

# GRÜNE TEXTE

## Die NEUEN NATURTHERAPIEN Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, tiergestützte Therapie, Green Care, 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 Pupato*, Ch Zürich

**Green Meditation:**

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

**Ökopsychosomatik:**

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

**Naturgestützte Integrative Therapie:**

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

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

Ausgabe 12/2017

## Was macht der Wald für uns? Was können wir für den Wald tun? – Ökopsychosomatische Waldmedizin \*

*Ralf Hömberg* \*\*

---

\* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Mailto: [forschung@integrativ.eag-fpi.de](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: [info@eag-fpi.de](mailto:info@eag-fpi.de), Information: <http://www.eag-fpi.com> ).

\*\* Tagung: Wald als Lebensraum für Menschen, Tiere u. Pflanzen Vortrag vom 4. Februar 2017 im Medienzentrum der Evangelischen Akademie Villigst, Institut für Kirche und Gesellschaft, Iserlohner Str. 25, 58239 Schwerte/Villigst.

Liebe waldinteressierte, -engagierte und -liebende **Zuhörerinnen** und **Zuhörer**, liebes **Organisationsteam** der Evangelischen Akademie Villigst, ich begrüße Sie zu meinem Tagungsbeitrag: **Was macht der Wald für uns, was können wir für den Wald tun – ökosychosomatische Waldmedizin, recht herzlich**. Mein Name ist *Ralf Hömberg* und ich bin als *Arzt, Psychotherapeut, Berater und Supervisor* seit 2004 im münsterländischen **Senden**, in **eigener Praxis** tätig. Die Steverstadt, die Stever ist ein ca. 60km langer, rechtsseitiger Lippezufuß, wurde erstmalig im Jahr 890 in einem *Besitzrechteverzeichnis* (Heberegister) des *Klosters Werden an der Ruhr* urkundlich als **Sendiaon**<sup>1</sup> erwähnt, was ortsnamenskundlich (*toponomastisch*), eine *Siedlung auf festem sandigen Untergrund* bezeichnete. Somit macht es Sinn, die feste *Sandinselsiedlung* im morastigen Umland, als das *Tor von Münster* zu bezeichnen. Mein **Studienweg als Medizinstudent** führte über **Budapest**, dieser geschichtsträchtigen Millionenstadt welche einst an der Stelle der Donau ihren Siedlungsbeginn hatte, wo sie das ungarische Mittelgebirge verlässt und in das Tiefland abfließt, an den **Main** nach **Würzburg** und schließlich nach **Münster**, der Stadt der **Wiedertäufer** und des **Westfälischen Friedens** an die kleine **Aa**, einem ca. 40km langen linksseitigen Nebenzufuß der Ems. **Geboren bin ich** an einem **schönen Lennebogen** in **Letmathe** ca. 10km südlich von unserem Tagungsort, hier in **Schwerte-Villigst**. Die Stadt der **Herren zu Letmathe** gehört seit der Gebietsreform 1975<sup>2</sup> zu **Iserlohn**. Sie wurde ein Stadtteil der *Eisenwaldstadt*, denn „*isern*“ löst aus der Wortherkunft in Eisen und „*loh*“ in Wald auf. Es gibt sicher auch andere schöne Bögen entlang des **130km langen Sauerlandflusses**, den der Volksmund auch die „*reißende Klara*“ nennt. Diese Ruhrzufußin hat eine Abflußwassermenge von ca. 30 Kubikmeter pro Sekunde, was 150 Badewannenfüllungen entspricht. Letmathe<sup>3</sup>, liegt in einem von **Massenkalk** durchzogenen Gebirge im unteren Lennetal. Anfang des 19. Jahrhunderts (1818) errichtete der als Wuppertal stammende Unternehmer **Wilhelm Ebbinghaus**<sup>4</sup> als „*Herr von Haus Letmathe*“<sup>5</sup> an der Lenne eine Papiermühle, die im Laufe der Zeit zu den **größten Papiermühlen in Deutschland** gehörte. Das kostete den **umliegenden Wäldern viele Bäume**. Für den Heimatforscher **Walter Ewig**<sup>6</sup> aus dem Dorf Dröschede<sup>7</sup> (heute auch ein Stadtteil von Iserlohn), war die **Feldmark** als markierte Fläche einer Gemeinde ein höchst interessanter ethymologischer Streifzug durch Feld und Flur.

Er schrieb im Juni 1939: *„Wie so ganz anders sah sie noch vor einem Menschenalter aus: bunt und kraus wie eine Federzeichnung Albrecht Dürers. Und heute: leer wie ein Tischplatte. Wo sind die krummen Hohlwege geblieben, von deren Höhe krause Hagebuchen herabnickten, an deren Hängen wirres Buschwerk herniederfletterte? Wie schön belebten einst schlanke Pappeln das Bild. Hier und da unterbrach ein Busch oder ein kleiner Hain die Gleichmäßigkeit der Roggen- und Weizenbreiten, der Wiesen und Kämpfe. Ungehindert in ihrem Lauf durchriefelten fröhliche Bächlein die Täler, gesäumt von krummen Kopfweiden und dichtem Erlengebüsch. Und unseren heimischen Wälder? Immer mehr mussten sie zu-*

---

<sup>1</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Senden\\_\(Westfalen\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Senden_(Westfalen)) ; <http://www.heimatverein-senden-westf.de/chronologie/>

<sup>2</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Gebietsreform\\_in\\_Nordrhein-Westfalen](https://de.wikipedia.org/wiki/Gebietsreform_in_Nordrhein-Westfalen)

<sup>3</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Letmathe>

<sup>4</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Willi\\_Ebbinghaus](https://de.wikipedia.org/wiki/Willi_Ebbinghaus)

<sup>5</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Haus\\_Letmathe](https://de.wikipedia.org/wiki/Haus_Letmathe)

<sup>6</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Walter\\_Ewig\\_\(1897-1984\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Walter_Ewig_(1897-1984))

<sup>7</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Dr%C3%B6schede>

rückweichen vor der rodenden Axt und Hacke. Nur an steilen Berghängen und auf hageren Köpfen gönnte man ihnen eine bescheidene Stätte. Aber schon unterbrechen große Ödlandflächen die grünen Schleier mit grauer Monotonie“. (Ewig 1939 und 1940)

### Evolution des Lebendigen und unsere menschlichen Herausforderungen

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, wenn wir davon ausgehen, dass wir uns in der heutigen **globalisierten Zeit** in **komplexer Weise** mit **Komplexität** befassen müssen (Petzold 21/2016, S.1), versuchen müssen, sie ohne grobe Verkürzungen und Ausblendungen hinreichend zu strukturieren, dann müssen wir auch hingehen, in jeder **Gegenwart** die *Ursachen* hinter den *Ursachen* zu verstehen, ergo das **Gegenwärtige** so **Gewordene**, wie wir es aktuell wahrnehmen, denn jede **gegenwärtige Entscheidung** wird *Folgen* haben und dahinter gibt es wiederum *Folgen* und sofort. Das ist eine **zentrale Aufgabe**, die uns in der ‘**transversalen Moderne**‘ als **verantwortungsvolle Weltbürger** vorliegt. Es verbietet sich im Grunde, **zeit- und turbokapitalgehetzte** Entscheidungen zu fällen. **Jede Komplexitätsreduktion** steht im Widerspruch zur **faktischen Komplexität der Wirklichkeit**. Auch hier im **Tagungsraum**, in diesem **Gebäude**, hier in **Villigst**, in **Schwerte**, im **Kreis Unna**, in **Nordrhein-Westfalen**, in **Deutschland**, in **Mitteleuropa**, **Europa** und schließlich in der **ganzen Welt**. Wir leben in gestaffelten, vielfältig zusammenhängenden Ökologien - in *Um-*, *Mit-* und damit *Lebenswelten*. *Alles befand, befindet und wird sich letztlich im lebendigen, sich verändernden Lebensfluss der Wirklichkeit befinden*. Integrativ beschreibbare **bio-psycho-noo-sozial-ökologisch-ökonomischen Grunddimensionen** sind kontinuierlich in aber und abermyriadenfachen Verflechtungen des sich wandelnden Lebensnetzes dynamisiert. Mit Beginn gewaltiger *kosmisch-energetisch-materieller Konsolidierungs- und Formungsprozesse* hat die Erde eine **Evolutionszeit** von ca. **5 Mrd. Jahren**. Das heiße flüssige **Erdmagma** lag offen, umherschwirrende Meteoriten verschwanden einschussweise in der glühenden Masse. Die sich **entwickelnde Erdatmosphäre** war nahezu *sauerstofflos* und voll von giftigen Gasen. Langsam erkaltete die Erdoberfläche, Wasserstoff verband sich zu Wasser und in den *Urmeeren* entwickelten sich **einzellige Lebewesen**. Aus **LUCA**, dem *last universal common ancestor*, also dem letzten *allgemeinen gemeinsamen Zellvorfahren* entstanden vor ca. **3,5 Milliarden Jahren** *spezialisierte* einzellige Lebewesen. Vor ca. 1,5 Milliarden Jahren begann sich die Atmosphäre unter der sauerstoffproduzierenden Stoffwechsellleistung der **Cyanobakterien**<sup>8</sup> (auch Blaualgen genannt) zu verändern. Die **Evolution der Lebewesen** ist mit der **Evolution der Umwelt** gekoppelt. Im *Proterozoikum*, also in der Zeit von 1,5 Mrd. - 500 Mio. Jahren vor heute, wurde **immer mehr Sauerstoff produziert** und in die Atmosphäre gegeben. Unterdessen entstanden **zwei Symbioselinien**. In der einen Linie begannen nach der sogenannten **Endosymbiontentheorie**, **anaerobe Zellen** (*aeris* = Luft, *an* = Vorsilbe mit der Bedeutung nicht) also Zellen, die den zunehmenden Atmosphärensauerstoff noch nicht verstoffwechseln können, **aerobe Bakterien**, die den zunehmenden Luftsauerstoff gut verstoffwechseln können, in sich einzuverleiben („**Endo**“ = *nach innen in sich hineinnehmen*). Das frühere, Sauerstoff verstoffwechselnde Bakterium wurde, in der nun höher entwickelten Zelle zum **Mitochondrium**, dem *sauerstoffverwertenden Energiekraftwerk* der tierischen Zelle. Das wäre so ähnlich, wie wenn **ein Mensch** einen **anderen Menschen** aufessen würde, der **andere** dabei aber unversehrt bliebe und beide fortan **zusammen** (das macht das „*sym*“ in der Vorsilbe des Wortes aus) **leben** (griechisch „*bios*“ = *Leben*), ja sogar unter den sich verändernden Umweltbedingungen **überleben**, denn der **Anteil an Atmosphärensauerstoff** stieg im Zeitverlauf auf **21%** und ist seit 500 Millionen Jahren

---

<sup>8</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Cyanobakterien>

stabil! Der Vergleich, ein Mensch verleibt sich einen anderen unzerstört und im „win-win-modus“ ein, hinkt nur an der Stelle, als dass **ich** oder der **andere Mensch** nicht **einzellige**, sondern **vielzellige Lebewesen** sind. Wir bestehen jeweils aus rund 100 Billionen Zellen! Und jede einzelne unserer Körperzellen bekam während der Evolution die Energiezentralen, namens Mitochondrien mit auf den Weg, um atmosphärischen Sauerstoff verwerten zu können. **Dasselbe** fand, gemäß der erwähnten und wissenschaftlich bestätigten **Endosymbiontentheorie** von Lynn Margulis, bei den **Pflanzenzellen** statt. Durch die Einverleibung **photosynthesefähiger Bakterien** kamen die **Pflanzenzellen** in die Lage, **Licht** als **Energiequelle** für ihren Stoffwechsel in der Organelle, also „Zellorgänchen“, namens Chloroplast zu nutzen. Das können die vielzelligen Lebewesen aus der roten Blutlinie nicht. Seither können die Pflanzen, als auch die **Cyanobakterien** in den Gewässern aus **Licht** und **Wasser**, also den „abiotischen“ Basiselementen des Lebens, atmosphärischen Kohlendioxid in Sauerstoff verwandeln und wieder in die Atmosphäre abgeben. Sie leisten den Hauptbeitrag zur Stabilität des 21%igen Sauerstoffanteils in der Luft. Der russische Geologe und Begründer der Geochemie, **Vladimir Ivanovitsch Vernadskij** (1863–1945) erkannte bereits wechselseitige Abhängigkeiten aller Lebensformen im Gesamtsystem Welt.

In einem **gemeinsamen Entwicklungsprozess** hat das Leben, haben alle Lebewesen miteinander ihre Umgebung so geformt, dass sie ihnen zusagt. Über die Zellevolution in der „Ursuppenumgebung“ entstanden zunächst, vor ca. 2-3 Mrd. Jahren, wie erwähnt Einzeller, dann primitive mehrzellige Lebewesen und schließlich höher Entwickelte, so dass er Evolutionsdruck zunahm. Die *kambrischen Artenvielfaltexplosion aus dem Meer heraus*, vor **ca. 500 Millionen Jahren** -die fossilen Reliktschichten, sind besonders gut in den Gesteinsschichten in **Kambria** der Römer, dem heutigen **Wales** studierbar-, entwickelten sich diverse Stämme, **Blutkreislauf** entwickelnder **Vielzeller**, zu **Wasser**, zu **Land** und in der **Luft**.

**Wasser**, die unsichtbare **Luft**, die energiegpendende **Sonne** und insbesondere auch die **Pflanzen** sind **ständige Begleiter** im „*natural web*“ des Lebens.

Aus den **Hominiden**, den menschenaffigen Vorläufern heraus, haben wir seither **2-7 Millionen Jahre Menschheitsgeschichte** hinter uns. Wir mussten schnell erleben, dass wir alleine mit den Gefahren der Welt nicht fertig wurden. Daher streiften wir **über 99% dieser Entwicklungszeit** in **Gruppen** von **15-30 Menschen** – alte und junge – auf **verschiedensten Wegen** durch die **verschiedensten Klimazonen** der **Welt** umher, um unser Leben zu meistern. Wir konnten unsere *Um- und Mitwelten* immer nur so weit es unsere Sinnesorgane zuließen, *erleben* und *erfahren*. Unser **komplexes Erfahrungslernen** erfuhr durch die **technischen Entwicklungen** von **Teleskopen** und **Mikroskopen**, in den letzten 400 Jahren und durch die Entwicklung von **elektronischen** und **photonischen Informationstechnologien** in den *letzten Jahrzehnten* einen enormen Anforderungsdruck. Die **heutige „Eisenbahnfahrt von Nürnberg nach Führt-Challenge“**, wo viele dachten durch die verursachten Schwindelanfälle zu sterben, heißt *lokal-regional-national-kontinental* und *global* Denken und Handeln zu lernen. *Es in unserer globalisierten Welt eben nicht unwichtig, ob in China oder anderswo ein Sack Reis umfällt* – sondern es ist für uns genauso wichtig wie es umgekehrt wichtig für die *Asiaten*, die *Afrikaner*, die *Amerikaner*, die *Europäer* und die *Ozeanier* ist, ob bei uns die Maschinen quietschen, die Autoabgase krank machen und das Land verseucht ist.

Was tun 7,4 Milliarden Menschen im Anthropozän - im von Menschen dominierten Zeitalter

Wir **überstressen unablässig** unseren **Planeten– Tag für Tag** und auch **nachts**. Wir produzieren weltweit **Megatonnen** von **Industrie - und Transportabgasen** (zu Land, zu Was-

ser und in der Luft), wir verbrennen **flächenweise Feldfrüchte** aus spekulativen Gründen und brandroden **Waldbestände**. Wir produzieren, so geht es aus dem 2006 veröffentlichten Dokumentarfilm des österreichischen Dokumentarfilmes *Erwin Wagenhofer* hervor, für 12 Milliarden Menschen Nahrung. Wir sind aber nur 7,4 Milliarden auf dieser Erde, der Rest wird vernichtet oder weggeschmissen und kommt, noch schlimmer, bei **800 Millionen bis einer Milliarde hungerleidender Menschen** nicht an. Das ist eine eklatante, raubbauige Ressourcenvernutzung. Wir **füllen Müll** unter oder auf die Erdschichten – schmeißen ihn ins Meer und in Gewässer. Unsere Ökonomie basiert auf Kohle, Erdöl und Gas – wir suchen nach **diesen uralten Ressourcen** (Erdölmuttergestein entstammen aus einer erdgeschichtlichen Zeit vor 100 - 400 Millionen Jahren) im Zuge der traditionellen industriellen Revolution seit ca. 1850, **auf immer riskantere Art und Weise**. Gas-Fracking, Ölsände, Tiefseebohrungen und Braunkohletagbau mit Megabaggern, sind hier die Stichworte. Die Rußpartikel in der Atmosphäre sind global hinsichtlich ihrer Hitzeentwicklung und ihrer Schleierentwicklung über Schichtsatellitenbilder visualisierbar. Hinzu kommt, dass die subpolaren **Permafrostböden** begonnen haben aufzutauen. In ihnen ist ein Vielfaches des vom Menschen verursachten Treibhaussummeneffektes, des Kohlenstoffdioxids gebunden.

Das **Hitzeäquivalent** des durch den von Menschen verursachten **Treibhauseffekt** beträgt **400.000 Atombomben** der Klasse *Hiroshima* und *Nagasaki*, vom 6. und 9. August 1945, **pro Tag!**

Der größte Anteil der von Menschenhand verursachten Hitze wird in das Meeressystem zurück reflektiert und dort absorbiert. Die Meeressysteme heizen auf und verdunsten, wie bei einem immer wärmer werdenden Kochtopf mit Wasser. Die Atmosphärenschichten tragen bereits **gigantische Wasserflüsse** in sich, welche in Extremniederschlags und – windereignissen niederkommen. Wie am 8. August 2015 die **Stadt Tucson in Arizona**, in kürzesten Zeiträumen förmlich von gigantischen Wassermassen weggespritzt wurde. Überflutungs- und Sturmbilder von allen Orten der Welt sind in unseren Köpfen präsent. **Ab 2010** ist jedes Folgejahr ein Hitzerekordjahr geworden. Das schmelzende **Grönlandeis** hat beispielweise eine globale Meeresspiegelpotenz von rund 6 Metern. Viele kleine Inseln im **südpazifischen Ozean** sind bereits unter gegangen und viele Menschen haben ihre Heimat durch den *Meeresspiegelanstieg* bereits verloren. Aber auch in **Miami** und **Florida**, in den Niederlanden sind die Anstiege deutlich erkennbar. Supermoon- und Schönwettermeeresfluten häufen sich. Wir befinden uns bereits in der globalen Überflutungszeit.

Das **Potsdamer Institut für Klimafolgenforschung (PIK)** definiert insgesamt **neun planetare Grenzsyste**me, im Sinne von **erdsystemkapazitativen Systemüberlastungsgrenzen**. Die Wechselwirkungsprozesse zwischen *Land, Gewässer, Eis, Atmosphäre, Biosphäre, Menschengesellschaften, Technologien* und *Wirtschaft* bestimmen die *Stabilität der Widerstandskraft des Lebens* auf der Erde. **Vier** dieser **planetaren Grenzsyste**me, namentlich: das „*Klimasystem*“, das „*Biodiversitätssystem*“, das „*Landnutzungssystem*“ und das System der „*biogeochemischen Stickstoff- u. Phosphorkreisläufe*“, sind durch den Einfluss von uns Menschen bereits überschritten worden und **gekippt**, also in einen völlig anderen Systemzustand übergegangen. Der Klimawandel und der Verlust biologischer Vielfalt sind dabei von entscheidender Bedeutung. Werden sie deutlich überschritten, besteht die Gefahr, dass das **gesamte Erdsystem** in einen neuen Zustand versetzt wird. Dahinter liegen sogenannte *Kippelemente* (Eiskörper, Strömungs- und Ökosysteme mit ihren jeweiligen Subsystemen) im *Erdsystemgesamt*. Das *Meeres-* als auch das *Atmosphärensystem* steht relativ kurz vor sei-

nem Kippen – Überwärmungen und Übersäuerungen sind zu erwarten. Dadurch wird auch die Regenerationskraft jener Systeme und damit das Erdsystemgesamt, massiv geschwächt.

Hierzu ein **Waldbeispiel**: Auf den nordischen, **borealen** (ca. 1/3 der weltweiten Waldfläche) **Nadelwäldern** lastet ein durch Klimawandel und menschliche Übernutzung ausgelöster **Hyperstress**. Ihre *Stabilitäts-* und *Regenerationsfähigkeit* wird durch Wassermangel und erhöhte Verdunstung massiv beeinträchtigt. So sind sie Feuersbrünsten, Stürmen und Pflanzenschädlingen zunehmend schutzlos ausgesetzt. In der Folge könnten sie, wenn Schwellenwerte überschritten werden, durch Busch- und Graslandschaften verdrängt werden. Ihr Verschwinden würde nicht nur den Lebensraum vieler Tiere und Pflanzen vernichten, sondern auch eine massive Freisetzung von Kohlendioxid bedeuten, was zum Auftauen der Permafrostböden noch hinzugerechnet werden muss und was atmosphärisch zur weiteren Beschleunigung der Erderwärmung beiträgt.

#### Waldflächen – global und regional

Der russische Geologe **Vladimir Ivanovitsch Vernadskij (1863–1945)**, Begründer der Geochemie, der Radiogeologie und der Biogeochemie erkannte damals schon die wechselseitige Abhängigkeiten im planetaren Gesamtsystem und formulierte:

„Wenn ein kleiner Teil abstirbt, bricht das ganze System zusammen. Das Leben wird vollständig von der Stabilität im Bereich der grünen Vegetationen bestimmt“.

Es braucht, wie ein weiterer Pioneer der Erdsystemforschung, *James Lovelock*, am Beispiel der **Wüste Harappa in Pakistan** aufzeigte, etwa 50% der Waldfläche, bis der regelhafte Monsunregen, der das Waldgebiet entscheidend mitbeeinflusst, ausfällt und der restliche Waldbestand austrocknet und zerfällt. In der Folge *desertifiziert* die Region, also sie verwüstet. Wir haben global gesehen bereits etwa **1/3 Halb- und Vollwüstenflächenanteil** bezogen auf das **Landflächengesamt** von ca. **150 Millionen km<sup>2</sup>** (das sind ca. 30% der globalen Oberfläche).

„Die **globale Waldfläche beträgt** heute mit rd. **40 Millionen km<sup>2</sup>** (4 Milliarden Hektar) nur noch **65% der ursprünglichen Waldbedeckung vor ca. 8000 Jahren**. Gerade noch ein Drittel davon besteht aus Urwäldern. *Fast 80% der Urwälder* wurden in den letzten *8000 Jahren zerstört*, und *jedes Jahr* gehen weitere *4,2 Millionen Hektar Urwald* verloren. Spitzenreiter der Urwaldzerstörung sind *Brasilien, Indonesien, Nigeria, Tansania* und *Myanmar*. *Plantagen-, Agrarflächen* und *Holzressourcennutzung* nehmen weltweit zu. Ebenso geht die Fläche der weiteren natürlichen Wälder zurück, während die Fläche der stark veränderten Wälder und Plantagen weltweit zunimmt“ (WWF - Deutschland 2011). Vor **8000 Jahren** waren wir ca. **4 Millionen Menschen** auf der Erde. **Heute** sind wir **7,4 Milliarden** und pro Sekunde kommen 2.5 Menschen dazu<sup>9</sup>. Daraus folgt, das *Industrie-, Agrar-, Straßen- und Verstädterungsflächen* zu massiven **globalen Entwaldungen** von rd. **21 Millionen km<sup>2</sup>** führten. Auch national und regional haben wir vor Ort, zu Zeiten stetigen menschlichen Kulturschaffens, bspw. der Römer, auch in Kriegszeiten, in vorindustriellen Zeiten (zur Salzgewinnung im Siedeverfahren, z. B. im Salzburger Land), im Zeitraum der letzten ca. 250 Jahren, im Zuge der **Industrialisierung** massiv an Waldbeständen verloren (**NRW** steht nun in seiner gesamten Fläche mit ca. **27%**

<sup>9</sup> <http://www.umrechnung.org/weltbevoelkerung-aktuelle-momentane/weltbevoelkerungs-zaehler.htm>

**Wald** da - (Ministerium für Klimaschutz, Umwelt und Landwirtschaft. Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen 2013)).

In einer „**Ökologie der Verbundenheit**“ gehören Wälder und Menschen seit Jahrmillionen zusammen, das dürfte deutlich geworden sein. Eine „**Waldmedizin**“ kann auf Grund dieser tiefen Verbundenheit nur eine im „**doppelten Sinne**“ sein. Wenn wir mit dieser „**doppelten Waldmedizin**“ unseren *anthropozentrischen Blick, also den auf uns selbst* überschreiten – und das ist angesichts der horrenden globalen Waldvernichtungen durch Menschenhände überall, zwingend notwendig – geht es aus „**planetenärztlicher Sicht**“<sup>10</sup> darum, *wie wir den Wäldern helfen können und auf welche Weise die Wälder heilsam und gesundheitsförderlich* für uns sind. Die Wirkungen der Wälder sind lebendwichtig, leise und beständig – sie sprechen keine Menschensprache und haben keine große „Lobby“ in der Politik

Es herrschen vielerlei *Gemeinsamkeiten* aber auch *Interessenskonflikte* unterschiedlicher Waldnutzer: *Spaziergänger, Waldbesitzerinnen, Freizeitsportler, Jägerinnen, Pilzsammler, Naturliebhaberinnen* um nur einige zu nennen. Den Wald aus den unterschiedlichen Perspektiven als muss meines Erachtens unser aller Anliegen sein. Er hilft uns gesund und lebensfähig zu bleiben. Daher können wir dem Wald, den Wäldern was geben, etwas für ihn tun.

Ein „**Empowerment für Green Care**“; als - **zivilgesellschaftliche Aufgabe** geht z. B. aus motivierten **Bürgerinitiativen, NGO -Arbeiten** (z. B. Agenda21.<sup>11</sup> ), diversen **Natur- und Umweltschutzinitiativen, Biostationen, Natur- und Umweltschutzakademien**, der **pro-naturökologische Petitionen im politischen Raum** u. v. m. hervor. Sie bieten gute Möglichkeiten, um **allerorts regionale Wald, Baum- und Heckenbestände** zu **bewahren**, zu **beschützen**, zu **stabilisieren** oder **mit Hilfe ökologischer Fachexpertise zu renaturieren**. **Proaktiv**, sind durch Fachexperten, explizit angeleitete **Wald- und Bergwaldprojekte**<sup>12</sup> zu verstehen, in welchen man sich zudem wertvolles ökologisches Wissen aneignen kann. So kann man **faszinierende Lebensräume** hautnah erleben, **Verantwortung übernehmen**, **Zusammenhänge im gefährdeten Ökosystem Wald** kennen lernen und dabei **Freude an der Natur** und die **Arbeit im Team** genießen. Insgesamt kann man so **aktiv und konstruktiv Beiträge** zur **Verbesserung ökologischer** Situationen leisten. Dadurch hilft man, die Zukunftsfähigkeit einzelner Regionen in den deutschsprachigen Ländern und damit übergeordnet auch die globale Zukunftsfähigkeit abzusichern. Man leistet **regional-global Verschränkte Stabilisierungsarbeit** in und mit der Natur. Unter fachlicher Anleitung erfahrener ProjektfördererInnen werden z. B. **Bäume in Aufforstungsprojekten gepflanzt**, werden **Wälder gepflegt**, **Wildbäche renaturiert**, **Steigbauwege** angelegt, **Jagdeinrichtungen wie Hochsitze** gebaut, **Lawinenschutzeinrichtungen** errichtet und duzende **Wiedervernässungen von Mooren** durchgeführt. **Baumschutzzäune** werden um Schonungen herum errichtet und wenn die Pflanzen robust genug sind wieder abgebaut. Auf der Nordseeinsel **Am-**

<sup>10</sup> Sensu James Lovelock – „Die Erde ist ein Lebewesen“ (Lovelock 1996)

<sup>11</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Agenda\\_21](https://de.wikipedia.org/wiki/Agenda_21); [http://www.un.org/depts/german/conf/agenda21/agenda\\_21.pdf](http://www.un.org/depts/german/conf/agenda21/agenda_21.pdf); <https://agenda21senden.de/>

<sup>12</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Bergwaldprojekt>; <https://www.greenpeace.de/themen/walder/das-bergwaldprojekt>; **Deutschland:** <https://www.bergwaldprojekt.de/>; **Schweiz:** <https://www.bergwaldprojekt.ch/de/>; **Österreich:** <http://www.alpenverein.at/portal/berg-aktiv/freiwilligenarbeit/bergwaldprojekte/>

**rum** schützen ca. 200 ha Wald vor Bodenerosionen und Dünenwanderungen. Der **Dezemberorkan Anatol** riss 1999 große Lücken in den Inselwald und es wurden standortsheimische Laubgehölze nachgeforstet. Diese werden in jährlichen Pflegeeinsätzen von Brombeeren und der spätblühenden Traubenkirsche befreit und der Altwaldbestand durchforstet. In den **Mittelgebirgen ist das Sauerland** eine der am stärksten sturmgeschädigten Regionen in Deutschland. Auch im Stadtwald von **Werdohl** riss **Kyrill** am 18. Januar 2007 große Löcher. 2008 begann man dort auf den geräumten Sturmwurfflächen, von Elsbeere bis Rotbuche, nahezu alle standortheimischen Laubbäume zur Begründung einer neuen naturnahen und stabilen Waldgeneration zu pflanzen, was immer wieder Nach- und Weiterpflanzungen, fachgerecht Waldpflege sowie Maßnahmen zu waldschonenden Besucher-/ Besucherinnenlenkungen erforderlich macht. 1990 rissen die Winterstürme **Vivian** und **Wiebke** im **Oberallgäu** große Löcher in den Bergwald. In den ersten Jahren standen vor allem Neupflanzungen, Jungwuchspflege und Steigbau in den Sturmflächen im Mittelpunkt der Arbeiten. Die weiterführenden Arbeiten gehen von Biotoppflege für das Auerhuhn über Nachpflanzungen, Pflege und Steigbau bis zur Wiedervernässungen von Hochmooren. Bruchnester (durch Schnee- und Windbruch entstandene Baum- und Astbrüche) müssen aufgearbeitet, d. h. unter fachlicher Anleitung entzerrt und spannungsarm gemacht werden. Man also aktiv viel für den Wald, für Hecken und Bäume tun.

### In Ökopsychosomatischer Perspektive tut der Wald auch was für uns

Als Menschen haben wir uns, wie wir gesehen über die Evolution des Lebendigen (Endosymbiontentheorie) haben, auf das engste gemeinsam mit den Wäldern der Erde entwickelt. Sie boten und bieten uns *Schutz- und Nahrungsraum*, sind andererseits auch immer *Ort von Gefahren* gewesen. Die **Ökologisierung** durch die **Waldumgebung** steckt in uns genau so tief, wie die durch *Gewässer* und *Meere*. Gehen wir in die Wälder, ziehen sich meterhohe Bäume in den Himmel, wir sehen erfrischendes Grün, es riecht nach Blättern, Nadeln, alter Rinde, nach Moosen und Pilzen. Der feuchtweiche und unregelmäßige Boden besteht aus einer dunklen, dicken und nährstoffreichen Humusschicht. Hier und da Steine und Wurzeln, das Laub raschelt uns beim Gehen unter unseren Füße, Vögel zwitschern und singen über uns in den Ästen – je nach Jahreszeit gut hinter den Blättern versteckt. In der mehrstöckigen Pflanzendecke bildet das ineinanderfließende, unterschiedliche hohe Baumkronendach des Waldes einen unregelmäßigen Übergang zum Himmel. Darunter befinden sich, je nach Wachstumshöhe im Kampf um das Sonnenlicht, weitere horizontale Astkronenstockwerke. Das dichte Blätterdach hält das direkte Sonnenlicht ab. Das angenehm gedämpfte Licht bringt ein ausgleichendes, im Sommer kühles und im Winter relativ warmes Waldklima hervor. Manchmal lässt die Sonne ihre klaren und kräftigen Strahlen jedoch für ein bezauberndes Lichtspiel durch das Blätterwerk hindurchblinzeln. Etwas abseits plätschert ein Bach über abgefallene große Äste und Steine. Der Waldboden hält auch in längeren Trockenzeiten das Wasser, da ihn die niedergefallenen Nadeln, Blätter und abgestorbenen Pflanzenreste vor Austrocknung schützen. Er filtert auf natürlich beständige Weise das Wasser durch all seine *Humus-* und *Erdschichten* hindurch auf Trinkwasserniveau. Auch die Bäume speichern und reinigen riesige Wassermengen und befeuchten die Luft. Sie reinigen die Luft, erfüllen sie mit Sauerstoff und bioaktiven Substanzen. Das dichte Blattwerk des Waldes filtert hohe Schallfrequenzen, so dass der Umgebungslärm gepuffert und weniger störend empfunden wird. Er bietet Tieren und auch Menschen Lebensraum – Unterkunft, Nahrung und Schutz. Das vielfältige Naturerleben ist somit ein starkes Therapeutikum.





Die **Waldtherapie** und **-medizin**, als Methoden der Naturtherapien im Integrativen Verfahren, nutzt unter Anleitung fachlich ausgebildeter Experten für Wald- und Landschaftstherapie in Einzel- und Gruppensettings, Ökotope von Wäldern und ihre mikroökologischen Möglichkeiten (aufgelockerte Misch- und Laubwälder, dichte Tannenwälder, Lichtungen, Waldwiesen, Quellgründe usw.). Die Bäumen, Pflanzen, Waldfrüchte, Waldtiere, unterschiedlichen Böden, Wasserläufe, Steine und die typische Waldluft bieten immense *ökopsychologisch* und *ökopsychosomatisch* nutzbare *Wirkungsspektren*. Natürliche Düfte (erdige, pilzige, nadel- und laubwelkige, modrige) und Waldaromen (der Nadeln, Zapfen und Rinden), angenehm gedämpfte Waldlichtspiele, Waldfarben (divers schattierte Grün- und Brauntöne), die waldumgebungstypischen Geräusche und Klänge, (Vogelstimmen, Zikadenkonzerte) die mikrodiversen Waldtemperaturen und unterschiedlichen Oberflächen der Böden, Bäume und Pflanzen sind zu Heilzwecken nutzbar. Die in der Waldluft enthaltenen Botenstoffe (z. B. Phytoncide) bewirken physiologisch nachhaltige Immunstärkungen, körperliche Aktivitäten helfen Kondition auf- und Körperfett abzubauen. Psychophysiologisch helfen multisensorische Aktivierungen, sich seelisch zu entspannen, zu entstressen und zu revitalisieren (Ruhe, Trost, Frische und Waldkraft erleben, Glücksgefühle zu ermöglichen, sich seelisch zu reintegrieren). Das gemeinschaftliche Walderleben fördert soziale Interaktionen, Kommunikation, emotionalen Austausch und wechselseitige Empathie. Die Gruppe von Menschen resonieren miteinander und mit der komplexen „Waldgemeinschaft“ der jeweils walddtypischen Biozönose.

Die **tiefe Verwobenheit der Menschen** mit den **natürlichen Texturen der Lebenswelt** (Merleau-Ponty ) wird auch durch die **bioaktive Botenstoffe** (z. B. Phytoncide) der Bäume, Pflanzen und Mikroorganismen deutlich. Seit 5 Millionen Jahren ko-evolutionieren wir Menschen mit den Lebewesen unserer natürlichen Umgebung (Miyazaki et al. 2013).

„**Menschen sind Körper-Seele-Geistwesen im sozialen und ökologischen Kontext/Kontinuum, eingebettet in die Welt (*embeddedness*), die Welt verkörpernd (*embodiment*), Teil der Welt – so die anthropologische und mundanologische Grundformel, das biopsychosozialökologische Menschen- und Weltbild der Integrativen Therapie mit ihrer konvivialen ‘Ökologie der Verbundenheit’, ihrer ökopsychosomatischen, naturtherapeutischen Praxeologie und ihren ökopolitischen Engagement das Lebendige zu schützen und zu bewahren, so ihr ökologischer Imperativ, der die doppelte Perspektive eines ‘Caring for People and Caring vor Nature’ unfaßt“ (Petzold 2015p).**

<sup>13</sup> <https://www.eag-fpi.com/kurzzeitausbildungen/naturnahe-therapieformen/waldtherapie/>

Menschen bestehen anatomisch und physiologisch, auf biomaterieller Ebene gesehen, als vielzellige Lebewesen der „roten Evolutionslinie, aus insgesamt ca. 30 – 100 Billionen Körperzellen (70-75kg Mensch). Diese sind funktionell spezialisiert (Knochen-, Muskel-, Nerven-, Haut-, Schleimhautzellen, Blut-, Bindegewebs-, Drüsen-, Immunzellen..) und aus subatomaren Teilchen, Atomen, Materie, Molekülen, Zellkern und Zellorganellen zusammengesetzt. Sie organisieren und spezialisieren sich zu *Geweben*, zu *Organen* und *Organsystemverbänden* (Skelett-, Muskel-, Nerven-, Drüsen-, Haut-, Herzkreislauf-, Lymph-, Atmungs-, Verdauungs- und Harn- und Fortpflanzungssystem) und werden zum individuellen Gesamtorganismus als *dynamische Lebensbasis* verleiblicht (Patton und Thibodeau 2013). Die Charakteristika des menschlichen Lebens auf biologischer Ebene sind Stoffwechsel, Wachstum, Differenzierung, Altern, Atmung, Verdauung, Wahrnehmungs-, Reizweiterleitungs-, Reaktionsfähigkeit, Kreislauf-, Ausscheidungs- und Fortpflanzungsfähigkeit. Zudem leben wir mit einem „Bakterienzoo“ in einer **unzertrennlichen symbiotischen Gemeinschaft** (Hömborg 2016).

Insbesondere in den **Millionenstädten** (wir haben über 300) und **Megametropolen** (da haben wir ca. 30) der Welt aber auch über unserer **globalisierten Lebensweisen** erfahren wir „multiple Entfremdungen“ (Petzold 1987d)<sup>14</sup>, welche potenziell störungs- und krankmachendes Potenzial beinhalten. Wenn wir den ganzen Tag aufgeheizten, trocken- oder nassharten Asphalt unter den Füßen spüren und auf kalte Betonwände blicken, die Luft unbewegt, abgasbelastet und stickig ist, uns grelles Licht und kakophonischer Lärm umgibt, dann ist die Gefahr krank zu werden enorm. Für die Menschen der megametropolurbanen Bevölkerung werden daher schon „green prescriptions“, also Rezepte ausgestellt, um heilsame Grün- und damit „multiple Sinnerfahrungen“ machen zu können. Mit Erfolg!

Da wundert es nicht, dass die Waldmedizin (japanisch *Shinrin Igaku* genannt) als neue medizinische Wissenschaftsrichtung, 2004 gerade in Japan inauguriert wurde. Zwischen 2004 und 2006 förderte das Japanische Ministerium für Land-, Forst- und Fischereiwirtschaft die Untersuchung der therapeutischen Effekte der Wälder auf die menschliche Gesundheit. Die experimentellen und epidemiologischen Forschungsergebnisse (in Japan, Korea, China und Europa), haben bewiesen, dass Wälder sowohl die physische als auch die geistig-seelische Gesundheit fördert, weil sie in erster Linie stressreduzierend wirken. Waldmedizin, als interdisziplinäre Wissenschaft, hilft uns offensichtlich, ein aktives und zugleich entspanntes, stressreduziertes Leben zu führen und damit stressbedingte Erkrankungen (wie z. B. Arterieller Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes mellitus, Schlafstörungen, Depressionen, Angststörungen, Krebs ...) zu mindern, vielleicht sogar zu verhindern. Die Grünrezepte für die Millionen und Megametropolstadtmenschen zeigen ihre Wirkungen auf zellulärer Ebene, bis in das Immunsystem hinein, in Bestätigung der evolutionär tiefen Verwobenheit von Wald, Tier und Menschen. Wir haben daher an der Europäischen Akademie für Biopsychosoziale Gesundheit (EAG) begonnen Waldtherapeutische Ausbildungscurricula<sup>15</sup> zu entwickeln und anzubieten.

## Abschluss

---

<sup>14</sup> Petzold, H.G.(1987d). Kunsttherapie und Arbeit mit kreativen Medien - Wege gegen die "multiple Entfremdung" in einer verdinglichenden Welt. Vortrag beim Studientag „Entfremdung und Kreativität“ an der EAG 1. 03. 1987, Hückeswagen. POLYLOGE Jg. 2016; gekürzte in: Richter, K. (Hrsg.), Psychotherapie und soziale Kulturarbeit - eine unheilige Allianz? Schriftenreihe des Instituts für Bildung und Kultur, Bd. 9, Remscheid, 38-95; repr. in: Matthies, K., Sinnliche Erfahrung, Kunst, Therapie, Bremer Hochschulschriften, Univ. Druckerei, Bremen 1988. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/index.php>

<sup>15</sup> <https://www.eag-fpi.com/kurzzeitausbildungen/naturnahe-therapieformen/waldtherapie/>

Wir atmen Tag für Tag, und das sollte der **evolutionsbiologischen Exkurs** veranschaulichen, den **Atmosphärensauerstoff** ein, den die beiden *großen planetaren „Lungenbelüftungssysteme“*, einerseits die **Meere** und andererseits die **Wälder und Pflanzen**, auf unserem Erdgesamt kontinuierlich „erfrischend“ bereitstellen. Dieser Sauerstoff gelangt über unsere Lungen in unser Blut und wird zu jeder Zelle unseres Organismus geführt. Dort verstoffwechseln die Mitochondrien ihn, in jeder unserer Zellen, unter Energiegewinn. Dann gelangt *Kohlendioxid* als „Abfallprodukt“ zurück zum Herzen und zur Lunge, wird dort schließlich abgeatmet. Unsichtbar sind wir auf diesem Wege mit den Pflanzen und Meeren atmosphärisch verbunden. Die *Pflanzen* und *Wälder*, die *Meeresorganismen*, welche dieses *Kohlendioxid*, solange sie dagegen an arbeiten können, in ihrem Stoffwechsel unter Nutzung der Sonnenenergie wiederum zu Sauerstoff verstoffwechseln, was sie uns und den anderen Lebewesen wieder zur Verfügung stellen. Damit schließt sich der gewaltige, lebenswichtige Atmungskreislauf. Daneben sind der Nahrungs- und Wasserkreislauf höchst bedeutsam.

Die *Nahräume* werden zu *Fernräumen* und die *Fernräume* zu *Nahräumen* – die **Welt wird zu einem Dorf**, dieser blaue Planet ist das wichtigste, was wir haben.

„Innerhalb der letzten 200 Jahre bewegt die Menschheit in Summe mehr Erdmasse, als die Vorgänge in der restlichen Biosphäre es tun“. *Damals waren gerade Mal 1 Milliarde Menschen auf Erden* - Wladimir Iwanowitsch Vernadski (1863-1945)

Alle Lebewesen auf diesem Planeten Erde arbeiten Tag für Tag und an jedem Ort **gegen den Entropiesog**, also dem Grad der Unordnung, des Weltraums an, und halten das ca. 100 km dicke, **atmosphärische Schutzschild** aufrecht um ein **gedeihliches Gasgemisch** zu haben und damit wir unser *Wasser nicht* an den Weltraum hin *verlieren*. Im **Anthropozän** (Crutzen/Stoermer), dem von Menschen dominierten Zeitalter belasten wir 7,4 Milliarden Menschen diesen Planeten auf unsägliche Art und Weise, an jedem Ort der Welt. Zum Nachdenken, eine kleine Aufreihung von **Klaus Halbrock**<sup>16</sup> (vom Autor ergänzt aus Welzer 2011), einem Biochemiker und ehemaliger Direktor am Max-Planck-Institut für Züchtungsfor-

---

<sup>16</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Klaus\\_Halbrock](https://de.wikipedia.org/wiki/Klaus_Halbrock)

7,3 Milliarden Menschen ....

- **Erdevolution** - Milliarden Jahren,
- **Erdölmuttergesteine** - 100-400 Millionen Jahre
- **Entwicklung des Menschen** - 2-7 Millionen Jahre
- **Sesshaftigkeit** - Jahrtausende ...
- **wissenschaftlich unterstützter Technik** - Jahrhunderte
- **industriellen Prinzipien** in - Jahrzehnte
- **sinnvollen Rückbesinnung** - „auf Natur“, wenige Jahre

Hömberg, in Anlehnung an Halbrock

Die **menschengesellschaftliche Megaaufgabe**, **komplex** und **fundiert** an diese unendlichen **großen Aufgaben** achtsam, generationsverantwortlich, nachhaltig, und schonend heranzugehen gelingt nur **inter- und transdisziplinär**, **transversal** und **ko-operativ**. Wir müssen daher lernen, **viel mehr über „den Tellerrand“ hinauszublicken**, und nach **vielen Seiten** über *unsere Umwelt, über uns, darüber, wie wir in der Umwelt agieren, wie wir sie und damit auch uns selbst überstressen*, wie wir sie verstehen können unterhalten, das nennen wir in unserem *Integrativen Ansatz* **Polyloge**. Wir nehmen das m. E. noch nicht wirklich hinreichend in den Blick.

Der „**Ökologische Imperativ**“, formuliert in einer Leitungsgruppe um *Hilarion Petzold*, einem Gegenwartspolyhistor lautet so: „Handle so, dass durch deine Lebensweise keine Gefährdungen der Biosphäre eintreten können. Sei mit '**Kontext-Bewusstsein**' und '**komplexer Achtsamkeit**' wachsam für **schädigendes Handeln**, das den Fortbestand des Lebens und die **Funktion der Ökosysteme auf dieser Welt** bedrohen könnte. Trete ein, wo solches Handeln durch Menschen in der **Noosphäre** sichtbar wird und versuche, es zu verhindern. Pflege eine **ökosophische Lebenspraxis**, **bewahre und schütze die Natur!**“ (Petzold 2015)

Abschließend, mit den Worten von **Walter Ewig**, dem Sohn eines Dorfschullehrers aus dem märkischen *Dröschede*, er war damals, im Juni 1939, fast 42 Jahre alt: „*Und so ist die Beschäftigung mit unseren Flurnamen eine interessante Tätigkeit, die uns ungeahnte Kenntnisse und wertvolle Aufschlüsse bringt. Wir wollen sie daher näher kennen lernen und im Geiste einen Flurgang unternehmen, der uns dauernden Gewinn bringen wird und uns unsere Heimat mit ganz anderen Augen ansehen lehrt. Wer seine Heimat liebt, muss sie auch verstehen wollen, wer sie verstehen will, überall in ihre Geschichte zu dringen suchen.*“

Zum ersten Mal urkundlich erwähnt wurde das Dorf *Dröschede*<sup>17</sup> im Jahr 1335 als *Dru-ysse* und *Drusche*. Vom *Schulthenhof an der Rauhen Haardt*, der 1409 erstmals urkundlich als der Hof zu Dröschede erwähnt wurde, steht heute nur noch ein Gebäude. Der Ortsname wandelte sich in den folgenden Jahren vielfach. Unter anderem über *Dreschervert* (1484), *Droeuschede* (1607) und *Dreischede* (1791) bildete sich ab 1800 *Dröschede* heraus. Die Namensherkunft wird mit **dröge schede** (trockene Scheide) erklärt, da die Dröschederhardt die **Wasserscheide zwischen Ruhr und Lenne** bildet. „*Drösch*“ bezeichnet ein nicht regelmäßig genutztes, ungepflühtes Ackerland, meist am Hang liegend mit dünner Krume. Es wurde mehrere Jahre (10 bis 25) brach liegen lassen und als Schafweide genutzt.....das Dorf Villigst wurde zuerst im Jahre 1719 urkundlich erwähnt. Am Anfang des Jahres 1946 gab es 973 Einwohner....herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit als umwelt- und waldliebende Menschen.

### **Zusammenfassung: Was macht der Wald für uns? Was können wir für den Wald tun? – Ökopsychosomatische Waldmedizin**

Der Vortrag führt in kompakter Weise in Konzepte der Integrativen Natur- und Waldtherapie und ihre ökopsychosomatischen Perspektiven ein. Vor einem evolutionsbiologischen Hintergrund wird die Verbundenheit von Mensch und Wald/Natur aufgezeigt. Wir müssen für die Natur Sorge tragen, weil ihre Lebenszonen, wie der Wald oder die Ozeane, auch für uns Menschen Lebensgrundlagen und Heilendes bereitstellen: eine „doppelte Perspektive – Caring for Nature and Caring for People“.

**Schlüsselwörter:** Waldmedizin, Ökopsychosomatik, Nature Therapy, Integrative Therapie, ökologischer Imperativ

### **Summary: What the woods can do for us? What can we do for the woods? Ecopsychosomatic Forest Medicine**

This lecture is giving a condensed introduction to the concepts of Integrative Nature and Forest Therapy and its ecopsychosomatic perspectives. On the ground of evolutionary biology the conviviality of man and woods/nature is emphasized. We need a caring for nature for its areas of life as forests and oceans are also for us humans the basis of life providing healing qualities for us: a “double perspective – Caring for Nature and Caring for People”

**Keywords:** Forest Medicine, ecopsychosomatics, Nature Therapy, Integrative Therapy, Ecological Imperative

### **Literaturverzeichnis**

Ewig, Walter (1939 und 1940): Was unsere Oestricher Flurnamen erzählen. Ein ethymologischer Streifzug durch Feld und Flur Heimatblätter 3.1939-6.1939 u. 1.1940-3.1940. In: *Heimatblatt für die Gemeinde Oestrich* 28. u. 29. Online verfügbar unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Walter\\_Ewig](https://de.wikipedia.org/wiki/Walter_Ewig), zuletzt geprüft am 31.01.2017.

---

<sup>17</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Dr%C3%B6schede>

Hömborg, Ralf (2016): Naturinterventionen und Supervision als ökopyschosomatische Burnout-Prophylaxe. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Polyloge (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/supervision/hoemberg-naturinterventionen-supervision-als-oekopsychosomatische-burnout-prophylaxe-superv-08-2016.pdf>, zuletzt geprüft am 13.09.2016.

Lovelock, James E. (1996): Gaia. Die Erde ist ein Lebewesen. Anatomie und Physiologie des Organismus Erde. Ungekürzte Taschenbuchaus. München: Heyne (Heyne-Bücher Heyne-Sachbuch, Nr. 441).

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt und Landwirtschaft. Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen (2013): Wald in Nordrhein-Westfalen - Unser wertvolles Naturerbe. Online verfügbar unter [https://www.wald-und-holz.nrw.de/fileadmin/Publikationen/Broschueren/Broschuere\\_Wald\\_in\\_NRW.pdf](https://www.wald-und-holz.nrw.de/fileadmin/Publikationen/Broschueren/Broschuere_Wald_in_NRW.pdf), zuletzt geprüft am 08.02.2017.

Miyazaki, Y.; Morikawa, T.; Hatakeyama, E. (2002) (2013): Nature and Comfort. Proceeding of 6th International Congress of Physiological Anthropology. p 20. In: Qing Li (Hg.): Forest medicine. New York: Nova Science Publishers (Environmental health--physical, chemical and biological factors), S. 63.

Merleau-Ponty, M. (1995): La Nature. Notes de Cours de Collège de France. Hrsg. v D. Seglard, Paris: Edition du Seuil; dtsh (2002): Die Natur. München: Fink.

Patton, Kevin T.; Thibodeau, Gary A. (2013): Anatomy & physiology. 8th edition. St. Louis, MO: Mosby/Elsevier.

Petzold, Hilarion G. (2015): Ökosophie, Ökophilie, Ökopyschosomatik. Materialien zu ökologischen Stress- und Heilungspotentialen - die Sicht der Integrativen Therapie. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Polyloge (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-2006p-oekosophie-oekophilie-oekopsychosomatik-stress-heilungspotential-gruene-texte-04-2015.pdf>, zuletzt geprüft am 05.08.2016.

Petzold, Hilarion G. (21/2016): Kulturtheoretische und neuropsychologische Überlegungen zu Fundamentalismusproblemen, Migration und prekärer Identitätsbildung in „unruhigen Zeiten“ am Beispiel dysfunktionaler neurozerebraler Habitualisierung durch Burka, Niqab, Genital Mutilation. Hg. v. Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Polyloge (Internetzeitschrift). Online verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2016q-kulturtheoretisch-neuropsychologisch-prekaere-identitaet-fundamentalismus-polyl-21-2016.pdf>.

Welzer, Harald (Hg.) (2011): Perspektiven einer nachhaltigen Entwicklung. Wie sieht die Welt von morgen aus? 1. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer, S (Fischer, 18794).

WWF - Deutschland (Hg.) (2011): Die Wälder der Welt - Ein Zustandsbericht. Online verfügbar unter [http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF\\_Waldzustandsbericht.pdf](http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Waldzustandsbericht.pdf), zuletzt geprüft am 01.08.2016.