

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 05/2025

**«Achtsames Walderleben» - ein Weg zur Gesundheitsförderung
im Integrativen Verfahren - Ein Erfahrungsbericht**

*Ann-Helén Sundli Elstrom, 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 ‘Waldtherapie - Forest Medicine (Forest Bathing) und Gesundheitsberatung im Integrativen Verfahren®’.
Betreuerin / Gutachter: *Ulrike Mathias-Wiedemann*, Dipl.-Päd. / *Prof. Dr. Hilarion G. Petzold*.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Theoretischer Hintergrund
 - 2.1. Waldtherapie im Integrativen Verfahren
 - 2.2. Zum Menschen- und Weltbild im Integrativen Verfahren
 - 2.3. Achtsamkeit und «Komplexe Achtsamkeit»
 - 2.4. Zu Notizen und Collagen
 - 2.5. Die Bedeutung von «Grün»
 - 2.5.1. Grünes Schreiben
 - 2.5.2. Green Meditation®
 - 2.6. Gesundheit und Gesundheitsförderung
 - 2.6.1. Definitionen zu Gesundheit und Gesundheitsförderung
 - 2.6.2. Theorien zur Gesundheit
 - 2.6.3. Schweizer Gesundheitspolitik und Weltpolitik
3. Praktischer Teil: Selbsterfahrungen
4. Schlussfolgerungen
5. Zusammenfassung / Summary
6. Literatur

1. Einleitung

Natur hat über die gesamte Menschheitsgeschichte hin das „Naturwesen Mensch“ bestimmt und geprägt. Die Menschnatur ist in all ihren Möglichkeiten des Suchens und Findens, des Erfindens und Gestaltens aus der Gesamtnatur hervorgegangen, aus dieser Welt des Lebendigen. Bei aller Naturferne der modernen, verstädterten Menschen und ihrer zunehmenden Bestimmtheit durch Technik und virtuelle Welten bleibt der Boden des Menschen seine leibhaftige Natur, die über Millionen von Jahren in „natürlichen Lebensräumen“ Gesundheit, Kraft, Schönheit, Wissen, Weisheit und Sinn gefunden und gestiftet hat. (www.eag-fpi.com, Green-Meditation-Curriculum, 2015, S.1)

Sich mit der Natur verbinden, zur Natur finden und die Liebe zum Lebendigen zu pflegen waren Themen, die für mich persönlich lange in den Hintergrund gerückt waren. Es brauchte ein einschneidendes Ereignis – meine Krebserkrankung – um Erkenntnisse darüber zu erlangen, was gesund(end) sein könnte; sowohl für mich wie auch für die Natur. Dieser Prozess des Erkenntnisgewinnes läuft fortwährend und wird für mich persönlich wohl nie beendet sein.

Mit meiner Abschlussarbeit zur Waldtherapie im Integrativen Verfahren möchte ich andere Menschen dazu motivieren, den Lebensraum Wald für sich zu entdecken, diesem dabei behutsam und liebend zu begegnen, *bevor* Krankheit eintritt, um solcher auch vorbeugen zu können. Aus tiefster Dankbarkeit (eine nicht zu unterschätzende Geste) möchte ich gerne der Natur etwas zurückgeben; so soll auch die Aufmerksamkeit dem Umgang mit unserer Mutter Erde gelten, ganz im Sinne der Grundhaltung der *Integrativen Therapie*.

Erde, ich spüre dich

*Erde, ich spüre dich.
Leise berühre ich dich.
Dulde den Menschenfuß,
Fühl meinen Liebesgruß!
Trägst mich bei jedem Schritt,
Nimmst meine Last noch mit,
Schenkst mir die Heimat hier,
Erde, ich danke dir!*

Hedwig Diestel

«Ich mache mich selbst zum Projekt» (ein Leitsatz in der *Integrativen Therapie*) durch diese Arbeit und merke schon durchs Schreiben und durchs Tun, wie ich mich auf dem WEG bewege, wie ich im Prozess weiterkomme und dadurch erfreut feststelle, wie ich mit meinem Handeln etwas bewirken kann – für mich und für die Natur. Das ist doch Sinnhaftigkeit! Der Mensch möchte etwas bewirken können; etwas Sinnvolles tun.

Ich hatte das Glück im Hohen Norden aufzuwachsen und «ökologisiert» zu werden und verbrachte dank meiner Eltern während der ersten Lebensjahre viel Zeit in der Natur. Es gab tagtägliche Naturbegegnungen, denn einerseits stand unser kleines rotes Haus in Norwegen am Rande eines Heidelbeer-Tannenwaldes, in welchem Füchse umherstreiften und ich mich stundenlang mit Spielen und Erkundungstouren aufhielt, und andererseits unternahmen wir immer als Familie am frühen Nachmittag gemeinsam Ausflüge, als mein Vater – der Lehrer war – von der Arbeit heimkam. In den frühen Jahren ging es dann meistens mit Fahrrädern Richtung Wälder oder Gewässer los. Der rote Rucksack meines Vaters war vollgepackt mit Leckereien, die einem als Kind etwas mehr Energie und Motivation gaben, wenn man eigentlich gar nicht mehr weiter mochte. Im Winter ging es auf Skiern los und dann durften Rentierfelle und heisser Kakao nicht fehlen. Einen grossen Rucksack mit Proviant dabei zu haben, war durchaus notwendig, wenn die Ausflüge etwas länger dauerten als geplant, weil sich mein Vater ab und zu verirrte oder sich zeitlich verschätzte. Meistens konnten wir Kinder dann diese Situationen als spannende Abenteuer hinnehmen. So lernten mein Bruder und ich sowohl durch eigene Erfahrungen wie auch durch die Augen unseren Eltern die Natur zu schätzen und zu geniessen bzw. als Kind v.a. deren «Nutzen» als unglaublich vielfältiger Spielraum zu erkennen. Erst mit etwa neun Jahren – als mein Lebensradius etwas grösser wurde und ich Freundinnen bekam – realisierte ich, dass sich nicht alle Kinder so frei und sorglos im Wald und in der Natur zu bewegen wussten wie wir, da sie schlichtweg bisher nicht diese Erfahrungen gemacht hatten. So nehme ich an, dass es für sie eine Bereicherung gewesen sein muss, mit uns auf unsere «turer» (Norwegisch für «Ausflüge») mitzukommen. Auf jeden Fall freut es mich zu sehen, dass meine beste Freundin von dazumal nun fleissig zusammen mit ihrer vierjährigen Tochter die Natur erkundet.

In einem ersten (vorwiegend theoretischen) Teil der Arbeit erläutere ich Begriffe und Konzepte der *Integrativen Therapie*, welche ich als wesentlich für meine Arbeit erachte; insbesondere werde ich auf das Konzept der «komplexen Achtsamkeit» bzw. auf die Abgrenzung zum herkömmlichen Achtsamkeitsbegriff eingehen, um die Wichtigkeit einer komplexen und ganzheitlichen Betrachtungsweise zu betonen. Weiter geht es um Methoden des Erkenntnisgewinnes und andere Methoden aus der Integrativen Therapie; insbesondere

um die «grünen» Methoden, wie «Green Meditation[®]» und «Green Writing», welche wertvolle Hilfsmittel auf dem eignen Entwicklungsweg und demjenigen der Natur darstellen können. Ich versuche mich ebenso dem komplexen Thema Gesundheit anzunähern und lasse dabei politische wie auch theoretische Aspekte einfließen.

Den praktischen Teil stellen meine über mehrere Monate hinweg gemachten Leibssubjekt-Erfahrungen mit Elementen der Waldtherapie bzw. die Begegnungen zwischen mir und der Natur unter unterschiedlichen Bedingungen dar. Mein Ziel war es, durch genauestes Beobachten, Besinnen und Wahrnehmen zu erfahren, wie es mir und vielleicht auch wie es der Natur dabei geht und ob es aus den Momenten heraus oder auf längere Sicht auch Veränderungen gibt. Es ist mir dabei bewusst, dass diese Erfahrungen nur subjektiver Art sind und nicht verallgemeinert werden können, und doch bin ich davon überzeugt, dass jede Erfahrung, die ein Mensch macht, zum Gesamtbild – zum «Ensemble» – beitragen kann, um Zusammenhänge – um die Welt – etwas besser verstehen zu können.

Durch eine Verschränkung von Theorie und Praxis wird der Versuch unternommen, zu komplexeren und vertieften Erkenntnissen zu gelangen, welche für mich selbst wie auch für andere Mit-Menschen von Interesse sein können. Wenn ich dabei auch Menschen erreiche, die sich von der Natur entfremdet haben oder sogar in destruktiver Weise mit ihr umgehen, hat auch meine Arbeit doppelten Sinn!

Wenn wir nicht in Resignation und Negativität verfallen, sondern den Mut finden (...) in komplexer Achtsamkeit und aus der Ethik der Konvivialität, des Miteinanders, engagiert für die Natur und aus der Liebe zum Lebendigen zu handeln» können wir «Freude am Lebendigen, Freude am Schöpferischen», ja «Lebenssinn» erleben. (Petzold et.al., 2019, S. 11).

2. Theoretischer Hintergrund

Im folgenden Kapitel werden theoretische Hintergründe vertieft und erläutert, die in Zusammenhang zu meinen Fragestellungen stehen und meiner Meinung nach für das Verständnis des praktischen Teils von grosser Bedeutung sind.

2.1. Waldtherapie im Integrativen Verfahren

Das schul- und richtungsübergreifende Verfahren der *Integrativen Therapie* mit den zur Verfügung stehenden vielfältigsten Methoden (Bündel an Massnahmen) bezeichnet *Petzold* (2019d, S. 2) «als eines der fortschrittlichsten und breitgreifendsten Ansätze moderner Therapie, biopsychosozialökologischer Hilfeleistung, Agogik und salutogenetischer Entwicklungsförderung».

Natur war dabei bereits in den Anfängen (1960er-Jahre) der von *Hilarion Petzold, Johanna Sieper, Ilse Orth* gegründeten Integrativen Therapie ein wichtiger Bestandteil: drogenabhängige Jugendliche wurden mit Waldlauf und Waldmeditation behandelt und mit BewohnerInnen von Altersheimen wurde unter grünen Bäumen narrative Biografiearbeit durchgeführt (*Petzold, 2017d*). Obschon in den Anfängen der Integrativen Therapie präsent (*Petzold, Petzold-Heinz, Sieper 1972*), hat während der letzten Jahre die Natur im Integrativen Verfahren an Bedeutung gewonnen; nicht zuletzt durch die verheerenden Geschehnisse auf der ganzen Welt, welche unsere Erdökosystem aus dem Gleichgewicht bringen und Tier- wie Pflanzenarten bedrohen oder ausrotten. Auf der «Roten Liste» der Weltnaturschutzunion (IUCN) sind von den derzeit 157'190 erfassten Arten mehr als 44'000 Arten als bedroht eingestuft; neu (Dezember 2022) hinzugekommen sind der Atlantische Lachs und die Grüne Meeresschildkröte (www.wwf.de; 12.05.2024). Es sind «ein Viertel der Säugetierarten, jede achte Vogelart, mehr als 30% der Haie und Rochen sowie 40% der Amphibienarten bedroht». Ein Aussterben von Arten sei ein natürlicher Prozess – so WWF – dass das Aussterben jedoch dermassen beschleunigt ist, sei höchst beunruhigend und alarmierend.

In der Schweiz sieht es nicht anders aus: Von den 10'844 bewerteten Pflanzen-, Pilz- und Tierarten befinden sich 35% auf Roten Listen (insgesamt sind gegen 56'000 Arten bekannt). Das Bundesamt für Statistik nennt dafür verschiedenste Ursachen wie intensive Landwirtschaft, Gewässerverbauungen, Zerschneidung von Landschaften und die Ausbreitung invasiver, gebietsfremder Arten (www.admin.ch; 12.05.2024).

Als eine der obersten Zielsetzungen des *Integrativen Ansatzes* steht der «ökologische Altruismus», der besagt, dass «Leben und Überleben von Natur/Welt» nur durch «ko-respondierenden Gesamt konvivaler Verbundenheit» gesichert sind (*Petzold, 2018e, S. 11*), welcher gleichzeitig eine «Selbstsorge» darstellt; denn «trage ich für das andere Leben Sorge, Sorge ich auch für mich selbst». Dabei steht so etwas Elementares wie die Liebe im Vordergrund: «Die Liebe zum Lebendigen und Freude am Lebendigen». Die aus der

Integrativen Therapie kommenden Positionen auf Zeit, welche durch Fachpersonen stetig erfasst und angepasst werden, können angehenden TherapeutInnen verschiedener Fachrichtungen als Richtschnur dienen und regen grundsätzlich zum Denken an – über ethische, philosophische Fragen, über das Menschsein in der Mitwelt. Es werden Denkansätze und Theorien unterschiedlichsten Ursprungs aufgenommen, überprüft und weitergegeben, um weitere Menschen erreichen zu können, ebenfalls über die Welt zu sinnieren und sinnvoll damit umzugehen. So wirkt auch ein Zitat von *Albert Schweitzer* heute noch anregend: «Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will» (<https://albert-schweitzer-heute.de/wp-content/uploads/2017/12/DASZ-AS-wissenswert-2017.pdf>).

Es entwickelten sich im Verlauf der Jahre und aus verschiedenen sogenannten «Wellen» der *Integrativen Therapie* unterschiedliche Innovationsfelder, wie «die Neuen Körpertherapien», «die Neuen Kreativitätstherapien» und später «die Neuen Naturtherapien» (*Petzold et. al.*, 2015) in welchen die «Waldtherapie der *Integrativen Verfahren*» zuzuordnen ist.

Ein Charakteristikum der *Integrativen Therapie* und damit auch der Waldtherapie im *Integrativen Verfahren* ist die «multimodale Arbeit» (*Petzold & Sieper*, 2012e, S. 23). Seit den Anfängen der *Integrativen Therapie* wurden verschiedenste Verfahren und Methoden in der Arbeit mit Menschen eingesetzt, um diese bestmöglich unterstützen und begleiten zu können. Die Methoden wurden wissenschaftlich überprüft, in der Praxis erprobt und gehen einer umfassenden Netzwerkarbeit (Networking in Polylogen) voraus, welche ebenfalls Voraussetzung für die *Integrative Therapie* darstellt und noch keineswegs abgeschlossen ist. Die Theorien und Methoden werden stets durch neueste Erkenntnisse angepasst; die Integrative Therapie steht nicht still, sondern bewegt sich im Sinne der «Transversalen Vernunft» im «Kontext/Kontinuum».

Ein weiteres Kernkonzept der Waldtherapie im *Integrativen Verfahren* (und aller Neuen Naturtherapien) ist die «komplexe Naturempathie». Kurz erklärt geht es dabei um das Erfassen, Erspüren und Verstehen vom Lebendigen; sozusagen in Resonanz kommen (*Petzold*, 2019q/2022k). Wie dem Naturwissenschaftler *Alexander von Humboldt* geht es auch *Petzold* darum, dass wir nur das schützen können, was wir lieben und dass wir nur das lieben können, was wir wirklich verstanden haben; nicht nur auf kognitiver Ebene (Verständnis), sondern auch auf emotionaler (Mitfühlen mit empfindsamem Beteiligtsein) sowie auf somato-sensumotorischer (mitschwingender) Ebene. Dies kann nur durch «aufmerksame, achtsam wahrnehmende Naturbeobachtung und komplex-explorierendes Kontexterfassen» vonstattengehen, so *Petzold* (2019q/2022k, S. 38).

Entscheidend für die Entwicklung des Menschen und seinem Einfluss auf seine Lebenswelt ist nach *Petzold* (2017d) die Ökologisation, welche ebenfalls ein Kernkonzept der *Integrativen Therapie* bzw. Waldtherapie im Integrativen Verfahren ist. Dabei geht es um eine Vermittlung von Naturerfahrungen zur Naturverbundenheit, was von *Petzold & Orth-Petzold* (2018a) als ein «grünes Lernen» umschrieben wird. Im eigenleiblichen Spüren entwickelt sich eine Liebe zur Natur, die so tief gehen kann, wie auch andere Liebesbeziehungen (z. B. zu Menschen). Es wird zwischen primärer (Kindheit), sekundärer und tertiärer Ökologisation unterschieden. Wenn man also in der Kindheit wenig über die Natur lernte, gibt es die Möglichkeit – bzw. ist es sogar wünschenswert – dies im Erwachsenenalter nachzuholen.

Um die vielen Facetten und Möglichkeiten der Waldtherapie im *Integrativen* Verfahren zu verdeutlichen, zitiere ich hier die vom Fachverband «Deutsche Gesellschaft für Naturtherapie, Waldtherapie/Waldmedizin und GreenCare» vertretene Definition (*Petzold*, 2019q/2022k, S.57):

Waldtherapie ist eine forschungsbasierte Methode im Rahmen der «neuen Naturtherapien», die darauf abzielt, das Lebens- und Ökosystem «Wald» angeleitet und begleitet durch fachlich geschulte ExpertInnen (WaldtherapeutInnen, Wald-GesundheitsberaterInnen) als gesundheitsfördernden und heilsamen Erfahrungsraum zu nutzen. Die vielfältigen, salutogenen Einflussmöglichkeiten, die der Wald und das Walderleben für den «Menschen als Ganzen» in seinen körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Dimensionen bietet, sollen die Gesundheit kräftigen, aber auch bei der Heilbehandlung von psychischen und psychosomatischen Störungen zum Einsatz kommen, z.B. als eine wichtige ökopsychosomatische Komponente im Kontext komplexer Therapieprogramme mit «multimodalen Bündeln» von therapeutischen Maßnahmen. Der Wald als hochdifferenziertes Ökosystem bedarf selbst des achtsamen, ökophilen Umgangs, für den Waldtherapie sensibilisiert, indem sie in ihrer Praxis Sorgfalt der Natur gegenüber (caring for nature, eco-care) mit der Achtsamkeit für das Lebendige, für andere Lebewesen (caring for life, caring for people) und mit achtsamer Selbstsorge (self caring) verbindet.

Hinter dieser Definition stecken jahrzehntelange, wissenschaftliche Arbeit und psychotherapeutische und naturtherapeutische Erfahrung der Gründer der Integrativen Therapie. Auf dem Boden melioristischer Kulturarbeit und Ökopolitik für die Natur geht es um das Vermitteln «korrektiver zwischenmenschlichen Erfahrungen und korrektiver ökopsychosomatischer Erfahrungen», so *Petzold* (2019q/2022k, S.57).

Dabei ist es wichtig hervorzuheben, dass *Petzold* (2018e) eine Dringlichkeit betont, weitere gezielte und systematische Methodenentwicklungen zu betreiben, welche nur durch Verschränkung von Theorie und Praxis möglich ist und natürlich unter Einbezug der Grundlagenforschung *anderer* Fachbereiche zu ergänzen ist. Dass die Neuen Naturtherapien mit der Waldtherapie eine gute Ergänzung im therapeutischen Massnahmenbündel seien, steht für *Petzold* (2018e) ausser Frage, und er sieht im klinischen Bereich v.a. bei Störungsbildern wie Mediensucht und Hypersensibilität sogar grosses Potenzial, da hier die herkömmlichen Therapien meist zu kurz greifen.

2.2. Zum Menschen- und Weltbild im Integrativen Verfahren

Zur anthropologischen Grundformel der *Integrativen Therapie* gehört das «Menschenbild, das den Menschen in seiner Vielfalt zu erfassen sucht» und «das Weltbild, das den Menschen als Teil im grossen Ganzen der Lebens- und Weltzusammenhänge zu verstehen sucht» (*Petzold et. al.* 2019, S. 15). Der Mensch lebt als soziales und ökologisches Wesen und ist in einer komplexen Lebenswelt eingebettet, mit der er verbunden ist. Eine umfassende Definition dazu ist die Folgende nach *Petzold* (2018e, S. 11):

*Im Integrativen Ansatz wird der **Mensch** – gendersensibel Frauen und Männer – in der **Beziehung** zur Natur und koexistierend ihren anderen Lebewesen gesehen. Er ist ein **Mit-bewohner** dieses Planeten, der sich wie alle andere Lebewesen über die Evolution aus dem organismischen, „konvivialen Miteinander des Lebendigen“, d.h. aus der mundanen Natur entwickelt hat. Das Sein des Menschen ist deshalb in fundamentaler Weise, d.h. *s t r u k t u r e* || „**Mit-Sein**“ (co-esse, syn-ousia). So lautet das „**Koexistenzaxiom**“ unseres metatheoretischen „**Ko-respondenz-Modells**“ (*Petzold* 1978c/1991e), auf dem der gesamte Integrative Ansatz gründet. Mit der „**anthropologischen Position**“ des integrativen „**Menschenbildes**“ wird der Mensch als Einzelwesen und zugleich als Gemeinschaftswesen „*s t r u k t u r e* || **relational** und **ko-respondierend**“ (*Petzold* 1978c/1991e) gesehen. Er ist „**Leibsubjekt mit anderen Lebewesen**“ und steht beständig mit ihnen in wechselseitigem Austausch. Er ist also ein „**Beziehungswesen**“ (*Petzold* 2012c; *Petzold, Müller* 2005/2007).*

Der synergetische Prozess der Ko-Respondenz wird von *Petzold* vielfach betont und beschrieben, da es grundlegend für das polyloge Mit-Einander sei. Mit dem folgenden Zitat verdeutlicht er dies deutlich (*Petzold*, 2018e, S. 12):

***Ko-respondenz** als konkretes Ereignis zwischen Subjekten in ihrer Andersheit, d.h. in Intersubjektivität, ist ein synergetischer Prozess direkter, ganzheitlicher und*

*differentieller Begegnung und Auseinandersetzung auf der Leib-, Gefühls- und Vernunftsebene, ein Polylog über relevante Themen unter Einbeziehung des jeweiligen sozialen und ökologischen Kontextes im biographischen und historischen Kontinuum mit der Zielsetzung, aus der Vielfalt der vorhandenen Positionen und der damit gegebenen Mehrperspektivität die Konstituierung von **Sinn als Konsens** zu ermöglichen [und sei es Konsens darüber, dass man Dissens hat, den zu respektieren man bereit ist]. Auf dieser Grundlage können konsensgetragene Konzepte erarbeitet werden, die Handlungsfähigkeit als Ko-operation begründen, die aber immer wieder **Überschreitungen** durch Ko-kreativität erfahren, damit das Metaziel jeder Ko-respondenz erreicht werden kann: durch ethisch verantwortete Innovation eine **humane Weltgesellschaft** der Konvivialität und eine nachhaltig gesicherte **mundane Ökologie** zu gewährleisten (vgl. Petzold 2003a, 93ff).*

Diese beiden kompakten Beschreibungen über Menschsein in Beziehung zu den Anderen und zu der Welt zeigen sehr prägnant die Denkweise und die Philosophie der Integrativen Therapie auf. In therapeutischen oder beruflichen wie auch in alltäglichen Settings ist immer zu beachten, dass ein Mensch in seiner Mitwelt und allem, was dazu gehört, betrachtet werden muss, um ihn ein wenig besser verstehen zu können. Ausserdem müssen Dialoge – oder eben *Polyloge* – gesucht werden, ohne davor Angst zu haben, andere Meinungen zu hören. Zu respektieren, dass es andere Meinungen gibt, heisst nicht, dass man damit einverstanden ist. Durch die dabei entstehende Mehrperspektivität und die Möglichkeit zu Überschreitungen können WEGE gefunden werden, einander auf Augenhöhe zu begegnen.

«Der Mensch (...) kann (...) immer nur Leib *sein*» (Petzold, 1993, S. 853) und nicht Leib *haben*. Der Mensch als «informierter Leib» mit den Dimensionen Körper, Seele, Geist, Sozialität und Ökologie ist aus einer mehrperspektivistischen Betrachtungsweise zu verstehen und doch kann nicht alles an ihm (der Mensch) erfasst werden. Die Vielfalt der menschlichen Leib-Subjekte mit den «interpersonalen Verknüpfungen, interpersonaler Verbindungen, multipologische Bezüge und multikausaler Verflechtungen» können immer nur in Teilausschnitten erfasst werden; sie können niemals ganz ausgelotet werden; deshalb sei Bescheidenheit und Achtsamkeit erforderlich, so Petzold (2019d).

«Wir sind Natur» war immer wieder während meiner Waldtherapie-Ausbildung zu hören und mittlerweile sehe ich es auch so. Vor Millionen von Jahren vielleicht aus Sternenstaub entstanden oder vielleicht aus Erde; auf jeden Fall im Naturgesamt entstanden als ein Teil der Natur. Mit der Zeit entfernte sich die Menschheit jedoch von ihren Ursprüngen – man könnte sagen, dass sie sich weiterentwickelte. Aber deshalb Mensch und Natur separiert zu betrachten, leuchtet mir nicht ein, gerade so wenig, wie die künstliche Intelligenz der

menschlichen Welt zuzuordnen ist. *Petzold* (2018e) warnt vehement davor, dass wir uns als Menschen durch eine Verdinglichung von der eigenen Leiblichkeit, von den Mitmenschen, von der Arbeit, von der Zeit und von der Natur entfernen und dadurch erkranken können. *Petzold* (2018e) verwendet dafür den Begriff «multiple Entfremdung». Diese Entfremdung könnte sogar in eine Devolution münden, was wiederum das Ende aller Lebensprozesse bedeuten würde, so *Petzold* (2018e). Durch eine multiple Verbundenheit der Menschen, durch Forschung und Wissen, durch Respekt vor den anderen, durch Kooperationen – kurz – durch praktisches biopsychosozialökologisches Handeln, könnte jedoch einer solchen Entwicklung entgegengesteuert werden. Das Modell der «Tree of Science» der Integrativen Therapie bietet ebendiese Handlungsmöglichkeiten an, wenn sie nur korrekt angewandt wird (*Petzold et.al.*, 2022), denn das Modell erfasst Komplexität, reduziert diese und stellt multiple Konnektivierungen zwischen Fakten und Handlungsoptionen her, welche Kooperationen ermöglichen, die eben in eine multiple Verbundenheit münden können.

Nach *Ebenbauer* (2018, S.4) kann durch eine Hinwendung zur Natur mit Hilfe von Green Meditation[®] ebenfalls ein «Bewusstwerdungsschritt» getan werden und so zu einer *Wende* beitragen, wenn man diese nur entdecken und die Konnektivierung von Natur und Mensch verstehen würde:

Würde der Mensch verstehen lernen, dass die Natur kein Objekt ist, das er verwenden, vernutzen, verzwecken darf, sondern dass er Teil davon ist, mittendrin, verbunden und davon abhängig, es könnte Veränderung in Gang setzen. Und würde der Mensch nicht nur verstehen, sondern Verbundenheit auch wahrnehmen und fühlen können, er würde dem Leben respektvoller und ehrfürchtiger begegnen. Im Inneren berührt zu werden von der Schönheit, von der Weisheit, der Kraft, der Lebendigkeit, der Heilkraft der Natur und von allem Geheimnisvollen, das wir noch nicht wissen, es könnte die Erde verändern. Die Liebe zum Lebendigen zu erfahren, lässt Menschen wach werden und ausbrechen aus Erstarrung, Ohnmacht und Bequemlichkeit.

2.3. Achtsamkeit und «Komplexe Achtsamkeit»

Nicht selten wird die Achtsamkeit als etwas Selbstzentriertes (miss-)verstanden, ein in sich hineinkehren, ohne die Aussenwelt wahrzunehmen oder diese sogar auszublenden. Nach *Schmid* (2020, S. 3) bedeutet Achtsamkeit «den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen», wobei der gegenwärtige Moment das ganze Spektrum an Gedanken, Gefühlen und die Umgebung beinhalten könne. Oft wandern unsere Gedanken

irgendwo hin, und besonders bei Menschen mit Depressionen kommt auch ein Grübeln und eine Gedankenspirale hinzu, aus der sie nicht mehr herausfinden, so *Schmid* (2020). Laut *Killingsworth & Gilbert* (2010) (in *Schmid*, 2020) soll es uns jedoch glücklicher machen, wenn wir mit unserer Wahrnehmung und mit unseren Gedanken im Hier und Heute sind. Darauf basiert auch die MBSR (Mindfulness-based Stressreduction), die erfolgreich bei Menschen mit Stress und Depressionen eingesetzt wird (wikipedia, 27.11.24).

Achtsamkeit aus der buddhistischen Lehre ist als eine Geisteshaltung zu verstehen mit dem Ziel, negative Konsequenzen umzuwandeln, welche durch Gier, Abneigung und Ignoranz bzw. Nichtwissen entstehen. Laut dieser Lehre können durch Bewusstwerdung die menschlichen Zustände des Verstandes verändert werden. Nach *Kabat-Zinn* (2003) können Achtsamkeitsübungen auf das Leiden des geistigen Zustandes mildernd wirken. *Jon Kabat-Zinn* wird in der westlichen Welt oft als der Gründer der modernen Achtsamkeitspraxis gesehen. Nach *Kabat-Zinn* (2021) kann die Achtsamkeit wie ein Muskel trainiert werden und soll zur besseren Lebensqualität, erhöhtem Fokus und niedrigerem Stresslevel führen. Verschiedene Studien belegen die positiven Wirkungen (*Barlett, et.al.*, 2019 und *Tan* 2012 in *Schmid*, 2020) und einige Arbeitgeber bieten aus diesem Grund sogar Achtsamkeitstraining für ihre Angestellten an. *Goldberg et al.*, 2018 (nach *Schmid*, 2020) konnten zudem zeigen, dass Achtsamkeitstraining bei Menschen mit verschiedenen Leiden wie Sucht, Depression, Ängstlichkeit und Schmerzen ebenfalls wirkungsvoll ist.

Von der Mainstream-Achtsamkeit in der westlichen Welt halten *Huppertz & Schataneck* (2021) wenig. Sie verstehen unter Achtsamkeit eine *breitere* Achtsamkeit, die das Innere mit dem Aussen verbindet und auf den *Kontakt* (relationale Achtsamkeit) dazwischen ausgerichtet ist. Diese Achtsamkeit beschränkt sich zum Beispiel nicht nur auf die Atmung oder auf starre Übungen, sondern richtet sich auf das Erleben, die Resonanz (mit der Natur) und die «Verbundenheit mit dem, was gemeinsam mit uns existiert und für das wir uns engagieren wollen», (S. 14). Die Augen vor den Klimaveränderungen und Schäden in der Natur zu verschliessen sei keine Option, so *Huppertz & Schataneck* (2021, S. 14):

Wenn wir uns für die Bedingungen interessieren, denen menschliche und nicht-menschliche Lebewesen und ökologische Systeme unterworfen sind und mit denen wir alle in der einen oder anderen Form konfrontiert sind, werden wir in der Natur Licht und Schatten mit all ihren Zwischentönen erleben.

Anders als herkömmliche Achtsamkeitspraxis empfehlen die AutorInnen die Übungen *in der Natur* durchzuführen:

Je mehr wir die Natur auf uns wirken lassen, umso achtsamer werden wir (...) und (...) je achtsamer wir uns in der Natur bewegen, umso differenzierter werden wir sie auch wahrnehmen. (Huppertz & Schataneck, 2021, S. 17).

Die Achtsamkeit in herkömmlichem Sinne wird auch von *Petzold* (2019d) als zu wenig erachtet. Er lehnt eine ausschliessliche Hier-und-Jetzt-Orientierung in der Psychotherapie ab und plädiert für eine umfassende Therapie- und Biographiearbeit (*Petzold* 2016f; *Petzold, Orth* 2023), welche auch proaktive und *zukunftsgerichtete* Aspekte berücksichtigt. Diese Hermeneutik nimmt so «das Gesamt der Zeit» in den Blick und nicht nur das, was war oder ist.

Nach intensivem sich Befassen mit der antiken Psychologie und Weisheitstherapie, mit gesundheitsfördernden Aspekten der abendländischen Kultur und fernöstlichen Traditionen des Heilens, entwickelte *Hilarion Petzold* die Theorie der «komplexen Achtsamkeit». Besonders hervorgehoben in den antiken Weisheiten werden die Qualitäten der «Sorge um sich, verbunden mit der Verantwortung und Fürsorge für die anderen und das Gemeinwesen» (*Petzold & Sieper*, 2012e, S. 32). Verantwortung wird hier ins Soziale und Ökologische gerichtet und damit als Gegensatz zum Individuumszentrierten gesehen. Die Forschung heute bestätigt, «dass praktizierter Altruismus heilsam und sinnstiftend ist» (*Petzold & Sieper*, 2012e, S. 35).

Aus ihren Überlegungen und Forschungsarbeiten heraus plädieren *Petzold & Sieper* (2012e, S. 36) dafür:

achtsam zu sein, aber nicht nur in selbstbezogener «body awareness», sondern auch in einer komplexen «context awareness». «Sensory awareness training», «Achtsamkeitsstraining», wie es schon früh durch die Gestalttherapie (Stevens, 1975) verbreitet wurde oder heute durch das behaviorale Achtsamkeitstraining populär ist, blendet den gesellschaftlichen Kontext weitgehend aus, vertritt eine reduktionistische Achtsamkeit, die u. E. korrigiert werden muss.

Die von *Petzold* entwickelte «komplexe Achtsamkeit» ist ein Konzept, das mehrere Achtsamkeitsansätze zu einer übergreifenden Idee verbindet (*Wölflé, Petzold, Mathias-Wiedemann* 2023). *Petzold & Sieper* (2012e, S. 36) konkretisieren:

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 das «Wohlergehen Anderer» (S. 35, vgl. Petzold, 2005r). Sie «ist die Frucht gemeiner Achtsamkeitserfahrungen und Achtsamkeitspraxis, die interiorisiert wird»).

Die umfassendere Definition zur komplexen Achtsamkeit von Petzold (2022, S.3) lautet wie folgt:

Komplexe Achtsamkeit muss auf die “Lebenswelt/Natur” und auf die eigene “Leiblichkeit” in ihrer Verletzlichkeit und in ihrer Gefährdetheit und Zerstörbarkeit gerichtet sein sowie auf die Verschränkung von beidem: Leib/Welt. Die Sicherheit des lebendigen Leibes – eines jeden Menschen – und die Integrität der Welt als Lebensraum des Lebendigen sind nicht voneinander abgelöst zu begreifen, zu gewährleisten und interventiv zu beeinflussen. Integrität ist ein Phänomen vielfältiger, „wechselseitiger Resonanzen“ [... ...]. Komplexe Achtsamkeit in Kontext und Kontinuum als persönliches, als interpersonales und auch intersubjektives Geschehen mit den humanen und nicht-humanen Subjekten des Lebens (der Natur, den Wäldern, Seen, Tieren, Menschen) gründet in einem spiralig voranschreitenden Prozess des Erkenntnisgewinns und des Erlebens von Zugehörigkeit, Dieser Prozess muss in ein fortschreitendes Bemühen um die Rettung, Heilung, Pflege der Natur und ihrer Geschöpfe münden, in ihre Förderung und Entwicklung aus einer fundamentalen Liebe zum Lebendigen. (vgl. Petzold 2016i, 208ff.; Wölfle, Petzold, Mathias- Wiedemann 2023).

Die komplexe Achtsamkeit nach Petzold wie auch das Verständnis dafür von Huppertz und Schataneck (2021) sind somit viel weitgreifender als andere Konzepte zur Achtsamkeit; sie können als grundlegende und sinnstiftende Haltungen verstanden werden und ist sogar nach Petzold & Sieper (2012e) unabdingbar für eine gesunde Entwicklung. Die komplexe Achtsamkeit bildet die Grundlage für menschliche Kommunikation und Interaktionen überhaupt, so Petzold und Sieper (2012e; vgl. Wölfle, Petzold, Mathias-Wiedemann 2023). Beziehungen sollen für die Weiterentwicklung der Achtsamkeit unabdingbar sein, auch wenn womöglich eine gewisse Veranlagung eine Rolle spielen könnte.

2.4. Zu Notizen und Collagen

Alles Schöpferische beginnt mit dem Sammeln. (Petzold, 2019dS. 10).

Ob als «Fresszettel», in Notizbücher eingetragen, im Kopf behalten oder in den Computer geschrieben – Notizen sind wichtige Mittel, um Gedankenströme festzuhalten und sich diese weiter vermehren, weiterentwickeln und verknüpfen zu lassen. Sie können nach *Petzold* (2019d) zu wunderbaren Konvergenzen und Synergien führen. Notizhefte (im Alterum Hypomnemata genannt), Tagebücher, Skizzenhefte sind Techniken in der *Integrativen Therapie* und Biographiearbeit, die auch in der Waldtherapie und der Beratungsarbeit in anderen naturtherapeutischen Methoden mit großen Nutzen eingesetzt werden können (vgl. Näheres in *Petzold, Orth 2023, Abschn. 3.2*)

Als ich die Texte von Professor *Hilarion Petzold* zum ersten Mal während meiner Waldtherapieausbildung im *Integrativen* Verfahren kennenlernte, fiel mir die Einzigartigkeit und Fülle seiner Texte auf. Dieser Art zu schreiben war ich bisher noch nie begegnet und als ich in einem seiner Texte nachlesen konnte, welche Philosophie und Denkweise dieser zugrunde liegen, faszinierte mich dieser Stil noch mehr und diente mir schlussendlich als Inspiration beim Verfassen meiner eigenen Arbeit.

In einer Feldforschung sind die eigenen Notizen und Beobachtungen essenziell; nur beruhen sie meist auf die Aufzeichnungen von einer oder wenigen Personen. In der Arbeitsweise von *Petzold* liegen zwar viele von *seinen* Notizen als Grundlage für die entstandenen Theorien und Methoden, aber diese wurden und werden stets transversal verarbeitet; in Polylogen und Ergänzungen durch Notizen und Diskussionen anderer Forschenden, die sich schlussendlich zu einer (oder eigentlich mehreren) Collage(n) aus vielen Puzzlesteinen zusammensetzten, welche in sich stimmig waren und wissenschaftlich überprüft wurden. *Petzold* (2019d, S. 4) spricht von «vernetzten Arbeitsnotizen» und «polyzentrischen Netzwerken», welche in den für ihn so wichtigen «Positionspapieren» zusammengefügt werden. Positionen sind Haltungen, die *jetzt* von Gültigkeit sind und deshalb als «Standorte auf Zeit (mit denen wir noch zu Gange sind)» (S. 4) bezeichnet werden. Es muss dafür Offenheit für Anpassungen gelassen werden; wer weiss schon, was in zehn Jahren noch von Gültigkeit ist. Kenntnisse und Erkenntnisse im Sinne des «herakliteischen Stroms» (Panta Rhei) sollen und müssen weiter fließen.

Dass eine Arbeit auf diese Art zu schreiben und zu erfassen zeitaufwendig ist, versteht sich von selbst; seit Jahrzehnten forscht *Petzold* zusammen mit anderen Fachpersonen an der

Integrativen Therapie und ergänzt, erweitert und passt diese stetig an. Eine Ordnung in all diesen Notizen zu haben, beherrscht wohl niemand so wie er. Es muss nur eine «Schublade» seines Gehirns aktiviert werden und schon hat er eine Fülle von mentalen Repräsentationen und die dazugehörigen Komponenten präsent.

Während meiner eigenen Feldforschung nahm das Sammeln von wichtigen wie weniger wichtigen Kenntnissen viel Raum ein; die Kenntnisse wurden an verschiedensten Orten gelagert und nehmen nun durch das Schreiben auf Papier bzw. auf den bläulich leuchtenden Bildschirm Formen an, die zu weiteren Kenntnissen und Erkenntnissen führen. Das Zusammenfügen von einzelnen Puzzleteilen ist für viele Menschen und Forschende selbstverständlich im Prozess des Erkenntnisgewinns. Dass diese jedoch nur ein momentanes Bild darstellen, das morgen wieder anders aussehen könnte, regt mich und hoffentlich andere Menschen dazu an, nicht stehen zu bleiben, Dinge zu hinterfragen, wach und im Gespräch mit anderen Menschen zu bleiben.

2.5. Die Bedeutung von «Grün»

«Grün ist die Hoffnung», so besagt es ein überlieferter Spruch, der Zuversicht und Wachstum verspricht. «Auf der grünen Seite des Lebens» stehend, bedeutet ebenfalls, dass es einem (materialistisch) gut geht. Als typische Frühlingsfarbe – ja, als «Hauptfarbe» der Pflanzenwelt – steht Grün symbolisch für Leben schlechthin. Grün wird vom Althochdeutschen «gruoen» abgeleitet, das Wachsen, Spriessen und Gedeihen bedeutet (Wikipedia, 8.5.24). Mit den vielen Farbschattierungen wird auch die Vielfalt dieser Farbe ersichtlich; es gibt wohl kaum eine Farbe, die in der Sprache mehr Differenzierungen hat: Blattgrün, Lindengrün, Moosgrün, Tannengrün sind nur einige Beispiele.

Für *Petzold* (2015b, S. 2) stellt Grün ein existenzielles Lebensgefühl dar, «das uns durchströmt, wenn das Leuchten der Frühjahrswiesen und das lachende Maiengrün uns mit sprühender Kraft, mit Leichtigkeit, und Heiterkeit erfüllt, in der das Leben grüngolden zu schimmern beginnt, in einer «Freude am Lebendigen» aufbricht und in einer «Liebe zum Lebendigen» strömt», die in der von *Petzold und Orth* (2021a) begründeten **Green Meditation**[®] vertieft wird (*Orth* 2025a, b). Eine meditative Erfahrung sei es, wenn die Seele begrünt und von «Grün durchflutet» wird. Solche Erfahrungen können nicht nur beglücken, sie können auch in Krisen und höchst belastenden Lebenssituationen Hilfen, Unterstützung und Trost bieten, wie *Petzold* (2018k) in einer Autokasuistik zeigt.

Die positive Wirkung der Farbe Grün wurde bereits in den 80er-Jahren nachgewiesen und wird auch deshalb in Gestaltungskonzepten von Spitälern eingesetzt, um die Heilungsprozesse von PatientInnen zu beschleunigen bzw. um weniger Schmerzmittel einsetzen zu müssen. Nach *Haluzá* (2024, nach *Ulrich*, 1984) verkürzten sich die Spitalaufenthalte und die Schmerzen nahmen während des Spitalaufenthalts ab, wenn die PatientInnen durchs Fenster ins Grüne schauen konnten oder mit Grün umgeben waren (z.B. als Wandfarbe). Interessanterweise lässt uns scheinbar auch die Farbe Grün die Zeit vergessen. Dies fanden *Kübel* et. al. (2021) heraus, als sie das Zeitgefühl bei Probanden nach Projektionen von verschiedenen Farben untersuchten.

Im Zusammenhang mit der Farbe Grün, steht die «Frische», ein Aspekt, der nach *Petzold* (2019d) zu wenig in therapeutischen Settings angewandt wird, obwohl die «Frische» eben durch das Eintauchen ins Grüne erreicht werden kann und sich als gemeinsames Erlebnis auf die weitere (therapeutische) Beziehungen und auf die Gesundheit der Einzelnen positiv auswirken kann.

In das Grün einzutauchen, belebt das Gemüt, führt zu einer körperlichen, emotionalen und geistigen Frische – diese wichtige, und in der Therapie vernachlässigte Grundqualität von Gesundheit (Petzold 2010b) ist auch eine Komponente ko-kreativer Kraft, die man im Kontakt mit der „grünen Natur“ entwickelt. (Petzold, 2019d, S. 46).

Bei den sogenannten «grünen» Methoden in der *Integrativen Therapie* sind diese als solche genannt, weil die Farbe «Grün» schlicht als Metapher für das Lebendige steht. Es geht nicht nur um einen selbst, sondern darum, dass man mit der Welt, mit der gesamten Natur befreundet und verbunden ist. Die Kraft des Grüns solle uns dabei motivieren, diese unsere Welt zu retten, denn nach *Petzold und Orth-Petzold* (2019) kann nur *der Mensch* etwas unternehmen, «um das Leben auf dem Erden zu erhalten. Wir wissen noch nicht wie, aber wir haben das Potential dazu» (S. 339, nach *Lovelock* 2016).

Gerne biete ich an dieser Stelle meiner Lieblingspflanze – dem schönen, *grünen* Farn – etwas Raum. Als Pflanze der Urzeit, die lange vor den Dinosauriern die Erde belebte, zusammen mit Schachtelhalmen und Lurchen. Für mich stellt sie symbolisch etwas Beständiges und Kraftvolles dar und gleichzeitig hat sie ein feines, zartes, ja fast schüchternes Wesen. Im Winter gänzlich verschwunden, bevor sie im Frühjahr sich leise emporstreckt, anfänglich noch eingerollt, im Spätfrühling dann stolz und majestätisch. Im Mittelalter versuchte man noch die vermeintlichen Blüten in der Johannismacht

einzusammeln, da dies Reichtum und Glück in der Liebe versprach sowie Schlösser öffnen konnte.

Mit Entsetzten habe ich gelesen, dass diese Urpflanze von einigen Menschen als *Feindpflanze* angesehen und deshalb mit Gift bekämpft wird, weil sie Heidekraut, Heidelbeeren u.a. unterdrücken soll und so die Biodiversität verringern würde (Storl, 2022). Ich frage mich, ob man da etwas Falsches unter Biodiversität verstanden hat. Will man tatsächlich einige der letzten Zeugen (bzw. ihre Nachkommen) aus den letzten Millionen Jahren vernichten? Hier mein Aufruf an mitdenkende, wache und naturliebende Menschen: Braucht es die stetige Einmischung des Menschen in den natürlichen Kreislauf (der zumindest früher natürlich war)? Im September 2024 konnte man in der Schweiz über eine Initiative zur Biodiversität abstimmen. Es wurden im Vorfeld unglaublich gehässige Diskussionen geführt und es wurde v.a. befürchtet, dass die Bevölkerung durch das Inkrafttreten der Initiative in ihrem Wachstum und ihrer Freiheit eingeschränkt werden würde, dass zum Beispiel zu wenig Platz für neue Bauten sowie für landwirtschaftliche Flächen vorhanden wäre. Die Initiative wurde abgelehnt.

«Hinter dem Grün gibt es noch ein Grün, und eine Welt voller Farben» (Klempnauer, 2017, S.10) ist ein Satz, der mich sehr berührt hat und etwas Positives ausstrahlt; der einem Zuversicht gibt, dass es weiter geht, wenn man es nur sehen will oder kann.

2.5.1. «Grünes Schreiben»

Das grüne Schreiben entspringt nach Petzold (2019d) einem grundlegenden Naturbezug. In der Natur, durch die Natur und über die Natur zu schreiben, ist an sich nichts Neues; Jahrtausende alte Höhlenmalereien zeugen von der Bedeutung, Dinge aus der (damaligen) Natur darzustellen und Erlebtes auf diese Art zu verarbeiten und weiterzugeben. Neuere Forschungen betonen die positive Wirkung des Schreibens auf unsere Gesundheit (Klempnauer, 2017) und das Schreibenlernen an sich ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung und eine Chancengleichheit und sollte deshalb auch im weitesten Sinne zur grünen Bildungsarbeit gehören, so Petzold (2019d). «Grüne Narrationen» sind Bestandteile der Ökologisation (Klempnauer 2017, Petzold, 2016i) oder wie es Petzold (2019d, S. 70) ausdrückt:

Es geht dabei nicht nur und primär um den Erwerb von literarischen Fähigkeiten, sondern auch um das Aneignen von Möglichkeiten, sich kognitiv und emotional differenziert auszudrücken, seine Proprio- und Interozeptionen (Craig 2003, 2010, 2015; Farb et al. 2015), seine Empfindungen und Gefühle, seine Probleme und

Sorgen, seine innerlich und/oder zwischenmenschlich erlebten Spannungen und Konflikte sprachlich expressiv und nuanciert zu verbalisieren und darüber dann auch zu regulieren oder zu modifizieren.

Dass es, der Sprache einen eigenen Ausdruck zu geben, in einer grünen Umgebung einfacher sein kann, erlebte ich selbst mehrfach während meiner Ausbildung und schlussendlich auch während meiner Selbsterfahrungsgängen verbunden mit dieser Arbeit. Die grünen Umgebungen können wie Türöffner zur Welt der Wörter und Fantasie dienen (Klempnauer, 2017). Beim Schreiben wird einem auch deutlich, wie der Mensch «Wahrnehmender und Gestaltender zugleich» (Klempnauer, 2017, S. 6) und wie dies miteinander verschränkt ist.

In der *Integrativen Therapie* wird «Grünes Schreiben» als ein therapeutischer und agogischer Ansatz angewandt, der «Grüne Meditation» mit Schreibpraxis verbindet. Dabei ist «Green Writing» von «Nature Writing» zu unterscheiden, welches als reine literarische Bewegung aus dem angloamerikanischen Raum zu betrachten ist und zwar aufmerksame Wahrnehmung und Reflexion, jedoch nicht den meditativen Teil («Green Meditation[®]») beinhaltet. Beim Grünen Schreiben der Integrativen Therapie geht es nach Petzold (2019d,) um ein *ko-kreatives* Schreiben mit der Natur, das in der Natur stattfindet, wobei über die und für die Natur geschrieben wird – miteingeschlossen die eigene Natur, denn «wir sind ja Natur» (Petzold 2019d, S. 65). Dies geschehe «aus der Resonanz auf Natur als Umwelt, Mitwelt, Vorwelt und eigenleibliche Innenwelt». Die Ziele des grünen Schreibens sind es – wie auch die, der Integrativen Therapie überhaupt – die Gesundheit zu erhalten und zu kräftigen und bei Krankheiten zu Heilungsprozessen beizutragen. Genauer geht es darum:

Persönlichkeitsentwicklung, Gemeinsinn und Kreativität zu fördern, geistiges Leben zu vertiefen und Empathie und Engagement für die Natur voran zu bringen. Erreicht wird das durch Sensibilisierung der extero-, proprio- und interozeptiven Wahrnehmungsvermögen, durch das Vermitteln bereichernder, ästhetischer Erfahrungen, die Erweiterung kognitiver Einsicht zu 'transversaler Vernunft', durch Differenzierung des emotionalen Erlebens und die Regulation des Affektlebens, mit einer Stärkung der Willenskräfte, das Fördern der kommunikativen Kompetenz/Performanz und des konvivialen Bezugs zu Menschen, Tieren, Ökotoxen.
(Petzold, 2019d, S. 66).

Hier wird das doppelte Anliegen der Integrativen Ansatzes ersichtlich: nämlich, dass zur Natur wie auch zum Menschen Sorge zu tragen sei: «caring for people and caring for nature» (Petzold, 2019, S. 66).

Nach *Klempnauer* (2017, S. 24) ermöglicht es Green Writing Menschen «sich selbst in der Unmittelbarkeit der Natur zu erfahren und zum Ausdruck zu bringen». Dabei können schon einfache Übungen wirksam sein, wie einen Weg achtsam und mit geöffneten Sinnen zu begehen, «in grüner Bewegtheit» (S. 24, vgl. *Petzold* 2015b) mitzuschwingen und dann aus der Resonanz heraus in ein spontanes Schreiben zu kommen. Die Form des Schreibens kann wählbar oder vorgegeben sein (z.B. durch ein Haiku); es kann auch spielerisch umgesetzt werden, zum Beispiel durch das Ausdenken fantasievoller Geschichten. «Die Möglichkeiten sind unerschöpflich und abhängig von Intention und Kontext», so *Klempnauer* (2017, S. 25) und beschreibt dies schön, fast in Prosaform:

Egal, an welchem Ende wir anfangen und ob wir uns absichtsvoll fokussieren oder vor uns hin spazierend von etwas „angesprochen“ werden, das Erleben in der Natur führt uns in die Präsenz hinein und meist auch über den Augenblick hinaus. Andere Zeiten und Räume öffnen sich. Ein Apfelbaum erinnert an den Apfelbaum im Garten der Kindheit, ein Schmetterling wird zum Symbol für den Wunsch nach Entfaltung, ein Wiesenerlebnis führt zu einer Erfahrung der Transzendenz der Fluss führt auf der metaphorischen Ebene zur Betrachtung des eigenen „Lebensflusses“ mit all seinen Windungen, Zuflüssen, Stromschnellen, Engpässen und Abschnitten ruhigen Dahinfließens.

2.5.2. Green Meditation®

Natur umfängt uns. Am intensivsten wird uns das bewusst bei Erfahrungen des „Eintauchens“ – in die Stille und das Grün des Waldes, in das klare Wasser eines Bergsees, in das Erspüren unserer eigenen Leiblichkeit. Natur ergreift uns „leibhaftig“. Sie bringt uns in Kontakt mit sich (mit der Umwelt, heil oder beschädigt, mit dem Lebensraum intakt oder bedroht) und mit uns selbst – gesund oder belastet und krank. Die Sensibilität für den „Anruf“ der Natur in uns und um uns ist vielen Menschen durch entfremdende Sozialisation, durch mangelnde „Ökologisation“, d. h. Fehlen intensive Naturerfahrungen in Kindheit und Jugend, verloren gegangen. Destruktive und denaturierte Umwelt haben vielfache ökopyschosomatische Störungen zur Folge und die Möglichkeiten des Sinnerlebens durch die „Weisheit der Natur“ eingeschränkt (EAG, Green-Meditation-Curriculum, 2015, S.1–2).

Green Meditation® wurde durch *Hilarion Petzold* und *Ilse Orth* während vieler Jahre praktiziert und entwickelt und dann in den 70er-Jahren zusammen mit TherapeutInnen

während Intensivseminaren konkretisiert. PatientInnen ermutigten sie ausserdem dazu, Meditations- und Bewegungsübungen häufiger ins Grüne zu verlegen. Die Green Meditation® wurde wie im Sinne der *Integrativen* Verfahren anhand von verschiedenen kulturellen Praktiken gesammelt und entwickelt. Den nahen Naturbezug und die Verehrung dessen sind zu Urzeiten bei den Naturvölkern zu finden. Dabei wurden und werden vor allem Bäume von vielen Menschen als besondere Kraftquellen erachtet. Ein bekanntes Beispiel hierfür ist die heilige Eiche auf den Hügeln bei Geismar (heute Nordhessen), in der die Kraft von Thor gesehen wurde («Donareiche», www.wikipedia.org, 01.09.24). Zur Zeit der Christianisierung wurde dieser Baum vom Mönch Bonifatius gefällt und das Holz für den Bau einer Kirche benutzt, die laut der Legende genau auf diesem Hügel gebaut wurde; ein Affront für die Einheimischen, die trotz der Fällung dieses Baumes ihre germanischen Götter weiterhin verehrten.

Bei der Green Meditation® wird besonders «das Erfahren der «Grünkraft» (viriditas) und des Naturerlebens, die *Hildegard von Bingen*, Mystikerin und «erste deutsche Ärztin» beschrieben hat, mit dem meditativen Dreischritt «Besinnung, Betrachtung, Versunkenheit» systematisiert und vertieft», (EAG, Green-Meditation-Curriculum, 2015, S.1).

Green-Meditation-Erfahrungen fangen meistens mit den eigenen biografischen Erlebnissen bezogen auf die Natur bzw. auf das Grüne an. Dies können narrativer oder kreativ-gestalterischer (Forest-Art) Art sein. So wird einerseits das Bewusstsein für die eigene Ökologisation wahrgenommen und andererseits eine Sensibilisierung für die Bedeutung der frühen Ökologisationserfahrungen mit der eventuellen Entwicklung einer Ökosophie erkannt. Schon zu diesem Zeitpunkt beim Heranführen in die Green-Meditation-Praktik werden die polylogenen Verknüpfungen im Kontext/Kontinuum des Leibes gemacht. Weiter können die im «Leibgedächtnis» gespeicherten Erfahrungen als meditative Kraftressourcen genutzt werden.

Naturmeditation sensibilisiert für eine feinspürige Selbstempathie und Fremdempathie, nicht zuletzt für eine Naturempathie. Sie vermittelt „Ruhe, Kraft und Lebens- und Schaffensfreude“ (Petzold 2015b; Sieper, Petzold 1975), körperliche, seelische und geistige Spannkraft, Gesundheit und „Frische“. Frische, diese (...) höchst bedeutsame Qualität von Gesundheit (Petzold 2010b) ist natürlich auch mit einer hohen physischen Aktivität bis ins hohe Alter verbunden, denn: Bewegung ist Leben. (Petzold, 2019d, S. 49.)

Durch seine ersten Erfahrungen mit Meditation kam *Petzold* (2019d, S. 58) zu weiteren Einsichten, welche den Begriff der «Ökosophie» prägen sollten:

In einer frühen botanischen Hausarbeit für die Landwirtschaftsschule (idem 1961 IIa) habe ich die Gräser und Kräuter unter dem 'Roten Holunder' (Sambucus racemosa)⁹⁵, auch Trauben- oder Berg-Holunder genannt, an Waldrändern und Lichtungen der bergischen Landes untersucht und bin, an einem sonnigen Tag ausruhend im Schatten eines solchen Busches liegend und die Landschaft betrachtend, in eine Versunkenheit geraten, in der ich in einer ganz eigenartigen, höchst vernetzten Weise die Zusammenhänge all der Pflanzen in diesem Phytozönon [...] um mich herum 'verstand' und ich die 'Weisheit der Natur' erlebte. Ich prägte dann in dieser Arbeit den Begriff 'Ökosophie'“ (Petzold 2011k/2018, 842).

2.6. Gesundheit und Gesundheitsförderung

Der Wald kann als Zufluchtsort für eine nach Natur hungernde Seele dienen (Kolb, 2019); beachtet man dabei auch die Gesundheit der Natur, spricht man von einer doppelten Gesundheit oder «Doppelten Medizin» (Hömborg & Petzold, 2017). Nach der *Integrativen Therapie* sind beide Aspekte miteinander verbunden und sollten auch so betrachtet werden.

Mit Gesundheit befasste sich schon die alte antike Welt und wurde hier sogar ganzheitlich und differenziert ausgelegt. Es wurde als höchste Gut betrachtet «ein gutes Leben ohne Beunruhigung (...) und (...) ein Zustand glücklicher und heiterer Gelassenheit» zu führen sowie das Erlangen einer persönlichen Lebenskunst, so dass dadurch eine ausgewogene «Lebensführung im rechten Mass» möglich sein sollte (Petzold & Sieper, 2012e, S. 33).

Vor allem nach und während der Corona-Pandemie wurde der Wald (wieder-)entdeckt: der Wald als Ressource, als Ort zum Energietanken, ein Ort für sportliche Aktivitäten oder ein Ort fürs soziale Zusammensein – mit dem korrekten Einhalten von Abständen wohl gemerkt. Der Trend scheint zu bleiben; der Wald wird weiterhin rege genutzt; man hat erkannt, dass es der eigenen Gesundheit gut tut im Grünen zu verweilen und frische Luft einatmen zu dürfen. Nach einem Waldaufenthalt fühlt man sich frischer und wacher, hat mehr Ideen, kann die nächste Präsentation an der (Online-)Sitzung besser verkaufen. Dass es jedoch dem Wald nicht gut geht, vergessen dabei viele Menschen oder wollen es nicht wahrhaben. Ein altruistisches Denken ist nicht immer mit dem eigenen Alltag kompatibel.

Man entdeckt derzeit den Wald hierzulande in neuer Weise, nämlich als Quelle von Erholung, von Gesundheit und Wohlbefinden, von Heilung gar. Wald stimmt harmonisch, sagt man. Er erfrischt, vermittelt diese so kostbare Erfahrung der „Frische“ (Petzold 2010b) und der Ruhe – „sanfte Gefühle“, die so gesundheitsförderlich sind (Petzold, Sieper 2012) und so wichtig für die Arbeit in der „Waldtherapie“ und in der „waldgestützten Gesundheitsberatung“. Leider liegen hier auch Probleme. Der Wald, der unserer Heilung dienen soll, ist überhaupt nicht mehr gesund – er ist in vielen Gebieten schwer krank. Wir alle sollten es wissen, dennoch wissen es nicht alle.
Petzold, 2019q/2022k, S. 34.

Kolb (2019) betrachtet Gesundheit als ein lebenslanger Prozess, der immer wieder Pflege und Zuwendung braucht, um zu wachsen. Gesundheit sollte deshalb nicht als ein Zustand verstanden werden, sondern als etwas Dynamisches in Zeit und Raum, das durch verschiedenste Faktoren beeinflussbar ist. Ostermann (2010) versteht es ähnlich und betont, dass Gesundheit so vielfältig und persönlich sei, wie es Krankheiten auch seien. Die Ansicht, ob man gesund sei oder nicht, beruhe auf eigene Werte und Normen; also auf die umweltbedingten Einflüsse wie auch auf den Stand der eigenen Entwicklung. Eine Klärung der aktuellen Sichtweise in einer gegebenen Situation sei deshalb unabdingbar, wenn man therapeutisch oder Beraterisch im Gesundheitsfeld arbeite, so Ostermann (2010).

2.6.1. Definitionen zu Gesundheit und Gesundheitsförderung

Abgeleitet vom englischen Wort für Gesundheit – health – welches vom altenglischen Wort «heal» herkommt, was heilen bedeutet und mit «vollständig» gleichgesetzt werden kann, versteht Ostermann (2010, S. 84) unter Gesundheit «Integrität, Unversehrtheit (und) Wohlbefinden», der ganzen Person betreffend.

Gibt man den Begriff «Gesundheit» auf Google ein, erhält man 708'000'000 Ergebnisse; «Krankheit» erzielt «nur» 272'000'000 Treffer (02.05.2023). Dieser Unterschied könnte verschiedentlich gedeutet werden – auf die Deutung lasse ich mich jetzt nicht ein; mein Interesse galt vor allem den gängigen Definitionen.

Wikipedia bietet mehrere Definitionen für Gesundheit an, unter anderem auch die von der WHO. Die offizielle Seite der Bundesschweiz (www.edi.admin.ch, 29.09.24) versteht Gesundheit als «wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens von Einzelpersonen, gesellschaftlichen Gruppen und der Gesamtbevölkerung» und übernimmt dabei die

Definition von der WHO, die besagt, dass Gesundheit der «Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens» ist.

Zum Thema Gesundheitsförderung wird hier ebenfalls auf WHO bezuggenommen: «**Gesundheitsförderung** zielt gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO darauf ab, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Gesundheit steht damit für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie auch die körperlichen Fähigkeiten».

In Wikipedia ist zu lesen, dass «Gesundheit (...) nicht als normaler, passiver Gleichgewichtszustand (Homöostase) und nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern als labiles, aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen (Heterostase)» zu verstehen ist. Weiter wird darauf hingewiesen, dass «Gesundheit (...) eine körperliche, psychische, soziale und ökologische Dimension» besitzt und «deshalb nicht alleine durch naturwissenschaftliche und medizinische» Erklärungsansätze zu verstehen ist, «sondern (...) zusätzlich (...) durch psychologische, soziologische, ökonomische und ökologische Analysen erforscht werden» muss (Wikipedia, 02.05.2023). Nach *Dorsch* (08.01.25) wird der Gesundheits- bzw. Krankheitszustand eines Menschen wesentlich durch eine individuelle und psychische Einflussgrösse – das Kohärenzgefühl – bestimmt. Das Kohärenzgefühl wurde von Antonovsky geprägt und wird im nächsten Kapitel näher beschrieben.

2.6.2. Theorien zur Gesundheit

Im Einklang mit dem ganzheitlichen und integrativen Verständnis der *Integrativen Therapie* steht der umfassende Gesundheitsbegriff von *Antonovsky* (1979) mit der von ihm entwickelten Theorie zur Salutogenese. *Aaron Antonovsky* hatte sich die Frage gestellt, was den Menschen gesund macht und entwickelte daraus das Modell der Salutogenese («Salutogenic Model of Health», *Daniel*, 2024 nach *Antonovsky*, 1979), welches er später mit dem wichtigen Kernkonzept des Kohärenzgefühls ergänzte («sense of coherence», *Daniel*, 2024 nach *Antonovsky*, 1987b). Das Salutogenese-Modell zeigt auf, wie die Zusammenhänge zwischen Stressoren und dem Umgang mit Spannungen, allgemeinen und spezifischen Ressourcen, Lebenserfahrungen und dem Kohärenzgefühl sind und welche Auswirkungen diese auf die Gesundheit haben (*Daniel*, 2024). In den 70er und in den 80er-Jahren war im Westen das vorherrschende Verständnis bezüglich Krankheiten und Gesundheit, dass es nur ein «entweder – oder» gab; entweder krank – oder gesund; die

Denkweise *Antonovskys*, die Menschen differenzierter zu betrachten und dabei vor allem auf die Gesundheit und auf die Ressourcen zu fokussieren, war eher neu. *Antonovsky* betrachtet dabei die Menschen, wo sie gerade stehen, in einem Kontinuum zwischen gesund und erkrankt und kann so, seiner Meinung nach, viel genauer den Gesundheitszustand des Menschen erfassen und dabei auch diese (die Gesundheit) besser **fördern** (*Daniel, 2024* nach *Antonovsky, 1996a*). Dabei sei das *Kohärenzgefühl* für die Gesundheit entscheidend, so *Antonovsky* (*Daniel, 2024* nach *Antonovsky 1987b*, aus dem Englischen übersetzt). Das Kohärenzgefühl stellt dabei eine globale Orientierung der Zuversicht dar, dass die äusseren und inneren Reize, welche im Laufe des Lebens auf einen wirken, erklärbar sind und, dass genügend Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Reize stellen, gerecht zu werden und dass diese Anforderungen als Herausforderungen zu interpretieren sind, die einen stärken. Stressoren, von welchen wir Menschen ständig umgeben sind, lösen Spannungen aus, die auch physiologisch messbar sind. Der Umgang damit und schlussendlich die mögliche Bewältigung hängt eben von diesem Kohärenzgefühl ab. Wenn der Stressor als neutral gewertet wird, passiert nichts Weiteres; wird der Stressor als gesundheitsfördernd gewertet, hat er einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Eine negative Bewertung hat demzufolge pathogene Konsequenzen auf die Gesundheit. Eine Person mit einem starken Kohärenzgefühl wird die geeignete Ressource auswählen können, die ihr am besten dabei hilft, mit dem Stressor umzugehen. Damit umzugehen heisst, dass man sich im «gesund-lindernd-Kontinuum» befindet und nicht im «krank-unwohl-Kontinuum». Kann eine Spannung nicht gelöst werden, führt sie zu Stress und schlussendlich zur Krankheit. Welche Ressourcen zur Verfügung stehen, hängt von der Person und seiner Umgebung ab; dabei gibt es allgemeine Ressourcen und spezifische Ressourcen, wobei spezifische Ressourcen auf bestimmte Situationen/Bedingungen bezogen sind. Ein Fehlen von bestimmten allgemeinen Faktoren (Ressourcen) könnte sich in Stressoren umwandeln und so negative Auswirkungen haben.

Petzold (1975h) sieht es ähnlich wie *Antonovsky*, dass Gesundheit bzw. Krankheit *mehr* als ein rein somatisches Phänomen zu betrachten ist (aus *Petzold, 1975h*, in *Ostermann, 2010*, S. 10):

Gesundheit und Krankheit werden als ein Spektrum möglicher Verfassungen des Menschen als «Körper-Seele-Geist-Subjekt» betrachtet, als ein Möglichkeitsraum der Person in ihren Lebensprozessen, in ihren Lebenslagen, d.h. ihrem sozioökonomischen bzw. soziokulturellen Kontext/Kontinuum. In diesem «potential space» muss sie sich regulieren und die Dynamik von Gesundheits-Krankheits-

Prozessen gestalten, eine lebenslange Aufgabe, an der ein Mensch scheitern oder sich in kreativer Weise entfalten kann.

Es gehe dabei um Betrachtungsweisen, die «Gesundheit und Krankheit, Salutogenese und Pathogenese nicht als Gegensätze» sehen, sondern als «zwei Möglichkeiten der menschlichen Existenz (...), die miteinander konnektiviert sind», so *Ostermann* (2010, S. 10). Dabei wird Gesundheit nicht nur in Verbindung mit Prävention betrachtet, sondern als eine «Entwicklungsaufgabe in der Lebensspanne» (nach *Petzold*, 2008i, in *Ostermann*, 2010, S. 10). Sie gehört somit zu der Lebensbewältigung und Lebensgestaltung aller Menschen, welche ihn als Mensch auszeichnen. *Petzold* (1975h, in *Ostermann*, 2010, S.12) führt weiter aus, dass «Gesundheit und Krankheit zu einer allgemeinmenschlichen Realität, zu einem Teil des Lebens und damit zu einem anthropologischen Faktum» gehört. «Deshalb sollte man Krankheit auch nicht als etwas grundsätzlich Abnormes, Abartiges auffassen, sondern sie als Herausforderung ansehen, mit ihr umzugehen, entweder um wieder in vollem Sinne gesund zu werden (...) oder doch das Mass an Gesundheit wieder zu erlangen, dass möglich ist und das die Chance eröffnet, wieder zu einer «Integrität» zu finden». Gesundheit kann «differentiell, auf verschiedenen Niveaus und in verschiedenen Formen gesehen werden» und kann somit «in unterschiedlicher Weise realisiert werden». Die umfassende Betrachtungsweise *Petzolds* wird durch das Konzept des informierten Leibs vertieft, welche die Bereiche «körperlich-somatisch», «seelisch», «geistig», «sozial» und «ökologisch» beinhalten und so durch die vielen Inputs und Interaktionen mit dieser sich stetig weiter entwickelt (*Petzold*, 2004h/2023 und *Ostermann*, 2010).

Mit der *Integrativen Therapie* werden Möglichkeiten geboten, einen gesunden Weg zu entdecken, (wieder) in Einklang mit sich, mit der (Mit-)Welt zu kommen. Eine Seminaurausschreibung der EAG illustriert diesen gesundheitsbringenden Entdeckungsweg schön (EAG, Green-Meditation-Curriculum, 2015, S.4):

Die Natur ist von Klängen erfüllt – rauschende Wipfel, Regentropfen, murmelnde Quellen. – In der Tat: „die Welt ist Klang“. Es gibt Klänge die erregen, wühlen auf bis zum Hyperstress, es gibt Geräusche die „nerven“ bis zum Verschleiß der Gesundheit. Die Welt der Natur war eine Welt der Stille, der vertrauten Geräusche und Klänge, der eindeutigen Gefahrenlaute, die eindeutiges Verhalten ermöglichten. Der kakophone Klangmix, der uns heute allüberall flutet, kann kaum abgegrenzt werden. Lärm schafft Übererregung, die kaum noch bemerkt wird, aber schädigend wirkt. Richtig zur Ruhe kommt man kaum noch. Es muss geradezu wieder erlernt werden auf einer tiefen psychophysiologischen Ebene. Das Seminar vermittelt meditative Klangarbeit mit

Naturgeräuschen – Wasser, Wind, Vogelgesang usw. – mit Naturinstrumenten – Gong, Holzblock, Schilfrohr usw. – und reaktiviert mit komplexer katathymen Imagination unsere poly- und synästhetischen Fähigkeiten, die seit dem Neolithikum zur unserer Ausstattung gehören und in originären Kulturen und in früher Kindheit noch fungieren. Sie unterstützen unsere Selbstregulationskräfte auf der Tiefenebene.

2.6.3. Schweizer Gesundheitspolitik und Weltpolitik

Mir fällt auf, dass auf der Webseite der Bundesschweiz (www.edi.admin.ch) im Bereich Gesundheitsförderung mehrheitlich Artikel über Krankheiten und Medizin zu finden seien und so die beiden Begriffe «Gesundheit» und «Krankheit» als Polaritäten betrachtet und als «entweder/oder-Zustände» hervorgehoben werden, anstatt diese Zustände dynamischer zu betrachten.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) in der Schweiz fördert – so nach ihren Worten – «die Gesundheitskompetenz der Menschen in der Schweiz» (www.bag.admin.ch; 02.05.2023), legt jedoch vor allem Gewicht auf Impfungen bei Infektionskrankheiten. Bei den nichtübertragbaren Krankheiten wie Herz-/Kreislaufkrankungen, Krebs und Diabetes wird «Wissen und Motivation» gefördert. Das ist wohl das Wenigste, was getan werden muss; leiden doch 25 % der Schweizer Bevölkerung an NCDs (Non-Communicable Diseases) und machen 51% der gesamten Gesundheitsausgaben aus (www.bag.admin.ch). Es scheint noch kein konkretes Konzept hierfür ausgearbeitet worden zu sein; es wird jedoch betont, dass man in diesem Bereich Gesundheitsversorger und unabhängige Gesundheitsfachleute hinzuziehe, welche betroffene Personen begleitend beraten sollen. Die Vorteile von den neuen Medien werden ausserdem hervorgehoben, aber nicht konkretisiert. Interessant ist folgendes Vorhaben: «Lebens-, Arbeits- und Umweltbedingungen sollen so sein, dass alle Menschen gesundheitsförderliche Entscheidungen treffen können». Dieses Ideal wäre anzustreben; aber mit der Umsetzung funktioniert es wohl noch nicht so ganz. Mit dem peppigen Qualitätslabel «Friendly Work Space» sind in der Schweiz bisher nur 75 Firmen ausgezeichnet (2018, Strategie Gesundheitsförderung). Leider werden wirtschaftliche Interessen weiterhin oft vor Gesundheit gesetzt. Für die Umsetzung dieses Ideals müsste auf jeden Fall der Gesundheitsbegriff beleuchtet werden, um somit zu der Einsicht zu erlangen, dass es mit dieser «einfachen» Formulierung nicht getan ist. Setzt man den Gesundheitsbegriff im Zusammenhang mit dem Individuum, müsste die Formulierung viel umfassender sein, denn was «Gesundheit» für Ilse bedeutet, ist nicht gleich «Gesundheit» für Kurt. Auch die geschlechtsspezifischen Unterschiede müssen berücksichtigt werden und natürlich auch die kulturellen und intrapersonellen Gegebenheiten.

Konkrete Präventionsprogramme beziehen sich auf Tabak- und Alkoholprävention sowie auf Ernährung und Bewegung. Als ein gutes Vorhaben ist die Webseite «www.prevention.ch» aufgeschaltet worden, die Fachleute und Interessierte vernetzen soll. Der Fundus an Informationen ist allerdings sehr gering und der Fokus liegt hauptsächlich auf konkreten Krankheiten und nicht auf der Gesundheit im Allgemeinen. Es bräuchte meiner Meinung nach ein Umdenken: weg von «Krankheit» hin zur «Gesundheit». Ein frühes Handeln (Vorsorge) verursacht weniger Kosten und weniger Leiden!

Mit Blick auf die psychische Gesundheit kann die Studie aus der Schweiz von 2022 (*Peter et. al., 2023*) hervorgehoben werden. Alarmierend ist vor allem, dass die psychischen Störungen bei den jungen Menschen immer mehr zunehmen und dass diese oft nicht wissen, wo und wie Hilfe zu holen ist oder *keine Zeit* (bei 30% der Befragten) sie zu finden! Haben wir also heute keine oder zu wenig Zeit oder auch Bewußtheit und Aufklärung für unsere Gesundheit? Liegt da ein grosses Problem? Widerspiegelt dies wieder den Druck der Gesellschaft; Druck möglichst viel und perfekt zu leisten?

Bei jungen Frauen gab es eine Verdoppelung von suizidalen Gedanken verglichen mit der letzten Erhebung. Dass die Massnahmen der Covid-Pandemie (Isolierung, Vereinsamung, Ängste) damit zu tun haben könnten, darf man wohl daraus schliessen. Auch die ältere Generation tut sich damit schwer, bei psychischer Belastung und Störungen Hilfe zu holen, sei dies aus Scham oder aus Wissenslücken. Niederschwellige Angebote und Aufklärung sind gefragt sowie auch individuelle Unterstützung im nahen sozialen Umfeld und eben ein Umdenken!

Interessant (aber nicht überraschend) finde ich auch die Ergebnisse der Studie zum Strassenlärm, welche bestätigt, dass Strassenlärm durchaus negative Einflüsse auf die Gesundheit hat (www.swisstph.ch, 03.2023). Zukunftsblickend müsste also auch in diesem Bereich ein Umdenken stattfinden, so meine Meinung.

Um die Gesundheit der *Natur* zu fördern bzw. deren Abnutzung zu bremsen, gibt es durchaus politische Bemühungen in der Schweiz: Ein Beispiel ist die Einführung von strengeren Richtlinien zum Befahren von Waldwegen und -pfaden durch Downhill-Fahrern im Kanton Solothurn (Solothurner Zeitung, 25.10.24). Das Vorhaben stiess jedoch auf immense Widerstände bei den freiheitsliebenden SportlerInnen; v.a., weil sie im Vorbereitungsprozess nicht beteiligt gewesen waren. Im Vorfeld Gespräche zu führen, einander zuzuhören, Konsens zu finden sind Kommunikationsstile, die leider immer noch viel zu wenig genutzt werden.

Für eine mehrperspektivistische Bewusstheit und komplexe Achtsamkeit plädiert *Petzold, H.* (2019q/2022k) schon länger und warnt davor, dass sich das Erd-Ökosystem mit den Menschen in absehbarer Zeit in eine Katastrophe stürzen könnte, wenn nicht bis zur Mitte dieses Jahrhunderts in umfassender Weise diese «breite, mehrperspektivistische Bewusstheit und komplexe Achtsamkeit (...) für die mundane Natur» entwickelt wird – und zwar «in allen Bereichen und transversal durch alle Disziplinen» (S.37). *Petzold* (2020o) malt jedoch nicht alles schwarz und spricht den Menschen Mut zu (*Petzold* 2024b; *Ulsperger, Petzold* 2024b), Mut ist ein bedeutsames, in fast allen Therapieansätzen vernachlässigtes Konzept. In der *Integrativen Therapie* geht es aber immer wieder um Ermutigung, um Mut, sich aktiv zu beteiligen, etwas zu tun, auch wenn es nur im Kleinen ist. Nochmals: Es ist ein Umdenken nötig; ein neues ko-kreatives Miteinander müsste entstehen. Noch sind wir weit davon entfernt, dass sich die Menschen dieser Erde vollumfänglich für ihre Erde mit den Lebewesen einsetzen; das wurde auch am Klimagipfel in Sharm-el-Sheikh 2022 ersichtlich.

Petzold (2022o, S. 11) sagt dazu:

Wir müssen sicherlich völlig neue Wege des Zusammenlebens in der Natur und mit der Natur finden – das heißt auch: andere Formen des Miteinanders, die auf eine umfassende „ökologische Gesundheit“ ausgerichtet sind, weil man zu begreifen beginnt: Wir sind Teil der mundanen Ökologie (...) Man muss den Mut finden neue Wege der Gesundheitsvorsorge zu beschreiten. Dabei kann man schon vorhandenes, brauchbares Material nutzen – etwa Methoden der Bewegungs- und Naturtherapien, deren Ansätze noch sicher für lange Zukunftsräume grundlegend sein werden, wenngleich es wohl überall zu neuen Formen der Nutzung kommen muss.

3. Praktischer Teil: Selbsterfahrungen

Beim Sinneserleben im Waldkontext werden Gedächtnisinhalte aktiviert, die bewusst und unbewusst gespeichert sind und bei uns als «multimnestische Resonanzen» (*Petzold*, 2019d) auftreten. Beim Sichten einer wilden Kirsche werden vielleicht Kindheitserinnerungen wach, verbunden mit dem Aussehen, Geruch, Geschmack, Form der Kirsche im verwilderten Garten des Nachbarn (Ort). In einer hektischen Stadt sind bestimmt auch Resonanzen wahrnehmbar – ich behaupte aus eigenen Erfahrungen jedoch, dass die Sinnesüberflutung hier so hoch ist, dass der Leib sich eher zum Schutz verschliesst und so weniger für Resonanzen offen ist. Eine Fülle an Reize bietet der Wald zwar auch, doch passen diese auf eine solche Weise zusammen, welche sie harmonisch und schön anmuten lässt – es gibt

kaum Menschen, die behaupten würden, dass der abendliche Vogelgesang störend ist; die heulenden Motoren von Autos wohl eher. Wer weiss, wie es in hundert Jahren aussieht: Vielleicht haben sich die Menschen dann so an diese technischen Geräusche (Lärm) angepasst, dass sich kaum jemand an ihnen stört. Was denken Sie, liebe Leserin, lieber Leser?

In herbstlicher Stimmung sitzend, mit dem Blick auf rotgefärbte, gelbe und grüne Blätter, die von einer zartgelben Sonne erleuchtet werden, reflektiere ich über den Prozess, den ich durch meine Schreibarbeit und mein bewusstes und unbewusstes praktisches Tun seit mehr als einem Jahr gegangen bin. Dabei kommt wieder ein Gefühl, ja mehr ein Wahrnehmen, das mich immer wieder begleitet hat, hervor: die Dankbarkeit. Die ursprüngliche Motivation, mit dieser Arbeit zu beginnen, war eben die Dankbarkeit – gegenüber der Natur, der Mitwelt, was wiederum sehr eng mit Sinnhaftigkeit verbunden ist.

Meine regelmässigen Begehungen in den Wald ermöglichten mir einen erweiterten, wie auch einen fokussierten Blick, ein vertieftes Wahrnehmen sowohl im Innern als auch im Aussen. Dieses umfassende Wahrnehmen ist für mich persönlich meist nur in einer natürlichen Umgebung möglich; dies wurde mir mit der Zeit klar und so schätzte ich deshalb diese Ausflüge sehr; vielleicht als eine Art «aus» dem hektischen Alltag rauszukommen oder eben auch, um die Gelegenheit zu bekommen oder auch bewusst suchend, vertieft in sich und in die Um-Welt einzutauchen, sich die Zeit geben; sich in der Natur diese Zeit zu schenken. Ja, ich erlebte durchaus auch immer wieder Resonanzen, welche mich dazu ermutigten, auf meinem Weg in und mit der Natur zu bleiben. Ob diese Resonanzen aus meinem Leib kamen oder aus der Mit-Welt, kann ich so genau nicht sagen; eine starke Verbindung nahm ich jedenfalls je nach Tagesform immer wieder wahr. In der Versunkenheit mit der Natur liessen sich wunderbar Themen wie Sinnhaftigkeit und Gesundheit meditieren, woraus ich meist neue Kräfte schöpfte, die manchmal länger und manchmal weniger lang anhielten.

Durch das Betrachten von kleinsten Erscheinungen und Lebewesen im Wald spürte ich am intensivsten die Dankbarkeit; kleine Dinge, die man leicht übersieht, wenn man zu schnell oder zu wenig achtsam unterwegs ist, kleine Dinge, die einen manchmal durch ihre Schönheit in eine Stimmung von Andacht versetzen. Darüber dankbar zu sein, dass es diese kleinen und kraftvollen Lebewesen (noch) auf unserer Erde gibt, so wie die schönen Weinbergschnecken, die ich besonders intensiv während einige Tage in Toggenburg (CH) betrachtete und bewunderte. Ich muss zugeben, dass ich mich persönlich zu den Schnecken mit Häusern mehr hingezogen fühle als zu den Schnecken ohne Häuser. Schnecken können als wunderschöne Symbolbilder für verschiedenste (persönliche) Erfahrungen dienen; bei

mir ist es ihre Langsamkeit, die mich fasziniert, verbunden mit ihrer Geduld – eine Eigenschaft, die ich natürlich in sie hineininterpretiere. Vielleicht sind sie eigentlich ungeduldige Tiere, können jedoch nicht schneller vorankommen. Der Vorteil, ein Haus immer dabei zu haben, könnte für mich bedeuten, sich an verschiedenen Orten zu Hause zu fühlen, solange man das «Nötigste» dabei hat. Hier einer meiner Einträge aus meinem Selbsterfahrungstagebuch zu einer «Schneckenbegegnung»:

«Was für ein Geschöpf! Das Langsame, mit den Sinnen Fortbewegende. Und die Sinne werden ununterbrochen eingesetzt; v.a. die Fühl- bzw. Tastsinne. Mit den vier Fühlern ertastet die Schnecke den Untergrund, die Blätter, kostet etwas Grünes, verweilt hier etwas und bewegt sich langsam weiter. Der Körper wird immer länger und auf einmal – schwups – kommt auch das wunderschöne Häuschen mit. Ich versinke in Gedanken bei diesem Geschöpf, überlege, wie alt wohl eine solche Schnecke wird; wie alt wohl diese ist. Die Strukturen auf dem Körper verlaufen längs und dienen vielleicht als Tarnung: Neben den bräunlichen Gräsern könnten Mensch und Vogel sie glatt übersehen. Ob es sie wohl stört, dass ich sie so betrachte? Vermutlich nicht; Angst hat sie wohl auch nicht; sie kann sich ja bei Bedarf ins Häuschen zurückziehen. Sich wie eine Schnecke verkriechen oder verstecken...» (01.05.23).



Beim achtsamen Unterwegssein, erappte ich mich selbst anfangs dabei «abgelenkt» zu werden, vom «eigentlichen Vorhaben» oder vom «Fokus» abzuschweifen. Dieser mir selbst aufgesetzte Druck half mir natürlich nicht, sondern versetzte mich im besten Fall in eine eher trübe Stimmung. Als mir bewusst wurde – auch dank dem Lesen von Literatur zur Achtsamkeit (*Kabat-Zinn*) und komplexer Achtsamkeit (*Petzold*), dass ein Abschweifen in Ordnung ist, ja, sogar hilfreich für ein erweitertes konviviales Verständnis der Welt sein kann, konnte ich meine Waldbegehungen wieder etwas entspannter angehen.

Der wohl am meisten genutzte Sinn der Menschen ist das Sehen, und auch ich war stets vom «Gesehenen» in dieser Welt sehr angetan und hatte auch das Bedürfnis dies festzuhalten. Vermutlich spielt dabei auch eine Rolle, dass mein Vater eine Begeisterung für das Fotografieren hatte und den Fotos eine persönliche Note gab, auf denen oft eine rote Mütze zu sehen war. Ich bekam früh einen eigenen Fotoapparat und füllte so Alben mit Fotos, meistens mit Menschen (Familie), mit denen ich in der Natur unterwegs war. Nun beim aktuellen Projekt war es mir ein Bedürfnis, Augenblicke festzuhalten, Momente, welche mich irgendwie bewegt hatten, in Resonanz gesetzt hatten. Ein fotografisches Abbild kann nie genau die Stimmung oder das Gefühl einfangen, das tatsächlich in dem Moment vorhanden ist, es kann aber beim Abrufen dieser Stimmung oder Gefühls unterstützend wirken oder eventuell auch (unterschiedliche) Resonanzen bei anderen Menschen auslösen beim Betrachten dieser Bilder. Deshalb werden einige dieser persönlichen Augenblicke hier geteilt.

Die Umgebung der Natur bietet sich insbesondere gut für ein «Umüben» oder «Neuüben» von Verhaltensstilen an, die festgefahren sind, und es lassen sich hier – meiner Meinung nach – Methoden besser umsetzen als in einem Praxisraum, da einerseits die Aufforderungsmöglichkeiten (affordances) in der Natur reichhaltiger sind und ein «Sichbewegen» einem zu Veränderungen und Vorwärtkommen verhelfen kann.

Meine Be-Geh-Versuche im Wald waren insofern auch Übungsfelder, denn sie waren mit den von mir formulierten Zielen verbunden. Im Verlauf der Zeit veränderte sich der Fokus meiner achtsamen Naturbegegnungen von reinen Sinnesausflügen bis hin zu intensiveren, reflektierten Ausflügen in die Innenwelt, wobei mit der Innenwelt sowie meine, als auch die der Umwelt gemeint ist. Die Herausforderung dabei war es, diese Erfahrungen irgendwie festzuhalten. Natürlich hatte ich stets mein Notizblock dabei; alles auf dem Papier festzuhalten, war jedoch unmöglich, denn die Gedanken – elektrische Inputs eines Menschen – bewegen sich mit so einer rasenden Geschwindigkeit, dass nur ein Bruchteil

davon festgehalten werden kann – und dann ist die Frage, ob man es dann auch genauso aufschreiben kann, dass die Essenz davon noch mit dem Erlebten übereinstimmt.

Mein Erfahrungsbericht fängt mit einem optischen Wahrnehmen an: *«Auf den ersten Blick, meint man, dass alles ruht; schaut man genauer hin, entdeckt man Vieles: Eicheln unter Buchenblättern, die austreiben; Äste mit Blattknospen; einzelne, frische, grüne Pflanzen; ein Eichenstamm (abgeschnitten), der noch lebt»*, wobei das Erlebte dann als Dankbarkeit erfahren wird. *«Ein Gefühl von Dankbarkeit macht sich breit»*, (22.03.23). *«Ich fühle mich immer privilegiert, wenn ich im Wald unterwegs bin; dass es in meiner Umgebung überhaupt Wälder hat und dass ich mir die Zeit dafür nehme, in den Wald einzutauchen»*, (26.03.23).

Manchmal ging ich mit jemand Vertrautem in den Wald hinein und stellte fest, dass die Erfahrungen unterschiedlich sind, ob man alleine oder mit jemandem zusammen unterwegs ist; dass das Miteinander jedoch auch genauso fruchtend sein kann wie ein «Alleingang» und dass das «Miteinander» auch andere Perspektiven wie den so wichtigen Austausch und Wertschätzung beinhaltet: *«Das von meiner Tochter erfundene «Baumspiel» begeistert uns beide immer noch und ich staune stets darüber, wie gut sie die Bäume kennt, auch jetzt, wenn das Laub fehlt. Das braucht doch eine besondere Achtsamkeit: sich den Bäumen so zuzuwenden, dass man sie erkennen kann! Und das gemeinsame Staunen über Schönheit und Wunder in der Natur schweisst zusammen; Ausprobieren, wie viele Menschen es braucht, um einen gewissen (grossen) Baum zu umarmen – ist einfach schön!»*, (26.03.23).



Je nach Prozesse, die angegangen werden sollen, kann ein «Eintauchen» in den Wald als «Alleingang» eine Herausforderung sein; ausser man besitzt hierfür die nötige Erfahrung oder Schulung. Mein Vorteil bei den diversen intensiven Erfahrungen im Wald war meine berufliche Ausbildung:

«Wahrscheinlich kann nicht jede oder jeder einfach so loslegen, in den Wald gehen, fokussieren, achtsam sein, über sich und die Welt meditieren und reflektieren und sogar Erkenntnisse daraus gewinnen. Dies braucht Übung und anfangs bestimmt Begleitung. Man muss dies nicht alleine bewältigen. Ja, es ist nicht immer so einfach; manchmal kommen Dinge hoch, die man gerne mit jemand anderem als einem Baum teilt. Das unterscheidet eine begleitete Waldbegehung (Waldtherapie) von einem «Waldbad» im Alleingang. Ich war jetzt zwar meistens alleine während meiner Walderlebnisse, die dokumentiert wurden; aber

ich hatte im Vorfeld viele Erfahrungen in der Gruppe gemacht und konnte quasi darauf bauen und davon profitieren. Ohne die anfängliche Begleitung – durch die DozentInnen und durch die Mitstudierenden – wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Durch diese Begleitung und Ausbildung habe ich Werkzeuge vermittelt bekommen, die ich selbst anwenden kann und ich gerne vermitteln möchte», (02.05.23).



Immer wieder stellte ich fest, dass ich mich nach Aufenthalt im Wald psychisch wie physisch gut fühlte, ja eigentlich besser als bevor ich in den Wald gegangen war, wie ich dies auch an verschiedenen Stellen festgehalten habe:

«Zu Hause angekommen fühlte ich mich frisch und wach. Ich nahm meinen Körper bewusster wahr; spürte, wie sich die Wärme ausbreitete; ich fühlte mich einfach wohl!», (26.03.23).

Dass die angenehmen Momente aus der Natur wieder hervorgeholt und aufs Neue sich positiv auf das eigene Wohlbefinden wirken können, hat schon *Petzold* betont und nutzt bewusst diese Technik, wenn er länger am Schreibtisch tätig ist. Auch ich, kann diesen Effekt bestätigen: *«Jetzt – rückblickend – löst dies wieder bei mir Freude aus: Jawohl, trotz eisigen Windes kann der Frühling nicht weit weg sein!», (04.03.23).* *«Das Erlebnis wirkt nach und erfüllt mich auch jetzt mit Freude und Dankbarkeit; wenn ich das Bild wieder aus meinem Archiv «hochlade», (31.05.24).*

Das Gefühl von «Leichtigkeit» und klares Denken überkam mich immer wieder, als ich im Wald unterwegs war und es beschäftigt mich jetzt noch. Auch andere Menschen berichten

stets über dieses «Phänomen», dass man an der frischen Luft im Wald kreativer wird oder eben die eigenen Gedanken besser strukturieren kann oder spannende Einfälle hat. Ob dies repräsentativ ist oder nicht, kann ich nicht sagen, aber entspricht eben auch meinen eigenen Erfahrungen:

«Im Wald unterwegs werden die Gedanken meist freier – klarer – sie bekommen mehr Raum – ohne, dass man da in eine Negativspirale gelangt, was ja möglich wäre, wenn man ihnen mehr Raum schenkt. Ist es eine Art «Klarsicht»?» (08.03.023). «Das längere, intensivere Eintauchen in die Natur hat mir wirklich geholfen, bei vielen Dingen Klarheit zu verschaffen», (02.05.23).



So entstehen auch Chancen für Veränderungen. Beim Eintauchen in den Wald ist nicht zu übersehen, dass der Wald leidet; dass es Schäden gibt, welche menschenverursacht sind. Dies zu erleben und zu be-greifen versuchen, kann einen dazu motivieren, sich für das Klima einzusetzen:

«Eine Fichte hatte wohl keinen Halt mehr gehabt und war heruntergekracht. Die Fichten haben es schwer in diesen Breitengraden. Der Mensch meinte schlau zu sein und pflanzte Monokulturen davon, damit man schnell zum Holz kommt. Jetzt sterben die Fichtenwälder, das Klima ändert sich; es braucht ein Umdenken. Die Frage ist, was das «richtige» Vorgehen ist. Menschen sind nicht allmächtig, auch wenn einige sich so aufführen. Wenn der Mensch realisieren würde, dass er einfach Natur ist, ein Teil davon ist – wie die Buche – wie das Leberblümchen – wie die Ameise – würde er doch instinktiv zu deren Erhalt beitragen – oder?!», (08.03.23). «In unserer Arbeit als Waldtherapeutinnen können wir durchaus etwas

bewirken. Diese Möglichkeit, etwas bewirken zu können, motiviert! Das ist menschlich! Als Mensch möchte man etwas bewirken, etwas Sinnstiftendes tun. Die verbreitete Meinung, die Einzelnen können eh nichts für die Umwelt tun, ist Quatsch! Nichtstun schadet nur und ist egoistisch!», (02.05.23).



Weiter wurde es für mich fast selbstverständlich, über Welt-Geschehen zu sinnieren und meditieren, wenn ich mich im Wald aufhielt. Die natürliche Umgebung strahlte immer wieder eine Zuversicht aus – so deutete ich es jedenfalls – auch wenn ihre Verletzungen nicht zu übersehen waren. Mich für die Natur einzusetzen – wenigstens durch meine Haltung und die Offenlegung dieser gegenüber Anderen – wurde für mich immer wichtiger. *«Politik müsste für jeden Mensch – männlich, weiblich oder nonbinär – erreichbar und verständlich sein, ohne dass man mit dem Zeigefinger kommt. Es braucht Erkenntnisse – tiefgründige Erkenntnisse der Einzelnen; ein inneres Spüren; ein mit der Welt in Resonanz kommendes Spüren und eine komplexe Empathie und Achtsamkeit», (31.05.24).* Sich für die Natur einzusetzen, steht meiner Meinung nach nicht im Widerspruch dazu, auch auf die eigene Gesundheit zu achten im Sinne einer doppelten Medizin. Nur mit dem Einflechten von Menschen (Lebewesen) in die Natur entsteht eine ganzheitliche Sichtweise, die kraftschöpfend und heilsam sein kann – für alle.

Beim Durchgehen der Notizen, die ich seit mehr als einem Jahr während oder gerade nach Waldbegehungen und Begegnungen erfasst habe, bemerke ich weiter, wie diese durchgehend eine positive Atmosphäre ausströmen. *«Dankbarkeit! Darüber, dass ich mich hier im Walde bewegen kann und darf; darüber, dass ich die Waldesmedizin einatmen darf und Demut – gegenüber diesem Wunder, wovon ich mich als Teil sehe»*, (05.01.24). Im Nachsinnen versuche ich nochmals diese Stimmungen einzufangen und nehme dabei wahr, dass es sich tatsächlich so angefühlt hat. Diese positiven Atmosphäre-Bilder sind nicht konstruiert; sie stellen Empfindungen und Resonanzen so dar, wie ich sie tatsächlich wahrnahm.

«Die Zuversicht finde ich in der Natur – immer wieder. Wissen um diesen Kraftort hilft mir in meiner Entwicklung; eine gesunde Entwicklung. Als gesundes Individuum bin ich auch im Stande, etwas für die Mitwelt zu tun; kann aus Ressourcen schöpfen. So sind die eigenen Heilungsprozesse nichts Egoistisches – im Sinne einer negativen Darstellung. Ich darf zu mir schauen – dafür sorgen, dass es mir gut geht – selbstfürsorglich sein», (02.06.23). Und dann wieder die Zuversicht, welche sehr eng mit der Hoffnung verbunden ist: *«Mensch ohne Natur – Natur ohne Mensch – seit Jahrtausenden undenkbar; v.a. das Letztere. «Mensch und Natur» bzw. «Mensch mit Natur» muss sich wieder etablieren. Vieles ist verlernt; aber die Bereitschaft von vielen Menschen ist da, es wieder zu lernen»*, (05.01.24).



Dass die Auswirkungen von Waldaufenthalten individuell sind und ganz von der Tagesform abhängen können, musste ich auch an Tagen feststellen, an denen mein Körper zum Beispiel noch von körperlichen Infektionen geprägt war: *«Zurück zum heutigen Tag und dem Frühling: Es ist noch kalt; die Natur scheint heute etwas zu schlafen – oder vielleicht bin ich noch zu müde, um die Zeichen wahrzunehmen»*, (15.03.23). Dann gab es wieder Inputs aus der Natur, welche sich deutlich auf meine Gesundheit auswirkten: *Die Entzündung immer noch spürend in den Knochen meinte ich, kaum einige Schritte vor die Haustür zu schaffen heute; erstaunlicherweise verlieh mir jedoch diese Frische des Waldes neue Kraft. Ein Spaziergang an der Strasse im Dorf entlang oder gar in der Stadt hätte nicht denselben erholsamen und kraftschöpfenden Effekt; da bin ich mir sicher!* (20.03.23). Der Effekt der Frische auf die Gesundheit wird von Petzold mehrfach betont. *«Diese Frische einatmen zu können; die Lungen damit zu füllen; die Duftmoleküle und Terpene Richtung Gehirn zu schicken. Fühlt sich vielleicht deswegen mein Kopf so leicht und klar an? Durch die Moleküle der Natur angekurbelte Prozesse in meinem Körper; wie spannend!»* (28.03.23). *«Eine Frische; eine Frische strahlt da von den Bäumen; ich sauge die Frische auf; atme mit den Bäumen mit; spüre eine Leichtigkeit»*, (29.08.23).





Mir fiel im Wald immer wieder auf, wie ich die Geräusche hier anders wahrnahm, als wenn ich offener und in weniger vorsichtigem Modus (als im Dorf, in der Stadt, zu Hause) war. Es fiel mir hier auch leichter, die anderen – oft als störend empfundenen – Geräusche anders zu interpretieren: *«Am Bach entlang laufend fiel mir das Gluckern des Wassers auf; mal lauter, mal leiser. Wie erfrischend! Rechts im Eichenwäldli war der Buntspecht eifrig mit Klopfen beschäftigt. Von überall Vogelgezwitscher in verschiedenen Tonhöhen. Heute schienen es viel mehr Vogelstimmen zu sein als sonst; wohl ein typisches Zeichen dafür, dass der Frühling da ist! Immer wieder hörte ich auch die Geräusche vom Dorf: Dort wird ein Haus gebaut, irgendwo fährt ein Lastwagen durch, die Stimme einer Spaziergängerin, die mit ihrem Hund unterwegs ist. Umgeben vom grünen Wald mit den schönen, harmonischen Klängen, stören mich die «städtischen» Geräusche nicht – nein; ich kann sie vielmehr integrieren; als dazugehörig einstufen», (19.04.23).*

Dass Waldaufenthalte stressreduzierend sind, haben bereits Forscher in Japan herausgefunden und ich habe ebenfalls am eigenen Leib erfahren, dass sich mein Puls und Blutdruck deutlich senkten: *«Zurück zu den Geräuschen und meinem achtsamen Spaziergang. Bevor ich raus ging, spürte ich ein inneres Kribbeln, eine Unruhe; wohl stressbedingt wegen den letzten intensiven Tagen. Der achtsame Fokus auf die Geräusche des Waldes versetzte mich in einem Zustand der Zuversicht und Ruhe. Wenn man meinen*

Puls und Blutdruck gemessen hätte, wären diese bestimmt tiefer als die Werte während der letzten Tage», (19.04.23). Weiter haben auch Studien bestätigt, dass sich die Körperfunktionen nach Waldaufenthalt in ein (momentanes) Gleichgewicht einpendeln: Ich hatte selbst auch die Erfahrung, dass mein Körper durch die Begehungen im Wald, je nach Bedürfnis mal so und mal so, reagierte: «Heute hatte der Wald – und das kühlende Wasser – eine anregende Wirkung auf meinen gefühlt gelähmten Leib», (31.05.24).

Achtsam und mit allen Sinnen in den Wald zu gehen kann durchaus die leibliche Wahrnehmung schulen und einem helfen einen weiteren gesundheitsfördernden Weg einzuschlagen, so auch meine Erfahrung: *«Heute erlebte ich intuitiv und ungeplant verschiedene Sequenzen, welche einerseits entspannend und andererseits anregend wirkten. Vielleicht brauchte ich heute einfach beides. Ich denke, dass Abwechslung sowieso gut ist. Ein relativ gesunder Mensch merkt auch vermutlich intuitiv, was einem im Moment gut tut. Wenn ich so darüber nachdenke, vermute ich aber, dass es doch viele Menschen verlernt haben, in sich hinein zu spüren und merken, was er oder sie im Moment braucht. Vielleicht hat es mit einer gewissen Entfremdung von der Natur zu tun? Wenn man sich eher mit der Natur verbunden fühlt oder sogar empfindet, dass man Natur ist, hat man vermutlich eher einen Zugang zum Inneren und kann auch so in Resonanz mit der Natur kommen. Dann sind wir wohl beim Thema Spiritualität. «Spirit» kommt doch vom «Geist» und würde wohl nichts anderes heißen, als dass man in Kontakt mit dem Inneren Geist/Selbst oder dem Leibsubjekt tritt; vielleicht, wenn man das Gesamte betrachtet. Dass man nach einem Gang ins Grüne so ins Philosophieren kommt und sich auch so wach fühlt, ist schon interessant. Als ich vom heutigen Walderleben sinnierte, empfand ich zuerst eine gewisse Müdigkeit, eine wohlige Müdigkeit. Nun, beim Schreiben merke ich, wie mein Geist wach wird! Darum nutze ich die Energie sogleich für weitere Schreibarbeiten am Computer – zum Glück mit Blick ins Grüne», (23.04.23). «Eigenleibliches Spüren. Wie wohltuend die eigene Kraft und Vitalität wahrzunehmen, das Schwitzen, die Regentropfen auf die Haut. Sich gesund fühlen!» (29.08.24).*



Sich seiner Gefühlswelt zuzuwenden, Gefühle zuzulassen ist nicht für Jeden und Jede einfach. Ich erlebte den Wald als ein «sicherer» Ort für meine Gefühle; hier durfte ich mich sein und vertraute auf mich wie meine in diesen Momenten vorhandene Mitwelt: *«Während meines Aufenthalts im Fichtenwald hatte ich zutiefst emotionale Begegnungen – eben mit dieser Schnecke – mit einem kleinen Fuchs, der mich fragend anschaute, bevor er davon abdüste und dabei ein Eichhörnchen aufschreckte. Vorher war auch noch der Appenzeller Hofhund zutraulich zu mir sitzend gekommen und liess sich genussvoll kraulen. Warum kamen mir Tränen nach diesen Begegnungen? Eigentlich habe ich gar nicht das Bedürfnis dieser Frage nachzugehen, denn es fühlte sich einfach gut und richtig an. Dieses Gefühl ist mir wichtiger als das Warum»*, (01.05.23). *«Die Schönheit berührte mein Herz; Tränen liefen mir die Wangen runter. Diesen Moment Er-leben, Wahr-nehmen – ohne Druck. Einfach SEIN»*, (31.05.24).



Interessant fand ich die Tatsache, dass mir ein mehrtägiger Aufenthalt im Grünen dazu verhalf, meine spezifische Angst vor Hunden etwas abzumildern. Während mehrerer Tage tauchte ich intensiv in die Wälder um Mogelsberg (CH) ein, ging an meine Grenzen, erlebte, dass ich alleine gut klarkomme und fühlte mich gestärkt, physisch wie mental: *«Ich lausche den wunderschönen morgendlichen Vogelgesang in dieser schönen, beruhigenden Appenzeller/Toggenburger Landschaft. Ein kläffender – etwas angsteinjagender – Hund setzt nicht einmal meinen Fluchtinstinkt frei. Etwas schneller gehe ich schon; etwas zielbewusster; aber ohne Angst. Dabei hatte ich früher wirklich Angst vor Hunden; v.a. vor bellenden Hunden. Dieser Hund verfolgt mich sogar und bellt weiter. Irgendwann gibt er auf; 1:0 für mich! Durch Achtsamkeit Ängste überwinden; das ist doch Gesundheitsförderung! Natürlich war die Angst nicht von heute auf morgen weg, aber es war ein Prozess, ein immer wieder im Alltag damit konfrontierenden Prozess. Und doch sind die Erfolgchancen vermutlich höher, wenn man schon entspannt ist, das Grünfrische einatmet, achtsam auf sich und die Welt im Dasein unterwegs ist»*, (02.05.23).



Über die Meditation als Werkzeug, um zur Ruhe zu kommen, aber auch um über Weltgeschehnisse zu sinnieren, berichtet *Petzold* mehrfach. Selbst erlebte ich mehrfach, wie das Versinken Erfahrungen und Gedanken intensivieren konnte und mich gleichwohl in Ruhe versetzte: *«Green Meditation, tief im Wald – Geräuschmeditation. Ort und Zeit vergessen, mich den Geräuschen hingeben. Den vorbeifahrenden Zug integrieren. Die Intensivität des Windes lauschen, mal stärker, mal schwächer. Ein Knacken und Knabbern neben mir. Sind es Käfer, sind es Ameisen? Nach einer etwas beschwerlichen Wanderung nach «Crüz» eine Wohltat – Euthymie – hier im Laub-Nadelwald am Bach zu sitzen, zu sein, zu versinken»*, (03.05.23). Dabei habe ich selbst erlebt, wie die Kraft vom «Grünen» nicht zu unterschätzen ist: *«Sich Zeit nehmen; sich vom Grün inspirieren lassen. In sich – in die Natur hinein – lauschen. In Resonanz gehen. Durch diese achtsame, sich fokussierende, sich Zeit nehmende Übung/Meditation komme ich wieder so richtig zur Ruhe. Auch wenn es zum Teil beunruhigende Gedankenausflüge sind, die mich bewegen, spüre ich immer wie mehr eine tiefe Ruhe und Zuversicht. In einer anderen – nichtgrünen – Umgebung wäre es für mich nicht möglich gewesen, in einen solchen wohltuende Zustand zu gelangen»*, (12.05.23).

Durch die Waldtherapieausbildung entdeckte ich wieder meine kreativgestalterischen Seiten, welche mir Freude bereiteten und in gewissen Momenten eine Hilfe sein konnten. Wichtig dabei war für mich, dass das Entstandene nicht geplant war, sondern dass es aus einem momentanen Impuls entstand, ohne Vorgaben. Manchmal war es eine kleine Zeichnung,

manchmal waren es Zeilen in Versform, manchmal war es etwas Gestalterisches aus Naturmaterialien. Gedichte haben mir auch im Nachhinein geholfen, Situationen und/oder Menschen besser zu verstehen, so wie das folgende Gedicht, das nach einer herausfordernden Situation mit einer Klientin entstand.

«Dann nahm ich diese Hummel wahr und es entstand ein Gedicht – das mir womöglich weiterhilft – in die Begegnung mit Menschen, mit Menschen mit Besonderheiten; einzigartige Menschen. In Verbindung treten... Auf einer anderen Ebene gehen», (17.05.24).

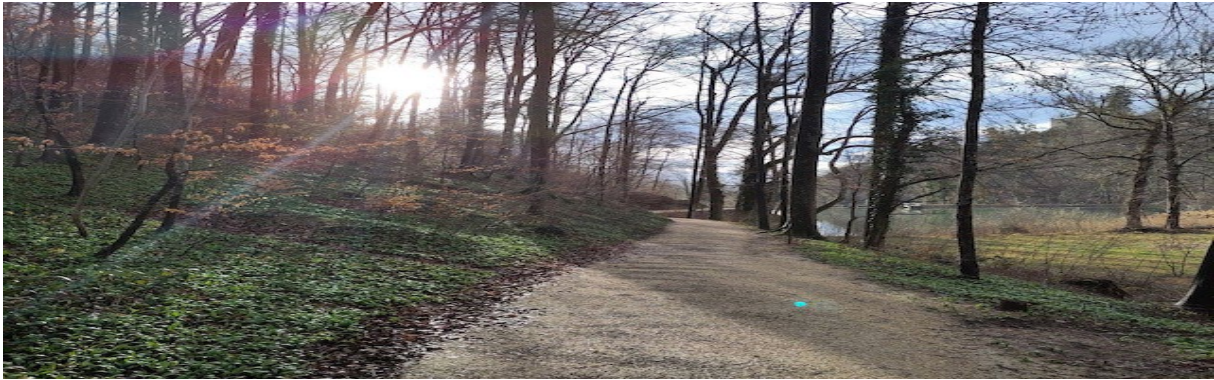
Einzelgänger

*Alleine schwirrt die Hummel
in Bodennähe
Suchend
Suchend nach einer Bleibe
Suchend nach Schutz
Eine Einzelgängerin
wird sie bleiben
mit all ihren Besonderheiten.*

*Erde – die Erde sucht sie
Mutter Erde
Eine Verbindung suchend
Verbindung zu sich
Verbindung zur Erde
In Verbindung gehen.*

Im Verlauf meiner Begehungen im Wald wird mir immer wieder mehr bewusst, wie wichtig meine Waldbildung war – meine Eltern als Vorbilder sozusagen oder einfach als Motivatoren, immer wieder die Natur erleben zu dürfen und uns Kinder dabei viel Faszinierendes zu erfahren, teils durch eigene Entdeckungen – teils durch Erzählungen meines Vaters. Das biopsychosozioökologische Denken, wie es auch die IT vertritt, wurde mir also schon in frühen Jahren indirekt mitgegeben und durfte nun im Erwachsenenalter wieder wachsen.

«Ich fühle mich einfach auch sicher im Wald, geborgen; natürlich wurde mir dies durch die Ökologisation mitgegeben; als Kind war ich viel im Wald, v.a. mit meinen Eltern zusammen aber auch alleine in der Nähe vom Haus. Und dieses «im Wald Sein» bedeutete für mich stets Freiheit, Fröhlichkeit und Sicherheit. Zum Glück habe ich den Wald im Erwachsenenleben wiederentdeckt. Es ist schier unglaublich, wie wenig es manchmal braucht, um dieses Hoch-Gefühl zu erfahren», (06.05.24).



4. Schlussfolgerungen

Aus meiner Arbeit dringt die Erkenntnis der Verbundenheit von Mensch und Natur, dass die Menschnatur aus der Gesamtnatur hervorgegangen ist und dass trotz des Wandels mit neuen Technologien und virtuellen Medien der Boden aller Menschenwesenseine leibhaftige Natur ist und bleibt. Daraus lassen sich Antworten auf Fragen zu Gesundheitsthemen ableiten; dazu was gesund(end) sein kann und die weitere Erkenntnis, dass die Antworten nie abschliessend sein werden, dass alles im Fluss ist, dass alles beweglich ist und bleibt, dass es in Ordnung ist, nicht alles zu wissen, dass man jedoch bemüht sein soll, offen und neugierig auf die Welt mit ihrer Mit-Welt zuzugehen und bemüht sein soll, im konvivialen Raum Konsens zu finden.

Im Kleinen fängt es schon an; als Mensch oder als Waldtherapeutin kann man anderen Menschen zu motivieren versuchen, den Lebensraum Wald zu entdecken, die Liebe dazu zu entdecken, welches im Sinne der Prävention und Gesundheitsförderung sich sowohl auf Mensch wie auch auf Natur positiv auswirken kann.

Dass ich durch diese Arbeit meine Gedanken und mein Inneres zu Papier brachte, im Wissen darum, dass möglicherweise einige Menschen diese Zeilen lesen werden, brauchte durchaus Mut – gab mir jedoch auch einiges zurück, indem ich daraus Kraft schöpfen konnte und so lernte, diese Techniken und Erfahrungen auch für mein gesundes Leben zu nutzen. Dabei diente auch der theoretische Teil meiner Arbeit als eine stützende Grundlage, auf welche ich immer wieder zurückgreifen konnte, um Dinge besser nachvollziehen zu können.

Es waren zum Teil tiefste Leib-Subjekt-Erfahrungen im Wald, welche ich erlebte; es waren Erfahrungen mit allen Sinnen; es waren Erlebnisse voller Resonanzen. Ob man trotzdem daraus schliessen kann, wie es der Natur geht? Sind meine Fähigkeiten so stark ausgebildet, dass ich das korrekt beurteilen kann? Genauere Antworten darauf sind

schwierig; vermutlich jedoch konnte mir mein theoretisches Hintergrundwissen gekoppelt mit genauen Naturbeobachtungen und bewegten Resonanzen ein gewisses *Gefühl* geben, das mir wiederum bei Interpretationen und Deutungen weiterhalf. Einige Zeichen der Natur kann man «lesen», wie stressbedingter Blattausfall oder Flechtenvorkommen als Hinweis auf eine gute Luftqualität. Dass die Pflanzen und Bäume miteinander kommunizieren, ist bekannt und belegt; diese Kommunikation als Mensch wahrzunehmen oder die Vorstellung gar ein Teil davon sein zu können, übersteigt unsere Vorstellungskräfte und ist schwer zu verifizieren. Erfahrungen am *eigenen Leib* zu erleben sind, meiner Meinung nach, ausschlaggebend für das naturweltliche Verständnis. Subjektive Erfahrungen – so wie ich sie auch hier in meiner Arbeit schildere – tragen da zum «Ensemble» bei, mehr Verständnis und Erkenntnisse darüber zu erlangen, was Natur ist und was sie bzw. wir brauchen könnten, um gesund zu bleiben oder zu werden und kann durchaus als ein kleiner Beitrag zum Wissenszuwachs betrachtet werden. Dass man nie alles wissen kann und wird, empfinde ich gerade als beruhigend! Es braucht Rätsel, um sich weiter entwickeln zu können und die Neugierde anzuregen!

Die aus der Integrativen Therapie zur Verfügung stehenden «Bündel an Massnahmen» stellten unglaubliche Möglichkeiten für meine Arbeit dar, waren aber auch eine Herausforderung, gerade wegen der Fülle; so geriet ich manchmal ins Dilemma darüber, welche Techniken und Massnahmen auszuwählen waren. Bei den Selbsterfahrungen lag deshalb anfangs der Fokus eher auf die Methoden selbst als auf deren Inhalt und Wirkung; mit der Zeit und dem Erfahrungszuwachs jedoch liess der mir auf ersetzte Druck nach, und so konnte ich mich eher auf die Resonanzen in mir und zur Natur verlassen und mich auf diese intuitiv einzulassen.

Eine wichtige Erkenntnis meiner Arbeit sehe ich darin, das Verständnis und die Bedeutung der komplexen Achtsamkeit als eine grundlegende und sinnstiftende Haltung zu vertiefen, die keineswegs eine egoistische – sondern im Gegenteil – eine altruistische Betrachtungsweise darstellt, welche das Innere mit dem Äusseren verbindet und damit auch die Mitwelt miteinbezieht; eine Betrachtungsweise, welche zu einem fortschreitenden Erkenntnisgewinn führt, darüber, was ist und was wird bezüglich der eigenen Gesundheit wie auch der Gesundheit alles Lebendigen. Nach *Petzold & Sieper (2012e)* sei die komplexe Achtsamkeit gar *unabdingbar* für eine gesunde Entwicklung, denn sie bilde die Grundlage für menschliche Kommunikation und Interaktion und können sich nur durch *Beziehungen* zu anderen entfalten. Die Frage ist nur – so wie ich das sehe – ob man sich auf diese komplexe Betrachtungsweise einlassen kann und will. Hier sind auf jeden Fall die Kompetenzen der WaldtherapeutInnen gefragt, welche gekonnt Menschen auf ihrem Lebensweg in ihrem

Lebensraum unterstützend begleiten können, um ihnen gesundende und korrigierende Einsichten ermöglichen zu lassen.

In der Auseinandersetzung mit dem Gesundheitsbegriff wurde mir klar, dass die Gesundheit durchaus je nach Betrachtungsweise sehr individuell ist; dass jedoch auch gewisse Grundbedingungen gegeben werden müssen. Deshalb ist es (in der Integrativen Therapie) unabdingbar auch die Mitwelt des Menschen miteinzubeziehen, wenn man etwas verstehen und verändern will. Diese ganzheitliche Betrachtungsweise, welche ich als selbstverständlich erachte, ist bei Weitem weder in der fernöstlichen noch in der westlichen Welt eine Selbstverständlichkeit; nehme man doch das jüngste Wirtschaftsforum (WEF) in der Schweiz als Beispiel, bei dem das Klima wieder in den Hintergrund und der Slogan «we first» in den Vordergrund rückte, so meine Interpretation. Auf politischer Ebene ist also noch einiges an Aufklärungsarbeit zu tun – auch zu den Themen Prävention und Gesundheitsförderung. Sogar in der kleinen, reichen Schweiz ist hier noch grosses Entwicklungspotential.

Am eigenen Leib erfahrend in Resonanz mit meiner Mit-Welt erkannte ich die gesundheitsfördernden Wirkungen meiner Waldbegehungen. Es waren die Sinneseindrücke, die Frische, die Rhythmen, das innere Versinken und sich Zeit-Nehmen für inneres und äusseres Geschehen sowie deren Wechselwirkungen, welche mir insgesamt zum inneren Gleichgewicht verhelfen. Ich bin davon überzeugt, dass mein Sinnieren über der Welt und die Natur im «Grünen» mir dazu verhalf, das Sinnieren ins Alltagsgeschehen reinzunehmen, um mich auch für die Natur einzusetzen und zu der Einsicht zu gelangen, dass man auch im Kleinen etwas für die Mutter Erde tun und erreichen kann.

Die persönlichen inneren und äusseren Waldbegegnungen unterstützen mich dabei, mehr über mich selbst und meine Herkunft zu verstehen. So wurde die Bedeutung der eigenen Ökologisation ersichtlich und diese gab mir auch Antworten auf einige für mich bis dahin ungelöste Rätsel und verhalf mir dazu, mit gewissen Themen Frieden zu schliessen. Diese Erkenntnisse stärken mich auf meinen weiteren Weg.

«Ökologischer Altruismus» hat mich als Leitsatz während meiner Arbeit stets begleitet. Dabei ist das korrespondierende Gesamt konvivaler Verbundenheit eine Voraussetzung. Die Natur und die Welt als ein Gastraum zu betrachten, in dem Respekt vor der Andersartigkeit gelebt wird und ein Austausch stattfindet, ist für mich eine Grundlage für ein Leben in Frieden und ist im heutigen unsicheren Weltgeschehen aktueller denn je. Auch das Koexistenz-Axiom des Ko-respondenz-Modells hat mein Wirken während dieser Arbeit stark geprägt, dass der Mensch ein Mit-Bewohner dieses Planeten ist und das Sein ein Mit-Sein ist. Mein

Verständnis dafür, dass alles, was man ist und tut in Verbindung mit dem ganzen Universum steht, hat sich stets weiterentwickelt. Es ist wohl vielmehr ein Gefühl dafür, das sich entwickelt hat: ein gesundes Gefühl; denn ein stetiges, bewusstes «sich mit der Welt» auseinanderzusetzen, wäre für mich und wahrscheinlich für viele Menschen eher belastend.

Schlussfolgernd lässt sich sagen, dass die *Integrative Therapie* mit der Waldtherapie und den zugrundeliegenden Philosophien und wissenschaftlichen Erkenntnissen Möglichkeiten anbietet, korrektive Erfahrungen zwischenmenschlicher und ökopsychosomatischer Natur zu erleben, um so gesunder, liebevoller und friedenssuchender der umfassenden Welt einschliesslich der Natur und sich selbst begegnen zu können. Oder wie es *Ebenbauer* (2018, S. 4) sagt: «Die Liebe zum Lebendigen erfahren, lässt Menschen wach werden».

5. Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: «Achtsames Walderleben» - ein Weg zur Gesundheitsförderung im Integrativen Verfahren. Ein Erfahrungsbericht

Dargestellt werden die persönlichen Erfahrungen, welche eine zukünftige Waldtherapeutin vor, während und nach intensiven Waldbegehungen am ganzen Leib machte. Gestützt auf Theorien und Methoden der Waldtherapie im Integrativen Verfahren wird über das Erlebte reflektiert und zu eigenem Tun für unsere Welt und für die eigene Gesundheit motiviert. Anhand der persönlichen Schilderungen wird einerseits deutlich, dass die Ökologisation für die Gesundheit von grosser Bedeutung ist, und andererseits, dass die Waldtherapie im Integrativen Verfahren dazu beitragen kann, im doppelten Sinne Gesundheit zu fördern als «Caring for nature and Caring for people».

Schlüsselwörter: Waldtherapie im *Integrativen Verfahren*, komplexe Achtsamkeit, Gesundheitsförderung, Ökologisation.

Summary: "Mindful Forest Experience" - A Way to Health Promotion in the Integrative Approach. A Field Report

The paper presents the personal experiences of a future forest therapist before, during and after intensive explorations in the forest. Based on the theories and methods of forest therapy in the integrative approach, she reflects on her experiences and motivates to act for our world and for one's own health. Based on the personal notes, it becomes clear on the one hand that ecologisation is of great importance for health, and on the other hand that forest therapy in the integrative method can contribute to promoting health in a double sense: as «Caring for nature and Caring for people».

Keywords: Forest therapy in the integrative method, complex mindfulness, health promotion, ecologization.

6. Literatur

Bartlett, L., Martin, M., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M. et al. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. - *PsycNET. Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/ocp0000146>

Bengel, J. (2021). Salutogenese. In: *Dorsch Lexikon der Psychologie*. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/salutogenese>

Bundesamt für Gesundheit BAG. (o. D.-a). Gesundheitsförderung & Prävention. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention.html>

Daniel, M.(2024): Members of the Global Working Group on Salutogenesis & Society for Theory and Research on Salutogenesis (STARS). *Lexicon of Salutogenesis and Core Developments of Salutogenesis after Aaron Antonovsky*. <https://stars-society.org/wp-content/uploads/2024/11/Lexicon-of-Salutogenesis-2024.pdf>

DeepL Übersetzer: Der präziseste Übersetzer der Welt. (o. D.). <https://www.deepl.com/de/>

Die Plattform für Gesundheitsförderung und Prävention | prevention.ch. (o. D.).
prevention.ch. <https://www.prevention.ch/>

Die Rote Liste bedrohter Tier-, Pflanzen- und Pilzarten. (o. D.). Wwf.
<https://www.wwf.de/themen-projekte/artenschutz/rote-liste-gefaehrdeter-arten>

Ebenbauer, A. (2018). GRÜN und WILD. Wechselseitige Bereicherung von Wildkräuter-
erfahrung und Green Meditation[®]. *Grüne Texte* 19/2018. [https://www.fpi-
publikation.de/downloads/?doc=grueneTexte_ebenbauer-wechselseitige-
bereicherung-wildkraeutererfahrung-und-green-meditation-gruene-texte-19-2018.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=grueneTexte_ebenbauer-wechselseitige-bereicherung-wildkraeutererfahrung-und-green-meditation-gruene-texte-19-2018.pdf)

Edi, E. D. D. I. (o. D.). Gesundheit und Gesundheitsförderung.
[https://www.edi.admin.ch/edi/de/home/themen/gesundheit-und-
gesundheitsfoerderung.html](https://www.edi.admin.ch/edi/de/home/themen/gesundheit-und-gesundheitsfoerderung.html)

Gesundheitsförderung Schweiz (Hrsg.), (2018). Strategie 2019 – 2024.

Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D.
J. et al. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A
systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59,52–60.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>

Haluzá, D. (2024). Waldtherapie. Ein Basislehrbuch für die Anwendung in Psychotherapie,
Psychologie und Medizin. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

Hömburg, R. & Petzold, H.G. (2017). Waldmedizin / Forest Medicine – Integrative
Perspektiven. *Grüne Texte* 08/2017. <https://d-nb.info/1126756563/34>

Huppertz, M. & Schataneck, V. (2021). Achtsamkeit in der Natur. 101 naturbezogene
Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Paderborn: Junfermann Verlag.

Kabat-Zinn, J. (2021). Wach werden und unser Leben wirklich leben. Freiburg: Arbor Verlag
GmbH.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and
Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*,
330(6006), 932–932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>

Klempnauer, E. (2017). Green Writing – Schreiben in der Natur und von Naturerfahrungen –
Ein integrativer Ansatz kreativen und biographischen Schreibens. *Grüne Texte* 19 /
2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_klempnauer-green-

[writing-schreiben-in-der-natur-naturerfahrungen-biographisch-gruene-text-19-2017.pdf](#)

Kolb, M. (2019). Die Farben des Waldes – das schönste Kleid der Erde, eine unendliche Liebesgeschichte. *Grüne Texte* 06/2019. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/06-2019-kolb-m-die-farben-des-waldes-das-schoenste-kleid-der-erde-eine-unendliche-liebes/>

Krummenacher, C. (2024, 25. Oktober). IG Mountainbike Kanton Solothurn: Widerstand gegen Waldgesetz mit Petition. *Solothurner Zeitung*. <https://www.solothurnerzeitung.ch/solothurn/kanton-solothurn/neues-waldgesetz-der-kanton-ignoriert-die-anliegen-der-bike-community-jetzt-fordern-ueber-12000-bike-begeisterte-neue-loesungen-ld.2689299>

Kübel, S. L., Fiedler, R. & Wittmann, M. (2021). Red visual stimulation in the Ganzfeld leads to a relative overestimation of duration compared to green. *PsyCh Journal* 10(1): 5–19.

Lovelock, J. (2016): Der letzte Romantiker der Wissenschaft. Interview. *Das Magazin* 28 (16.Juli 2016)20-27. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/29-2016-lovelock-j-pluess-m-2016-der-letzte-romantiker-der-wissenschaft-interview/>

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.

Orth, I. (2025a): Zur Praxis und Theorie der „Grünen Meditation“ in der Integrativen Therapie. Komplexe Achtsamkeit, Selbsterforschung, Naturverstehen. In: 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. S. 681 -702.

Orth, I. (2025b): Freude am Schöpferischen, gelebte Ko-kreativität. Integrative Überlegungen zu Lebenskunst, Lebensgestaltung und Oikeiosis. In: 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. S. 703-738.

Ostermann, D. (2010). Gesundheitscoaching. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien.

Peter, C., Tuch, A. und Schuler, D. (2023). Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe? *OBSAN-Bericht* 03/2023.

Petzold, H.G. (1975h): Integrative Therapie ist kreative Therapie. Fritz Perls Institut, Düsseldorf.

- Petzold, H.G.* (1993). *Integrative Therapie: Modelle, Theorien und Methoden für eine schulübergreifende Psychotherapie*. 2. Aufl. 2003/4: Paderborn: Verlag Junfermann.
- Petzold, H.G.* (2004h/2023). Der „informierte Leib im Polylog“ - ein integratives Leibkonzept für die nonverbale/verbale Kommunikation in der Psychotherapie, Soziotherapie und Supervision. *Polyloge*, 11/2023. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2004h-2023-informierte-leib-im-polylog-integrativ-nonverbal-verbal-polyloge-11-2023.pdf>
- Petzold, H.G.* (2008i). Der Wille für ein gelingendes Hochbetagtsein. *Polyloge* 26/2008. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/26-2008-petzold-h-g-der-wille-fuer-ein-gelingendes-hochbetagtsein/>
- Petzold, H. G.* (2010b): Gesundheit, Frische, Leistungsfähigkeit – Potentialentwicklung in der Lebensspanne durch „Integratives Gesundheitscoaching“. In: *Ostermann, D.*, Gesundheitscoaching. Wiesbaden VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 9-26 und *POLYLOGE* 11/2010. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2010b-gesundheit-frische-leistungsfahigkeit.html>
- Petzold, H. G.* (2011k): Editorial. GOING GREEN, *Integrative Therapie* 3, 213-214.
- 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 und in: *Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R.* (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis. S. 827-867.
- Petzold, H.P.* (2015). Green Meditation – Meditatives Naturerleben und leibnahe Achtsamkeitsübung für Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung und Therapie - Grundkurs. <https://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2014/10/Green-Meditation-Curriculum-vers-04-2015.pdf>
- 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/>; gekürzt in: *Petzold, Leeser, Klempnauer* 2018, 339 -370.
- Petzold, H.G.* (2016i). Die „Neuen Naturtherapien“, engagiertes „Green Care“, waldtherapeutische Praxis. „Komplexe Achtsamkeit“ und „konkrete Ökophilie“ für eine

extrem bedrohte Biosphäre. Aus: *Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2016*.
https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2016i-die-neuen-naturtherapien-engagiertes-green-care-waldtherapeutische-praxis.pdf

Petzold, H.G. (2017d). Waldtherapie: eine ökopyschosomatische und humanökologische Methode der „Neuen Naturtherapien“– Perspektiven Integrativer Therapie. *Grüne Texte* 12/2018. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=grueneTexte_petzold-2017d-waldtherapie-eine-oekopsychosomatische-humanoeekologische-methode-gruene-texte-12-2018.pdf

Petzold, H.G. (2018e). Naturtherapeutische Überlegungen zu offenen Fragen in der „tiergestützten Therapie“: Mensch-Hund-Beziehung, Menschenbild, Tierbild und andere Entwicklungsaufgaben. *Grüne Texte* 09/2018. <https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/petzold-h-g-2018e-naturtherapeutische-ueberlegungen-zu-offenen-fragen-in-der-tiergestuetzten-therapie-mensch-hund-beziehung/>

Petzold, H. G. (2018k): Episkript: „... in a flow of green“ – Green Meditation als Hilfe in belastenden Lebenssituationen und bei schwierigen Wegerfahrungen. In: *Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R.* (2018): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis. S. 897-940. *Grüne Texte* Jg. 21/2019 - <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/21-2019-petzold-h-g-2018k-episkript-in-a-flow-of-green-green-meditation-als-hilfe-in-belastenden-lebenssituationen-und-bei-schwierigen-wegerfahrungen/>

Petzold, H.G. (2019d). Notizen zur «OIKEIOSIS», Selbstfühlen und Naturfühlen. Transversale Selbst-, Natur- und Welterkenntnis, «kreativ-collagierendes Denken», «Green Meditation», «Green Writing», «Grünes Handeln» in der Integrativen Therapie. *Polyloge* 05/2020. <https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/petzold-h-g-2019d-notizen-zur-oikeiosis-selbstfuehlen-und-naturfuehlen-transversale-selbst-natur-und-welterkenntnis-kreativ-collagierendes-denken/>

Petzold, H.G. (2019q/2022k). WALD THERAPIE IN DEN „NEUEN NATUR THERAPIEN“ Beiträge zu Naturverbundenheit, waldgestützter, ökopyschosomatische Gesundheitsberatung und ökologischem Bewusstsein als “Caring for Nature and Caring for People”. *Grüne Texte* 10/2022. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019q-2022k-waldtherapie-in-neuen-naturtherapien-caring-nature-and-people-gruene-texte-10-2022.pdf>

Petzold, H.G. (2022o), Das „Summen des Lebens“ am Rande ökologischer Disaster: mutiges Eintreten für das Lebendige – Heilsames Nature Embodiment, Arbeit mit Honigbienen in tiergestützter Integrativer Therapie, *Grüne Texte* 17/2022. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/21-2022-petzold-h-g-2022o-das-summen-des-lebens-am-rande-oekologischer-desaster-mutiges-eintreten-fuer-das-lebendige-heilsames-nature-embodiment-arbeit-mit-honigbiene/>

- Petzold, H. G. (2024b):* Selbst-Erfahrung als Mut-Erfahrung. Was ist „meine“ Position zum Thema „Mut“, Lebensmut, Zivilcourage? In: *Ulsperger, L., Petzold, H. G. (2025):* Angst ist eine Empfindung und ein Gefühl? - Mut ist eine Entscheidung und ein Gefühl! Gedanken zu einem alten Tugendkonzept in der Integrativen Therapie. POLYLOGE Jg. 2025. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/02-2025-ulsperger-l-petzold-h-g-2025-angst-ist-eine-empfindung-und-ein-gefuehl-mut-ist-eine-entscheidung-und-ein-gefuehl-gedanken-zu-einem-alten-tugendkonzept-in-der-integrativen-the/>
- Petzold, H.G, Ellerbrock, B. & Hömberg, R. (Hrsg.). (2019).* Die Neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Wald- und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Band I: Grundlagen – Garten und Landschaftstherapie. Bielefeld: Aisthesis Verlag.
- Petzold, H. G., Orth, I. (2021a):* Green Meditation und Oikeiosis: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien 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., Orth, I. (2023):* Prospektive Biographie- und Biosodiarbeit neuroplastisch unterfangen. - Mit der „ganzen Lebenszeit“ auf gemeinsamen Lebenswegen hier und heute zukunftsorientiert umgehen: in Beratung, Therapie, Supervision . Arbeitspapier & Konzepte zur Weiterbildung. Hückeswagen: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung.
- Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2015).* Die „Neuen Naturtherapien“. Going Green in der Integrativen Therapie – Ökologische Bewusstheitsarbeit „hin zur Natur“: salutogenes Naturerleben, Landschafts-, Garten- und tiergestützte Therapie. *Grüne Texte* 06/2015. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_petzold-orth-sieper-2014d-naturtherapien-going-green-oekologische_bewusstheitsarbeit-gruene-texte-06-2015.pdf
- Petzold, H. G., Orth-Petzold, S. (2018a):* Naturentfremdung, bedrohte Ökologisation, Internetsucht – psychotherapeutische und ökopyschosomatische Perspektiven In: Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2018a): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis. S. 327-448. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/03-2019-petzold-h-g-orth-petzold-s-2018a-naturentfremdung-bedrohte-kologisation-internet.html>
- Petzold, H. G., Petzold-Heinz, I., Sieper, J. (1972/2019):* Naturverbundenheit schaffen, Natur-Sein erfahren: Grün Erleben, Grüne Übungen, Grün Erzählen – ökologische Lebenspraxis. Projektkonzept. Büttgen: Volkshochschule Büttgen. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/05-2019-petzold-h-g-petzold-heinz-i-sieper-j-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruen.html>

- Petzold, H. G., Sieper, J. (†), Mathias-Wiedemann, U. mit einer Vorbemerkung von Orth, I. und Petzold, H. G. (2022).* Transversale Reflexionen über „multiple Entfremdungen“ in einer prekären Moderne – bio-psycho-sozio-ökologische Perspektiven der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *Grüne Texte* 15/2022. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-sieper-mathias-transversale-reflexionen-entfremdungen-prekaere-moderne-gruene-texte-15-2022.pdf>
- Petzold, H.G. & Sieper, J. (2012e).* Über sanfte Gefühle, Herzensregungen, „euthyme Erfahrungen« und «komplexe Achtsamkeit» in der «Integrativen Therapie». *Polyloge* 28/2012. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/28-2012-petzold-h-sieper-j-2012e-ueber-sanfte-gefuehle-herzensregungen-euthyme-erfahrung/>
- Schmid, T.M. (2020).* Eine kurze Einführung in Philosophie, Anwendung und Forschungserkenntnisse von Achtsamkeit. In Kooperation mit ZHAW cares – eine strategische Initiative der ZHAW; Unterstützt von ZHAW digital. <https://www.zhaw.ch/storage/sml/upload/was-ist-achtsamkeit-zhaw-sml.pdf>
- Schweitzer, A. (o. D.).* Albert Schweitzer - wissenswert. In *DASZ*. <https://albert-schweitzer-heute.de/wp-content/uploads/2017/12/DASZ-AS-wissenswert-2017.pdf>
- 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-Kibbuz 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>
- Storl, W.D. (2022).* Meine Kräuter des Waldes. Kraftvolle Pflanzenpersönlichkeiten entdecken und nutzen. München: Gräfe und Unzer Verlag.
- Ulrich, R.S. (1984).* View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 224 (4647) : 420–421.
- Ulsperger, L., Petzold, H. G. (2025):* Angst ist eine Empfindung und ein Gefühl? - Mut ist eine Entscheidung und ein Gefühl! Gedanken zu einem alten Tugendkonzept in der Integrativen Therapie. *POLYLOGE* Jg. 2025. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/02-2025-ulsperger-l-petzold-h-g-2025-angst-ist-eine-empfindung-und-ein-gefuehl-mut-ist-eine-entscheidung-und-ein-gefuehl-gedanken-zu-einem-alten-tugendkonzept-in-der-integrativen-the/>
- Verkehrslärm erhöht das Risiko für Suizid.* (o. D.). Swiss TPH. <https://www.swisstph.ch/de/news/news-detail-1/news/verkehrslaerm-erhoeht-das-risiko-fuer-suizid>
- Wikipedia-Autoren.* (2007, 23. November). Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeitsbasierte_Stressreduktion

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. *Polyoge* 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/>