss nicht nach unten zu schauen, denn da komme ich her, da bin ich verwurzelt. Nahrung und Wasser kommen von hier unten. Ich bin verwurzelt und vernetzt. Meine Verbindungen sind weitreichend und ich kann mich auf sie verlassen. Der Wald ist mein zu Hause.»

«Danke, dass du mich mit deiner Antwort auf meine Herkunft hinweist. Da gibt es eine Urkraft und Menschen, die mich tragen. Mich zu erinnern, wo ich stehe und woher ich komme gibt mir Kraft: Heute und hoffentlich jeden Tag, an dem ich mich an dich erinnern werde. Danke dass du mir diese Weisheit mit auf den Weg gibst!»

Berührt lasse ich diesen inneren Dialog nachklingen. Eine besondere Ruhe stellt sich bei mir ein und ich fühle mich in diesem Moment dem Wald, aber vor allem auch dieser einen, bestimmten Fichte verbunden. Ich ziehe weiter ohne Ziel, einfach durch diesen Wald. Allmählich setzt der Regen ein und mit ihm richtet sich mein Blick weiter auf den Boden. Die Tropfen fallen klangvoll auf meine Kapuze. Die Nässe verleiht dem vorher noch dunkel

wirkenden Waldboden einen besonderen Glanz. Auf dem Weg bilden sich Pfützen und meine Schuhe durchweichen sich langsam. Beim Verlassen des Waldes ist mir kalt, ich bin nass und doch hätte ich noch lange dort verweilen können.

Abschliessende Gedanken

Ich trage diese Baumgeschichten nun doch schon längere Zeit mit mir herum, ging sie in Gedanken immer wieder durch, meditierte sie erneut im nahegelegenen Wald oder im Garten, wo sie stehen oder standen. Ihre Bedeutung wurde durch das kreative Schreiben ins Bewusstsein geholt. Zusammenfassend kann ich sagen, dass es mir zuweilen schien, als würde die Natur mir ganz besondere Bilder mit auf meinen Lebensweg geben und diese Bewusst wahrzunehmen empfinde ich als Bereicherung.

Die beiden Autorinnen *Adevi A.* und *Breznik M.* beschreiben in ihrem Praxisbuch (*Naturbasierte Therapie (NBT) -Stressfolgeerkrankungen landschafts- und kindheitsorientiert behandeln* 2022) die Nutzung der Natur als Therapeutischen Raum anhand von Fallbeispielen. Sie pflegen einen kreativen Zugang zu Naturerinnerungen mit ihren PatientInnen. Man könnte aus meiner Sicht, meine Art von Baumbeschreibungen, auch auf ganze Waldbilder oder Landschaften ausweiten oder auf einzelne Blumen, Früchte oder Gemüse anwenden. Die Autorinnen gehen davon aus, dass spezifische Naturerinnerungen im Kindesalter später neu aufgegriffen werden können und dadurch beim Auftreten einer Stressfolgeerkrankung ein heilender Naturbezug erschaffen werden kann.

Ich stelle mir abschliessend die Frage, wie sich mein Alltag verändern wird, wenn ich diese tief verinnerlichten, persönlichen Baumerinnerungen herausholen kann und dabei Momente der Verbundenheit mit mir selbst und der Natur erlebe:

Was, wenn ich im stressigen Berufsalltag aus dem Fenster schaue und dort eine gelb färbende Lärche sehe. Wird mich dieser Anblick daran erinnern, wie ich mich als Kind um eine davon gekümmert habe? Wird dieses Gefühl der Naturverbundenheit in mir aufflammen? Ich möchte dieses Gefühl bei jedem Wiedersehen einen Moment lang spüren können.

Was, wenn jede Kaki im Regal des Supermarkts mir ein inneres Bild meiner kindlichen Verspieltheit entlockt. Ein Lächeln mir selbst gegenüber wäre zwischendurch wohl angebracht!

Was, wenn mich jedes Bild vom Regenwald an das Unrecht der zerstörten Natur durch den Menschen erinnert und ich mich frage, was dieser Wahnsinn mit unserer Welt macht? Was, wenn ich Empörung und Trauer bewusst erleben kann und mich aktiv gegen dieses Unrecht stelle, indem ich meinen Alltag so gestalte, dass ich nicht Teil davon bin?

Was, wenn jede Edelkastanie ein Gefühl familiärer Verbundenheit in mir weckt? Sich eingebettet und getragen fühlen im familiären Netz ist ein Geschenk. Ich werde wohl immer einen Moment innehalten und in Dankbarkeit an meinen Vater denken.

Was, wenn jeder Haselstrauch mir ein Mahnmal für Schicksalsschläge ist, zu deren Bewältigung es gilt, einen guten Umgang zu finden. Jeder Haselstrauch wird mir künftig

einen liebevollen Gedanken an meine Tochter entlocken, und ich werde mich innerlich vor ihr verneigen und ihren Mut und ihre Lebenskraft würdigen.

Was, wenn jede zarte Kirschblüte im Frühling mich daran erinnert, mir selbst achtsam zu begegnen, um gestärkt für die Bedürfnisse anderer da zu sein?

Was, wenn mich jede Fichte daran erinnert, dass ich mit der Natur in Kontakt treten kann, meine Fragen an sie richten darf und mit Offenheit deren Antworten empfangen kann? Vielleicht werden sich meine zukünftigen Entscheidungen auf diese inneren Antworten stützen.

Ist damit nicht eine Möglichkeit gegeben, im Alltag immer wieder bei mir und meinen Themen einzuchecken? Einen Moment bei mir und meinem Leben zu verweilen, um mich in dieser Welt voller Reize und Überinformation nicht zu verlieren?

Ich nehme meine Baumgeschichten dankend an und bin mir bewusst, dass es noch viele mehr davon in meinem Leben gibt, Geschichten, die ich mit diesen wunderbaren Baumwesen teile und obwohl ich zu Beginn davon ausging, dass ich über Bäume schreiben würde, habe ich durch sie vor allem über mich geschrieben.

Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: Baumbegegnungen - «Green Writing» als selbstreflexiver Prozess zur Biografiearbeit

Sich selbst zum Projekt machen gilt in der IT als Kernidee einer reflexiven Lebenspraxis. Dargestellt wird eine persönliche Umsetzung des *Integrative* Ansatzes von «Biografiearbeit» und «Nature Writing». An einzelnen Baumbegegnungen wird die Verknüpfung von Biografie und dem persönlichen Naturbezug dargestellt. Zentrale Konzepte dabei sind die «Komplexe Achtsamkeit» sowie «multiple Resonanzen». Das Ziel dabei ist, die eigene Biografie zu beleuchten und die Kraft der Natur als Bild- und Sinnstiftung darzustellen. Dieser Ansatz könnte im Rahmen von Waldgesundheitsberatungen aufgegriffen werden.

Schlüsselwörter: Biografiearbeit, Kreatives Schreiben/Nature Writing, Komplexe Achtsamkeit, multiple Resonanzen, Baumbegegnungen

Summary: Tree Encounters - «Green Writing» as a self-reflective Process for «biography work»

Making yourself the project is a core idea of reflexive life practice in the IT. It presents a personal implementation of the integrative approach of «biography work» and «Nature Writing». In individual tree encounters, the link between biography and the personal relationship with nature is illustrated. Central concepts are «complex mindfulness» as well as «multiple resonances». The aim is to illuminate one's own biography and to present the power of nature as a image and source of meaning. This approach could be adopted within the framework of forest health counseling.

Keywords: biography work, creative writing/nature writing, complex mindfulness, multiple resonances, tree encounters

Literaturverzeichnis

- Adevi A., Breznik M. (2022): *Naturbasierte Therapie (NBT)- Stressfolgeerkrankungen landschafts- und kindheitsorientiert behandeln*. Bern: hogrefe
- Apfalter I., Stefan R., Höfner C. (2017): *Grundbegriffe der Integrativen Therapie*. 2. Auflage, Utb
- Limon A. (2025): *Meine Bäume-Ein Liebesbrief*. Hamburg: Hoffmann und Campe
- Manser B., (1992) *Stimmen aus dem Regenwald – Zeugnisse eines bedrohten Volkes*. Zytglogge.
- Mousley, A., Bethlehem, R.A.I., Yeh, FC. et al. (2025): Topological turning points across the human lifespan. *Nat Commun* **16**, 10055 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41467-025-65974-8>
- Müller, L., Orth, I. (2025): *Integrative Therapie heute. Vielfalt und Zukunftsorientierung. Beiträge zum „neuen Integrationsparadigma“ in der Psychotherapie*. Für Hilarion G. Petzold. Bielefeld: Aithesis Verlag. Print ISBN 978-3-8498-2078-7; E-Book ISBN 978-3-8498-2079-4
- Orth I., Petzold H.G. (2015): *Heilkraft der Sprache, Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie, Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit - Kreatives Schreiben als WEG der Kokreativität, Hückeswagen, 3. Auflage*
https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_orth-petzold-2014-kreatives-schreiben-als-weg-der-kokreativitaet-heilkraft-sprache-03-2015pdf.pdf
- Petzold, H.G. (2002a): *Integrative Therapie in Kontext und Kontinuum – Beginn einer „Dritten Welle“ der Entwicklung*. Düsseldorf/Hückeswagen, FPI-Publikationen. [www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm): *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 11/2002, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/11-2002-petzold-h-g-2002a-integrative-therapie-in-kontext-und-kontinuum-beginn-einer.html>; als „Einführung“ in: *Petzold 2003a: Integrative Therapie*. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, (überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a) S. 25-85.
- Petzold, H. G. (2015b): „Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude. *Green Care* 2, 2-5; <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php> und erw. *POLYLOGE* Ausgabe 05/2015. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/05-2015-petzold-hilarion-g-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude.html>.
- Petzold, H. G. (2016f): *NARRATIVE BIOGRAPHIEARBEIT & BIOGRAPHIEERARBEITUNG in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“ Praxeologisches Material zur Vor- u. Nachbereitung biographischen Arbeiten* Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und im Interent-Archiv „Heilkraft der Sprache“ 2/2016
<https://www.fpi-publikation.de/polyloge/12-2016-petzold-h-g-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-in-der/>

Petzold, H. G. (2016i): Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. Komplexe Achtsamkeit“ und „konkrete Ökophilie“ für eine extrem bedrohte Biosphäre- In: *Niels Altner (2016):* Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt. Essen: KVC Verlag. Netzversion des Artikels in <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische.html> und <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/petzold-2016i-neue-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis-gruene-texte-25-2016.pdf>, sowie http://www.achtsamkeit.com/Altner2016Rieche_das_Feuer.pdf

Petzold H. G. (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. Polyloge 19/2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/19-2017-petzold-h-g-2017f-intersubjektive-konnektivierende-hermeneutik-transversale.html>

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

Petzold H.G., (2019q/2022k): WALDTHERAPIE IN DEN „NEUEN NATURTHERAPIEN“ Beiträge zu Naturverbundenheit, waldgestützter, ökopsychosomatischer Gesundheitsberatung und ökologischem Bewusstsein als “Caring for Nature and Caring for People”, Hückeswagen GRÜNE TEXTE 10/2022 – Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, tiergestützte Therapie, Green Care, Green Meditation, Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik, <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/10-2022-petzold-h-g-2019q-2022k-waldtherapie-in-den-neuen-naturtherapien-caring-for-nature-and-caring-for-people/>

Petzold, H.G. (2022b): Einführung in die Integrative Biographiearbeit, Hand-Out zum Vortrag in der Online-Akademie der EAG, 10. Januar 2022 Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und im Interent-Archiv: <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2022b-einfuehrung-integrative-biographiearbeit-hand-out-vortrag-online-akademie-eag-10-1-2022.pdf>

Petzold 2022k

Petzold, H. G., Orth, I. (2020b/2021c): Green Meditation und Oikeiosis: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. Grüne Texte 10/2021. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-2021a-green-meditation-oikeiosis-oekophile-lebenspraxis-arbeitsversion-gruene-texte-10-2021pdf.pdf>

Petzold, H. G., Petzold-Heinz, I., Sieper, J. (1972/2019): Naturverbundenheit schaffen, Natur-Sein erfahren: Grün Erleben, Grüne Übungen, Grün Erzählen – ökologische Lebenspraxis. Projektzept. Büttgen: Volkshochschule Büttgen. <http://www.fpi->

[publikation.de/artikel/gruene-texte/05-2019-petzold-h-g-petzold-heinz-i-sieper-j-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruen.html](http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/05-2019-petzold-h-g-petzold-heinz-i-sieper-j-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruen.html)

Petzold, H. G., Trummer, A. (2017): „Lernen ein Selbst zu werden“ – Subjektlernen – „Lernen die Menschen und die Welt zu verstehen“ – Weltlernen – „Pro Juventute Österreich Workshop“ – Weiterbildung und Organisationsentwicklung, Polyloge Jg. 2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/34-2017-petzold-h-g-trummer-a-2017-lernen-ein-selbst-zu-werden-subjektlernen.html>

Sieper, J. (2000): Ein neuer „POLYLOG“ und eine „Dritte Welle“ im „herakliteschen Fluß“ der INTEGRATIVEN THERAPIE - Transgressionen III. Polyloge 03/2000. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2000-sieper-j-ein-neuer-polylog-und-eine-dritte-welle-im-herakliteschen-fluss.html>

Sieper, J. (2007b/2011): Integrative Therapie als „Life Span Developmental Therapy“ und „klinische Entwicklungspsychologie der Bezogenheit“ mit Säuglingen, Kindern, Adoleszenten, Erwachsenen und alten Menschen, Gestalt & Integration, Teil I 60, 14-21, Teil II 61 (2008) 11-21. Update 2011, in: www.fpi-publikation.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit – 5/2011 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-05-2011-sieper-johanna.html>

Sieper, J., Petzold, H. G. (1975): Über die Platane des Hippokrates und Baumerlebnisse als „korrektive ökologische“ Erfahrungen in einer integrativen Ökopsychosomatik und Naturtherapie. Eine Nachlese zum Gestalt-Kibbutz Dugi-Otok 1975. Düsseldorf: Fritz Perls Institut. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php> und Grüne Texte <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/sieper-petzold-1975-platane-hippokrates-korrektive-oekologische-erfahrungen-gruene-texte-35-2017.pdf>

Steiger P. (2016): Esche, Espe oder Erle? Pflanzenporträts aller wild wachsenden Gehölze Mitteleuropas. Bern: 2. Auflage, Ott.

Wölfle, C. F., Petzold, H.G., Mathias-Wiedemann, U. (2023): Unterwegs zu "komplexer Achtsamkeit"- Integrative Perspektiven auf die mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) und Achtsamkeitsmeditation. Polyloge 03/2023. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/03-2023-woelfle-c-f-petzold-h-g-mathias-w-u-unterwegs-zu-komplexer-achtsamkeit-integrative-perspektiven-auf-die-mindfulness-based-cognitive-therapy/>