

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 Hoemberg, 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.

Ausgabe 15/2016

Wandern und Schreiben Chancen und Herausforderungen für die Umsetzung Integrativer Konzepte bei der Leitung von Schreibwerkstätten in der Natur

*Dorothee Köhler und Sibylle Mühlke**

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

1	Einleitung	2
2	Das Konzept von „wandern und schreiben“	3
3	„wandern und schreiben“ in der Praxis	5
4	Chancen und Herausforderungen	10
4.1	Gruppengefüge und Gruppengefühl	10
4.2	Schreiben, Lesen, (Zu-)Hören	13
4.3	(Schreiben in der) Natur	20
4.4	Leib und Bewegung	24
5	Fazit	26
6	Zusammenfassung/Summary	28
7	Literatur	29

Wir arbeiten seit vielen Jahren als freiberufliche Texterinnen und Autorinnen und empfinden die Bewegung in der Natur als einen wichtigen, unverzichtbaren Ausgleich für unsere Computerarbeit. Zudem haben wir erlebt, wie wohltuend freies, kreatives Schreiben sein kann - als kontinuierlicher Lebensbegleiter oder für das Bewältigen akut schwieriger Situationen. Wir haben also den Aufenthalt in der Natur, Wanderungen und freies Schreiben intuitiv als Ressourcen genutzt, um sinnliche Erfahrung und Expressivität in unser abstraktes Schreibtischleben zu holen. Daraus entstand der Entschluss, anderen Menschen ebenfalls diese Erfahrung zu ermöglichen - und der Beginn unserer Beschäftigung mit den Methoden der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie.

Schon bald nach dem Start unserer Ausbildung im Kompakt-Curriculum Poesie- und Bibliothherapie an der EAG/FPI im Frühjahr 2013 entwickelten wir das Format „wandern und schreiben“ - Workshops, in denen wir persönlichkeitsbildende, poesie- und bibliothераpeutische Schreibwerkstätten mit Wanderungen auf ausgesuchten, naturnahen Strecken miteinander verbinden.

In dieser Arbeit erläutern wir unser Konzept: Worum geht es, wie sind die Rahmenbedingungen, wer nimmt daran teil? Und wir diskutieren, welche Möglichkeiten der Rahmen von „wandern und schreiben“ bietet, die poesie- und bibliothераpeutischen bzw. persönlichkeitsbildenden Methoden der integrativen Konzepte so anzuwenden, dass die Teilnehmenden deren heilenden und fördernde Wirkung auch tatsächlich erleben.

Das Konzept von „wandern und schreiben“

Unser Angebot verbindet Schreibwerkstätten mit Wanderungen auf ausgesuchten, naturnahen Strecken. Dabei nutzen wir die Werkzeuge der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie, bleiben jedoch stets im pädagogisch-beratenden Bereich: Der Fokus liegt auf Selbsterfahrung und Persönlichkeitsbildung. Das Besondere an unseren „wandern und schreiben“-Workshops ist die enge Verschränkung von Bewegung, Natur und Schreiben. Schreibeinheiten gibt es nicht nur vor und nach der meist ganztägigen Wanderung, sondern auch an geeigneten Plätzen unterwegs.

Gruppen, Frequenz und Dauer der „wandern und schreiben“-Workshops

Für jeden „wandern und schreiben“-Workshop bereiten wir die Wanderstrecke und die Schreibimpulse eigens vor. Die Grundelemente bleiben jedoch immer dieselben.

- **Frequenz:** Unsere Angebote sind – bisher – Einzelveranstaltungen mit Workshop-Charakter. Zwar ist es möglich, dass Teilnehmende mehrere Workshops belegen, doch gibt es keine feste, fortlaufende Gruppe, die sich immer wieder trifft.
- **Beschaffenheit der Gruppen:** Als ideal erscheinen uns Gruppen mit 6 – 10 Teilnehmenden. Nach unserer Erfahrung wird es bei größeren Gruppen schwieriger, im Gelände gute Orte zu finden, um sich zum Zuhören, Schreiben, Vorlesen und Reden zusammenzufinden.
- Die Workshops sind frei buchbar. Man muss also mit einer Gruppe rechnen, in der sich die Teilnehmenden nicht unbedingt kennen.
- **Dauer:** Die Workshops sind mindestens ganztägig. Kürzere Workshops sind nach unserer Erfahrung schwierig, weil es dann – auch bei einer kurzen Wanderstrecke – für genussvolle Bewegung in der Natur und die Schreibeinheiten zu wenig Raum gibt. Die Qualität des Naturerlebens auf einem kurzen Spaziergang unterscheidet sich erheblich von

einem ganzen Tag, der größtenteils draußen verbracht wird.

Schreiben im Naturraum

Unsere Schreibeinheiten nehmen Eindrücke und Elemente aus der durchwanderten Natur auf – die Natur ist ein wichtiger Akteur unserer Schreibwerkstätten! Einen ersten Themenschwerpunkt setzen wir bereits mit der Ausschreibung der Veranstaltung; dabei orientieren wir uns an Landschaftscharakteristika, die uns bereits bekannt sind. So heißt etwa ein Workshop, der in der wasserreichen Landschaft der Märkischen Schweiz stattfindet, „Alles im Fluss“ (dazu mehr im Kapitel 3). Landschaftliche Details erfassen wir dann während der konkreten Workshop-Vorbereitung. Diese Landschaftsdetails wiederum beeinflussen unsere Auswahl der Schreibimpulse und der mitgenommenen Texte. Wegabkürzungen und Textvarianten – etwa für Schlechtwettereinbrüche – bereiten wir ebenso vor.

Vor dem Workshop erkunden wir unsere Wanderregion dann gründlich, bevor wir uns für eine bestimmte Strecke entscheiden, die wir mit der Gruppe gehen. Wir suchen naturnahe, landschaftlich abwechslungsreiche, möglichst ruhige, nicht zu stark frequentierte Routen, die auch von wenig geübten Teilnehmenden bewältigt werden können (feste Wege, Auf- und Abstiege nicht zu lang oder steil). Wichtig ist auch, dass es unterwegs gute Plätze zum Verweilen gibt: durch andere Ausflügler möglichst ungestörte, trockene, bei Bedarf auch schattige Orte mit genügend Platz für alle Teilnehmenden und mit natürlichen oder künstlich geschaffenen Sitzgelegenheiten (Baumstämme, Findlinge, Bänke, Schutzhütten usw.).

Der sichere Hafen: Gruppenraum

Auch wenn das Hauptgeschehen unserer Workshops in der freien Natur stattfindet, haben wir immer einen Gruppenraum, der Start- und Endpunkt unserer Veranstaltungen ist. Idealerweise liegt dieser Raum naturnah, sodass die eigentliche Schreibwanderung direkt dort starten kann (Umweltbildungszentren, Seminarhäuser am Rand kleiner Orte oder Jugendhäuser im Grünen

eignen sich gut).

Dies geschieht einerseits aus praktischen Erwägungen (WC; Möglichkeit, nicht benötigte Ausrüstung abzulegen). Zudem sind nach unserer Erfahrung nur die wenigsten Teilnehmenden hartgesottene Outdoorfans, die sich draußen wirklich wie zu Hause fühlen. Indem wir den Raum als sicheren Hafen anbieten, tragen wir zu einem entspannten Sich-Sicher-Fühlen bei.

Der Gruppenraum spielt jedoch auch eine sehr wichtige Rolle bei der Weichenstellung für den ganzen Workshop-Tag. Die anfängliche und abschließende Arbeit im Gruppenraum markiert den Übergang zwischen Alltag und An-/Abreise einerseits und der besonderen „Selbst-Zeit“ während der Schreibwanderung. Und in der vergleichsweise konzentrierten Atmosphäre des geschlossenen Raumes gelingt es leichter, unsere Rolle als Leitende zu etablieren und wichtige Kohäsionsprozesse unter den Teilnehmern in anzustoßen (mehr dazu in Kapitel 4.1).

3

„wandern und schreiben“ in der Praxis

In diesem Kapitel zeigen wir detailliert, wie der Tagesworkshop „Alles im Fluss – Altes sehen, Neues finden“ abläuft; wir haben ihn bereits mehrfach mit verschiedenen Teilnehmenden durchgeführt. In diesem Workshop geht es insbesondere darum, alte Gefühle und Verhaltensweisen in den Fokus zu nehmen und einen hoffnungsvollen Ausblick in die Zukunft zu wagen. Als Entsprechung im Naturraum haben wir dafür einen Fluss gewählt, an dessen Ufern die Wanderung teilweise entlangführt. Der Workshop beginnt jedoch – wie alle unsere Workshops – in der geschützten Atmosphäre eines Schreibraums.

**Ablauf des Workshops - Phase 1 (Initialphase nach dem Tetradi-
schen Systemⁱ), ca. 60 Minuten**

Nach einer Begrüßungs- und Vorstellungsrunde erklären wir den Teilnehmenden drei entscheidende „Spielregeln“ für diesen Tag:

- Alle Angebote, Schreibimpulse, Anregungen etc. die wir ihnen im Verlauf des Workshops machen bzw. geben, sind Einladungen. Niemand ist gezwungen, beispielsweise seine Texte vorzulesen, bestimmte Schreibimpulse aufzunehmen o. Ä. Alle Teilnehmenden sind Experten für sich selbst und deshalb entscheiden sie auch selbst, was ihnen gut tut und was sie von dem tun möchten, was wir ihnen vorschlagen.
- Rückmeldungen zu den Texten soll es nur in einer nicht bewertenden, nicht interpretierenden Form geben. Also nicht: „Dieser Text ist toll!“ oder „Dieser Text ist traurig!“, sondern „Wenn du deinen Text liest, dann klingt deine Stimme sehr gepresst“ (Feedback), „Dieser Text erinnert mich an eine Situation, in der ich ...“ oder „Wenn ich diesen Text höre, dann wird mir ganz leicht uns Herz“ (Sharing)
- Störungen haben Vorrang: Wenn sich jemand unwohl fühlt, erschöpft ist oder ein dringendes Anliegen hat, dann hat dies Vorrang, das heißt, die oder der Teilnehmende ist aufgefordert, dies sofort zu äußern.

Anschließend führen wir eine erste Körperübung durch: Die Teilnehmenden gehen durch den Raum, und wir leiten sie darin an, ihren Körper von den Fuß- bis zu den Haarspitzen einmal wahrzunehmen. Dann nehmen die Teilnehmenden Platz und wir führen sie durch eine angeleitete Imagination (Thema: Tagesbeginn und Reise zum Ort des Workshops). Danach bitten wir sie in einer ersten Schreibeinheit, ohne Formvorgabe in ungefähr fünf Minuten das aufzuschreiben, was ihnen an Gedanken und Empfindungen durch Kopf und Bauch geht und diesen Text zu einem Vierzeiler zu verdichten.

Hintergrund dieser Schreibeinheit: Wir wollen den Teilnehmenden Gelegenheit geben, die Gedanken, die sie an diesem Tag bislang begleitet haben, wahrzunehmen und zu betrachten.

Die von uns angeleitete und moderierte Reflexionsrunde aus Lesen - Zuhören - Feedback/Sharing markiert dann den Abschluss dieser ersten Phase, wobei als oberste Regel wie erwähnt gilt: Jeder kann, aber niemand muss seinen Text vorlesen oder sich an Feedback/Sharing beteiligen.

Ablauf des Workshops - Phase 2 (Aktionsphase nach dem tetradischen System), ca. 4 Stunden:

Nach einer Ansage zu den Details der Wanderung bzw. des Wanderwegs (Regenschutz/Sonnenschutz/Mückenschutz, Verpflegung, Getränke mitnehmen, Informationen zur Wegstrecke) brechen wir zur Wanderung auf. Je nach Wandergebiet ca. 30-60 Minuten später erreichen wir einen ersten Schreibplatz, den wir im Vorfeld der Wanderung ausgesucht haben. Nach einer kurzen Trinkpause versammeln wir die Teilnehmenden erst noch einmal um uns und lesen den Impulstext für die nächste Schreibeinheit vor - in diesem Workshop ist dies meist ein naturkundlicher Sachtext, der sich mit Flora und Fauna des Gebiets beschäftigt, in dem wir uns gerade befinden. Anschließend bitten wir die Teilnehmenden, sich einen Schreibplatz zu suchen, an dem sie sich wohlfühlen, und dort einen Text mit der Vorgabe „Stellt euch vor, Ihr seid ein Vogel, ein Stein, ein Wasserlebewesen, ein Baum oder irgendetwas anderes aus diesem Tal, und beschreibt eine Szene aus eurem Leben“ zu schreiben.

Hintergrund dieser Schreibeinheit: Wir wollen den Teilnehmenden Gelegenheit geben, das auszudrücken, was in ihrem Leben gerade stattfindet oder dran ist: Themen, Motive, Gefühlslagen, Geschichten - und das über einen kleinen Umweg, nämlich die Projektion auf einen „Bewohner“ des Tals, in dem wir uns gerade befinden. Auch diese Schreibeinheit endet mit einer von uns angeleiteten und moderierten Reflexionsrunde aus Lesen, Zuhören, Feedback und Sharing, zu der die Teilnehmenden ihre Schreibplätze verlassen und wieder mit der Gruppe zusammenkommen.

Nach einer kurzen Picknick-Pause wandern wir mit der Gruppe ca. 30-60 Minuten weiter zum nächsten Schreibplatz, den wir vorher ausgewählt haben. Dort ist der Ablauf derselbe wie bei der vorangegangenen Schreibeinheit: Alle Teilnehmenden versammeln sich zunächst um uns, um den Impulstext zu hören (eine kurze autobiographische Passage von Carl Ludwig Schleich, in der er über einen seiner Lehrer aus der Schulzeit berichtet), verteilen sich dann im Gelände an Plätzen, die ihnen behagen, um dort zu schreiben.

In dieser Phase des Workshops geht es darum, einen Blick in die eigene Vergangenheit zu werfen, deshalb haben wir uns hier für die Schreibübung „Lichthof“ entschieden: In die Mitte eines Blattes schreiben die Teilnehmenden den Namen einer Person, die in der Vergangenheit eine wichtige und prägende Rolle für sie gespielt hat. Um diesen Namen herum zeichnen die Teilnehmenden drei Kreise. In den ersten Kreis tragen sie Eigenschaften und Kennzeichen dieser Person ein, in den zweiten Kreis durch diese Person ausgelöste Empfindungen und Gedanken, und in den dritten Kreis Szenen, Erlebnisse und Ereignisse, die sie mit dieser Person hatten oder verbinden. Anschließend schreiben sie einen Text über diese Person oder einen Brief an sie. Auch diese Schreibeinheit schließt mit einer Reflexionsrunde nach dem bereits beschriebenen Muster.

Ablauf des Workshops - Phase 3 (Integrationsphase nach dem tetradischen Modell), ca. 1,5 Stunden

Nun folgt wieder ein Stück Weg (ca. 30-60 Minuten) zum nächsten Schreibplatz, wo die Teilnehmenden nach bekanntem Muster nun den Blick in die Zukunft richten. Als Impulstext lesen wir nur einen Satz aus „Pippi Langstrumpf“ von Astrid Lindgren vor:

„Die ganze Welt ist voll von Sachen, und es ist wirklich nötig, dass jemand sie findet.“ Die Anleitung für die Schreibeinheit lautet: „Schreibt auf, was Ihr gerne finden würdet - ob es in der Welt oder in Euch einen Schatz gibt, der nur darauf wartet, entdeckt zu werden. Beschreibt, wie ein solcher Schatz aussehen könnte. Was könnt Ihr machen, um diesen Schatz

zu heben? Wer kann Euch helfen, diesen Schatz zu bergen? Was braucht Ihr noch dazu?" Nach der Reflexionsrunde führt der letzte Abschnitt der Wanderung wieder in den Schreibraum zurück.

Im Schreibraum angekommen, gibt es meist noch eine kleine Pause, dann leiten wir noch einmal eine Körperübung an: Die Teilnehmenden sollen, an ihrem Platz stehend, den gesamten Körper von unten bis oben einmal lockern und durchschütteln, genau wahrnehmen, wie sich ihr Körper jetzt anfühlt, dann Platz nehmen, den Text noch einmal lesen, den sie im Rahmen der letzten Schreibeinheit geschrieben haben und diesen Text zu einem Elfchen verdichten. Auch dazu gibt es eine Reflexionsrunde, die sich aus der Gruppe heraus aber meist etwas anders gestaltet: Die Teilnehmenden lesen ihre Elfchen und lassen ihre Texte „stehen“, sprich: es gibt kein Feedback und Sharing mehr, alle lesen und hören einander zu, ohne etwas zu den Texten zu sagen.

Ablauf des Workshops - Phase 4 (Neuorientierung nach dem tetradischen Modell), ca. 0,5 Stunde

Nun ist es Zeit für den Abschluss des Workshops auf das zu schauen, was sich aus dem Workshop heraus möglicherweise ergeben wird: Wir legen viele Postkarten mit unterschiedlichen Motiven aus, fragen die Teilnehmenden, welcher Spur aus dem Workshop sie in den nächsten Tagen folgen möchten, bitten sie, sich eine Postkarte zu nehmen und die Antwort auf unsere Frage auf die Rückseite dieser Postkarte zu schreiben. Diesen Text schreiben die Teilnehmenden ganz allein für sich, es gibt dazu keine Reflexionsrunde mehr.

Bevor wir uns verabschieden, fragen wir, ob die Teilnehmenden noch Fragen haben, ob sie noch etwas sagen mögen, bedanken uns fürs Mitschreiben und Mitwandern und bitten sie, uns einen Auswertungsbogen zur Veranstaltung auszufüllen. Dann verabschieden wir uns von der Gruppe.

„Leib, Sprache, Gemeinschaft sind (...) als Dreiheit, als Dreiklang unlösbar miteinander verbunden, bestimmen die im zwischenleiblichen Miteinander wurzelnde persönliche und kulturelle Identität des Menschen.“ⁱⁱ Auch in der theoretischen Reflexion ist es anspruchsvoll, die enge Verflechtung dieser drei Aspekte zu lösen. Daher gibt es im Folgenden einige unvermeidliche Redundanzen.

4.1 Gruppengefüge und Gruppengefühl

*Nicht Milch und Quark - Solidarität macht uns stark.
(Von einer Berliner Hauswand)*

Die Gruppentherapie ist neben der Einzelarbeit charakteristisch für den Integrativen Ansatz und grenzt ihn von gestalttherapeutischen Ansätzen ab.ⁱⁱⁱ Auch bei der nichttherapeutischen, beratend-pädagogischen Arbeit, die auf Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung abzielt - etwa bei Schreibwerkstätten -, hat sich die Gruppenarbeit schon vielfach bewährt. Hier kommen einige der zentralen Elemente des Integrativen Ansatzes zum Tragen: die Vier Wege der Heilung (s. ausführlich in Kapitel 4.2), insbesondere der Zweite Weg (Nachsozialisation) und der Vierte Weg (Solidaritätserfahrung; gleichzeitig der letzte aus der Reihe der 14 Wirkfaktoren, s. Kapitel 4.2). Zudem ist sozialer Kontakt die zweite der Fünf Säulen der Identität.^{iv} Bewegt man sich mit einer Gruppe wandernd durch den (Natur-)raum, entstehen daraus besondere Anforderungen, es bieten sich aber auch neue Chancen.

Die Gruppe kennenlernen, die Gruppe zusammenbringen: Kohäsion

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der „wandern und schreiben“-Workshops kennen sich meist nicht und kommen nur für einen Tag zusammen (zuweilen melden sich miteinander befreundete oder gar verwandte Personen an, aber das ist nicht die Regel). Sobald sie sich auf den Weg gemacht haben, müssen Wander-

Schreibgruppen wie unsere immer wieder mit Ablenkungen rechnen. Auch eine sorgfältige Routenwahl kann das nicht ganz verhindern (mehr dazu in den Kapiteln 2 und 4.3). Schon das Ereignis der Wanderung an sich, die Natureindrücke, das Gehen selbst und das Auseinandergezogenensein der Gruppe, auch etwaige Gespräche unterwegs können verhindern, dass sich die Teilnehmenden zur Gruppe im Sinne der Integrativen Therapie zusammenfinden:

„Gruppe ist eine Anzahl von Menschen, die von sich selbst und von anderen als gesamt und als unterschiedliche Individuen in einer gegebenen Situation wahrgenommen werden können, durch gemeinsame Geschichten, Ziele und Interessen verbunden sind und sich durch spezifische Normen, Regeln und Interaktionsmuster organisieren (...).“⁹

Daher ist es enorm wichtig, die Phase des Vertrauensaufbaus zwischen Leitenden und Gruppe und unter den Teilnehmenden selbst sorgfältig zu gestalten. Zudem ist angeraten, dass sich die Leitenden frühzeitig ein Bild der Teilnehmenden machen, um im Ablauf der Wander-Schreibwerkstatt angemessen auf sie eingehen zu können. Das betrifft ausdrücklich nicht nur die innere Verfasstheit, sondern ebenso körperliche Voraussetzungen der Teilnehmenden. Wir wollen alle Gruppenmitglieder in einer für sie möglichst angenehmen Weise und natürlich gesund über die Strecke bringen. Auch leichte Wanderungen können für Ungeübte schon eine Herausforderung darstellen!

Aus all diesen Gründen ist es aus unserer Sicht extrem wichtig, immer einen einführenden Part in einem geschlossenen Raum durchzuführen. Nur hier herrscht die notwendige Konzentration, sodass die Teilnehmenden einen Bezug zueinander und zur Gruppenleitung bekommen können. Hier nehmen auch wir als Leiterinnen Kontakt zu den Teilnehmenden auf. Wir zeigen uns in der Leiterinnenrolle zurückhaltend, aber souverän, sodass die Teilnehmenden sich frei, aber dennoch gut aufgehoben fühlen. Zudem etablieren wir durch beispielhaftes Verhalten und wenn nötig explizite Erklärungen die Vereinbarungen für den Tag und die Zusammenarbeit: Schreiben und Vorlesen sind freiwillig, möglichst wertschätzendes, in jedem Fall wertungsfreies Kommentieren des Gehörten (Feedback und Sharing), unbedingter Vorrang von Störungen vor dem „Programm“, Verantwortung der

gesamten Gruppe für die Integrität der Einzelnen (joint responsibility).

Unterbleibt der wichtige Schritt des Vertrauensaufbaus in der Initialphase, kommt der therapeutische oder hier pädagogisch-beratende, integrative Prozess mit seinen vier Phasen (Initialphase, Aktionsphase, Integrationsphase, Neuorientierung) unter Umständen nicht richtig in Gang. Es stellt sich keine Ko-Respondenz her. Dann haben die Teilnehmenden möglicherweise einen netten Wandertag gehabt, konnten aber das Potenzial der Methode nicht ganz erleben, nicht ausschöpfen.

Platz in der Gruppe, Platz im Raum

Ist mit der ersten Phase ein guter Grundstein gelegt, funktioniert das Herstellen von Zusammenhalt der Gruppe und deren Organisation als Gruppe beim Wandern in der Natur in der Regel sehr gut. Bereits das gemeinsame Naturerleben verstärkt die Kohäsion. Die Erfahrungen während der Schreibpausen können dies noch vertiefen.

Durch das gemeinsame Wandern – die Bewegung als Gruppe über längere Strecken in einem weiten (Natur-)Raum – ist eine andere Form der Gruppen-Dynamik möglich als im Stuhlkreis. Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer sucht sich einen Platz in der Gruppe, im Rollengefüge der Gruppe. Dadurch, dass die Gruppe oft dynamisch in Bewegung ist, kann sich diese angenommene Rolle auch in der Position einzelner Teilnehmerinnen oder Teilnehmer im Raum ausdrücken, dem Platz, an den sie sich setzt, stellt und wo innerhalb der Gruppe sie wandert.

Hieraus ergibt sich eine wichtige Aufgabe für die Leitenden: Sie sollten unterwegs auch bei allgemeiner Wander-Plauderstimmung das Gruppengeschehen diskret im Blick haben und bei Bedarf sanft eingreifen, um zu verhindern, dass sich unbewusste Gruppenprozesse zum Nachteil Einzelner auswirken. Zum Beispiel, wenn einzelne Teilnehmende immer als Letzte gehen oder der Gruppe vorauslaufen oder wenn Teilnehmende so laut reden und lachen, dass sie andere ablenken oder beiseite drängen.

Gleichzeitig eröffnet das besondere Zusammenspiel von Gruppe,

Einzelnen und dem großen Naturraum Chancen für kleine, aber wirksame Interventionen, die Perspektivwechsel auslösen können. Ein Beispiel: Eine unserer Routen im Nahegebiet hatte gleich zu Beginn eine recht lange Steigung. Eine Teilnehmerin hatte Zweifel, ob sie den Anstieg bewältigen würde, sie war sichtlich unglücklich über ihre „mangelnde Fitness“, fiel hinter die Gruppe zurück und machte sich Sorgen, dass sie alle aufhielte. Wir nahmen sie dann an die Spitze der Gruppe, so dass sie das Tempo bestimmen und sich auch in Hinblick auf die Gruppe besser fühlen konnte. Diese Entscheidung wurde von allen Gruppenmitgliedern bereitwillig mitgetragen (Solidaritätserfahrung). Die „zu langsame“ Teilnehmerin bewältigte den Anstieg mit mehr Leichtigkeit, als sie erwartet hatte. In der anschließenden Schreibrunde nahm sie dieses Erlebnis auf und äußerte sich über sich selbst ganz anders als zuvor: Sie war stolz auf das Geleistete und schrieb in einem Gedicht: „Ich kann wohl mehr, als ich denke“. So können aus der wandernden, bewegten Gruppe Anstöße für die persönliche Entwicklung erwachsen.

4.2 Schreiben, Lesen, (Zu-)Hören

Formulieren ist heilsam.

(Erich Kästner)

Wer Texte schreibt, sie vorliest und anderen dabei zuhört, wie diese ihre eigenen oder Texte anderer Autoren vorlesen, erlebt u. a. Perspektivwechsel, Multiperspektivität, Bewusstseinsarbeit und Sinnfindung. Dies sind zentrale Elemente der Vier Wege der Heilung und Förderung sowie der 14 Wirk- und Heilfaktoren der Integrativen Therapien - „Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung“^{vi}, „welche sinngelitetes Leben strukturieren helfen und deshalb auch geeignet sind, heilende und fördernde Wirkung bei Menschen zu entfalten“^{vii}.

Schreiben, Lesen und Zuhören sind elementare Bestandteile jeder Schreibwerkstatt im poesie- und bibliothераpeutischen Kontext und wie dargestellt auch unserer „wandern und schreiben“-

Workshops. Wie entsprechen nun die einzelnen Schritte bzw. Phasen unserer Workshops vor allem den „Vier Wegen der Heilung und Förderung“ und begünstigen diese?

Vier Wege der Heilung und Förderung

Hier ein Überblick über die Vier Wege der Heilung und Förderung:

- Erster Weg: Bewusstseinsarbeit, die zur Sinnfindung führt
- Zweiter Weg: Nachsozialisation, die Grundvertrauen bekräftigt und emotionale Defizite durch korrigierende emotionale Erfahrungen zu kompensieren trachtet
- Dritter Weg: Erlebnisaktivierung, die durch alternative Erfahrungsmöglichkeiten zur Persönlichkeitsentfaltung beiträgt
- Vierter Weg: Solidaritätserfahrung und komplexes Bewusstsein durch den mehrperspektivischen Blick auf pathogene Lebenssituationen, was das Engagement für ein humanes Miteinander fördert

Die Schreibeinheiten unserer Workshops laufen nach dem Muster Vorlesen/Zuhören - Schreiben - Lesen/Zuhören - Reflektieren ab.^{viii} **Im ersten Schritt unserer Schreibeinheiten**, dem Vorlesen eines Impulstextes, können die Teilnehmenden bereits einen der Vier Wege der Heilung und Förderung beschreiten: den Zweiten Weg der Nachsozialisation. Viele Teilnehmenden mag die Situation, in der wir als Leiterinnen ihnen einen Impulstext vorlesen, an früher erinnern - an ihre Kinderzeit, in der ihnen Eltern, Großeltern oder andere Bezugspersonen Geschichten vorgelesen haben. „Vorlesen kann als emotionale Zuwendung wahrgenommen werden, eine quasi Eltern-Kindsituation mit einer ‚guten Mutter‘, einem ‚guten Vater‘ und ‚guten Worten‘.“^{ix}

Das Hören der Impulstexte hat aber auch eine stark erlebnis- und ressourcenaktivierende Wirkung - das ist der Dritte Weg der Vier Wege der Heilung und Förderung. „Seine Ziele sind, den Erlebens- und Ausdrucksspielraum der PatientInnen u. a.

durch multiple Stimulierung zu erweitern, das Ressourcenpotential zu vergrößern, Ressourcennutzung zu verbessern.“^x Indem die Teilnehmenden die Impulstexte hören und auf sich wirken lassen, fühlen sie sich oft stark berührt oder erheitert, fühlen aber durchaus auch Widerstand und Abwehr, z. B. gegen Thema oder Form eines Impulstextes. Welche Regung auch immer kommen mag – sie öffnet ihnen eine Tür zu ihrem Inneren, zu ihren Emotionen, sie sind angeregt, sich schreibend mit dem auseinandersetzen, was wir ihnen präsentiert haben und was es in ihnen hervorruft. Dafür greifen sie auf ihre Ressourcen zu und entwickeln neue, ungeahnte: „Ich wusste gar nicht, dass ich so etwas kann!“, sagte eine Teilnehmerin einmal nach einer Schreibeinheit.

Auch im zweiten Schritt unserer Schreibeinheiten – Schreiben eigener Texte – beschreiten die Teilnehmenden einen der Vier Wege der Heilung und Förderung: den Ersten Weg der Sinnfindung. Angeregt durch die Schreibimpulse, beschäftigen sich die Teilnehmer schreibend mit Szenen und Konstellationen ihres eigenen Lebens. Selbst wenn sie – wie in der ersten Schreibeinheit unseres Workshops „Alles im Fluss“ – über etwas bzw. aus der Perspektive eines Objekts oder anderes Subjekts schreiben, das mit ihrem Leben erst einmal nichts zu tun hat, schreiben sie bei näherer Betrachtung doch über sich selbst. Die eigenen Lebensthemen, das, was gerade dran ist, drängt immer an die Oberfläche und hält für die Teilnehmenden eine mehr oder weniger deutliche Botschaft von sich selbst an sie selbst und damit über das bereit, was sie schon erlebt haben, welche Haltung sie gerade prägt, was sie beschäftigt. In einem solchen Prozess können sich die Teilnehmenden „auf ihre Fähigkeit zur Exzentrizität stützen und neue Einsichten in ihr Leben gewinnen. So werden im Erzählen Sinnzusammenhänge hergestellt.“^{xi}

Sprich: Im Schreiben, ganz egal ob biographischer, lyrischer oder erzählerischer Natur, können die Teilnehmenden die Ereignisse und Entwicklungen ihres Lebens in einen (neuen) Zusammenhang stellen, sie aus einer anderen, quasi übergeordneten Perspektive betrachten, sie neu einordnen, anders als bisher bewerten und so dem Sinn ihres Lebens auf die Spur kommen.

Den dritten Schritt unserer Schreibeinheiten - Vorlesen der eigenen Texte, den anderen Teilnehmenden zuhören, wie diese ihre Texte lesen und Feedback bzw. Sharing geben und bekommen - leiten wir immer mit einer Frage an die Teilnehmenden ein: „Wie ging es euch beim Schreiben?“

Durch die Beantwortung dieser Frage beschreiten die Teilnehmer zunächst den Ersten Weg der Heilung, die Bewusstseinsarbeit: Sie machen sich bewusst, was der Prozess des Schreibens in ihnen ausgelöst hat, sie denken über sich selbst und ihr Wesen, ihre Persönlichkeit nach.

Anschließend gehen sie den Vierten Weg der Vier Wege der Heilung und Förderung: Vor allem durch das Feedback und das Sharing erleben die Teilnehmenden Solidarität mit dem, was sie im Innersten bewegt und was sie durch das Vorlesen ihres Textes preisgeben. Diese Form der Anteilnahme ist etwas, das sie im Alltag meist nicht oder nur selten erfahren - denn sie ist bewertungsfrei und in gewisser Weise bedingungslos. Auch darin liegt eine heilende und fördernde Wirkung: Die Teilnehmenden erleben sich als angenommen und verstanden und können solcherart gestärkt wieder in ihren Alltag zurückkehren.

Nicht nur durch Feedback und Sharing, sondern auch durch (Zu-)Hören der Texte der anderen Teilnehmenden, bekommt jede/r Teilnehmende einen mehrperspektivischen Blick auf andere und auf ihre/seine eigene Lebenssituation und kann sie in einen neuen Sinnzusammenhang stellen - das ist wieder der Erste Weg der Heilung und Förderung.

Der Übergang **zum vierten Schritt unserer Schreibeinheiten**, der Reflektion und Neuorientierung, ist fließend und wird von uns Leiterinnen moderiert - eingeleitet meist durch eine Frage am Ende des Feedbacks bzw. Sharings: „Wie geht es Euch gerade?“ oder „Was nehmt ihr von hier mit?“ In der Beantwortung dieser Frage, sei es nun tatsächlich in der Gruppe geäußert oder nur innerlich, sind die Teilnehmenden eingeladen, zu erzählen, wie und ob sie Erkenntnisse oder Einsichten aus der Schreibeinheit in ihren Alltag übertragen wollen. Dies ist der Dritte Weg der Heilung und Förderung - es geht um die Aktivierung eigener Ressourcen und Veränderungskräfte, um Lebensstiländerung, da-

rum, sich selbst zu einem Projekt zu machen und seine Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Besondere Herausforderungen bei der Leitung von Schreibwerkstätten in der Natur

Schreibwerkstätten in der Natur stellen ein sehr besonderes Setting dar, denn eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine persönlichkeitsbildende Schreibwerkstatt und damit auch in einem gewissen Maß die Beschreitung der Vier Wege der Heilung und Förderung ist nicht gegeben: ein geschützter Raum, Ruhe und Ungestörtheit.

Die Natur ist ein quasi öffentlicher Raum. Mit „Störungen“ in Person anderer Wanderer oder Spaziergänger, freilaufender Hunde, Lärm von Landmaschinen, Autos oder Flugzeugen sowie Unwägbarkeiten des Wetters ist permanent zu rechnen. Sind Teilnehmende mitten in einem Prozess - und lesen beispielsweise gerade einen ihrer geschriebenen Texte vor oder bekommen Feedback von den anderen Teilnehmenden - und werden dabei gestört, so kann dies durchaus kontraproduktiv sein und die Beschreitung der Vier Wege der Heilung und Förderung unmöglich machen. Mehr noch: Zu erleben, dass man sein Innerstes nach außen kehrt und dafür keine Solidarität erfährt, sondern mitansehen muss, wie sich die anderen Teilnehmenden von Störungen ablenken lassen und die Aufmerksamkeit anderen Dingen widmen, kann sehr verletzend sein und Prozesse der Öffnung oder des Zugangs zu den eigenen Emotionen zunichtemachen.

Wir als Leiterinnen achten in der Vorbereitung auf viele Dinge - geeignete Wegstrecke, passende Schreibplätze, genügend Rastmöglichkeiten etc. -, aber können doch nicht alles steuern. Wenn wir an den ausgewählten Schreibplatz kommen und es befinden sich andere Menschen dort oder wenn dort fünf Minuten nach Beginn der Schreibeinheit andere Menschen ankommen und ihre Brotzeit zu sich nehmen wollen, dann ist das oberste Ziel, es unseren Teilnehmenden dennoch zu ermöglichen, in relativer Ruhe die für sie so wichtigen Prozesse zu durchlaufen. Wir haben deshalb für fast jede Situation bzw. Moment der Wanderung und der Schreibeinheiten einen Plan B ausgearbeitet: Wir wählen zum Beispiel die Schreibplätze so aus, dass sie etwas abseits der Wanderwege liegen, dadurch sinkt die Gefahr, dass sie belegt sind - und wir haben immer noch einen zweiten Schreib-

platz in petto, falls der erste belegt sein sollte.

Gegen die Unbilden des Wetters sind wir natürlich machtlos. Bei einem Workshop im Hochsommer 2014 überraschte uns auf freiem Feld und auf halber Strecke zwischen zwei Schreibplätzen ein Gewitter. Wir entschieden dann, die ursprünglich geplante Strecke zu ändern und gingen so schnell wie möglich zu einem Unterstand in einem kleinen Museum. Dort angekommen - alle Teilnehmerinnen und auch wir waren völlig durchnässt - rechneten wir eigentlich damit, dass die Teilnehmerinnen den Workshop abbrechen wollten. Zu unserer Überraschung war dies jedoch gar nicht der Fall; die Teilnehmerinnen entschieden einvernehmlich, die nasse Kleidung zum Trocknen aufzuhängen und die nächste Schreibeinheit zu starten. Dies ist ein Beispiel dafür, dass es zwar besondere Herausforderungen für Schreibwerkstätten in der Natur gibt, dass diese jedoch nicht automatisch bedeuten, dass die Vier Wege der Heilung und Förderung nicht trotzdem begangen werden können.

In „normalen“ Schreibwerkstätten kann es durchaus vorkommen, dass ein/-e Teilnehmende den Raum verlassen möchte, aus welchen Gründen auch immer. Geschieht das bei einem unserer Workshops während der Wanderung oder einer der Schreibeinheiten, ist dies schwierig möglich - die oder der Teilnehmende wäre dann im Gelände auf sich gestellt und ohne Ortskenntnis unterwegs. Wir hatten diesen Fall erst einmal, und das auch bei einer sehr kleinen Halbtagestour, und die Teilnehmerin, die die Gruppe verlassen wollte - weil die Emotionen, zu denen sie durch die Schreibeinheiten einen Zugang gefunden hatte, zu überwältigend waren -, kannte sich im Gelände tatsächlich aus und wir waren auch nicht zu weit entfernt vom Ausgangspunkt unserer Wanderung, sodass wir sie unbesorgt gehen lassen konnten. Für den Fall, dass dies im Rahmen einer längeren Tour geschehen würde, haben wir immer schon im Vorfeld Punkte an unserer Strecke ausgemacht, die entweder an den öffentlichen Nahverkehr oder das Straßennetz angeschlossen sind und an denen sich die Teilnehmenden per Bus, Zug oder Taxi wieder zurück an den Ausgangsort der Wanderung begeben können. Im Notfall könnte auch eine von uns Leiterinnen die oder den Teil-

nehmende begleiten - auch für den Fall, dass sich ein/-e Teilnehmende/-r verletzt.

Um die Imponderabilien des Settings aufzufangen, achten wir auch sehr intensiv darauf, wie es den Teilnehmenden geht, ob sie sich wohl fühlen - und fragen sie das auch immer wieder, sowohl bezogen auf ihre körperliche Befindlichkeit (denn es sind auch immer wieder gänzlich ungeübte Wandernde dabei) als auch auf ihre emotionale Befindlichkeit. Wir achten vor dem Beginn der Wanderung auch darauf, dass alle genügend Getränke, einen Imbiss für unterwegs und warme Kleidung, Regenkleidung sowie je nach Jahreszeit Sonnen- und Mückenschutz dabei haben. Entsprechende Empfehlungen haben wir den Teilnehmenden schon im Vorfeld des Workshops per E-Mail gegeben.

Eine gute Vorbereitung trägt zwar einen großen Teil dazu bei, dass die Wanderung so ablaufen kann wie geplant und auch die Vier Wege der Heilung und Förderung beschritten werden können - jedoch ist dies nicht immer möglich. Genau darin liegt eine der besonderen Herausforderungen für die Umsetzung Integrativer Konzepte bei Schreibwerkstätten in der Natur. Jederzeit auf das Gruppengeschehen zu reagieren, es aufzunehmen und damit zu arbeiten („im und am Prozess“) kommt hier definitiv an seine Grenzen, wenn es darum geht, beispielsweise eine Gruppe sicher durch ein Gewitter und zum vereinbarten Zeitpunkt wieder an den Ausgangspunkt der Wanderung zurückzubringen.

4.3 (Schreiben in der) Natur

*Die Seele wird vom Pflastertreten krumm.
Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden
und tauscht bei ihnen seine Seele um.
Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm.
Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.*

(aus: Erich Kästner, „Die Wälder schweigen“)

Als Menschen sind wir Teil der Natur - und in der Natur erleben wir Zugehörigkeit und Verbundenheit mit der Wildnis um uns herum und in uns, finden wir Ruhe, Kraft, Lebensfreude und Wachstum. Alles wächst und vergeht, verändert sich, ist fried-

lich und stürmisch, feindlich und uns gewogen, alles gleichzeitig: Natur als Raum ist zwar per se wandelbar und nicht kalkulierbar – bietet den Teilnehmenden aber auch mehr Möglichkeiten, sich Raum zu nehmen und sich zu fokussieren.

Raum nehmen, Raum lassen

Bei der Auswahl der Schreibplätze für unsere „wandern und schreiben“-Workshops achten wir darauf, dass es Plätze sind, die wie bereits erwähnt einen gewissen geschützten Rahmen bieten, also etwas abseits der Wanderwege liegen. Außerdem haben sie einen natürlichen Mittel- oder Zentrumspunkt, beispielsweise eine kleine Lichtung, oder liegen an einer geschützten Stelle eines Bachlaufs oder Sees. Wenn der Blick von dort aus noch in die Ferne, quasi in einen weiteren Raum schweifen kann, umso besser.

Außerdem achten wir auch immer darauf, dass sich Stämme, große Steine, freie Flächen in unmittelbarer Nähe und durchaus auch in einigen Metern Entfernung befinden, damit sich unsere Teilnehmenden dann zum Schreiben auch ein Stück weit von der Gruppe entfernen können, wenn sie das wollen. Sie sollen sich den Raum nehmen können, der ihnen gut tut. Denn die Erfahrung zeigt: Bei den Schreibeinheiten in der Natur grenzen sich viele Teilnehmenden deutlicher von der Gruppe ab, als wenn die Gruppe sich in einem Raum befände: Sie gehen ein paar Schritte, bringen körperliche Distanz zwischen sich und den Rest der Gruppe, suchen intensiv nach einem Platz, der ihnen behagt, richten sich dort ein, schauen sich um, nehmen Geräusche und Düfte der Landschaft in sich auf, bevor sie beginnen zu schreiben.

Die Natur als Schreibraum gibt ihnen die Möglichkeit, sich mehr Platz für sich zu nehmen und sich stärker auf sich und ihr Naturerleben zu fokussieren. Fehlender Komfort (d. h. mitunter Sitzgelegenheiten, die nicht wirklich welche sind und sie vielleicht zwingen, unbequeme Sitzpositionen einzunehmen) scheint sie nicht zu stören – wobei wir auch hier im Vorfeld alle Teilnehmenden darum bitten, sich eine feuchtigkeitsresistente Sitzunterlage mitzubringen, um wenigstens eine trockene

Sitzfläche zu haben.

Übungsfeld für Achtsamkeit

Für das Konzept der Achtsamkeit als einer bestimmten Form der Aufmerksamkeit ist der Ansatz des Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn derjenige, der zu den bekanntesten zählen dürfte, **ist er damit auch besonders geeignet?**. Für ihn ist Achtsamkeit die Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist **das ist schon eine Wertung**, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder Zukunft) und nicht wertend ist. Achtsamkeit fördert den Stressabbau und kann psychosomatische Leiden lindern. Achtsamkeit ist zudem ein Schlüsselement von Meditation, und deren positive Wirkung auf psychische und physische Gesundheit wiederum ist gut belegt.

Die „wandern und schreiben“-Workshops können die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden für ganz unterschiedliche Naturphänomene schulen und sind damit Übungsfelder für Achtsamkeit. Zum einen, weil wir uns mit den Teilnehmenden nicht nur im Naturraum bewegen, sondern die Natur selbst als Gegenstand der Impulstexte wählen (s. das eingangs zitierte Gedicht von Erich Kästner oder den im letzten Unterkapitel erwähnten naturkundlichen Impulstext). Und zum anderen, weil die Teilnehmenden für das Schreiben ihrer Texte die Natur als Motivgeberin heranziehen. Sie schreiben über das, was sich vor ihren Augen abspielt oder was sie sehen – und betrachten deshalb die Natur intensiv und gegenwartsbezogen.

Bei manchen Teilnehmenden stellt sich durch die intensive und gegenwartsbezogene Betrachtung der Natur auch eine fast schon schmerzhaft gesteigerte Intensität in der Wahrnehmung ein. Bei einem der Workshops berichteten zwei Teilnehmerinnen, dass sie gegen Ende der Wanderung visuelle Eindrücke, Gerüche und vor allem Geräusche (Vogelgezwitscher, Autos, die auf einer in Hörweite liegenden Landstraße fahren) als extrem stark bzw. laut empfunden hätten, sodass sie fast schon froh waren, wieder im Schreibraum angekommen zu sein, wo es ruhiger war.

Grün als existenzielles Lebensgefühl

Durch diese erhöhte Intensität der Wahrnehmung kann es bei den Teilnehmenden u. a. zu etwas kommen, das Hilarion Petzold als „Grünerleben“ oder „Begrünungserleben“ bezeichnet: „spontane Trancephänomene“, die durch das Betrachten und gleichsam das Baden im Grün des Waldes entstehen. „Grün ist eine ‚Farbmeta-pher‘ für Vitalität, Gesundheit, Wachstum, Lebenskraft, Hoff-nung, die ‚grüne Seite‘ der jungen Liebe (Heller 2006), und Grün ist mehr als das: Es ist das existenzielle Lebensgefühl, das uns durchströmt, wenn das Leuchten der Frühjahrswiesen und das lachende Maiengrün uns mit sprühender Kraft, mit Leichtig-keit, und Heiterkeit erfüllt, in der das Leben grüngolden zu schimmern beginnt, in einer ‚Freude am Lebendigen‘ aufbricht und in einer ‚Liebe zum Lebendigen‘ strömt. Das bedeutet ‚Be-grünung der Seele‘ als meditative Erfahrung: von ‚Grün durch-flutet‘ zu werden.“^{xii} Schon in den 1970er-Jahren hat Hilarion Petzold begonnen, daraus sein Konzept der Green Meditation® zu entwickeln.

Dieses „Begrünungserleben“ ist auch etwas, das die Teilnehmen-den unserer Workshops erfahren. In ihren Rückmeldungen – so-wohl direkt, beispielsweise während der Abschlussrunde am Ende eines Workshops, als auch indirekt in den unterwegs entstehen-den Texten – kommen beispielsweise Äußerungen vor wie: „Grün umgibt mich, Grün durchströmt mich, Grün überwältigt mich, macht mich ruhig und friedvoll.“

Eins mit sich und allen anderen Lebewesen

Wer sich in die Natur begibt und in das Grün der Wiesen und Wälder eintaucht, erfährt die stimulierende, aufbauende und letztlich heilende Kraft des Lebens selbst. Ein Gefühl der Einheit und der Verbundenheit mit der Lebendigkeit der Natur, in sich und mit allen Lebewesen um sich herum stellt sich ein – und kann so in eine Erfahrung von vitaler Evidenz und Multi-perspektivität münden, wie sie im Ersten Weg der Vier Wege der Heilung und Förderung beschrieben ist.

Die „wandern und schreiben“-Workshops ermöglichen darüber hinaus das von Hilarion Petzold, Moser und Ilse Orth beschriebene Konzept „komplexer Achtsamkeit“^{xiii}, das auf diese drei Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung fokussiert:

„Achtsamkeit für die eigene Natur/ Hominität/ Leiblichkeit/ Persönlichkeit - ich suche, erkenne und gestalte mich selbst (Selbstsorge); Achtsamkeit für die andere Natur/ Humanität/ Mitmenschen/ Lebewesen - ich suche und erkenne die Anderen, gestalte Beziehungen (Sorge um die Anderen); Achtsamkeit für die Basisnatur/ Ökologie des Nahraumes/ globale Ökologie - ich suche, erkenne und gestalte Lebenszusammenhänge (Sorge um das Lebendige).“^{xiv}

4.4 Leib und Bewegung

*„Das Leben besteht in der Bewegung
und hat sein Wesen in ihr.“
(Arthur Schopenhauer, aus: Aphorismen)*

In der Theorie und Praxis der Integrativen Therapie spielen Leib - belebter lebendiger Körper mit Lebendigkeit, Bewusstheit und Persönlichkeit - und Leibgedächtnis - der Speicher kognitiver, emotionaler und volitiver Inhalte im Kontext von Atmosphären, Bildern und Szenen - eine tragende Rolle. Leiblichkeit ist die erste der Fünf Säulen der Identität. Und die anthropologische Krankheitslehre der Integrativen Therapie nennt die Entfremdung vom eigenen Leib als eine der möglichen Entfremdungen und Verdinglichungen, die Wohlbefinden und Gesundheit eines Menschen beeinträchtigen kann. Wanderungen durch die Natur, wie bei Wander-Schreibwerkstätten, bringen den Leib in Bewegung.

Auch der Bewegungsbegriff der Integrativen Therapie (und Agogik) ist speziell weiter gefasst als die alltagssprachliche Auffassung von „Bewegung“. Der Begriff umfasst nicht nur „die Fortbewegung eines Dingkörpers von einer Stelle im Raum zu einer anderen“^{xv}. Er ist auch „auf das Lebensphänomen ‚Bewegung‘

gerichtet, schließt an die ‚Grundbewegtheit des Daseins‘ an: die ‚e-motio‘, die nach außen in die Welt gerichtete Bewegung des berührten, affizierten Leibes“^{xvi}. Und diese Bewegung ist auch eine Bewegung durch die Zeit: „Bewegung heißt Aktivität in einer gegebenen Gegenwart, heißt immer auch Herkommen und stets auch Fortgang. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft kennzeichnen Bewegung im Ablauf.“^{xvii} Inhärent ist dem integrativen Konzept von Bewegung zudem eine bestimmte Lebensorientierung, die gekennzeichnet ist durch eine „Offenheit des Horizontes, die Vielfalt von Zielen und Wegen“.^{xviii} Durch diese Auffassung wird ein weiterer Freiheitsraum eröffnet, der Menschen dazu ermuntern kann, gut ausgezeichnete, geradlinige (Lebens-)Straßen und den vermeintlichen Schutz starrer Umfriedungen zu verlassen, die Schönheiten kleinerer, bisher übersehener Pfade neu zu entdecken und diese zu begehen.

Weg, Zeit, Raum, Bewegung als Metaphern

Schreibgruppen in Bewegung, wandernde Schreibgruppen eignen sich gut, um Leib und Leben in Bewegung zu bringen, um zu eng gewordene Horizonte zu weiten. Die Bewegung des Wanderns an sich, das Begehen breiterer und schmalerer Wege, das Voranschreiten und das Vergehen von (Lebens-)Zeit bieten ein fast unerschöpfliches Arsenal an Metaphern, die für biografische Arbeit genutzt werden können. Diese Topoi sind vielfach in der Literatur aufgenommen und verarbeitet worden, sodass sich für fast jede Gruppe und Gelegenheit schöne Texte finden lassen. Da wir mit Gruppen arbeiten, die wir in der Regel nicht gut kennen und die sich auch nur einmalig zusammenfinden, ist es uns wichtig, dezidiert ressourcenstärkend und nur auf den ersten zwei Tiefungsebenen (der Ebene der Reflexion sowie der Ebene des Bilderleben und der Affekte) zu arbeiten – dies berücksichtigen wir bei der Auswahl der Texte, der Vorbereitung der Schreibimpulse und natürlich auch in der konkreten Intervention.

Horizonte erweitern: Wanderung durch die (Lebens-)Zeit

Doch die Begegnung mit Wegen, Zeit, Raum und dem Transit durch Zeit und Raum findet bei „wandern und schreiben“-Workshops und vergleichbaren Angeboten nicht nur und auf der sprachlich-literarischen Ebene statt. Die Teilnehmenden erleben all dies zuallererst unmittelbar „am eigenen Leib“! Die Teilnehmer bekommen viele neue Sinneseindrücke, die sie mit ihrem multisensorischen, perzeptiven Leib erfassen können: Sie spüren weiche Waldwege oder steinige Pfade unter ihren Füßen, sehen über Hüggellandschaften oder auf zarte Digitalisblüten neben sich, sie hören die Geräusche der Natur wie etwa Vogelzwitschern oder einen schnell fließenden Bach, sie können den Duft von Moos und Herbstlaub wahrnehmen und spüren Sonne oder vielleicht einen Regenguss im Gesicht. Sie erleben ihre Existenz – und deren Kontinuität, trotz all der Wandlungen – konkret, vom Leib her. Durch das Schreiben, vorlesende Veröffentlichungen, Zuhören und die Interaktion mit der Gruppe können sich diese Erlebnisse noch vertiefen. Dies erlaubt – im besten Fall – einen Blick auf ein vielleicht neues, anderes, weiteres Lebenskonzept, wie es im Bewegungsbegriff der Integrativen Therapie umrissen ist: Bewegung als Lebensprinzip, Aufgabe vermeintlicher Sicherheiten, die jedoch nur zu Erstarrungen führen, Erleben einer Sicherheit, die darin liegt, (Lebens-)Wege beschreiten zu können und auch Rastplätze zu finden, wenn es notwendig ist. Den Grund für leibzentriertes Erleben legen wir bereits in der Initialphase des Workshops, indem wir die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden auf sich und ihren Leib richten, ihre Wahrnehmung verfeinern, sie zu eigenleiblichem Spüren ermuntern.

5

Fazit

Durch das spezielle Setting – eine Gruppe, die sich, unterbrochen von Schreibeinheiten, wandernd durch den Naturraum bewegt – bieten „wandern und schreiben“-Workshops und vergleichbare Angebote sowohl für Gruppenprozesse als auch für individuelle persönliche Weiterentwicklung besondere Chancen. So spielt die Natur als Impuls- und Motivgeberin eine wichtige Rolle und ist

quasi eigenständige Akteurin; in der Bewegung haben die Teilnehmenden die Möglichkeit zu intensiver eigenleiblicher Wahrnehmung; durch das gemeinsame Erlebnis der Wanderung entwickeln die Teilnehmenden eine besondere Verbundenheit zueinander; und das komplexe Zusammenspiel von Gruppe, Individuen und Natur(-raum) ermöglicht den Leitenden viele unterschiedliche kleine und wirksame Interventionen, die es in dieser Form in einer herkömmlichen Schreibwerkstatt nicht gibt.

Diese Chancen können jedoch nur genutzt werden, wenn die Leitenden auf die Anforderungen dieser speziellen Form auch angemessen reagieren. Sie stehen mehr in der Verantwortung als bei Veranstaltungen im Zimmer, es müssen mehr Vorkehrungen nicht nur für den Ablauf der Wanderung, sondern auch für das Wohlergehen und die Sicherheit der Gruppe getroffen werden; es müssen mehr Dinge beachtet werden, damit die Heil- und Wirkfaktoren Integrativer Konzepte greifen können. Und selbst bei aller Umsicht werden nicht alle Faktoren berücksichtigt werden können.

Ausblick

Der Rahmen von „wandern und schreiben“ und ähnlichen Angeboten könnte über das hier Beschriebene noch weitere Möglichkeiten für die poesie- und bibliothераpeutische Praxis, für die persönlichkeitsbildende Arbeit und die ökologische Sensibilisierungsarbeit mit Menschen bieten. Wünschenswert wäre eine intensivere, kontinuierlichere Arbeit mit den Gruppen. Dies könnte man erreichen, indem man Veranstaltungszyklen konzipiert, die dann von derselben Gruppe durchlaufen werden, die sich dann mehrmals zu Schreibwanderungen trifft. Das Konzept könnte auch relativ gut an längere Veranstaltungen angepasst werden, die über drei oder mehr Tage gehen. Um auch Menschen zu erreichen, die nicht so gut zu Fuß sind, wäre es auch möglich, die Wanderungen, die jetzt zwischen 7 und 10 Kilometern lang sind, abzukürzen – also eher ein Spazierengehen. Ob sich das „wandern und schreiben“-Konzept auch für die Arbeit mit klinischen Patienten eignet, vermögen wir nicht einzuschätzen.

Zusammenfassung: Wandern und Schreiben. Chancen und Herausforderungen für die Umsetzung Integrativer Konzepte bei der Leitung von Schreibwerkstätten in der Natur

Dargestellt werden das Konzept und der detaillierte Ablauf von „wandern und schreiben“ – eine Kombination aus persönlichkeitsbildenden, poesie- und bibliotherapeutischen Schreibwerkstätten und Wanderungen auf naturnahen Strecken – und deren Möglichkeiten, die poesie- und bibliotherapeutischen bzw. persönlichkeitsbildenden Methoden der integrativen Konzepte so anzuwenden, dass die Teilnehmenden deren heilende und fördernde Wirkung auch tatsächlich erleben. Die Arbeit geht außerdem auf die besonderen Herausforderungen für die Leitung von persönlichkeitsbildenden bzw. poesie- und bibliotherapeutischen Schreibwerkstätten in der Natur ein.

Schlüsselwörter: Poesie- und Bibliotherapie, Schreibwerkstatt, Vier Wege der Heilung und Förderung, Achtsamkeit, Green Meditation

Summary: Wandern und Schreiben/Hiking and Writing. Challenges and Opportunities in Conducting Outdoors Writing Workshops Based on Integrative Concepts.

The paper presents the design and detailed execution of “wandern und schreiben” (“hiking and writing”), a combination of hiking tours in nature and personal-development writing workshops based on the premises of poetry/bibliotherapy, and discusses how the poetry/bibliotherapy-related and/or personal development methods offered by integrative concepts may be applied in such a way that workshop participants experience their healing, fostering effects. The paper also addresses the particular challenges involved in conducting personal-development and poetry/bibliotherapy writing workshops in the outdoors.

Keywords: Poetry therapy, bibliotherapy, writing workshop, four ways of healing and fostering, mindfulness, green meditation

- Orth, I. (2009):* Leib, Sprache, Gedächtnis, Kontextualisierung. Erschienen in: Polyloge. Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit 11/2009
- Orth, I., Petzold, H. G. (2006):* Gruppenprozeßanalyse - ein heuristisches Modell für Integrative Arbeit in und mit Gruppen. Düsseldorf, 1995 b. Erschienen in: Polyloge. Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit 17/2006
- Pape, T. (2002):* Die heilende Kraft der Sprache. In: *Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie* (Hg.): Die heilende Kraft der Sprache. Poesie- und Bibliothherapie in der Praxis. Düsseldorf: Verlag Der Setzkasten
- Petzold, H. G.:* Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis. In: *Psychologische Medizin* 1 (Graz), S. 20-33
- Petzold, H. G.:* Leben ist Bewegung - Überlegungen zum „komplexen Bewegungsbegriff“ und zum Konzept der „Kommutilität“ in der Integrativen Bewegungstherapie. Vortrag auf der Studententagung "Klinische Bewegungstherapie", 6. Juni 1989, Freie Universität Amsterdam, 1989 h; Reprint als: *Leben ist Bewegung* - Überlegungen zu einem integrativen Bewegungsbegriff und zur Kommutilität. In: Bd. II, 3 (1993a) S. 1337-1348 und (2003a) S. 977-1050. ZIBT 1991.
- Petzold, H. G. (2012):* Integrative Therapie - Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung. In: *Integrative Therapie* 3/2012 und <http://www.fpi-publication.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2012h-integrative-therapietransversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege-14-wirkfaktoren.pdf>, abgerufen am 1.2.2016

Petzold, H. G. (2015): „Green Meditation“ - Ruhe, Kraft, Lebensfreude. Erschienen in: Polyloge. Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit 05/2015 und <http://www.fpi-publikationen.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude-polyloge-05-2015.pdf>, S. abgerufen am 1.2.2016

Schweighöfer, A.: Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie. <http://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2014/10/Kleines-W%C3%B6rterbuch-der-Integrativen-Therapie.pdf>, abgerufen am 1.2.2016

-
- ⁱ Das Tetradische Modell bzw. System ist ein Prozessmodell der Integrativen Therapien, demzufolge eine Therapie in vier Phasen verläuft: „Initialphase (Phase der Ordnung (rigide und dysfunktional); Kennenlernen und Sammeln von Material; Aufbau des Kontaktes); Aktionsphase (Chaos, Erschütterungen, Krisen; das Material wird aufgearbeitet; kathartische Abreaktionen); Integrationsphase (Neuordnung; Aufarbeiten des emotionalen Geschehens; Sharing, Feedback, Analyse und Deutung); Konsolidierungs- oder Neuorientierungsphase (Umsetzung)“ (Schweighöfer: Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie)
- ii Orth: Leib, Sprache, Gedächtnis, Kontextualisierung, S. 2
- iii Orth, Petzold: Gruppenprozessanalyse, S. 194
- iv Die Fünf Säulen der Identität sind eines der Kernkonzepte der Integrativen Therapie. Neben Leiblichkeit sind dies der soziale Kontext, in dem der Leib steht, Arbeit, Leistung und Freizeit, materielle Sicherheit und gesellschaftlich vermittelte und persönlich angenommene Werte.
- v Orth, Petzold: Gruppenprozessanalyse, S. 200
- vi Petzold 2012
- vii Petzold 2012, S. 13
- viii Dieser Ablauf entspricht im Übrigen ebenfalls dem tetradischen System der Integrativen Therapie, bestehend aus Initialphase - Impulstext hören; Aktionsphase - Schreiben; Integrationsphase - Lesen/Zuhören inkl. Feedback/Sharing; Neuorientierungsphase - Reflexion und dadurch Übertragung der Erkenntnisse in den Alltag.
- ix Pape 2002
- x Petzold 2012, S. 26
- xi Pape 2002
- xii Petzold 2015, S. 8
- xiii Petzold 2015, S. 9
- xiv Petzold 2015, S. 9
- xv Petzold, Leben ist Bewegung; S. 2
- xvi *ibid.*
- xvii *ibid.*
- xviii *ibid.*