



Wald als Heilraum

Skizze eines Forschungs- und Praxisfelds

von Bettina Grote

Vor gut sieben Jahren schrieb Hans-Peter Hufenus im e&I Wald-Heft: „Dieser Artikel möchte aufrütteln, dass sich die Erlebnispädagogik wieder an den Wald erinnert.“ Und er thematisierte darin auch die (eingeschränkten) Arbeitsmöglichkeiten in deutschen und österreichischen Wäldern. Im Oktober 2011 fand in Eberswalde ein erstes Waldforum Systemische Naturtherapie in Deutschland statt. Die Fachtagung war den heilenden Aspekten des Waldes und dem Austausch unterschiedlicher Berufsgruppen, die im Dienst der Wälder und der Menschen stehen, gewidmet. Sie sei mir Anlass, die Arbeitsweisen systemischer Naturtherapie und die heilenden Dimensionen des Waldes in den Blick zu rücken, wie sie in therapeutischen, präventiven und beratenden Kontexten, in der Gestaltung von Übergangsritualen oder in Seminaren zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung in den letzten Jahren vermehrt Umsetzung finden.

Aus Sicht systemischer Naturtherapie und Beratung ist der Wald ein bedeutsamer Raum. Mit einer Gruppe/ Klienten im Wald zu sein heißt hier, **ganz** in den Wald zu gehen, also möglichst einige Tage dort zu leben (vier Tage sind erfahrungsgemäß eine gute Zeit, auch zwei Tage ermöglichen bereits Vieles), (ggf. unter Planen) zu übernachten, am Feuer zu kochen, wie die Nomaden unterwegs, dort Halt machend, wo es dem Prozess angemessen ist oder wo sich ein guter Platz für nächste Schritte findet, so wenig wie möglich Spuren hinterlassend, wenn man weiterzieht. Rein praktisch ist der Wald ein Terrain, das Schutz bietet, das Planenspannen erleichtert, viele verschiedene Plätze bietet, Feuerholz bereit hält.

So unterwegs, tauchen Menschen ein in die lebendige Vielfalt des Waldes, nehmen Kontakt auf (in unterschiedlichen Tiefendimensionen) zum „Wesen“ – oder vielleicht den Wesen – des Waldes. Sie erleben Flora und Fauna mitsamt den Wetter- und Zeitphänomenen (Tag, Abenddämmerung, Nacht, Morgendämmerung, Licht und Dunkel, Feuchte und Trockenheit, Bewegungen der Pflanzen oder Tiere, Geräusche des Waldes etc.)

Wesentlicher methodischer Bestandteil systemischer Naturtherapie ist die Arbeit mit den Elementen. Wälder ermöglichen insbesondere den Kontakt mit einer Vielzahl von Erdqualitäten, häufig in der Kombination mit Luftqualitäten und je nach Region und Jahreszeit mit Wasserqualitäten. Das Element Feuer kommt durch die Lagergestaltung in jedem Fall hinzu, es kann zudem in elementaren Verschreibungen gezielt eingesetzt werden.

So unterwegs, lässt sich eine Wahrnehmung entwickeln für die unterschiedlichsten Räume des Waldes, die für Teilnehmerinnen und ihre Anliegen von Bedeutung sein können. Immer wieder tauchen „Tore“ auf, durch Wechsel im Baumbestand, durch Unterschiede in Bodenbeschaffenheit und Bodenbewuchs, durch herunterhängende Zweige, prägnante Bäume usw. Manchmal stehen Menschen unvermittelt vor einem „heiligen Raum“ oder erfahren etwas vom „Zauber“ des Waldes – in diesen Momenten gibt es entscheidende Resonanzen oder innere Bewegungen.

Wer den Wald in der naturtherapeutischen, beratenden, erlebnispädagogischen (siehe Grote 2011a, 2011b) Arbeit in dieser Weise und mit dieser Wahrnehmung betritt, erschließt vielfältige Entwicklungs-, Lösungs-, Selbstheilungsmöglichkeiten.

Dynamik des Lebens

Wald ist immer gut – so könnte man vereinfacht sagen, wenn man Indikationen für die Wahl des Waldes als Ort für Entwicklung und Heilung benennt. Er bietet mit seiner großen Vielfalt von Lebensformen Anbindung an den elementaren Kreislauf des Lebens. Im engeren

naturtherapeutischen Verständnis ist der Wald ein Raum, an dem Verborgenes, Verdrängtes, Diffuses einen guten Platz findet oder zu Klarheit und (neuer) Ordnung führt.

Der mitteleuropäische Wald ist in der Regel ein kultivierter Wald, so Hans-Jörg Küster in seinem Waldforumsbeitrag. Auch wenn sich in Deutschland von einer Wildnis nicht sprechen lässt, so ist Dynamik geradezu ein Hauptwesenszug auch des kultivierten und forstwirtschaftlich gepflegten Waldes. Er befindet sich – wie alles Leben – in ständigem Wandel. Nebenbei sei gesagt, wenn man ein paar Tage in abgelegenen deutschen Waldgebieten verbringt, so sind sie für naturtherapeutische und beratende Unternehmungen allemal wild genug.

Die Leitidee systemischer Naturtherapie ist es, dass Menschen sich dann gesund und am richtigen Platz fühlen, wenn sie in ihrem Empfinden ganz dem Leben angeschlossen sind. Das Prinzip der Zugehörigkeit, mit dem verschiedene systemische Therapieformen in einer Mehrgenerationenperspektive arbeiten, ist in der systemischen Naturtherapie weit gefasst, es kann die Zugehörigkeit zu transpersonalen Schichten einschließen. In der Praxis kommt es regelmäßig vor, dass das Eingebundensein in das Leben in einer größeren Dimension, in das Prinzip des Lebens und Sterbens und der ständigen Erneuerung (gerade im Wald) von Teilnehmern eindrücklich erlebt wird und ihre Lebensenergie stärker pulsieren lässt oder ihrem Denken und Handeln eine Ausrichtung verleiht. Dabei sind die einzelnen Symbole mehrdeutig oder neutral. So kann es in einer kreativen Arbeit am Boden liegendes verfärbtes Laub sein, das für die Lebendigkeit steht und sie körperlich fühlbar und sichtbar wachruft, „obwohl es ja eigentlich tot ist“, wie eine Klientin nebenbei bemerkte und hieran in der Folge die kognitive Erkenntnis des Eingebundenseins in Lebenskreisläufe anschloss.

Prägende Waldbilder

Kreszmeier und Hufenus knüpfen an prägende kulturgeschichtliche Bilder an, wenn sie den Wald in seiner Eigenschaft als „Dortraum“ oder „Anderswelt“ für die naturtherapeutische Arbeit betrachten, dazwischen gilt es eine Grenze oder einen Grenzraum zu passieren. Die wesentlichen Bilder dieses anderen Raumes sind geprägt durch Vorstellungen vom Wald als „Paradies“ einerseits und „Schreckensort“ andererseits.

Paradies ist hier „Inbegriff für lebendige, gleichgewichtige Fülle, die in einem steten Prozess von Sterben und Neugeburt vielgestaltiges Leben hervorbringt. Es ist ein pulsierender Schöpfungsraum, in dem organische und anorganische sowie feinstoffliche Lebensformen friedvoll miteinander existieren, sich verschlingen und gebären. Wem es gelingt, die paradiesische Dimension des Waldes zu erreichen, der wird eingebunden in einen umfassenden Lebensreichtum.“ (Kreszmeier 2008, hier und folgend 126-133.)

Andererseits ist der Wald Symbol für das Wilde, Dunkle, Verbotene. Sind wir im Wald unterwegs, gibt es keine sichtbaren Horizonte, keinen Weitblick, klare Orientierungspunkte fehlen. So kann der Wald „uns verschlingen oder uns in uns selbst, unsere Mitte schleudern, von der aus sich neue Ordnungen aufbauen. Hin zu dieser heilenden Mitte führt aber oft ein dorniger Weg durch die Projektionswelt für Unverdautes. Und so ist der Wald zwischenzeitlich auch das Reich der Schatten, oder anders formuliert, das Reich, das verdrängtem, nicht gelebtem Leben Ausdruck verleiht.“

Inszenierungen der Wandlung

Offenbar ist der Wald eine ideale Bühne für biografisches, archetypisches, mythologisches Material – sowohl für Aspekte der Schatten als auch des „Lichts“ oder anders gesagt: der Ressourcen. „All das macht sich hemmungslos über den Zuschauer her und verwandelt ihn – ehe er sich versieht – in eine Hauptfigur.“ Es ist immer wieder beeindruckend, wie sich (Leid bringende) Geschichten aus dem Leben scheinbar von selbst inszenieren und sich dabei zugleich auch in ihrer Wandlungskraft zeigen. Nicht nur im Wald – aber gerade dort.

Das Erscheinungsbild unserer Wälder mit ihren deutlichen Grenzen und kulturgeschichtlich wirksame Bilder vom Wald unterstützen die Reise auf initiatorischen Wandlungswegen. Der initiatorische Zyklus von Aufbruch, Prüfungen in der Anderswelt und Rückkehr wurde von Arnold van Gennep in zahlreichen Übergangsriten erforscht und von Joseph Campbell als universelle Struktur vieler Märchen und Mythen herausgestellt. Viele Grimmsche Märchen erzählen von Entwicklungsgeschichten im Wald und enthalten all die Elemente der klassischen Gestalt der initiatorischen Reise: „der Ruf, die Prüfungen, die kleinen Helfer, das Verirren, die Verführung, die mutige Zentralhandlung und die Bezwingung des Dämonen, die Belohnung, die letzte Grenze, die

Rückkehr.“ Der Wald ist dabei der Ort, an dem „das Besondere geschieht, ein Ort des Suchens, des Irrs und der Ausweglosigkeit, und gleichermaßen der Ort des Findens, der Initiation“.

Die Methode des Märchen- und Mythenspiels (Grote 2007) ist mit dieser Struktur kompatibel und ermöglicht Wandlungsschritte in der Inszenierung von Stoffen, die in einer Gruppe auftauchen und häufig mit der Umgebung in Verbindung stehen. Im Wald sind es vielfach (aber nicht nur) die Grimmschen Märchen die auftauchen. Wichtig ist, nicht festgelegt zu sein auf die Möglichkeiten des Waldes (das gilt grundsätzlich). Es kann sein, dass im lichten Birkenwald Figuren russischer Märchen auftauchen – und dennoch ist es der Stoff von Dornröschen, der in einem Moment wirklich greift und von dem aus etwas heilsam Neues geschehen kann.

Als These möchte ich aufgrund von Praxiserfahrungen wagen zu formulieren, dass der Wald ein Ort ist, an dem Logos und Mythos im Zusammenspiel **erlebt** werden können. Ich verstehe dabei Mythos im Sinne Hans Blumenbergs als fortdauernde Wahrnehmungsform und als dem Logos zugehörig.

Arbeitslinien systemischer Naturtherapie

Das Hauptmotiv für eine naturtherapeutische Arbeit im Wald ist die Unterstützung von Prozessen der Weitung der eigenen Lebensgeschichte. Diese Integration macht eine der vier zentralen therapeutischen Bewegungen (oder Lebensbewegungen) aus, die die systemische Naturtherapie erkennt und an denen sie sich orientiert. In Kurzform sind das Prozesse:

1. der Grenzbildung, des Verabschiedens, der Loslösung von etwas, das nicht (mehr) zu einem Menschen gehört zur Unterstützung neuer Ich-Kräfte und der Ausbildung starker und flexibler Grenzen.
2. der Einverleibung, der Erlaubnisprozesse und Befriedung, damit nicht Gesehenes, Ausgeschlossenes (wieder) hinzukommen kann und leidvolle Wiederholungen so unterbrochen werden.
3. der Anbindung: Menschen, deren Identitätspunkt über lange Zeit in einem Raum fixiert ist – sei es im Körper, in Gefühlen oder im Bewusstsein des psychisch-biografischen Bereichs oder auf einer seelisch-spirituellen Ebene, können Zerrissenheit, Austrocknen oder Ausbrennen erleben. Hier ist die Verbindung der Lebensebenen Körper, Psyche, Seele (oder welches andere Ganzheitsbild man haben mag) hilfreich.
4. der Einmittung: Einmittungserfahrungen sind Momente der Durchlässigkeit, Hingabe etc., die als großes Geschenk erlebt werden. Rahmenbedingungen dafür werden eher im Feld von persönlicher Entwicklung, Inspiration, Prävention unterstützt. In therapeutischen Prozessen gehen die anderen Bewegungen vor. (Kreszmeier 2008)

Systemische Naturtherapie geht davon aus, dass es Aufgabe oder Zielrichtung der Psyche ist zu integrieren, was der Mensch erlebt und Frieden herzustellen. Wenn auch der Körper und die Seele ihren Bewegungen der Erfüllung bzw. der Freiheit folgen können, unterstützt das offenbar die Arbeit der Psyche. Gerade diese „Nahrung“ für Körper und Seele scheint das Unterwegssein in der Natur in besonderem Maß bereitzustellen.

Zurück in den Wald

Da der Wald also zunächst Resonanz mit dem Dunklen, Wilden, Verbotenen erzeugen kann, ist er der Raum der Wahl für die Entdeckung, den Kontakt und die Integration vergessener, verlorener, ausgeblendeter Anteile oder Themen. Da Integrationsprozesse nahezu in allen therapeutischen Prozessen nötig sind – vor allem im Gleichgewicht zu Ableitungs- und Loslösungsbewegungen, ist der Wald immer ein hilfreicher Raum. (Kreszmeier 2008, 131)

Die Vielfalt bei gleichzeitiger Horizontlosigkeit aktiviert, so Kreszmeier, nicht selten einen elementaren Instinkt, der sich in Handlungen zeigt. Hier holt sich der Organismus, was ihm zur Ganzheit fehlt. Neben dem Instinkt für elementare Ausgeglichenheit im Menschen scheint mir der Instinkt für die Erschließung der Umgebung im Wald geweckt zu werden. Es gibt Phasen der Verirrung und es gibt Phasen einer Orientierung, in denen Wesen sich mit nahezu schlafwandlerischer Sicherheit bewegen, dabei geht es nicht nur um rein räumliche Orientierung, sondern um Bilder der Orientierung in Bezug auf Themen und Aufgaben, die für den Alltag leitend werden können.

„Der Wald ist also der Raum mit den größten, aber auch am wenigsten differenzierten therapeutischen Möglichkeiten. Da sein Charakter die Vielfalt ist, kann er auch vielfältig genutzt werden. Selbst wenn im Mittelpunkt Prozesse der Zusichnahme stehen, ist der Wald auch für alle anderen Schritte, von Abladung bis Ablösung, Anbindung und Einmüttung, ein guter Ort. Hier liegt es an der Fähigkeit des Therapeuten, das richtige Tor, den entsprechenden methodischen Rahmen und die Choreografie des Vorgangs gezielt zu gestalten.“ (Kreszmeier 2008, 132f.)

Den Wald entdecken

Wald ist immer gut - nicht immer stellt sich das zu Beginn einer Beratung oder eines Seminar für die Teilnehmerinnen so da.

In einer Auswertung habe ich gefragt: *Was bedeutete der Wald für Dich?* Meine Klientin antwortete: „Es war eine fremde Umgebung, mysteriös, rätselhaft, ich war ängstlich. Ich habe mich trotzdem wohlgefühlt, es war natürlich und ich fühlte mich sicher, ich habe mich leiten lassen von der Natur.“ (Nebenbemerkung: Dieses Beispiel stammt aus einer Arbeit im Stadtwald, ca. 800 m vom Waldrand entfernt.)

Gerade diese Ambivalenz ist eines der wesentlichen Kennzeichen des Waldes in der erlebnispädagogischen und naturtherapeutischen Arbeit. So ist manchmal mit Widerstand zu rechnen. Oder, wie es Kreszmeier formuliert: „Der Wald verschließt sich vorerst, er will entdeckt werden.“ In der Ambivalenz liegt durchaus ein Vorteil, sie bringt Offenheit, Konzentration auf den Moment, Entdeckergeist mit sich, die Veränderung unterstützen. (Kreszmeier 2008, 131)

Grundideen systemischer Therapie

Konzepte der Selbstorganisation und Autopoiesis verweisen auf den radikalen Schritt in der Theorieentwicklung, mit dem von Foerster, Luhmann und Maturana übereinstimmend lebende, psychische und soziale Systeme als operational geschlossen beschrieben. Radikal deshalb, weil folgerichtig die Vorstellung einer direktiven, geradlinig-kausalen Interaktion nichtig wurde. (Simon 1997, 191; im Kontext der Erlebnispädagogik vgl. Grote 2011a, 2011b.)

Systemtheoretische Annahmen trafen sich mit erkenntnistheoretischen Überlegungen des Konstruktivismus, wonach streng genommen die Wahrnehmung die Welt erst erschafft. In den Wirklichkeitskonstruktionen von Menschen oder Gruppen spiegeln sich mitunter Vorstellungen darüber wider, „wie man sich verhalten sollte, ob und wie man sich zu bestimmten Aufgaben, Lernerfahrungen, Lebensmöglichkeiten befähigt und berechtigt fühlt, ob und wie man sich selbst als Zentrum eigener Initiative und sich verantwortlich erlebt, wie man Kausalzusammenhänge konstruiert und damit möglicherweise sich selbst und andere mit Schuld be- oder von Schuld entlastet.“ Die Wirklichkeitskonstruktionen von Menschen gehen mit bestimmten Interaktionsmustern einher, die sich scheinbar regelhaft in einem rekursiven Prozess gegenseitig bestätigen. (Stierlin 1997, 78f.)

Manchmal führen solche Spielregeln und entsprechende Handlungsmuster zu Problemen. Ansatzpunkt systemischer Therapien ist es, Leid bringende Muster, Regeln und innere Strukturen zu verflüssigen und funktionierende Alternativen zu finden. Anstelle einer individuellen diagnostischen Zuschreibung legen Therapeuten Kommunikationsmuster zugrunde und fahnden dort nach Lösungen.

Die Frage ist, welche Möglichkeiten Prozessbegleiter haben auf ein geschlossenes System – sei es ein Kommunikationssystem oder ein psychisches System –, das sich autonom, seiner eigenen inneren Struktur entsprechend verhält, Einfluss zu nehmen. Voraussetzung ist eine Art der Kopplung, der Anschlussfähigkeit, das Entstehen eines Kommunikationssystems, das die Reorganisation von Systemstrukturen, also Veränderung oder Wandel, ermöglicht. Der Theorie entsprechend wird dafür von wirksamen „Störungen“ gesprochen oder von der Notwendigkeit durch Fragen Unterschiede einzuführen, die einen Unterschied machen (Bateson), also Ideen und Perspektiven zu eröffnen, die neue Informationen erzeugen und Optionen schaffen, neue Entwicklungen in Gang setzen. Ziel ist es, Freiraum zu schaffen für Wirklichkeits-Potentialität, für mögliche Sinn-Erzeugungen, sodass Systeme sich in neuer Weise organisieren können. (Simon 1997, 193; Stierlin 1997, 81.)

Naturtherapeutische Möglichkeiten

Systemische Naturtherapie ist eine Form von Therapie und Beratung, bei der Naturräume und ihre elementaren Kräfte zu Heilung und Entwicklung beitragen. Naturtherapeutisch geschulte Begleiter

betrachten Naturräume wie den Wald, die Elemente sowie die Beziehung zwischen Mensch und Natur in ihrem Wirkungspotential für lösende und (selbst-)heilende Prozesse. (Kreszmeier 2008; Grote/Kreszmeier 2010)

Das Therapiesystem, wenn man so will, konstituiert sich hier aus Klient/Teilnehmern, Therapeutin/Berater und Naturraum. Wenn die Natur als dritte Kraft hinzukommt, kann der Begleiter vielfach in einem Maß zurücktreten, wie es systemischen Grundannahmen entspricht. Die Wirkung des Naturraumes – vorausgesetzt, er wird mit adäquater Wahrnehmung und Ausrichtung betreten – ist vielfach dergestalt, dass er als lebendiges Gegenüber erscheint. Langjährige Praxiserfahrung hat gezeigt, dass die Topographie und elementare Beschaffenheit eines Naturraums auf den Menschen einwirken, vielschichtig Themen anrühren und Lösungen anbieten. Die Begegnung mit ihr schenkt Hinweise für nächste Schritte, für das, worum es thematisch geht. Der Klient führt sich selbst – im Kontakt mit der Natur – zum nächsten Einsichts- bzw. Wandlungspunkt. (Grote/Kreszmeier 2010) Oftmals wird dabei intuitives Wissen freigelegt.

Aufgabe des Prozessbegleiters ist es, den Weg zur Möglichkeit einer solchen Wahrnehmung zu ebnen, Raum und Rahmen zu schützen und über ein Interventionsrepertoire zu verfügen, das insbesondere an Wandlungspunkten zum Einsatz kommt, in dem ein Thema sich verdichtet und deutlich nach Lösung verlangt und zugleich Ressourcen dafür sichtbar sind. Dabei öffnet auch die Naturtherapeutin ihre Wahrnehmung für die Zeichen und die Ressourcen der Natur (phänomenologische Wahrnehmung). Das Interventionsrepertoire umfasst Anleitungen zur Naturerfahrung, elementare Verschreibungen, szenische Arbeitsformen wie Aufstellungsarbeit und Mythenspiel, sowie kreative Techniken und rituelle Strukturen.

Systemische Naturtherapie besitzt Anschlussfähigkeit zu systemisch-lösungsorientierter Therapie. Gleichzeitig ist sie in ihrer Naturorientierung als eigenständige Therapie- und Beratungsform zu verstehen. Der Vorteil des Dialogs mit der Natur (und darüber mit sich selbst) ist, dass sich die Natur gewissermaßen neutral verhält in Bezug auf Gebundenheiten, die z.B. Familienbeziehungen zueigen ist. Insgesamt erweitert dieser therapeutische und beratende Ansatz die Möglichkeiten von Zugängen zur je eigenen „Wirklichkeit“ um ganzheitliche und transpersonale Perspektiven und Ressourcen und stärkt das Gefühl, selbst entscheidende Hinweise und Lösungen zu finden und sinnhaft ins Leben eingebunden zu sein.

Das Unterwegssein in der Natur ist (meistens) an sich so ungewöhnlich, dass Vorannahmen, Regeln, Gewohnheiten ins Wanken geraten, andererseits lässt sich beobachten, dass sich Problemkonstellationen oder Muster gewissermaßen wie auf einer Bühne inszenieren. Die Naturumgebung und das Unterwegssein bieten Gelegenheiten in Bewegung und handelnd neue Möglichkeiten zu erproben, zu erfahren, zu erleben. Fähigkeiten kommen direkt zum Einsatz, sie werden gebraucht und nicht selten ist es überraschend, welche Ressourcen und welche Kreativität mit einem Mal sichtbar werden.

Astrid Habiba Kreszmeier hat in ihrem Beitrag zum Waldforum unter Anknüpfung an Jan und Aleida Assmann die verschiedenen Erinnerungsschichten (persönlich-biografisch, biografisch-familiär, sozial/historisch, kulturell/mythologisch), denen wir verbunden sein können, im Kontext systemischer Naturtherapie skizziert und die Formen heilsamen Erinnerns und Vergessens aufgezeigt. Entscheidend ist, so Kreszmeier, dass der Dialog mit der Natur Klientinnen „zu jenen Erinnerungen, Einsichten, Gefühlen und Gedanken führt, die in ihren bisherigen Rückkopplungsprozess einen Unterschied einführen.“ (Kreszmeier 2011)

Erinnerungen können eine Auslösesituation betreffen für etwas, das als Problem erfahren wird, sie können ebenso an individuelle oder gemeinschaftliche Ressourcen anschließen, die heilsame Wendungen beflügeln oder Wissen um die Eingebundenheit und die eigenen Aufgaben im Leben und damit die persönliche Entwicklung anfüllen. Tauchen Klientinnen in tiefere Erinnerungsschichten ein – in der Naturerfahrung oder im Mythenspiel – so eröffnet sich ein Zugang zur Anknüpfung an überpersönliche Bilder (archetypische Lebensvollzüge), und die Möglichkeiten erweitern sich abermals.

In der Praxis kommt es häufiger vor, dass Teilnehmer die (ihnen nicht bekannten) Geschichten von Orten aufnehmen. Und vielleicht fügen ihre Wandlungsgeschichten dem Ort auch eine „heilsame“ Variante oder Komponente hinzu.

Der Wald als Heilraum

Mein Plädoyer ist, die Funktion der Wälder für die Waldpädagogik bzw. als Erholungsraum zu erweitern um ihre Möglichkeit als Raum, der (Selbst-)Heilung, Entwicklung und Gesundheit fördert. Damit könnte das Potential, das erlebnispädagogische Unternehmungen im Wald schon lange zeigen, auf Erwachsene ausgeweitet werden und stärker für psychische Heilungsanliegen und begleitend zu psychosomatischen und anderen medizinischen Behandlungen sowie präventiv zum Einsatz kommen. Viele Studien untermauern die gesundheitsfördernde und Stress reduzierende Wirkung der Natur (vgl. exemplarisch Gebhard). Gleichwohl ist das heilsame Potential, das die Natur bereit hält, für viele Menschen im Rahmen einer Begleitung oder eines Seminars erst zu erschließen, denn in einem solchen Rahmen stellt sich Ausrichtung, Bedeutsamkeit und Dichte ein und ist punktuelle professionelle Unterstützung möglich.

Um die Wirksamkeit systemischer Prozessbegleitungsformen im Wald ganz zu entfalten, wäre eine Erweiterung der bestehenden Waldgesetze der Bundesländer wünschenswert. Das betrifft das „Lagern“ im Wald wie auch – mit gebotenen Know-how – das Entzünden und Hüten eines Feuers. Ich wünsche mir, dass sich KollegInnen in Naturtherapie und Erlebnispädagogik (Wald-, Wildnis-, Umweltpädagogik etc.) dafür begeistern, wahrhaft im Wald unterwegs zu sein und im Gespräch mit Förstern, Umweltexperten und Politikerinnen (weitere) Vereinbarungen dafür zu finden, Wälder in ihrer Dynamik zu erhalten und Menschen in aller Achtsamkeit auch jenseits der Wege und ummauerten Feuerstellen Zugang zu den vielen Schichten des Waldes – und des Lebens – zu ermöglichen. Ich glaube, dass die eigene Erfahrung einer mehrtägigen geführten Reise in den Wald den historisch gewachsenen reglementierten Zugang zu den Wäldern mit anderen Augen sehen lässt. Und ich bin gespannt, was wir hier in weiteren sieben Jahren berichten können.

Literatur

Blumenberg, H. (1996): Arbeit am Mythos. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

e&l – erleben und lernen (2004), Heft 6, Themenschwerpunkt „Der Wald als Lernraum“.

Gebhard, U. (2009): Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. (3. Aufl. 2009). Wiesbaden: VS.

Gebhard, U. (2010): Wie wirken Natur und Landschaft auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität? In: Naturschutz und Gesundheit (25-31).

Grote, B. (2007): Wer spielt hier alles mit? In: Thomas, K. und Kreszmeier, A. H. (Hrsg.): Systemische Erlebnispädagogik. Kreativ-rituelle Prozessgestaltung in Theorie und Praxis. Augsburg: ZIEL (126-137).

Grote, B. (2011a): Systemische Erlebnispädagogik. In: e&l – erleben und lernen, Heft 2, S. 24-28.

Grote, B. (2011b): Was ist Systemische Erlebnispädagogik? In: systeme, Interdisziplinäre Zeitschrift für systemtheoretisch orientierte Forschung und Praxis in den Humanwissenschaften, Heft 1 (35-49).

Grote, B. und Kreszmeier, A. H. (2010): Whitepaper Systemische Naturtherapie. www.nature-and-healing.ch (aufgerufen am 11.12.2011)

Kreszmeier, A. H. (2008): Systemische Naturtherapie. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Kreszmeier, A. H. und Hufenus, H.-P. (2006): Wald und Wandlung. DVD. Stein: nature & healing.

Kreszmeier, A. H. (2011): Heilsames Erinnern im naturtherapeutischen Prozess, Vortragsleitfaden, Waldforum „Sehnsucht Wald“, 21.10.2011, Eberswalde, http://www.nature-and-healing.ch/buecher_artikel_downloads.html (aufgerufen am 11.12.2011).

Küster, H. (1998): Geschichte des Waldes. München: Beck.

Simon, F. B. (Hrsg.) (1997): Lebende Systeme. Wirklichkeitskonstruktionen in der systemischen Therapie. Frankfurt./M.: Suhrkamp.

Stierlin, H. (1997): Prinzipien der systemischen Therapie. In: Simon, F. B. (Hrsg.) (78-93).

Autorin

Bettina Grote, Dr. phil., Berlin, systemische Naturtherapeutin und Beraterin.

Der Beitrag ist erschienen als:

Bettina Grote: Der Wald als Heilraum. Skizze eines Forschungs- und Praxisfelds. In: e&l – erleben und lernen 1/2012, 4-9.