

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN

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

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

Gartentherapie:

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

Tiergestützte Therapie:

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

Landschafts- und Waldtherapie:

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

Gesundheitsberatung, Health Care:

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

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

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

Green Meditation:

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

Ökopsychosomatik:

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

Naturgestützte Integrative Therapie:

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

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

Ausgabe 12/2020

Therapie in und mit der Natur

Vom Tanz mit erlebbaren Metaphern *

Susanne Heule, Zürich 2007**

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

** Teilnehmerin der Weiterbildung ‚Integrativer Psychotherapie‘.

Inhaltsverzeichnis

1	Wie es dazu kam	2
2	Die Natur als therapeutischer Raum – drei Aspekte	4
2.1	Bewegungsaspekt: Unterwegs sein	4
2.2	Umgebungsaspekt: In der Landschaft sein	5
2.3	Sinnaspekt und Freude am Lebendigen: Die heilende Kraft der Landschaft	6
3	Natur und Therapie – einige bestehende Ansätze	8
3.1	Ökopsychologie	9
3.2	Ökotherapie nach Clinebell	11
3.3	Santostefanos Therapiegarten	13
3.4	Naturtherapeutisches der Wildnisschule/Planoalto	14
3.4.1	Naturerfahrung	15
3.4.2	Kreativtechniken	17
4	Metaphern in der therapeutischen Naturerfahrung	20
4.1	Die Sprache der Metaphern	20
4.2	Die Wirksamkeit von Metaphern im therapeutischen Prozess	21
4.3	Arten von Metaphern	22
4.3.1	Planmetaphern – Die Wahl des Raums und des Materials	23
4.3.2	Metaphern aus dem Prozess	24
4.3.3	Spontan auftretende Metaphern	25
4.4	Exkurs: Der Wald als Therapiesetting	26
5	Integrative Naturtherapie	28
5.1	Theoretische Konzepte einer Integrativen Naturtherapie	28
5.1.1	Leiblichkeit und Erlebnisorientierung	28
5.1.2	Ökologische Ko-respondenz	28
5.1.3	Die therapeutische Beziehung	29
5.2	Zwei Therapiesituationen als Beispiele	29
5.2.1	Frau F – metaphorisches Naturerleben	30
5.2.2	Frau C und Herr M – kreatives Gestalten und Prozessmetaphern	32
5.3	Anforderungen und therapeutische Haltung	33
5.3.1	Naturbezug – der Umgang mit offenen Räumen	34
5.3.2	Achtsamkeit und Vertrauen	35
5.4	Konkrete Rahmenbedingungen	36
6	Der Kreis schliesst sich	37
	Zusammenfassung	39
	Literaturverzeichnis	40

1 Wie es dazu kam

Bevor Sie zu lesen beginnen: Ich lade Sie ein, sich nach Möglichkeit zur Lektüre auf den erdig moosigen Waldboden, an einen munter sprudelnden Bach oder in einen gemütlichen Garten unter eine knorrige Eiche zu setzen. So wird das Gelesene leichter „auf den richtigen Boden“ gelangen.

In jedem Umfeld und bei jedem Tun zeigt und erlebt sich ein Mensch. Doch es gibt Räume, die persönlichem und prozesshaftem Erleben förderlicher sind als andere. Das klassische therapeutische Setting in einem Zimmer mit zwei oder mehr Stühlen hat etwas Nüchternes – ein geschützter Raum zwar, doch empfand ich selbst ihn, vor allem in der Rolle als Klientin, oft als künstlich, bewegungslos und leblos.

Meine eigenen Erfahrungen mit persönlicher Prozessarbeit in der Natur zeigen demgegenüber eine bunte, weite Palette an Erlebnismöglichkeiten, wo ich mich sehr verwurzelt und in Kontakt mit mir selber finde. Neben dem, dass ich selbst mich in der Natur sehr wohl fühle, erlebe ich auch, wie viele Möglichkeiten sie bietet und wie sie Menschen auf einer tiefen Ebene anrühren kann.

Vielen Menschen ist durch unsere moderne Lebensweise der Bezug zur Natur abhanden gekommen oder sie haben ihn nie entwickeln können, weil der Kontakt zu ihr fehlt(e). Unser lebendiger Leib ist jedoch ein Stück Natur. Und wie eine Entfremdung von der äusseren Natur stattgefunden hat, so haben auch viele Menschen den Zugang zu ihrer inneren Natur, ihrem Körper, ihrer Leiblichkeit verloren.

Aus meiner Sicht kann man das Ziel von Therapie so formulieren: Sie will den Menschen unterstützen, die Beziehung zu seiner inneren und äusseren Natur wieder aufzunehmen oder zu stärken.

Kann die innere von der äusseren Natur getrennt werden? Ich denke nein. Darum ist es eine besondere Chance, die beiden Ebenen schon im therapeutischen Prozess zu verbinden, zumal sie einander wechselseitig unterstützen.

Es gibt einige Ansätze und Einzelpersonen, die auf unterschiedliche Weise Therapie und Naturerleben verbinden, doch es hat sich bislang keine bedeutende Therapierichtung eingehend und grundlegend damit befasst. In der Integrativen Therapie wird seit deren Anfängen in den 1960er Jahren in den Bereichen Wald-, Landschafts-, Garten- und tiergestützte Therapie gearbeitet und es gibt einige Arbeiten zu konkreten Projekten und Um-

setzungen, auf die ich später unter Punkt 3 zurückkomme. Auch das Konzept der Ökopsychosomatik¹ besteht seit langem und wird zurzeit als Schwerpunktthema vertieft.

Im Folgenden werde ich in Kapitel 2 zunächst einige Grundgedanken zur Natur als therapeutischem Raum ausführen. Weiter werden im Kapitel 3 einige interessante bestehende Ansätze erläutert, die Natur und Therapie verbinden. Kapitel 4 bildet das Zentrum meiner Arbeit und befasst sich mit dem Thema Metaphern in der therapeutischen Naturerfahrung, denn erlebbare Bilder können die Arbeit in der Landschaft massgeblich begleiten und unterstützen. Hier wird sich auch der Untertitel meiner Arbeit, der Tanz mit erlebbaren Metaphern, klären. In Kapitel 5 schliesslich wird eine auf dieser Metaphernarbeit basierende Integrative Naturtherapie entwickelt – Konzepte der Integrativen Therapie werden in Beziehung gebracht mit naturtherapeutischem Arbeiten, Beispiele von Therapiesequenzen geschildert und die für diese Arbeit besonders wesentliche therapeutische Haltung erläutert.

¹ Petzold (2006)

2 Die Natur als therapeutischer Raum – drei Aspekte

In der Natur unterwegs zu sein, ist an sich schon heilsam. Es ist schade, wenn dies nicht auch in der therapeutischen Arbeit genutzt wird. Darüber hinaus bieten Landschaften eine Fülle an Atmosphären, Bildern, Materialien und „Daseinsmöglichkeiten“, die gezielt eingesetzt werden oder sich spontan ergeben können. Im Folgenden werden drei grundsätzliche Aspekte erläutert, welche bei einem therapeutischen Prozess in der Natur zum Tragen kommen. Es sind dies die Bewegung, die Umgebung sowie die Erfahrung von Sinn und einer Freude am Lebendigen.

2.1 Bewegungsaspekt: Unterwegs sein

In der Natur ist man unterwegs, man bewegt sich. Das ist ein passendes Setting für Menschen, die im Leben unterwegs sind und innerlich weiter kommen möchten – und darum geht es in der Regel in einer Therapie.²

Das Unterwegssein liegt auch im evolutionsbiologischen Urmuster, das Menschen in sich tragen.³ Genauer gesagt ist Wandern die Ur-Fortbewegungsart der Hominiden und entspricht damit dem menschlichen Kontinuum am besten. Ausserdem wird durch Bewegung und Aktivität das vegetative Nervensystem in positiver Weise beeinflusst; es werden Hormone ausgeschüttet, welche das Wohlbefinden steigern. Vielleicht liegt es auch daran, dass spazierenderweise das Gespräch oft leichter in Fluss kommt. Innere Prozesse werden in Gang gebracht durch die äussere Bewegung.⁴

Darüber hinaus ergeben sich aus der Bewegung oft schon einige Ansatzpunkte für den therapeutischen Prozess: Wie bewegt sich jemand? Wie geht er durchs Leben? Solche Beobachtungen können dem Klienten gespiegelt und erlebbar gemacht werden und er gewinnt dabei auch ein Gefühl für den „aufrechten Gang“, wie er sich in der Hominisation entwickelte und Rückblick, Vorausschau, Zeiterleben und eine Idee des Lebensweges ermöglicht hat.⁵

² Vgl. auch den Aufsatz von Petzold (1989): „Leben ist Bewegung“ – Überlegungen zu einem komplexen Bewegungsbegriff und zum Konzept der Kommutilität. In: Petzold (2003a)

³ „Homo viator/migrans“, Petzold (2006)

⁴ S. auch Bolland (unveröffentlicht)

⁵ Vgl. dazu auch Bolland & Hubert (2000) und die Integrative „Philosophie des Weges“ (Petzold, Orth 2004b, Petzold 2007u): Der Weg entspricht der Grundsituation des Menschen in der Welt. Gehen verkörpert die individuelle psycho-soziale Lebensgestalt eines Menschen und seinen aktuellen leiblich-seelischen Zustand.

Und wenn das Bewusstsein für die eigene Art der Bewegung wächst, kann auch damit experimentiert werden: Wie fühlt es sich an, wenn ich einmal langsamer gehe, mir jeden Schritt bewusst mache, statt einfach durch die Landschaft zu rennen? So gibt es viele Probiermöglichkeiten.

Dieser Aspekt ist in der Integrativen Bewegungstherapie vertieft⁶. In der Natur treten dazu noch spezifischere Themen auf. Das Gelände kann vielfältig sein, mit leichten, beschwerlichen, rutschigen oder steinigen Wegen. Auch müssen und können immer wieder Entscheidungen gefällt werden, wie die weitere Bewegung aussehen soll und wohin es weitergehen wird. Damit kommen wir zum nächsten Aspekt.

2.2 Umgebungsaspekt: In der Landschaft sein

Durch Wahrnehmung und Handlung, Atmung und Bewegung sind Leib und Raum verbunden.⁷ Anders ausgedrückt: durch das Lebendigsein sind der Mensch und seine Umgebung verbunden, es besteht eine ständige Ko-respondenz – und die Natur ist ein äusserst lebendiges Gegenüber. Im Unterwegssein begegnen einem Landschaften, Bilder, Szenen, auf die man reagiert. Die Natur zeigt sich mit vielen Gesichtern und Atmosphären, die über den leiblichen Zugang eigene Themen triggern. So wird die Natur zu einem interaktiven Spiegel für unser Menschsein, unsere Strukturen und Lebensthemen.⁸ Auch Petzold⁹ drückt es ähnlich aus, er beschreibt die Natur als spezielle Form der Selbsterfahrung – man erfährt die Natur und erfährt sich in ihr.

Um der Natur auf diese Weise zu begegnen, braucht es jedoch eine gewisse Ruhe, ein „offenes Schauen“¹⁰, das in der heute oft instrumentalisierten Nutzung der Natur nicht selbstverständlich stattfindet. Wer mit seinem Mountainbike durch einen Wald rast, ohne diesen wahrzunehmen, der nutzt den Raum auf andere Weise. Mit dieser Differenzierung komme ich zum dritten Aspekt der Natur als therapeutischem Raum: Selbstbegegnung in der Begegnung mit den Lebewesen und Dingen der Natur trägt das Potential der Selbstheilung in sich.

⁶ Höhmann-Kost (2002)

⁷ Petzold (2006)

⁸ Kreszmeier (2004)

⁹ Petzold (2006)

¹⁰ Kreszmeier (2004)

2.3 Sinnaspekt und Freude am Lebendigen: Die heilende Kraft der Landschaft

Für die meisten Menschen ist spürbar, dass es wohltuend, heilend ist, sich in der Natur aufzuhalten. Unberührte oder richtig gepflegte Natur beglückt – Petzold spricht hier von der ökologischen salutogenen Stimulierung.¹¹

Die Natur ist voller Ressourcenbilder: Es wächst; Blätter entrollen sich; Bäume wachsen aus widrigen Umständen, auf Umwegen dem Himmel entgegen; es lebt; alles Nötige ist vorhanden (Erde, Wasser, Licht); es besteht ein Gleichgewicht; es blüht; usw.

Bei vielen Leuten löst die Landschaft ein Gefühl der Selbstverständlichkeit, der Verbundenheit aus – eine Art spiritueller Erfahrung, die jedoch nicht abgehoben stattfindet, sondern mit viel Bodenkontakt erlebt wird. Wir können uns selbst als Teil der Natur fühlen, als Teil der Ruhe und der langsamen Veränderungen. Bolland beschreibt die Natur als „sinn-reiches System, das uns Sinn erleben lässt“.¹²

Diese Energie erlebte ich einmal besonders deutlich, als ich mit meinem Partner einige Tage in einem abgelegenen Bergtal verbrachte, ohne der Zivilisation zu begegnen (abgesehen von unserem Zelt und den mitgebrachten Lebensmitteln). Die alltäglichen Verrichtungen wie Wasser holen am Bach, Feuer machen und Kochen laufen sonst eher nebeneinander – hier füllten sie den Tag, und es breitete sich eine tiefe Befriedigung davon aus, den vielen entfremdenden Einflüssen für eine Zeit zu entgehen. Es drehte sich einfach nur um das Leben, das Überleben, um einen ganz einfachen und überschaubaren „Alltag“. Bei solchen Erfahrungen wird etwas Archaisches angerührt. Die Natur ist unsere evolutionäre Heimat, und offenbar ist zumindest ein Teil dieser Lebensweise noch irgendwo leiblich abgespeichert.¹³ So kann das Wiederentdecken der Natur sich anfühlen wie ein Ankommen, ein Heimkommen, zu den Wurzeln gelangen. Das macht wohl auch einen Teil der heilenden Wirkung aus. Damit kommt man in ein Grenzgebiet zwischen Psychotherapie und Nootherapie.¹⁴

Zusammenfassend drücke ich es so aus: Natur ermöglicht die Erfahrung von tiefem Sinn, von Ressourcen, von eigenen Wurzeln und hat darum eine gesundheitsfördernde, heilmachende Kraft auf Menschen. Die daraus entstehende Freude am Lebendigen und Liebe zur Natur wird in der Integrativen Therapie auch Ökophilie genannt und ist wiederum die

¹¹ Petzold (2006)

¹² Bolland (unveröffentlicht); Petzold und Orth (2004b) begründen das Entstehen des Erlebens von Sinnzusammenhängen evolutionstheoretisch aus den Wanderungen der frühen Menschen im aufrechten Gang durch die Landschaften.

¹³ vgl. auch Petzold (2006)

Grundlage für die Entscheidung zu einem sorgsamem und möglichst nachhaltigen Umgang mit der Natur¹⁵.

¹⁴ Vgl. auch Bolland & Hubert (2000)

¹⁵ Petzold (2006p)

3 Natur und Therapie – einige bestehende Ansätze

Zu psychotherapeutischer Arbeit in und mit der Natur gibt es bis anhin noch wenig Literatur. Es bestehen kaum grundlegende Ansätze, denn keine bedeutende Richtung der etablierten Psychotherapie hat sich bisher eingehend mit diesem Thema befasst. Es gab jedoch auch vor längerer Zeit schon konkrete Umsetzungen wie beispielsweise die Lauf- oder Gartentherapie, öko-psychotherapeutische oder wildnistherapeutische Projekte. Seit einigen Jahren bietet in der Schweiz die Wildnisschule¹⁶ Weiterbildungen im naturpädagogischen und -therapeutischen Bereich an – darüber werde ich ausführlicher berichten. Sonst finden sich in der Literatur eher einzelne Menschen, die ihre Ideen umsetzen und die Natur in ihre Arbeit einbeziehen. Eine Verwandtschaft besteht auch zum künstlerischen Bereich, wo unter dem Namen Landart der Selbstaussdruck in und mit Natur gepflegt wird.¹⁷

In der Integrativen Therapie gibt es seit den Anfangszeiten in den 1960er Jahren diverse Projekte, bei denen die Natur einbezogen wurde, beispielsweise Wald- und Gartentherapie¹⁸. Positive waldtherapeutische Effekte sind offenbar in allen Altersgruppen festgestellt worden¹⁹. Therapeutisches Laufen als antidepressive und stressabbauende Intervention sind beschrieben worden²⁰, weiter gab es in der Schweiz im Berner Oberland therapeutisches Wandern²¹. Bauder²² hat in ihrer Graduierungsarbeit Erfahrungen mit Bewegungstherapie im Park einer Klinik beschrieben, wo sie die natürlichen Elemente miteinbezogen hat. Bolland und Hubert-Bolland²³ haben vor allem mit Gruppen häufig in der Natur gearbeitet. Viele Integrative Therapeuten haben also in ihrer Arbeit die Natur auf die eine oder andere Art für therapeutische Zwecke genutzt.

Im Folgenden möchte ich einige therapeutische Ansätze ausserhalb der Integrativen Therapie in ihren wichtigsten Punkten beschreiben, auf die ich in Literatur oder durch eigene Erfahrung gestossen bin - jeder dieser Ansätze setzt eigene Schwerpunkte und ist auf

¹⁶ Die Wildnisschule Rorschacherberg ist heute mit verbreiterem Angebot auch unter dem Namen *planoalto* bekannt.

¹⁷ Wohl bekanntester Vertreter der Landart ist der Künstler Andy Goldsworthy (1996). Der Selbstaussdruck in der Natur wird auch mit Kindern gepflegt, vgl. dazu Gühler/Lacher (2005)

¹⁸ C. Petzold (1972)

¹⁹ Petzold (2006)

²⁰ Mei, Petzold, Bosscher (1997)

²¹ Das therapeutische Wandern wurde von Res Leuenberger im Berner Oberland angeboten.

²² Bauder (1998)

²³ Bolland (2000)

seine Art für mein Verständnis und Arbeiten bedeutsam. Besonders eingehend wird zum Schluss die *kreativ-rituelle Prozessgestaltung* der bereits erwähnten Wildnisschule beschrieben, weil ich diesen zweijährigen Lehrgang selber durchlaufen und darin sehr viel Praktisches und Prägendes für meine naturtherapeutische Arbeit gefunden habe.

3.1 Ökopsychologie

Die Ökopsychologie bzw. Umweltpsychologie ist ein Bereich von wachsender Bedeutung. Kurt Lewin gilt als einer der Väter dieser Richtung, welche in der Philosophie von Maurice Merleau-Ponty bearbeitet wurde, der vom „Zur-Welt-Sein des Menschen“ spricht²⁴. Von Uexküll und Hellpach begründeten eine wissenschaftliche Ökopsychologie²⁵, welche sich grundsätzlich mit den komplexen Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt befasst. Mit diesen Quellen findet die Ökopsychologie im Integrativen Ansatz zunehmend Beachtung.

Naturtherapeutische und -pädagogische Ansätze haben sich neben den wissenschaftlichen Bezügen auch noch auf andere Quellen bezogen. So hat der Ansatz von Foster & Little²⁶ an eine uralte Ökopsychologie Anschluss gesucht, die ihre Wurzeln im schamanistischen Gedankengut habe. Diese Bewegung ist in Amerika stark vertreten und wurde in Europa erst in den letzten Jahrzehnten bekannter. Auch hier wird der Bezug zwischen der inneren menschlichen Natur und der äusseren Natur betont. Nach Foster und Little vollzieht sich Entwicklung in jahreszeitlichen Übergängen, und auch innere Prozesse und Themen werden den vier Jahreszeiten zugeordnet (womit sie sich natürlich nur auf geografische Regionen richten, wo diese Gliederung zutrifft).

- *Herbstthemen*: Ablösung; Individuation; Erwachsenwerden; Reifen.
- *Winterthemen*: Aufklärung; sich selbst in den Griff bekommen; Selbstverantwortung; Geist; Weisheit.
- *Frühlingsthemen*: Lebendigkeit; Überwindung von Kälte, Rationalität, Geordnetem und Rigidität.
- *Sommerthemen*: Was spirituell war, muss psychisch und materiell werden; auf den Boden kommen; einfleischen.

²⁴ Vgl. Petzold (2003a)

²⁵ Vgl. Kruse-Graumann et al. (1996)

²⁶ Foster & Little (2000): Die Vier Schilde – Initiationen durch die Jahreszeiten der menschlichen Natur.

Ganzheit und Gesundheit ist definiert als die Fähigkeit des Einzelnen, „in die Fülle jeder Jahreszeit zu wachsen“ – ich verstehe das als Fähigkeit, sich mit allen Themen und Aspekten des Lebens konstruktiv auseinander setzen zu können. Demgegenüber werden Neurosen verstanden als unabgeschlossene Übergänge. Dahinter liegt das pathogenetische Grundverständnis einer „grossen Lüge“ auf gesellschaftlicher Ebene, nämlich das Erleben eines Getrenntseins von der Natur und von natürlichen Abläufen (wie eben auch der inneren Jahreszeiten). Die Therapie beinhaltet „das Eintauchen der Menschen in die Natur, damit es zu einem wechselseitigen Heilungsprozess kommt“²⁷. Konkret arbeiten Foster & Little mit vielfältigen jahreszeitlichen Übergangsriten, die den Bezug zwischen innerer und äusserer Natur wieder herstellen sollen. Das Setting für diese Übergangsriten ist die Natur mit zum jeweiligen Thema passenden Landschaften (z.B. Wasserfall, Höhle, Feuerstelle).

In diesem ökopsychologischen Ansatz wird also vor allem die heilende Beziehung zwischen Mensch und Natur betont. Das Verbundensein mit der Natur ist an sich schon heilend; der zwischenmenschliche Aspekt wird für die Heilung als nebensächlich erachtet.

Das Verständnis der heilenden Kraft von Landschaft²⁸ finden wir auch in der Integrativen Therapie. Diese betont im Unterschied zu vielen Strömungen der Ökopsychologie aber den zwischenmenschlichen Aspekt stark.²⁹ Weiter spricht auch die Integrative Therapie von Entfremdung vom natürlichen Umfeld wie auch der inneren Natur als pathogenetischem Faktor, wobei dieser Aspekt nur einer unter vielen ist.³⁰

Was mir persönlich an diesem Ansatz besonders gefällt, ist der direkte Bezug zwischen innerer Natur des Menschen und äusserer Natur, in dem auch meiner Ansicht nach viel Heilungspotential liegt. Die Themen, die den Jahreszeiten zugeordnet werden, werden gleich metaphorischen Bildern von einer Ebene auf die andere übertragen, und es wird mit zum Thema passenden Landschaften gearbeitet.

Obwohl die jahreszeitliche Zuordnung gefühlsmässig irgendwie nachvollziehbar ist, finde ich bei diesem Ansatz teilweise die Umsetzung und den Bezug zum handfesten, alltäg-

²⁷ Ebenda, S. 142

²⁸ Petzold et al. (2003b), Teil 2

²⁹ Ich beziehe mich dabei v.a. auf das Ko-respondenzmodell (Petzold 1978c), welches vielen anderen Konzepten wie auch dem der Nachsozialisation/-beelterung als zweitem Weg der Heilung zugrunde liegt.

³⁰ Vgl. den philosophischen Krankheits- und Gesundheitsbegriff der „multiplen Entfremdung“, wie wir ihn bei Schuch (2002) finden: Durch Entfremdung vom eigenen Leib und der Umwelt (beides Aspekte von Natur) verliert der Mensch ein Stück Gesundheit.

lichen Leben schwierig herzustellen. Die wichtige Bedeutung liegt aber meines Erachtens darin, dass der beschriebene Ansatz der Ökopsychologie eine Art Ur-Bewegung für weitere Entwicklungen im Bereich Natur und Therapie darstellt.

3.2 Ökotherapie nach Clinebell

„Healing ourselves, healing the earth“ (Uns selbst heilen, die Erde heilen) lautet der Untertitel von Clinebells Werk. Zugrunde liegt ein ökologisch begründetes Persönlichkeitsmodell und besonders betont eine erdverbundene Vorstellung des gesamten Menschseins. Diese Erdverbundenheit und -verwurzelung ist ein zentrales menschliches Merkmal, das sich auch in der Schwerkraft ausdrückt. Clinebells Ökotherapie will Menschen befähigen, ihre lebenslange Verbundenheit mit der Natur als wesentlich für das eigene Wohlbefinden und dasjenige der Erde anzuerkennen und diese Verwurzelung noch zu vertiefen.

Der Körper ist der offensichtliche Ausdruck unseres zur Natur Gehörens. Die Naturentfremdung versteht Clinebell in doppeltem Sinn: Innerlich hat sich der Mensch von seiner eigenen körperlichen Natur entfremdet und äusserlich von einem Leben in der realen Welt mit der Natur. Die Wurzel der Krise ist die Entfremdung von der Bewusstheit einer organischen Verbundenheit mit allem Lebendigen, Beseelten auf der Erde. Folge davon ist ein narzisstisches Gefühl des Höherseins, was er die ökospirituelle Entfremdung nennt. Statt die Verbundenheit mit dem Ganzen zu spüren, wird ein Teil davon idealisiert (beispielsweise der Mensch, eine Rasse, eine Nation, das Ich, eine Idee). Clinebell spricht in diesem Zusammenhang auch von der Pathologie des Materialismus: Dinge, Besitz oder Geld werden idolisiert und somit als Werte über andere gestellt. Er zeigt auf, wie in einer organischen Verbundenheit soziale Gerechtigkeit und Ökologie zusammengehören und das eine vom anderen nicht zu trennen ist.

Clinebell bewegt sich somit auf mehreren Ebenen des Menschseins: auf der innerpsychologischen, der zwischenmenschlichen, der umwelt- und sozialpolitischen und der spirituellen Ebene.

So sind auch die **Ziele** seines ökotherapeutischen Modells dreischichtig:

- Heilen der Erdentfremdung und mehr Offenheit, sich absichtsvoller und häufiger nähren zu lassen von der Natur in liebe- und respektvoller Interaktion mit ihr

- Menschen befähigen, bewusster zu werden für die selbsttranszendente oder spirituelle Dimension ihrer Naturerfahrung
- Motivieren, mehr erdenbewahrende Lebensstile und Verhaltensweisen anzunehmen, welche helfen, die Biosphäre zu schützen.

Aus seinen theoretischen und philosophischen Erkenntnissen erarbeitet Clinebell konkrete Vorschläge und Methoden. Diese reichen von praktisch und alltagsbezogen über das Therapeutische bis ins Spirituelle hinein. Hier einige Beispiele:

- Lebensräume sollen begrünt, entgiftet, mit mehr Sonnenlicht und Frischluft versorgt werden (Klienten auch darin unterstützen).
- Unterricht und Therapie draussen und in Bewegung abhalten.
- Die heilende Energie der Natur erleben lassen; Gartenbau-Therapie (etwas pflegen und wachsen sehen, Erfahrung von Wirksamkeit, Kreativem Schöpfen)
- Ökotherapeutische Methoden zur Stressreduktion („Haben Sie einen Platz in der Natur, wo Sie echte Stille erleben?“)
- Wildnistherapie: Metaphern von Unterwegs-Sein, Weg suchen, Ort suchen – auf sehr basalem Niveau.
- Heilrituale; spirituellen Wert erleben in der Natur

Clinebell bezeichnet die Ökotherapie als einen wesentlichen, aber häufig vernachlässigten Zugang für jeden ganzheitlichen Therapieansatz. Mit dieser Ansicht passt er gut in die Integrative Therapie, die ebenfalls den ökologischen Aspekt betont und auf der Ebene der Ökotherapie arbeitet. Auch das Ansetzen auf allen Ebenen des Menschseins, die Vielschichtigkeit haben Clinebells Ansatz und die Integrative Therapie gemeinsam – es wird in wahrhaftig ganzheitlichen Gefügen gedacht und gearbeitet.³¹

Das Konzept der Erdverbundenheit ist eng verwandt mit dem der Leiblichkeit, da die Implikationen gleich sind: beide sind offensichtlicher Ausdruck unseres zur Natur Gehörens. In der Sicht der Integrativen Therapie ist das Leib-Subjekt in die Welt eingebettet (*embedded*) und nimmt sie während der gesamten Lebenszeit durch die Sinne auf (*embodied*)³². Im Pathogenesemodell der Integrativen Therapie würde hier die fehlende Stimulierung im Hinblick auf Natur und somit auch wieder eine Entfremdung im Zentrum stehen.

³¹ Petzold et al. (2003b), Teil 2. Vgl. dazu auch den Begriff der Humantherapie, die im wesentlichen folgende Ebenen beinhaltet: Alltagsbezogene Unterstützung, Psychotherapie, Körpertherapie, Sozialtherapie, Ökotherapie und Nootherapie.

An diesem Ansatz schätze ich vor allem die Vielschichtigkeit. Die psychologische Ebene wird in Bezug und Wechselwirkung mit der gesellschaftsökologischen und spirituellen Ebene verstanden, was mir wichtig ist. Ebenso wird auch die praktische, alltagsbezogene Ebene nicht vernachlässigt.

3.3 Santostefanos Therapiegarten

Der Kinderpsychotherapeut Santostefano ist von Haus aus Psychoanalytiker, betont aber den Beziehungsaspekt im therapeutischen Setting sowie die Bedeutung vom Umfeld. Er geht davon aus, dass unterschiedliche Gedanken und Gefühle auftauchen, ob jemand draussen umhergeht oder in einer Praxis sitzt. Für seine Arbeit mit Kindern verfügt Santostefano neben einem Spielzimmer auch über einen konstruierten, vielseitigen Therapiegarten mit Elementen wie Dickicht, Abhang, Bach, Hügel, Brücke, Höhle, Teich und unterschiedlicher Vegetation. Neben der Möglichkeit, sich zu bewegen, bietet dieser Therapiegarten vielschichtige Bilder und Anregungen während eines therapeutischen Prozesses. Die Wahl des Raums wird dem Therapiekind überlassen – und die Beispiele zeigen, dass viele Kinder es intuitiv verstehen, die Vielseitigkeit des Raums zu spüren, zu nutzen und ihr jeweiliges Thema darin auszudrücken. Wie wir in der Natur unterwegs sind, gleicht unserem Durch-das-Leben-Gehen. Hier treffen wir eine metaphorische Ebene an.

In der klassischen Ökopsychologie ist ein Grundgedanke, dass die heilende Beziehung zwischen Mensch und Natur stattfindet und dem Therapeuten dabei mehr die Rolle des Tourguides zukommt, der Metaphern anbietet. Santostefano betont, dass sein Ansatz darüber hinaus gehe, indem er die Beziehung zwischen Patient und Therapeut als ebenso zentral bewertet.

Die kompakte Botschaft seines Buches: Der Weg zu Veränderung wird bereitgestellt einerseits durch die Umgebung, in welcher Kind und Therapeut interagieren, und andererseits durch die Beziehung, die sie entwickeln und die verkörperten Bedeutungen, die sie gemeinsam inszenieren.

Dieser Ansatz entspricht in vielem dem integrativtherapeutischen Gedankengut. Indem die Bedeutung der therapeutischen Beziehung betont wird, wird menschliche Ko-respondenz ins Zentrum gerückt. Weiter ist der Ökoaspekt, die Berücksichtigung des Umfelds wichtig. Der Leiblichkeits- und Bewegungsaspekt zeigt sich im Bestreben, wegzukommen von der

³² Petzold (2002j)

nur sprachlichen Ebene sowie im Konzept der Verkörperung von Themen – dem Leibarchiv in der Sprache der Integrativen Therapie.

Was mir besonders gefällt an diesem Ansatz: Santostefano erwähnt nicht nur den Heilfaktor der Natur, sondern sie wird konkret genutzt, als Medium eingesetzt eben auch mit ihren jeweiligen Metaphern, die sie für psychische Themen bereitstellt.

3.4 Naturtherapeutisches der Wildnisschule/Planoalto

Die Wildnisschule³³ hat ihre Wurzeln in der Erlebnispädagogik und dementsprechend wird die Natur als grosse Lehrmeisterin angesehen. Es wird jedoch mittlerweile mit weicheren Methoden gearbeitet als in der Erlebnispädagogik. In einem zweijährigen berufsbegleitenden Lehrgang mit dem Titel „kreativ-rituelle Prozessgestaltung“ wird eine Methodik vermittelt, die sich im Grenzbereich zwischen Pädagogik und Psychotherapie ansiedelt (mittlerweile auch Naturtherapie genannt). Diesen Ansatz kenne ich aus eigenem Erleben und Anwenden.

Die *kreativ-rituelle Prozessgestaltung*³⁴ versteht sich als handlungsorientierter Ansatz mit einer ressourcen- und prozessorientierten Haltung und setzt sich aus vier Methodenfeldern zusammen:

- *Naturerfahrung*
- *Kreativtechniken* (mit Naturmaterialien)
- *szenisches Arbeiten* (systemische Aufstellungstechniken in der Natur)
- *rituelle Gestaltungen* (im Freien, häufig in Verbindung mit den Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft)

Ich erläutere hier exemplarisch die ersten beiden Felder, da sie unmittelbarer mit der Natur zu tun haben.

³³ Die Wildnisschule (heutiger Name: *planoalto*) wurde hauptsächlich durch erlebnispädagogische Teamseminare im Wirtschaftsbereich und durch Projekte mit Jugendlichen bekannt, seit Anfang der Neunziger Jahre bietet sie daneben verschiedene Kurse und Ausbildungen im Bereich Erlebnispädagogik und Naturtherapie an.

³⁴ Kreszmeier & Hufenus (2000): Unter dem Titel *Wagnisse des Lernens* werden Hintergründe und Methodik der kreativ-rituellen Prozessgestaltung beschrieben.

3.4.1 Naturerfahrung

Natur wird nicht nur als Erholungsraum gesehen, sondern als Spiegel für innere Bilder. Dabei werden vier Ebenen unterschieden: die konkrete, die metaphorische, die energetische und die spirituelle Naturerfahrung. Im Folgenden seien diese Ebenen etwas ausgeführt.

1. *Die konkrete Naturerfahrung*

Dazu zählen alle praktischen und sportlichen Aktivitäten in der Natur. Konkrete Natur ist Leben pur: Sie schützt, bedroht, nährt, lässt gedeihen und sterben. Das Bewegen in der Natur ist ein Bild für das Unterwegs sein im Leben. In der Natur werden der Körper und alles Sinnliche auf bewussten und unbewussten Ebenen vielfältiger einbezogen, gefordert und wahrgenommen als im Alltagskontext. So bietet die Natur die Gelegenheit, sich umfassender und ganzheitlicher zu erleben.

2. *Die metaphorische Naturerfahrung*

Kreszmeier & Hufenus beschreiben aus ihrer Erfahrung, dass die meisten Menschen über Bilder besser lernen als über logische, kognitive Kategorien³⁵. Metaphern gibt es auf vielen Ebenen - in ihrer Arbeit sprechen sie von metaphorischer Naturerfahrung, wenn in der Natur „besondere, symbolhaft erlebte Bilder, Situationen oder Geschehnisse (gesehen werden), die auf andere Lebenssituationen übertragbar sind“.³⁶

Die Natur ist dazu eine reiche Quelle für einfache und doch starke Bilder. Gleichzeitig weisen Kreszmeier & Hufenus auf die Gefahr hin, vor lauter Suchen nach Metaphern in allem etwas sehen zu wollen. Sie betonen, dass eine Haltung der Bescheidenheit nötig ist – vielleicht soll es etwas sagen, vielleicht auch nicht. Wenn es Bedeutung hat, wird die sich deutlich machen. Es geht darum, sich „von Metaphern finden zu lassen, nicht nach ihnen zu suchen“. Damit ist gemeint, dass nicht durch aktives Suchen, sondern durch eine Haltung der Offenheit und Resonanz äussere Bilder und Anregungen der Natur dahingehend verarbeitet werden, dass der Mensch daraus sinnbringende Bilder hervorbringen kann.

Die kreativ-rituelle Prozessgestaltung unterscheidet zwischen drei Metaphern-Formen: Die *Trainingsmetapher* ergibt sich beispielsweise aufgrund eines Kurszieles, wird vor-

³⁵ Diese Position muss aus der Sicht moderner Lerntheorie differenzierter und in Abhängigkeit der Lerngegenstände, Themen und unterschiedlichen Begabungen der Menschen gesehen werden. Vgl. dazu Spitzer (2002) sowie Sieper, Petzold (2002)

³⁶ Kreszmeier & Hufenus (2000), S. 61.

gegeben und ist mehr oder weniger auf die Vernunftachse reduziert, da der Prozess noch gar nicht begonnen hat.

Die *Impulsmetapher* taucht plötzlich auf, etwas braut sich zusammen – sie ist ein Geschenk aus dem Prozess. Damit sie auftauchen kann, müssen Arbeitsziel und –raum gut aufeinander abgestimmt sein, der Verlauf ist aber dann prozessorientiert. Es sind die Bilder, die im Verlauf eines Prozesses auftauchen und Bedeutung annehmen. Dabei muss man aushalten, dass Impulsmetaphern angenehm wie auch unangenehm sein können. Es ist Teil der Arbeitshaltung, dass der Teilnehmer entscheidet, womit er sich konfrontieren möchte, nicht die BegleiterIn.

Als dritte Form wird die *Fantasiemetapher* erwähnt, sie wird in Imaginationsübungen eingesetzt und besteht nur in der Vorstellung, bietet damit jedoch auch die Möglichkeit des dazugehörigen Erlebens.

3. *Die energetische Naturerfahrung*

Bei diesem Aspekt handelt es sich um als feinstofflich bezeichnete Qualitäten, die sich den üblichen Beschreibungsverfahren entziehen. Es gibt für die Ebene der energetischen Naturerfahrung viele Bezugsmöglichkeiten. Kreszmeier und Hufenus wählten die elementaren „Energien“ Feuer, Erde, Wasser und Luft. Diese finden auch häufig Anwendung in rituellen Gestaltungen. Folgende Themen können durch die vier Elemente angeregt werden:

Feuerenergie: Kraft, Mut, Gewalt, Neubeginn, Zerstörung, Gefahr, wärmend, schützend, Fortschritt, Vermehrung, Ausdehnung.

Erdenergie: Halt, Festigkeit, Härte, Statik, Fruchtbarkeit, Sicherheit, Lebensgrundlage, Bestand, Wachstum, (Gleich-)Gewicht.

Wasserenergie: Frische, Klarheit, Reinigung, Spiel, Verführung, Gefühle, Tiefe, Schönheit, Fluss des Lebens.

Luftenergie (Wind): Freiheit, Licht, Geist, Verbindung mit anderen und Grösserem, Denken, Erfinden, Sinn, Spiritualität.

Diese „Energien“ haben gemäss Kreszmeier und Hufenus darum eine so starke Wirkung auf Menschen, weil sie Zustände ihrer inneren Natur beschreiben und damit starke innere Resonanzen auslösen. Um Erklärungsmodelle bemühen sich die Autoren leider nicht weiter, dafür umso mehr um eine differenzierte (phänomenologische) Wahrnehmung der Naturelemente.

4. *Die spirituelle Naturerfahrung*

Für viele Menschen ist mit Natur ein Numinoses verbunden, das dann in ihr Ausdruck findet. So birgt die Naturerfahrung immer auch die Möglichkeit zu spirituellen Erfahrungen. Die Haltung der kreativ-rituellen Prozessgestaltung ist folgende: Die spirituelle Dimension kann spontan aufkommen, sie wird aber nicht absichtsvoll gesucht oder angestrebt. Beispielsweise auf einer „Visionssuche“, bei der man 24 Stunden allein in der Natur unterwegs ist und seine persönliche „Vision“ im Hinblick auf ein gewähltes Thema oder das Leben allgemein sucht, erleben viele Menschen spirituelle Naturerfahrungen. Ein Grund mag die Offenheit sein, mit der man in eine solche Übung einsteigt: Man weiss nicht, was herauskommen wird, ist also absichtslos und offen für das, was sich ergibt.

3.4.2 Kreativtechniken

In der kreativ-rituellen Prozessgestaltung wird – darin ist sie der Integrativen Therapie nahe verwandt – häufig mit Kreativtechniken gearbeitet, wobei hauptsächlich Naturmaterialien verwendet werden. Die Technik hat ihren Ursprung in der Landart-Bewegung, wo aus Natur Kunst wird. Dabei wurde entdeckt, dass die Kunstwerke immer auch Botschaften enthielten, die nicht in der bewussten Absicht der Gestalter lagen. So geschah häufig eine Integration von ausgeklammerten Persönlichkeitsanteilen.

Kreative Arbeiten mit Naturmaterial haben immer auch einen Anteil metaphorischer Naturerfahrung. Bei der Begleitung von kreativen Arbeiten ist die Leitung in dem Sinne abstinenz, dass sie weder einen künstlerischen noch einen verändernden Anspruch stellt. Es ist eine Abstinenz bezüglich Ästhetik und Tiefung. Solche Arbeiten können intensive Prozesse in Gang setzen, gerade weil der Selbstaussdruck nicht nur durch kognitive und bewusste Teile gesteuert wird, sondern der Leib mit allen seinen Archiven beteiligt ist.

Es folgen drei Beispiele von häufig eingesetzten Kreativtechniken.

Symbolarbeit:

Ein Naturgegenstand wird als Symbol für etwas eingesetzt. Es soll ein „Suchen mit dem Herzen“ sein, ein Sichfindenlassen vom Symbol. „Es wird einfach da sein, vertrau darauf.“ Je mehr es gelingt, den Körper machen zu lassen ohne Vernunftanstrengung, desto mehr Raum bleibt für das Unbewusste und umso stärker wirkt ein Symbol.

Beispiele: Einladung zu einem kurzen Spaziergang allein, von dem etwas mitzubringen ist, das für die momentane Verfassung steht – das ausdrückt, was gerade da ist. Oder inner-

halb einer Arbeit: ein Symbol für etwas finden, das man nicht mehr möchte, und dieses dann in einen See versenken.

Biografiearbeit:

Ein Teilnehmer stellt in der Landschaft mit kreativen Mitteln seinen Lebensweg gestalterisch dar. Wichtige Erlebnisse sollen auftauchen, dargestellt werden durch etwas Passendes, durch Symbole. Diese Arbeit dauert mehrere Stunden, weil der Teilnehmer in eine intensive Auseinandersetzung mit Erlebtem und in der Natur Vorgefundenem geht – hier ergeben sich interessante Wechselwirkungen. Solche Biografiearbeiten können sich sehr unterschiedlich gestalten: über mehrere Kilometer Distanz oder in Kleinformat auf einem umgefallenen Baumstamm. Der Teilnehmer wird für sich aus dem Reichtum von Möglichkeiten das Richtige finden.

Die Leitung ist am Schluss präsent, lässt den Teilnehmer erzählen, stellt schlichte Fragen, aber stellt keine Interpretationen an. Eine ehrgeizlose und wohlwollende Begleitung des Prozesses ist dabei ebenso wichtig wie eine Ressourcenorientierung. Auch auf einem tragischen Lebensweg finden sich positive Kräfte und Elemente, die Halt gaben. Diese sind zu würdigen.

Sozialer Kosmos:

Für diese Kreativtechnik ist ein abgegrenzter Raum wie beispielsweise ein Waldlichtung ideal. Mit Naturmaterial stellt ein Teilnehmer seine aktuelle soziale Lebenssituation dar (als Variante kann beispielsweise das berufliche Umfeld gewählt werden). Dabei stellt er zunächst ein Symbol für sich selbst in die Mitte und setzt nach und nach bedeutungsvolle Personen dazu (je wichtiger, desto näher). Diese Technik kann als einfache Bestandesaufnahme genutzt werden, sie trägt aber auch das Potenzial für therapeutische Interventionen in sich, wenn sie als Ausgangspunkt für einen Prozess genommen wird.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Kreativtechniken (neben dem, dass sie in der Regel lustvoll sind) wichtige Prozesse aktivieren, wie die Erweiterung von Perspektiven, das Ansprechen von Unbewusstem, die Förderung des persönlichen Ausdrucks und der Kreativität und die Bewusst- und Sichtbarmachung von systemischen Zusammenhängen. Dazu kommt, dass in der Natur die Verdichtung leichter passiert, man nutzt die unterstützende Kraft der Natur und ihrer zahlreichen Metaphern.

Wurzeln der kreativ-rituellen Prozessgestaltung finden sich in der Natur- und Erlebnispädagogik, teilweise in der systemischen Therapie (Aufstellungen) sowie im Psychodrama

(erlebbar machen). Zur Integrativen Therapie gibt es Schnittstellen über das Leibverständnis und in der Betonung der Kreativität, die als Ko-kreativität zwischen Menschen bzw. Mensch und Natur gesehen wird. Wenn die kreativ-rituelle Prozessgestaltung von einem „sich finden lassen“ spricht, nennt die Integrative Therapie dies: eine Verfügbarkeit oder Resonanzfähigkeit herstellen, damit man auf passende Bilder anspricht.

Ganz konkrete Techniken sind ähnlich. Die beschriebene Biografiearbeit entspricht in etwa einem überdimensionierten Lebenspanorama. Der „soziale Kosmos“ entspricht in etwa dem Soziogramm, das in die Natur übertragen und mit anderen Medien ausgeführt wird.

Die Natur bietet eine starke Einbettung und mehr Dimensionen und Möglichkeiten des kreativen Ausdrucks, dafür vielleicht weniger Feinheiten als das Malen mit Farben.

Die spirituelle Ebene finde ich bei der kreativ-rituellen Prozessgestaltung auf ähnliche Weise vertreten wie in der Integrativen Therapie: Sie schwingt mit und wer sich ihr öffnen will, dem wird dazu Unterstützung geboten.

Wenn man sich mit der therapeutischen Naturerfahrung beschäftigt, taucht explizit oder implizit immer wieder die Bilderebene auf – und damit die grosse Bedeutung von Symbolen, Metaphern und Phänomenen in dieser Arbeit. Das folgende Kapitel befasst sich eingehender mit dem Thema Metaphern.

4 Metaphern in der therapeutischen Naturerfahrung

*Die Natur
ist eine unerschöpfliche Quelle
von Gleichnissen aller Art,
die helfen, die Welt zu verstehen und
sich selbst verständlich zu machen.* ³⁷

Ein schwer zu überquerender Fluss... ein unerschütterlicher Findling... ein einsam dastehender Baum... ein steiniger Weg nach oben... starke Verwurzelung... – wenn wir in der Natur arbeiten, begegnen uns solche Metaphern in Hülle und Fülle, als leiblich-sinnliche Bereicherung, die sich für eine gewisse Zeit anbietet. Sie sind ohnehin da, unsere Klienten wählen sie immer wieder (bewusst oder unbewusst) und wir haben die Möglichkeit, sie als therapeutisches Mittel einzubeziehen, indem wir uns ihnen öffnen und uns bereichern lassen. In diesem Sinne möchte ich sagen: Die Bilder bitten zum Tanz. Spielerisch, leicht, es ist auch ein Herantasten an die stimmige Nähe und Distanz, eine leiblich-sinnliche Bereicherung, die sich für eine gewisse Zeit anbietet.

Dieses Bild des Tanzes soll auch etwas verdeutlichen, was mir wichtig ist: Es geht bei der Arbeit mit Metaphern nicht darum, hinter allem krampfhaft etwas Bedeutungsvolles zu sehen. Darin steckt eine Verführung. Es geht vielmehr um eine Offenheit und Leichtigkeit, das zu nutzen, was sich zeigen möchte. Ich verweise dazu auf Kapitel 5.3, wo die therapeutische Haltung eingehend erläutert wird.

Neben den Metaphern, die sich ergeben und unsere Klienten wie auch uns zum Tanz einladen, haben wir als Therapeuten auch die Möglichkeit, dann und wann aktiv und bewusst eine Metapher anzubieten, die zu einem Prozessthema passt. In diesem Fall legen wir die Musik auf, die zum Tanze lädt, indem wir beispielsweise ein bestimmtes Gelände wählen. Doch zunächst einige grundsätzliche Überlegungen zum Thema.

4.1 Die Sprache der Metaphern

Wörtlich übersetzt bedeutet Metapher „Über-Tragung“. Oftmals ist damit eine Redefigur gemeint, die der Veranschaulichung und der Verdeutlichung dient. Metaphern beinhalten Ähnlichkeiten, Analogien. Um solche Wortmetaphern zu verstehen, braucht es Abstraktionsfähigkeit als kognitive Leistung.

Im Kontext dieser Arbeit sind jedoch nicht sprachliche Metaphern gemeint, sondern es kommt eine weitere Dimension dazu: Metaphorische Bilder in der Natur machen abstrakte Themen erlebbar. Die Erfahrung zeigt, dass schon Kinder die Qualität von Über-Tragungen und Bildern erfassen, und zwar auf einer intuitiven, atmosphärischen Ebene, wo das leibliche Empfinden bedeutsamer ist als das kognitive Verstehen.³⁸

In meinem Verständnis ist die Phänomenologie (im Sinne einer beziehungsstiftenden Wahrnehmung) der Schlüssel zu einem Bild. Eine Metapher ergibt sich erst aufgrund einer phänomenologischen Analogie, einer qualitativen Ähnlichkeit. In dem ich mir über einen Raum oder etwas Auftauchendes Gedanken mache, das Beobachtbare feststelle, es auf mich wirken lasse, komme ich zu den Qualitäten und weiter zu den Strukturen und Themen dahinter, welche es ermöglichen, die stimmige Metapher zu sehen. Und wie immer ist der Kontext dabei ein wichtiger Aspekt, nichts kann isoliert betrachtet oder gedeutet werden.

Mit solchen Metaphern zu arbeiten entspricht einer besonderen Art zu denken. Die Sprache der Metaphern muss einem liegen. Man denkt in Bildern, bewegt sich gleichzeitig auf einer konkreten, einer bildlichen und einer psychologischen Ebene. Wie beim Tanzen braucht es dazu ein gewisses Flair und Übung – dann kann es zu einer lebendigen Selbstverständlichkeit werden.

4.2 Die Wirksamkeit von Metaphern im therapeutischen Prozess

Durch ein metaphorisches Bild kann ein psychologisches Thema erlebbar werden, weil es von der mentalen auf eine leiblich-sinnliche Ebene gelangt. Es kann gesehen, vielleicht sogar angefasst oder begangen werden. Die Metapher bietet Erlebnismöglichkeit auf der ganz konkreten Ebene und kann damit Türen öffnen. Sie schafft eine Komplexitätsreduktion, und durch die Bildlichkeit gewinnt ein Thema an Überschaubarkeit und ist darum oft leichter anzugehen.

Beispiel: Jemand empfindet Angst in Bezug auf etwas, das er angehen müsste. Ein passendes Bild dafür wäre das Balancieren über einen Baumstamm oder das Durchklettern eines Tobels. Das Ziel soll gut erreichbar sein. Mit dem bewussten Vorausschauen auf das Ziel, dem Überwinden der Schwierigkeit und dem an-

³⁷ Bolland (unveröffentlicht), Manuskript S. 3

schliessenden Zurückblicken auf das Erreichte wird ein Erlebnis geprägt: Ich habe die Schwierigkeit gemeistert.

Darin liegt ein Bottom-up-Aspekt.³⁹ Auf einer leiblichen, existenzbezogenen Ebene wird etwas geübt, ein Muster erweitert, eine korrigierende Erfahrung gemacht, welche auch auf die psychische Ebene und somit andere Lebensbereiche Auswirkungen hat. Wer etwas gemacht oder erreicht hat, fühlt sich anders als jemand, der darüber gesprochen hat.⁴⁰

Es sind in meinen Augen hauptsächlich die *leibliche Erlebbarkeit* und die *Performanzorientierung*, welche die Arbeit mit Metaphern so wirksam machen.

4.3 Arten von Metaphern

Metaphern zeichnen sich zunächst durch ihren Inhalt aus. Es gibt in der Natur und in der Interaktion zwischen Mensch und Natur unzählige metaphorische Bilder, die sich in unserer Sprache wiederfinden. Einige Beispiele dazu:

- **Berg:** über den Berg sein; es geht aufwärts; es geht immer nur bergab; das höchste Ziel erreichen; auf die andere Seite kommen; Weitblick haben; darüber stehen
- **Fluss:** im Fluss sein; es plätschert vor sich hin; Stromschnellen; zur Quelle gelangen
- **Schlucht:** Enge; keine Ausweichmöglichkeit; Not; vorwärtskommen müssen
- **Höhle:** *je nachdem* bedrohliche Dunkelheit; eingesperrt sein; *oder* Schutz; Geborgenheit

Vielleicht gibt es teilweise unterschiedliche Anführungen aufgrund verschiedener Erfahrungen, aber ein Grossteil wird sich decken. Solche metaphorische Qualitäten von Naturbildern haben oft etwas Universelles, Archetypisches an sich. Daneben gibt es aber auch individuellere Metaphern, wie wir später sehen werden. Eine Kategorisierung ergibt sich in der Betrachtung des Inhalts nicht.

Andererseits können Metaphern danach unterschieden werden, wie sie ihren Weg in den jeweiligen Prozess finden. Dies ist für die Reflexion sinnvoll. Wird eine Metapher von der

³⁸ Seidler (2005); Santostefano (2004)

³⁹ Bottom-up: Eine Veränderung wird auf der leiblichen Ebene initiiert und kann sich von da auf die psychische übertragen. Demgegenüber steht der Top-down-Ansatz, wo der Zugang über das Mentale erfolgt.

⁴⁰ Bolland & Hubert (2000) drücken es folgendermassen aus: Erlebtes bekommt einen Ort auf der Landkarte der Erinnerung.

Therapeutin bewusst eingesetzt, entwickelt sie sich im Prozess des Klienten oder erscheint sie spontan, quasi als Geschenk von aussen?⁴¹ Diese drei Arten werden im Folgenden erläutert. Sie lassen sich jedoch nicht immer voneinander abgrenzen, die Übergänge können fließend sein.

4.3.1 Planmetaphern – Die Wahl des Raums und des Materials

Wenn wir als Therapeuten ein bestimmtes Thema in einen Prozess bringen oder wieder aufnehmen wollen, kann es unterstützend sein, ein Gelände zu wählen mit metaphorischer Analogie zum Thema. Wir finden unzählige sprachliche Natur-Metaphern, die sich auf menschliche Befindlichkeiten und Prozesse beziehen. Umgekehrt lösen Naturräume Assoziationen aus, die etwas über deren atmosphärische Qualität aussagen. Aufgrund dieser Qualitäten lässt sich je nach Thema eines Klienten oder einer Gruppe ein geeigneter Raum finden, der dem Prozess förderlich sein kann.

Beispiele:

- Jemand hat zur Zeit ein unübersichtliches Durcheinander im Leben. Als Anfangssituation kann ein dichtes gestrüppiges Unterholz passen. Umso besser, wenn sich in der Nähe eine Anhöhe mit Überblicksmöglichkeiten befindet, damit der Weg dorthin bewusst begangen werden kann. Was unterwegs auftaucht ist dabei genauso wichtig wie das Ankommen, denn es ist auf der leiblichen Ebene der Weg zum Ziel.
- Wenn das Thema lautet, etwas zu überwinden, dann kann eine Passwanderung die geeignete Erlebnismöglichkeit sein.
- Um handfest zu werden und von Abgehobenheit wegzukommen, ist beispielsweise die Arbeit mit Steinen in einem Bachbett oder Steinbruch hilfreich – Steine haben Gewicht und damit Erdanziehung, man kann sie anfassen, aufheben, aufeinanderschichten, etwas daraus bauen.

Die geplante Metapher ist jedoch lediglich ein Anfangsangebot. Der Prozess kann sich darin oder daraus in verschiedene Richtungen gestalten und die therapeutische Wahrnehmung soll offen bleiben, nicht an eigenen inneren Bildern hängen bleiben.

Neben der Wahl des Raums ist auch die Art, wie man sich bewegt, von Bedeutung. An einem Ort verweilen, schlendern, wandern, rennen, radfahren, eine Schwebbahn benut-

⁴¹ Diese Unterscheidung lehnt sich an die metaphorische Naturerfahrung der kreativen-rituellen Prozessgestaltung an, wie sie unter 3.4.1 beschrieben wird (Kreszmeier & Hufenus 2000), wobei es in Aufteilung und Terminologie Unterschiede im Sinne einer Anpassung an meine Arbeitsweise gibt.

zen – das alles sind unterschiedliche Erlebnisqualitäten, die je nach Bedarf im Sinne einer Erweiterung angeboten werden können.

4.3.2 Metaphern aus dem Prozess

Metaphern, die sich im Prozess ergeben, werden vom Klienten bewusst oder unbewusst gewählt und sind daher besonders wertvoll. Die Sprache der Seele ist bildhaft⁴² und in allem, was der Mensch tut und wie er es tut, drückt er sich aus – umso mehr, je mehr ihm eine Umgebung erlaubt, bei sich selber zu sein. Die Natur mit ihren vielen Bildern eignet sich dafür hervorragend. So kann es jemanden gleichsam zu einem Platz ziehen, der für eine Befindlichkeit passt. Oder in einer Gestaltung zeigen sich metaphorische Analogien.

Bei diesen Prozessmetaphern ist der persönliche, individuelle Anteil der metaphorischen Bedeutung grösser als beispielsweise bei den Raummetaphern. Darum braucht es vom Therapeuten besondere Offenheit – der Klient entscheidet, was ihm ein Bild hier und jetzt sagt. Darin liegt ein ko-kreativer Akt.

Manchmal werden solche Prozessmetaphern von Klienten benannt, ab und zu macht es auch Sinn, dass der Therapeut seine Wahrnehmung mitteilt – dies zu entscheiden braucht Achtsamkeit und Sorgfalt. Oft führen Fragen zu einem Erkennen. *Wie geht es Ihnen, wenn Sie diesen Baum anschauen, den Sie gewählt haben? Was würde dieser Fels sagen, wenn er reden könnte? Wie ist es, so auf dieser Halbinsel mitten im Fluss zu sitzen?*

Ein Beispiel: Ks Thema ist die Gestaltung seines gesamten Lebens. Er hat ganz viele Ideen, bleibt aber nirgendwo dran. Es geht um Ziele im Leben, ein Ziel zu finden. Im Sinne einer Planmetapher biete ich ihm an, beim Gehen durch den Wald ein Ziel auszuwählen, sich von einem Baum oder Platz finden zu lassen, der für sein Ziel stehen soll. K. schlendert umher, im Gespräch mit mir, findet da und dort etwas, aber immer stimmt etwas nicht. Dieser Baum wächst zu dünn, jener hat einen abgebrochenen Ast, dort ist es zu schattig... so sind wir ziemlich lange unterwegs. Die Metapher, die er damit in den Prozess bringt: Ich finde kein Ziel, weil ich das Perfekte suche. Und: Solange ich kein Ziel gefunden habe, muss ich mich auf nichts festlegen. Wir sprechen das an. Ich ermuntere ihn, zunächst als Zwischenstation einen „genug-guten“ Platz zu wählen, an dem wir uns niederlassen können. Das gelingt K dann, und er geht mit Freuden an die Betrachtung. Dabei entdeckt er mehr und mehr, dass der Platz eigentlich sogar besser ist, als er zunächst meinte – der gefällte Baum beispielsweise ist nicht nur tot, sondern auch eine be-

⁴² Bolland & Hubert (2000)

queme Sitzgelegenheit. Er erlebt, dass die Dinge besser sind, als er sie im Voraus sah, wenn er sich erst einmal darauf einlässt.

In diesem Beispiel zeigt sich auch, dass die Prozessmetaphern häufig etwas bieten, das eingesetzt und weiterverwendet werden kann. Manchmal will ein Bild allerdings auch einfach so stehen bleiben.

4.3.3 Spontan auftretende Metaphern

Dann und wann taucht in einem Prozess plötzlich ein Bild auf, dessen Bedeutung der Klient staunend wahrnimmt. Solche Metaphern sind Geschenke eines verdichteten Prozesses. Es ist die Ebene des Nichtbeeinflussbaren, die immer dabei ist, und ab und zu gleich einem Blinzeln ein Geschenk hinterlässt. Planen und anstreben kann man sie nicht, sie brauchen einen absichtslosen Raum. Man kann sie lediglich erkennen, wenn sie auftauchen, so können sie vielleicht zu mehr Erkenntnis und Verdeutlichung verhelfen. Diese Ebene des Prozesses kann sich folgendermassen zeigen: durch eine auffällige Wiederholung, etwas Absurdes oder Überraschendes, ein bescheidenes Geschenk, durch Begegnungen mit Tieren, Naturerscheinungen, die als bedeutungsvoll wahrgenommen werden, oder durch ein erlebtes „Wunder“.⁴³

Beispiele von Spontanmetaphern oder Phänomenen:

- Herr Z legt mit Ästen und Steinen einen sozialen Kosmos zu seiner Arbeitswelt, stellt so seine schwierige Situation im Team bildlich dar. Plötzlich kriecht mitten in seiner Gestaltung ein Wurm aus der Erde heraus. Verblüfft betrachtet ihn Herr Z - ja, es stimmt, da ist der Wurm drin.
- Frau F erzählte im Vorfeld, dass sie ihren Partner bisweilen wie einen Specht erlebe, der auf sie einhacke. Später im Wald wählt sie einen Baum, der ihre Lebenssituation ausdrücken soll, und während der Betrachtung hüpfte plötzlich ein Specht durch die Äste, was ein Schmunzeln und Vertrautheit auslöst.⁴⁴

Solche Erlebnisse vermitteln das Gefühl, dass die ganze Umgebung sich am Prozess mitteilt – das kann eine eindruckliche Erfahrung von Wahrhaftigkeit und Aufgehobenheit sein.

⁴³ Kreszmeier (2005) spricht in diesem Zusammenhang von „Phänomenen“.

⁴⁴ Dies ist ein Auszug aus der Therapiesituation, die unter 5.2.1 ausführlich geschildert wird.

Neben den vielen Naturmetaphern und Phänomenen, die auftauchen und einen Prozess begleiten können, gibt es noch einen weiteren Aspekt, der metaphorisch bedeutungsvoll werden kann: das Wetter. Es wäre schade, sich in der naturtherapeutischen Arbeit auf schönes Wetter zu beschränken. Manchmal passt ein bestimmtes Wetter genau zu einem Prozess. Verregnete oder kalte Zeiten gehören zum Leben – und im Umgang damit steckt schon einiges an therapeutischem Potential. Wie kann jemand für sich sorgen, wie ist die Körperwahrnehmung?

Insgesamt ist die Arbeit mit Metaphern einerseits geprägt von einer Leichtigkeit und Lebendigkeit, andererseits ist sie wenig planbar und es gibt keine Standardsituationen – es ist ein ko-kreativer Akt zwischen Therapeutin und Klientin. Man muss in der Lage sein, sich ganz auf die Sprache des Klienten einzulassen. Wie dies meiner Meinung nach möglichst gut geschehen kann, wird im nächsten Kapitel unter 5.3 erläutert, wo es um die therapeutische Haltung geht. Zunächst folgt jedoch noch ein Exkurs zur besonderen und komplexen metaphorischen Bedeutung des Waldes.

4.4 Exkurs: Der Wald als Therapiesetting

Wer hierzulande naturtherapeutisch arbeitet, für den wird der Wald eine wichtige Rolle spielen. Er ist in unserem Kulturraum eine der mehr oder weniger naturbelassenen Landschaftsformen und doch meist auch in Stadtnähe anzutreffen. Ich möchte mich hier auch aus einem metaphorischen Blickwinkel noch etwas genauer damit auseinandersetzen.

Aus naturtherapeutischer Sicht bietet der Wald im Vergleich mit anderen Landschaften besonders viele Möglichkeiten, da er unzählige verschiedene Geländeformen in sich birgt und damit ein grosses Angebot metaphorischer Inhalte macht. Es gibt Bäche, Höhlen, dichtes Unterholz, mächtige Baumriesen, geheime Pfade, Weiher, Lichtungen, Anhöhen, junge Pflanzen, grosse und kleine Tiere. Der Wald ist vielseitig und gleichzeitig geheimnisvoll, denn von aussen sieht man ihm nicht viel an, nur wer sich hinein wagt, findet seine Schätze. Dieser Aspekt knüpft auch an das Unbewusste an.

Kreszmeier, die eine reiche Erfahrung mit Prozessbegleitungen im Wald hat, beschreibt die therapeutischen Motive des Waldes folgendermassen: Er ist im Gegensatz zu anderen Geländeformen weniger gebunden an fixe Vorstellungen und bietet darum Offenheit als Nährboden für Veränderung. Da im Wald der Horizont fehlt, ist einem der Weitblick ver-

sagt, was zu Erfahrungen der Orientierungslosigkeit führen kann.⁴⁵ Orientierungslosigkeit bedeutet auch, nicht auf vorgeplanten Pfaden unterwegs zu sein. Damit rückt der Moment und der Weg an sich mehr ins Zentrum und es ergibt sich eine Offenheit für das, was auftaucht, was sich zeigen will, was wichtig werden will. Dies alles sind wunderbare metaphorische Puzzleteile für das Setting eines therapeutischen Prozesses.

In weiterführenden Überlegungen werden gemäss Kreszmeier⁴⁶ durch den Aufenthalt im Wald folgende Themen getriggert:

- Die *Integration* von Ausgeschlossenem, Abgespaltetem.
- Ein *Ausgleich* zwischen der körperlichen, emotionalen, mentalen und geistigen Ebene – der Wald ruft die unterversorgten Dimensionen oder Ebenen hervor. Gesundheit wird dabei verstanden als relatives Gleichgewicht zwischen diesen Kräften.
- Aus diesen beiden Punkten: eine *Einmischung*, heilende Seinserfahrung, holistische Selbstbegegnung.⁴⁷

⁴⁵ Kreszmeier (2004)

⁴⁶ Ebenda

⁴⁷ Diese Aspekte bieten ein weiteres Konzept für die Überlegungen, was die heilende Kraft der Natur ausmacht, und knüpfen damit an Kapitel 2.3 an.

5 Integrative Naturtherapie

5.1 Theoretische Konzepte einer Integrativen Naturtherapie

In der Integrativen Therapie wird die Natur wie erwähnt seit Anbeginn in einzelnen konkreten Umsetzungen in unterschiedlicher Form mit einbezogen. Der Boden und Raum dafür ergibt sich aus einigen grundlegenden Konzepten der Integrativen Therapie. Im Folgenden möchte ich auf einige mir besonders wesentliche Konzepte kurz eingehen.

5.1.1 Leiblichkeit und Erlebnisorientierung

In der Naturtherapie ist die Leiblichkeit des Menschen zentral. Bewegung, Unterwegssein, Erleben – das alles sind leibliche Aspekte. Die Erkenntnisgewinnung erfolgt hauptsächlich über tiefenhermeneutische Zugänge, über den Ausdruck, den der informierte Leib im natürlichen Umfeld findet. Auch die Performanzorientierung ist leiblich. In der Arbeit mit Metaphern haben wir es mit einer übertragenen oder metaphorischen Performanz zu tun, einer Art Bottom-up-Lernen also. Der Leib ist der Ort und das Medium des Lernens, und in der Verknüpfung von passenden metaphorischen Erlebnissen und psychischen oder Alltags-Themen liegen gute Lernbedingungen.⁴⁸ Durch den Einsatz von kreativen Medien werden alternative Erfahrungen ermöglicht und leiblich verankert. Die Naturtherapie arbeitet jedoch nicht nur erlebniszentriert-stimulierend, sondern durchaus auch konfliktzentriert-aufdeckend. Auch in dieser Modalität werden jedoch die leibliche Erlebbarkeit und die kreativen Mittel und Wege genutzt.

5.1.2 Ökologische Ko-respondenz

Zur Interaktion zwischen Mensch und Natur sind hier zunächst drei Begriffe aus der Theorie der Integrativen Therapie zu erläutern: *Ökophilie* bezeichnet die Liebe zur Natur und die Freude am Lebendigen. *Ökosophie* meint einen weisen, sorgfältigen Umgang mit dem Raum des Lebendigen. Unter einem *ökopsychosomatischen Bewusstsein* versteht man schliesslich die Ausbildung eines Stils ökologischen Wahrnehmens, Denkens und Fühlens, aus dem individuelle und kollektive Willensentscheide bezüglich Umgang mit der Natur resultieren.⁴⁹

⁴⁸ Hier sind die Erkenntnisse des „komplexen Lernens“ relevant, vgl. Sieper & Petzold (2002)

⁴⁹ vgl. Petzold (2006)

Der Leib ist in Interaktion mit seiner Umgebung, seinem Kontext. Dabei beinhaltet die Ko-respondenz mit einer urbanen Umgebung viele Stressfaktoren, für die der Mensch eigentlich nicht geschaffen ist. Es ist sinnvoll, diese durch ökopsychosomatische Interventionen zu kompensieren⁵⁰ - sprich: der Mensch soll in die Natur geführt werden.

Wenn wir nun zur Naturtherapie zurückkommen, lässt sich feststellen, dass die Natur dem Menschen eine äusserst lebendige Ko-respondenzpartnerin ist. Sie gibt ihm eine reiche Möglichkeit zum Selbstaussdruck und zur Selbsterkennung. Wie wir bereits gesehen haben, „reagiert“ sie dabei auch auf seine Handlungen und sein Dasein: sie steigt in den Dia- oder Polylog mit ein, löst Empfindungen aus, stellt Aufgaben, spricht in Bildern, bringt Phänomene hervor und – sie tut wohl, sie heilt. Dies ist der *salutogene Aspekt* in der Ko-respondenz des Menschen mit der Natur.

5.1.3 Die therapeutische Beziehung

In der Integrativen Therapie ist die therapeutische Beziehung geprägt von Vertrauen, Ressourcenorientierung und der Idee der *doppelten Expertenschaft*. Die Therapeutin ist Expertin für ihre fachlichen Kompetenzen, die Klientin ist Expertin für ihre Lebensgeschichte, ihre Seelensprache, ihren Ausdruck und ihren weiteren Weg, den sie gehen will und kann. Diese doppelte Expertenschaft kommt in der Naturtherapie besonders zum Tragen, da die Klientin viel Raum für Aktivität und Initiative vorfindet. Ein weiterer zentraler Begriff in der integrativ-therapeutischen Beziehung ist die *Konvivialität*.⁵¹ Die Therapeutin ist zugewandt, bietet einen gastlichen Raum und es ist von einem *heiteren Miteinander* die Rede – diese Qualität trifft für mich die Leichtigkeit, die auch in der Arbeit mit Metaphern zentral ist und die sich oft im gemeinsamen Unterwegssein in der Natur ergibt.

5.2 Zwei Therapiesituationen als Beispiele

Meine Art, naturtherapeutisch zu arbeiten, verstehe ich hauptsächlich als Verbindung der Integrativen Therapie, welche mir Hintergründe, Menschenbild und Lebensverständnis im weitesten Sinne liefert, mit der vorher beschriebenen kreativ-rituellen Prozessgestaltung, von der ich hauptsächlich Methodik und den Umgang in der Natur nutze. Um ein Bild der Arbeitsweise zu vermitteln, seien hier zunächst zwei konkrete Therapiesituationen geschildert.

⁵⁰ Petzold et al. (2003b), Teil 2

⁵¹ Petzold et al. (2003b), Teil 3

5.2.1 Frau F – metaphorisches Naturerleben

Es ist das dritte Therapietreffen mit Frau F (von einer Sitzung zu sprechen, ist hier nicht stimmig). Wir treffen uns an einer Busstation in Waldesnähe und marschieren sogleich los. Sie erzählt, wie es ihr geht, was seit dem letzten Mal passiert ist. Im Gehen erzählt es sich besser, wie sie selber feststellt. Mehr und mehr sprudelt es aus ihr, sie kommt dann ausser Atem, rennt fast durch die Landschaft – ich mache sie darauf aufmerksam. Sogleich kann sie darauf reagieren, hält inne, blickt sich um, beginnt die Natur erst jetzt wahrzunehmen. Atmet durch. Ja genau, das kenne sie gut, so durch das Leben zu rennen, sich selbst zu verlieren darin. So wird das konkrete Unterwegssein zur erlebbaren Metapher für ihre Art, im Leben unterwegs zu sein, und sie kann leiblich spüren, was es auslöst. Wir gehen eine Weile schweigend, es ist spürbar, wie sie das genießt, zu sich selber kommt. Dann erzählt sie weiter, in einer anderen Qualität. Als ob sie zu sich selber sprechen würde, ganz in Ruhe und mit Pausen.

Das Thema kristallisiert sich, es geht um die gesamte Lebenssituation, wo zurzeit einiges schwierig läuft. Sie möchte vieles ändern, kann aber wenig davon umsetzen – einerseits in ihrer Rolle als Mutter, aber auch für sich selber und in ihrer Beziehung. Sie empfinde den Freund manchmal wie einen Specht, der auf sie einhacke.

Ich schlage ihr vor, sich zunächst für die jetzige Situation einen Platz auszuwählen oder zu gestalten, und später einen für ein Bild der Zukunft, wo sie ihre Ziele erreicht hat. Sie ist damit einverstanden. Sogleich ist es für sie klar, dass es Bäume sein werden, also lade ich sie ein, sich Zeit zu nehmen, um sich zunächst von einem Baum „finden“, das heisst sich anmuten zu lassen, der für die jetzige Situation steht. Sie möchte, dass ich sie bei der Suche begleite. Ich folge ihr und achte darauf, dass sie genügend Raum hat. Die stimmige Distanz ist leiblich spürbar, wenn ich achtsam bin.

Sie geht querfeldein, schaut, tastet sich umher. Nach etwa fünf Minuten dreht sie sich zu mir um: Das ist er. Ein Baum, der ab etwa einem Meter Höhe in zwei Stämme aufgeteilt ist. (In mir taucht auf, dass Frau F seit ihrer Kindheit im Leben einen Spagat zwischen zwei sehr unterschiedlichen Kulturen zu vollbringen hat. Sie erwähnt das hier allerdings nicht, und ich möchte an dieser Stelle nicht meine Gedanken in den Prozess bringen). Viele andere Bäume wachsen in sein Astwerk hinein, einige sogar quer zwischen den Stämmen durch. Der Boden rundherum ist von Dornen überwachsen. Sie sprudelt gleich los mit ihren Gedanken zu diesem Baum und seiner Umgebung – angeregt von den Bildern zum metaphorischen Denken. Genauso fühle sie sich, dass andere in ihren Bereich hineinragen, sie sich nicht abschirmen könne gegen andere Bedürfnisse und vor allem die vielen Ratschläge und Besserwisser. Als ich sie später einlade, nochmals zum Baum hin-

zugehen und dann ganz bewusst davon weg in die Richtung, wo es sie hinziehe, tut sie dies sehr behutsam, schaut diesmal, dass sie sich nicht weh tut mit all den Dornen (beim ersten Mal sei sie einfach hingestapft, meint sie, jetzt schaue sie besser zu sich). Sie verabschiedet sich vom Baum, auch mit Wehmut, sagt sie, und zieht weiter. Dann nimmt sie das Gespräch wieder auf, wie sie die Natur genieße, wie wundervoll all die Pflanzen und das Licht seien – sie ist begeistert. Um das Geschehen wieder zu bündeln, erinnere ich sie zwischendurch daran, dass sie unterwegs ist zu ihrem zweiten Baum. Wir gehen einmal quer durch das Holz, dann wieder einen Weg entlang. Plötzlich bleibt sie stehen, „das ist doch etwas!“ – ein mächtiger, dick und markant verwurzelter Baum mit grosser Krone. Eine Hauptverzweigung neigt sich zu einem etwas entfernt stehenden, jungen, auffallend schönen Baum, der zunächst krumm, dann gerade emporwächst und oben eine fast runde Krone bildet. Sie ist von beiden gleichermassen fasziniert und sieht darin das Thema Fürsorglichkeit. Der kleinere sei ihr Sohn. Die Stabilität, die vom grossen Baum ausgeht, ist beeindruckend, und sie lässt sich von diesem Eindruck ganz ergreifen. Bald entdecken wir beim gemeinsamen Betrachten einen Specht, der in der Krone herumhüpft – aha, mein Freund ist auch da, meint sie schmunzelnd. Es hat Platz für ihn, aber sehr wichtig ist er in diesem Bild nicht. Es geht um Mutter und Sohn. Und um die Ruhe und Verwurzelung, die dieser Baum so leiblich spürbar macht. Ich lasse Frau F noch eine Weile bei diesem kraftvollen Eindruck, sie lehnt sich an den Baum, setzt sich zu ihm, und als sie sich später von ihm verabschiedet, nimmt sie ein starkes inneres Bild mit. Ein Ressourcenbild. Ich gehe davon aus, dass wenn sie diese Verwurzelung beim Baum erleben kann, sie dann auch das Potential in sich hat, diese Verwurzelung für sich selber zu entwickeln. Wir setzen uns noch eine Weile auf eine Bank, reden über die Eindrücke, es tauchen noch weitere Aspekte auf, die sich in ihr Nachdenken über das eigene Leben einfügen. Es ist spannend, dabei zu sein. Ich erlebe es wie ein Geschenk. Dann schlendern wir gemeinsam zur Busstation zurück. Das Treffen hat insgesamt knapp zwei Stunden gedauert.

In dieser Sequenz steht die metaphorische Naturerfahrung im Vordergrund.⁵² Bestehende Bilder – ein Baum, der Weg dahin, etc. – werden aufgenommen, erlebt und führen im Prozess zu mehr Bewusstheit. Offensichtlich hat Frau F leicht Zugang zu diesem bildlichen Erleben und zur Sprache der Bilder, die sie wählt und die sich ihr zeigen. Wie bereits erwähnt ist darunter mit dem Specht, der plötzlich durch die Äste hüpft, auch in Beispiel für eine Spontanmetapher.

⁵² Vgl. Kapitel 3.4.1 zur Naturerfahrung (Wildnisschule)

5.2.2 Frau C und Herr M – kreatives Gestalten und Prozessmetaphern

Die zweite Sequenz stammt aus einem Paar-Coaching. Frau C und Herr M sind seit ein paar Monaten zusammen, kennen sich aber schon einige Jahre als gute Freunde. Nun suchen sie Begleitung, weil sie sich häufig streiten und den Eindruck haben, vom anderen nicht verstanden zu werden. So tauchte bei C die Frage auf, ob nicht mehr Distanz oder eine Trennung besser wäre.

Beim Gespräch unterwegs im Wald schildern beide konkrete Konfliktsituationen. Ich mache eine Art Übersetzungsarbeit zwischen C und M, wodurch beide wieder offener und verständnisvoller füreinander und auch für ihre Verschiedenartigkeit werden.

Eine Weile lasse ich C und M den Pfad bestimmen, wir gehen auf Wegen durch den Wald. Im Gespräch kristallisiert sich ein Thema der beiden heraus: Was bringe ich in die Beziehung ein? Was trage ich dazu bei? Es soll ein Blick auf die eigenen Ressourcen sein im Hinblick auf die gemeinsame Beziehung. Ich lade C und M ein, einen passenden Platz zu finden und dann mit Naturmaterial eine Gestaltung zu diesem Thema zu machen. Den Zeitrahmen von einer halben Stunde gebe ich ebenfalls vor.

Sie können sich gut darauf einlassen und legen los – wobei ich mit einem inneren Bild konfrontiert werde. Irgendwie habe ich die Vorstellung gehabt, sie würden gemeinsam an etwas arbeiten, habe es aber offen formuliert. So folgen sie beide nicht meinem Bild, sondern ihrem, und arbeiten je an einem eigenen Platz in etwa zehn Meter Distanz. Während sie arbeiten, bleibe ich in erreichbarer Nähe, wende mich aber ab, um ihren Raum zu schützen. Dann und wann werfe ich einen Blick zurück, um zu sehen, ob sie noch dabei sind. Beide sind vertieft und eifrig am Werken. Nach einer knappen halben Stunde nimmt M mit mir Kontakt auf, er ist fertig. Ich lasse C noch eine begrenzte Weile weiterarbeiten, sie ist ganz nervös am Fertigstellen und schafft es doch nicht – so kennen wir sie (auch sie muss darüber schmunzeln). Anschliessend gehen wir gemeinsam zu den Plätzen, würdigen sie, und die Gestalter erzählen, wie es ihnen erging, was sie für Gedanken hatten, was wichtig wurde. Das kann viel zu erzählen sein, es kann aber auch mehr ein ruhiges Schauen und atmosphärisches Erleben sein – der Protagonist bestimmt.

M hat einen starken Baum als Zentrum gewählt und mit Ästen ein Gebiet abgesteckt. Manche Äste sind an den Baum angelehnt. Den Boden rundherum hat er regelrecht sauber gefegt, von all den kleinen Zweigen und Blättern befreit. Einzig ein kleines violettes Blümchen durfte bleiben. Wichtig war ihm die Offenheit und der Blick ins Weite, in ein lockeres, helles Stück Wald.

C hat einen bunt bewachsenen Platz mit Blümchen und vielen kleinen Pflanzen gewählt und daraus eine Art Garten mit Zaun rundherum gestaltet. Zwei dicke Äste stecken im Boden, einer für sie selber, einer für M – letzterer wackelt ziemlich, sie versucht mehrmals, ihn stabiler im Boden zu verankern, er droht aber weiterhin umzukippen. Das wolle sie aber nicht symbolisch nehmen, meint sie etwas hilflos schmunzelnd.

Die Verschiedenartigkeit der beiden zeigt sich in den Gestaltungen gut. Beide haben es angenehm gefunden, so für sich allein dran zu sein, aber den anderen in der Nähe zu spüren, wie er für sich etwas macht. Und für beide wird das Bild deutlich: Jeder will auch sein Eigenes behalten, nicht gänzlich verschmelzen, wie sie es in letzter Zeit zu oft taten. (Ein paar Monate später sind C und M nicht mehr zusammen, sie hat die Beziehung beendet, weil sie darin zu wenig Raum für sich selber fand.)

In dieser Sequenz steht eine Kreativtechnik im Vordergrund – die KlientInnen gestalten einen Platz.⁵³ Bereits mit dem Tun und deutlich nachher in den Gestaltungen ist jedoch auch die metaphorische Ebene da. Es zeigen sich Bilder von Lebensentwürfen und Wünschen, sie werden durch Naturmaterial sichtbar und erlebbar gemacht.

Zusammenfassend lässt sich der Kern dieser Arbeitsweise folgendermassen beschreiben: Psychologische Themen werden auf die Ebene der direkt erlebbaren Natur gebracht und umgesetzt. Der Umweg bzw. die Übersetzungssprache sind oftmals Metaphern. Beim Übersetzen ist man als Therapeutin nur unterstützend – die Klientin kennt ihre Sprache selber.⁵⁴

Damit diese Unterstützungsarbeit gut geschehen kann, ist die therapeutische Haltung zentral. Im nächsten Kapitel befasse ich mich eingehender damit.

5.3 Anforderungen und therapeutische Haltung

Was braucht es denn nun, um in der beschriebenen Art mit Menschen arbeiten zu können? Ich möchte an dieser Stelle auf zwei Themenbereiche eingehen, die mir besonders wesentlich scheinen. Beim ersten, dem Naturbezug, geht es vor allem um die Besonderheit des therapeutischen Raums, beim zweiten um die therapeutische Haltung, die für diese Arbeit hilfreich ist.

⁵³ vgl. Kapitel 3.4.2, Kreativtechniken der Wildnisschule

5.3.1 Naturbezug – der Umgang mit offenen Räumen

Die Natur ist mal weit, mal geschlossen, mal vielseitig, mal karg, manchmal unüberschaubar und meist unkontrollierbar. Um in diesem Umfeld erlebnisorientierte Prozesse zu begleiten und genügend Sicherheit bieten zu können, ist es eine Grundbedingung, dass die Therapeutin selber sich in der Natur sicher und wohl fühlt und sich darin mit Leichtigkeit bewegt. Diese Qualität hängt mit der eigenen Geschichte und „Natur-Sozialisation“ (bzw. Ökologisation, wie man diese in der Integrativen Therapie nennt⁵⁵) zusammen, kann aber auch im späteren Lauf des Lebens noch geübt und erreicht werden.

In der Arbeit mit Klienten ist dabei eine besondere Achtsamkeit gefragt, denn viele Menschen haben den Bezug zur Natur (noch) nicht und so kann diese leicht bedrohlich werden. Es kann ein Zuviel an Wildnis, Unberechenbarkeit und Offenheit sein. Grundsätzlich sollte die Natur unterstützend sein und von der Therapeutin wenn nötig dementsprechend gewählt oder eingegrenzt werden.

Auch kann sich zu einem Thema eine bestimmte Landschaft oder ein spezieller Platz anbieten⁵⁶ - in einem handlungs- und erlebnisorientierten Angebot ist der Raum von besonderer Bedeutung. Die Therapeutin muss also ein Flair für den Umgang mit verschiedenen Räumen haben, damit sie diese je nach Bedarf einsetzen, gestalten und durch ihre eigene Sicherheit „emotional absichern“ kann.⁵⁷ Dies ist für die Klientin spürbar und erleichtert es ihr, sich auf den Prozess und gegebenenfalls auch einmal auf ein Wagnis einzulassen.

Wenn ich hier von „Bedrohung“ und „Wagnis“ spreche, so meine ich damit nicht gefährliche Landschaften und gewagte Aktivitäten. Die Natur bietet für die meisten Menschen auch Grenzerfahrungen, die auf emotionaler Ebene stattfinden – dafür braucht man sich nicht realen Gefahren auszusetzen. Für den einen sind Tiere – kleine oder grössere, gesehen oder vorgestellt – bedrohlich, für den anderen dichtes Unterholz, einen Gipfel zu erklimmen, einen Bach zu überqueren – es gibt unzählige Möglichkeiten der Grenzerfahrungen, welche die Natur uns anbietet. Und wenn dann der Mensch an seine eigenen Grenzen stösst, ist er oft besonders offen für Lernprozesse und Wachstum, weil es mit den bisherigen Mustern nicht weitergeht.⁵⁸

⁵⁴ vgl. das Konzept der doppelten Expertenschaft der Integrativen Therapie

⁵⁵ Petzold (2016i)

⁵⁶ Ich verweise hier auf die Planmetaphern, wie sie in Kapitel 4.3.1 geschildert wurden.

⁵⁷ Die kreativ-rituelle Prozessgestaltung spricht in diesem Zusammenhang auch von „Raumgestaltungs-kompetenz“ (Kreszmeier und Hufenus, 2000).

⁵⁸ vgl. auch Hüther (2002): Neue Bahnungen im Gehirn werden möglich, wenn die alten nicht mehr an das gewünschte Ziel führen.

Oftmals ergeben sich sehr dichte und bewegende Momente, wenn man so ganz konkret gemeinsam unterwegs ist. Das Thema von Nähe und Distanz ist damit noch präsenter als in anderen therapeutischen Settings. Es braucht ein warmes Mitgehen, jedoch auch eine bewusste und klare innere Abgegrenztheit.

5.3.2 Achtsamkeit und Vertrauen

Wie unter 3.4 beschrieben, gibt es einige Techniken, die bei der naturtherapeutischen Arbeit eingesetzt werden können, beispielsweise eine Biografiearbeit oder eine themenspezifische Gestaltung. Das ist nützliches Handwerkszeug. Wesentlicher ist jedoch das Mitgehen mit dem Prozess und damit das spielerische Anpassen dieser Werkzeuge auf das, was für die jeweilige Geschichte stimmig ist.

Damit ein Prozess seinen Lauf nehmen kann, braucht es ein gutes Stück weit eine „rezeptive Haltung“, eine Aufnahmebereitschaft für alles, was auch immer kommt. Die therapeutische Begleitung besteht hier also in einer Wahrnehmungshaltung, die geprägt ist von Achtsamkeit, Durchlässigkeit und „liebevollem Dabeisein“.⁵⁹

So ergeben sich dichte Momente als Geschenk, geeignete Plätze und Bilder finden sich ein, Lösungen ergeben sich – und die Anstrengung weicht einem Mitgehen. Der Leib dient dabei als Erkenntnismedium und muss zu dieser Achtsamkeit geschult werden, wo seine sensorischen Werkzeuge blind geworden sind. Dazu gehört auch das Üben dieser Qualität in immer wieder neuen Situationen, das Auseinanderhalten von verschiedenen Wahrnehmungsebenen und Interpretationen.

In meinem Erleben verbinde ich mich dazu energetisch und über die Atmung mit meiner Mitte. Dann bin ich ganz im Kontakt mit dem Prozess und meinen Ressourcen. Das bedeutet für mich Achtsamkeit. Sie führt zu einer grundsätzlichen Haltung des Vertrauens, dass sich im Prozess das Wesentliche zum richtigen Zeitpunkt zeigen wird, und ermöglicht es, auf mitschwingende und doch wo nötig feste Weise Einzel- sowie Gruppenprozesse zu begleiten.

In dieser heiteren und auf Menschen und Umgebung bezogenen Achtsamkeit entsteht der Tanz mit den erlebbaren Metaphern – und somit die naturtherapeutische Arbeit, wie ich sie verstehe. Ich komme nun noch zu einigen konkreten Aspekten, die bei der Umsetzung einer Integrativen Naturtherapie relevant sind.

⁵⁹ Kreszmeier (2005)

5.4 Konkrete Rahmenbedingungen

Es sind viele Arten des naturtherapeutischen Arbeitens denkbar, wie wir auch in den verschiedenen Ansätzen sehen. Mich zieht es vorerst in zwei Richtungen: einerseits die fortlaufende Therapie mit Einzelpersonen, Paaren oder Familien im Naturraum. Dabei haben sich zweistündige Treffen als praktische Zeiteinheit erwiesen, sie können beispielsweise vierzehntäglich stattfinden. Um die Zeit optimal nutzen zu können, ist es sinnvoll, den Treffpunkt in Naturnähe zu vereinbaren. Mir ist es jedoch wichtig, dass man als Therapeutin den Weg in den Wald und auch wieder hinaus gemeinsam mit der Klientin macht. So ist die Phase des Eintauchens und wieder Auftauchens begleitet. Andererseits finde ich die Arbeitsweise für mehrtägige Selbsterfahrungs- oder Therapieprojekte mit Gruppen ideal.

Wenn man Menschen in die Natur begleitet, gibt es auch noch einige ganz praktische Überlegungen zu machen. Es empfiehlt sich geeignetes Schuhwerk und eine robuste Bekleidung, die gegebenenfalls auch einmal schmutzig werden darf, damit man sich nicht unnötig einschränken muss. Des weiteren besteht je nach Region die Gefahr, durch Zeckenbisse mit gefährlichen Krankheiten infiziert zu werden. Da ist eine geeignete Vorsorge zu treffen und das korrekte Verhalten muss mit den KlientInnen besprochen werden. In anderen Breitengraden sind es vielleicht andere Gefahren, denen Rechnung zu tragen ist. Auch das Wetter wird seinen Beitrag zu einem erlebnisorientierten Prozess leisten – es wäre schade, wenn Naturtherapie nur eine Schönwetter-Therapie wäre. Die passende Ausrüstung ist also wichtig und verlangt auch von den Klienten eine besondere Bereitschaft. Es wäre natürlich denkbar, wetterfeste Kleidung zur Verfügung zu stellen, ich selber ziehe es aber vor, die Leute wenn möglich für sich selber sorgen zu lassen.

6 Der Kreis schliesst sich

Als ich beim Schreiben dieser Arbeit aufgrund meiner familiären Situation für einmal zwar zeitlichen Raum, aber keinen ruhigen Computerarbeitsplatz zur Verfügung hatte, nahm ich mein Material mit in den Wald. Es war ein sonniger Frühlingstag, für mich stand Ordnen und Zusammenbringen an. Wie ich mich so nach einem geeigneten Platz umschaute, wurde mir bewusst, dass gerade für diese Arbeit genau das Richtige passierte. Sie kam zurück auf den Boden. Ich fand einen Platz inmitten von Sturmholz, Ästen und Zweigen (*...meine Ideen...*), neuerwachendem Grün (*...die entstehende Arbeit...*) und mit offenem Ausblick über die Stadt (*...das Leben...*) – See und Berge lagen im Dunst (*...der totale Klarblick fehlt noch...*)

Mir wurde ein produktiver, reicher und wunderschöner Tag voller Klärungen und Bündelungen beschert. In meinem Erleben bleibt er auch eine spirituelle Erfahrung, mit der sich ein fleissiger Tag am Computer nicht messen kann.

Im Laufe der letzten Jahre stellte ich fest, dass viele meiner langgehegten Ideen und Empfindungen zum Thema Natur und Therapie ganz im Geiste der Integrativen Therapie sind. Ich freue mich, dass aktuell die heilende Kraft der Natur ein Schwerpunktthema der Integrativen Therapie bildet und somit eine Weiterentwicklung dieses Felds zu erwarten ist. Es wäre aufgrund der hohen Wirksamkeit meines Erachtens wünschenswert, Naturtherapie als ein Element auch in der psychotherapeutischen Weiterbildung systematischer einzubringen und damit angehende PsychotherapeutInnen zu sensibilisieren.

Und wer weiss, vielleicht hat diese Arbeit bei der einen oder dem andern die Lust geweckt, sich selber (wieder) einmal zu therapeutischen Zwecken in die Natur zu begeben.

Zum Schluss ist es mir ein Anliegen, eine Verbindung von der individuellen therapeutischen Ebene zu einer gesellschaftlichen oder globalen Ebene herzustellen. So ist für mich das Ziel einer Humantherapie immer ein mehrschichtiges. Bei der psychotherapeutischen Arbeit geht es zwar hauptsächlich darum, die Gesundheit des Einzelnen zu verbessern, also seine Beziehung mit der (inneren und äusseren) Natur zu stärken. Über diese Stärkung und das Erleben der Verbundenheit wird sich aber auch ein weiserer Umgang mit der Natur und unserem Planeten ergeben⁶⁰. Letztlich sind das Streben nach menschlicher Gesundheit, ein soziales und ökologisches Engagement und ein (expliziter oder impli-

⁶⁰ Vgl. dazu auch Petzold (2006p)

ziter) spiritueller Weg nicht voneinander zu trennen. Irgendwann führen alle diese Bestrebungen zu ein und demselben Punkt – wenn nicht ein Selbstzweck den Weg bestimmt hat, sondern der innere Wunsch, sich im eigenen menschlichen Dasein zu entfalten und zu entwickeln...

... das Leben mit seinen Möglichkeiten auszuschöpfen...

... zu wachsen.

7 Zusammenfassung: Therapie in und mit der Natur - Vom Tanz mit erlebbaren Metaphern

Dieser Aufsatz befasst sich mit diversen naturtherapeutischen Ansätzen und zeigt auf, dass die therapeutische Arbeit in der Natur schon immer ein Teil der Integrativen Therapie war, der jedoch bisher in der Lehre noch wenig konkreten Ausdruck fand. Es wird eine praktische Integrative Naturtherapie entwickelt, in deren Zentrum die Arbeit mit *erlebbaren Metaphern* steht – mit Bildern, die uns bei Prozessen in der Natur begegnen und die den Therapieverlauf massgeblich unterstützen können durch ihre leibliche, erlebbare Sprache. In der Begleitung wird einerseits Wert gelegt auf eine Sicherheit im Umgang mit dem offenen Raum Natur, andererseits auf eine therapeutische Haltung, die geprägt ist von Achtsamkeit und Vertrauen in den Prozess.

Schlüsselwörter: Integrative Therapie; Integrative Naturtherapie; Landschaft; Ökopsychosomatik; Erlebbare Metaphern

Summary: Therapy in and with nature - From dance with tangible metaphors

This essay starts from some existing approaches of nature therapy and the fact that integrative therapy has from the beginning been including nature but is only starting to elaborate this part in theory and application. A practical integrative nature therapy based on *experienceable metaphors* is then developed – metaphors as images we meet during processes in nature that strongly support the therapeutic course through bodily, experienceable language. For the therapist, the importance of certainty within nature as an open space is emphasized, as well as the therapeutic attitude characterized by mindfulness and confidence in the process.

Keywords: Integrative therapy; Integrative nature therapy; Landscape; Eco-psychosomatics; Experienceable metaphors

Literaturverzeichnis

- Bauder Monika* (1998): *Naturerleben: Integrative Bewegungstherapie in Gruppen im klinischen Kontext mit einem ressourcenorientierten Ansatz. Graduierungsarbeit zur Integrativen Bewegungstherapie am FPI, Biberach.*
- Bolland Ulf & Hubert Bolland Anne-Do* (2000/2001): *Geh-Schichten und Lebens-Spuren: Wieder-Holung mit Kreativen Medien und Landschaft in Psychotherapeutischer Gruppenarbeit. Graduierungsarbeit am FPI, Basel/Marathos.*
- Bolland Ulf* (unveröffentlicht): *Von Natur und der Freude an einfachen Dingen, unterwegs nach nirgendwo...? Blumen blühen auf Befehl? Kühe weiden im Akkord? Die Zeit läuft davon?* In: *Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W. (2008): Freude am Lebendigen: Leiblichkeit, Kreativität, Gesundheit, Konzepte und Methoden der Integrativen Therapie. 25 Jahre EAG - Festschrift Hilarion G. Petzold, Band 2.*
- Clinebell Howard* (1996): *Ecotherapy – healing ourselves, healing the earth. New York, London: The Haworth Press.*
- Foster Steven & Little Meredith* (2000): *Die Vier Schilde – Initiationen durch die Jahreszeiten der menschlichen Natur. Engerda: Arun.*
- Goldsworthy Andy* (1996): *Holz. Frankfurt am Main: Zweitausendeins.*
- Güthler Andreas & Lacher Kathrin* (2005): *Naturwerkstatt Landart. Ideen für kleine und grosse Naturkünstler. Baden & München: AT-Verlag.*
- Höhmann-Kost Annette* Hrsg. (2002, 2. Auflage): *Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT) – Theorie und Praxis. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG*
- Hüther Gerald* (2002): *Biologie der Angst: Wie aus Stress Gefühle werden. 5. Auflage, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.*
- Ilijine V.N., Petzold H.G. & Sieper J.* (1967): *Orpha II – Kokreation – die leibliche Dimension des Schöpferischen – Aufzeichnungen aus gemeinsamen Gedankengängen. In: Petzold, Orth (1990a/2007): Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie. Paderborn: Junfermann*
- Kreszmeier Astrid Habiba & Hufenus Hanspeter* (2000): *Wagnisse des Lernens – aus der Praxis der kreativ-rituellen Prozessgestaltung. Bern, Stuttgart, Wien: Verlag Paul Haupt.*
- Kreszmeier Astrid Habiba* (2004): *Lustig ist es im grünen Wald...? Überlegungen und Anregungen zum Wald als therapeutischer Raum, in: www.planoalto.ch – Aufsatz, Publikationen Planoalto.*
- Kreszmeier Astrid Habiba* (2005): *Im Spiel der Phänomene. Gedanken zu Theorie und Praxis einer phänomenologisch orientierten Pädagogik, in: www.planoalto.ch – Vortrag, Publikationen Planoalto.*

- Kruse L., Graumann C.-F. & Lantermann E.D* (1996): Ökologische Psychologie. Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen. München: Psychologie Verlags Union.
- Mei S.H. van der, Petzold H.G., Bosscher R.J.* (1997): Runningtherapie, Stress, Depression – ein übungszentrierter Ansatz in der leib- und bewegungsorientierten Psychotherapie. In: *Integrative Therapie* 3/1997, 374-429.
- Orth Ilse* (1993): Integration als persönliche Lebensaufgabe. In: Petzold, Hilarion und Sieper, Johanna (1993): Integration und Kreation. Paderborn: Junfermann
- Petzold Christa* (1972): Lebendige Geschichten – alte Menschen berichten. (Anleitung zur Arbeit mit Biographie und biographischen Erfahrungen nach H.G. Petzold 1972). FPI-Publikationen, Textarchiv H.G. Petzold
- Petzold Hilarion G.* (1978c): Das Ko-respondenzmodell als Grundlage Integrativer Therapie, Agogik, Supervision und Kulturarbeit. In: FPI-Publikationen, *Supervision* 7, 2017
- Petzold Hilarion G.* (2002j): Der „informierte Leib“ – „embodied an embedded“ als Grundlage der Integrativen Leibtherapie. In: *Polyloge* 10, 2006
- Petzold Hilarion G.* (2003a): Integrative Therapie: Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie, Band 1-3 (überarbeitete Neuauflage von 1992a), Paderborn: Junfermann
- Petzold Hilarion G. et al.* (2003b): Menschenbild und Praxeologie
 - Teil 1: Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“, in: *Gestalt* Nr. 46, 3-50;
 - Teil 2: Konnektivierende Theorienbildung im differentiellen und integrativen Modell, in: *Gestalt* Nr. 47, 9-52;
 - Teil 3: Polylogische Methodenentwicklung und kokreative Praxisstrategien, in: *Gestalt* Nr. 48, 10-62, Zürich.
- Petzold Hilarion & Orth Ilse* (2004b): „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgerschaft“ – Wegcharakter und Sinndimension des menschlichen Lebens – Perspektiven Integrativer Kulturarbeit. In: *Polyloge* 9, 2009
- Petzold Hilarion G.* (2006): Evolutionspsychologie und Menschenbilder - Neue Perspektiven für die Psychotherapie und eine Ökopsychosomatik, in: *Integrative Therapie* 1/2, Vol. 32, 7-23.
- Petzold Hilarion G.* (2006p): Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik. Materialien zu ökologischen Stress- und Heilungspotentialen – die Sicht der Integrativen Therapie, in: *Polyloge* 16, 2006
- Rahm Dorothea et al.* (1993): Einführung in die Integrative Therapie. Paderborn: Junfermann.
- Santostefano Sebastiano* (2004): Child Therapy in The Great Outdoors – A relational view. Hillsdale, NJ, London: The Analytic Press.
- Schuch Hans Waldemar* (2000): Grundzüge eines Konzepts und Modells „Integrativer Psychotherapie“, in: *Integrative Therapie* 2-3/26 Jg., 145-202.

Seidler Iris (2005): Über die Verwendung von Pflanzenmetaphern in der Psychotherapie.
In: *Systemische Notizen* 03/05, 4-15.

Sieper Johanna & Petzold Hilarion G. (2002): „Komplexes Lernen“ in der Integrativen Therapie – seine neurowissenschaftlichen, psychologischen und behavioralen Dimensionen, in: www.fpi-publikationen.de/polyloge – POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit – 10/2002

Spitzer Manfred (2002): Lernen. Heidelberg/Berlin: Spektrum Akademischer Verlag