

Psychotope  
zwischen Mensch und Natur

Prof.em.Dr.Norbert Jung, Berlin / FH Eberswalde <sup>1</sup>

Natur subjektiv

Studien zur Natur-Beziehung  
in der Hyperzivilisation

natursoziologie.de 10/2008, ergänzt 11/2014  
Jung Psychotope

Alexander von Humboldt schrieb 1845 in seinem großen Werk „Kosmos“<sup>2</sup>:

*„Um die Natur in ihrer ganzen erhabenen Größe zu schildern, darf man nicht bei den äußeren Erscheinungen allein verweilen; die Natur muß auch dargestellt werden, wie sie sich im Innern der Menschen abspiegelt, wie sie durch diesen Reflex bald das Nebelland physischer Mythen mit anmutigen Gestalten füllt, bald den edlen Keim darstellender Kunstthätigkeit entfaltet“*

Humboldt als analytischer Wissenschaftler hat das Wunder stets miterlebt und mitgedacht, weil er sich als Mensch nicht gespalten hat. Diese Forderung, sich nicht in Ratio und Emotio zu spalten, bleibt für den ungebrochen dualistisch denkenden Mainstream heutiger Naturwissenschaften allzu oft uneingelöst. Und Humboldt ist offenbar bewusst gewesen, dass die Beschäftigung mit der Natur nicht nur deren distanziert wissenschaftliche Beschreibung und Vermessung bedeutet, sondern dass die Natur selbst in unsere Seele Emotionales und Intuitives auslöst, Erkenntnis schafft, die mit dem eigenen Leben verbunden werden kann.

Es hat immer wieder solcherart integrative Denker auch unter den Naturwissenschaftlern gegeben, und diese haben mich stets angezogen. Mein hoch verehrter Lehrer in Verhaltensbiologie (und ich glaube auch in Erkenntnistheorie), Prof. Dr.Dr.hc.mult.G. Tembrock, der ein scharf wissenschaftlich und zugleich breit interdisziplinär denkender Geist war, formulierte einmal den Satz: „Die Natur erscheint uns vernünftig, weil die

---

<sup>1</sup> Überarbeitete Fassung eines Vortrages anlässlich des Festkolloquiums „55 Jahre Wiss. Studentenzirkel de Lamarck (Univ. Greifswald) - 100. Geburtstag von Werner Rothmaler“ Greifswald, 2.-4.10.2008. Die Originalfassung mit zahlreichen Bildfolien findet sich als Pdf-Datei auf [www.fh-eberswalde.de/jung](http://www.fh-eberswalde.de/jung) unter „Vorträge“. [http://www.hnee.de/de/Fachbereiche/Landschaftsnutzung-und-](http://www.hnee.de/de/Fachbereiche/Landschaftsnutzung-und-Naturschutz/Team/Ehemalige/Emeriti/Prof.-em.-Dr.-Norbert-Jung/Prof.-em.-Dr.-Norbert-Jung-E5826.htm)

Naturschutz/Team/Ehemalige/Emeriti/Prof.-em.-Dr.-Norbert-Jung/Prof.-em.-Dr.-Norbert-Jung-E5826.htm  
<sup>2</sup> Humboldt,A.v. 1845: Kosmos. Entwurf einer physischen Weltbeschreibung. Ausg. Frankfurt/M.:Eichborn, 2004

Vernunft natürlich ist.“ Für Tembrock war es klar, dass Vernunft nicht nur bewussten Verstand und Wissen bedeutete und stark von Emotionen gelenkt wird<sup>3</sup>.

## **Psychotope – ein Thema für Psychologen?**

Ja und nein, aber doch eher ein Thema für Naturwissenschaftler.

Die Erfahrungen, daß Orte ihren „Geist“ haben oder ihre „Atmosphäre“ (wie es der Philosoph Herrmann Schmitz nannte und der Naturwissenschaftler und Philosoph Gernot Böhme 1995 ausführte<sup>4</sup>), sind nicht an die alten Kulturen oder schamanische nichtbewusste (subliminale) Wahrnehmung<sup>5</sup> gebunden. In der modernen Architektur des 20. Jahrhunderts hat sich der Architekt Richard Neutra auf der Basis seiner Beobachtungen und Erfahrungen mit den psychischen und neurophysiologischen Wirkungen von Innenräumen, Außenarchitektur, Einbindung in die Umgebung, der Wirkung einer Stadtsilhouette und von gebauten Räumen überhaupt beschäftigt. Er fand, daß *jede* bauliche (Umwelt-)Struktur, ebenso so wie eine landschaftliche, einen bestimmten psychischen, emotionalen Widerhall angenehmer oder unangenehmer Art erzeugt und damit auch psychophysiologische Veränderungen im Menschen, z.B. Erregung oder Harmonisierung. Er nannte dies „Psychotop“. Der Psychoanalytiker Alexander Mitscherlich (1965<sup>6</sup>) griff dies auf, dass für Neutra „Stadtgestalten als ganze“ wie etwa „die Silhouette Roms“ Psychotope sind, weil sie mit Richard Neutra gesprochen „seelische Ruhepunkte, ... ein Stück der Selbstvergewisserung für den dort Lebenden sind“, eine bestimmte Stimmung auslösen.

In diesem Verständnis geht es grundsätzlich um „das Bewirken physio-psychischer Gegebenheiten“ durch die Umwelt (Alscher, L. et al. 1975, S.552). Neutra nannte den Architekturstil, der sich danach richtet, „Biorealismus“. Die verbindende Klammer zwischen der Architektur und der Naturerfahrung sind wir selbst: Unsere unentrinnbaren naturhaften Tendenzen, psychophysisch und emotional auf alle Umweltstrukturen zu antworten.

Der bekannte Biologiedidaktiker und Naturpädagoge Gerhard Trommer wandte das auf die Natur an, indem er mit Studenten 14 Tage lang über ein großes norwegisches Fjell ging und sie mittags und abends Tagebuch über ihre Eindrücke und ihr Erleben schreiben ließ (s. Trommer 1998<sup>7</sup>).

---

<sup>3</sup> Die moderne Neurobiologie hat das inzwischen hinreichend belegt.

<sup>4</sup> Böhme, G. 1995: Atmosphäre. Frankfurt/M.: Suhrkamp

<sup>5</sup> S.hierzu: Nørretranders, T. 1997: Spüre die Welt. Die Wissenschaft des Bewusstseins. Rowohlt

<sup>6</sup> Mitscherlich, A. 1965: Die Unwirtlichkeit unserer Städte. Anstiftung zum Unfrieden.

Frankfurt/M.: Suhrkamp

<sup>7</sup> Trommer, G.1998: Ein Psychotop entsteht. Wildniserfahrungen mit Studenten. Nationalpark 4/98:6-11

Wenn wir das Gefühl von Freiheit und Ehrfurcht in der Wildnis eines norwegischen Fjells erfahren und nicht in einem Schilfdickicht, wenn wir das Gefühl und damit die Gedanken von Sehnsucht an einem Meeresstrand erleben und weniger in einem dichten Fichtenwald, so ist es **der Ort**, der diese psychische Reaktion hervorruft, seine Information, die wir als Botschaft auffassen können.

Die Psychoanalytikerin und Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Schärli-Corradini (1992)<sup>8</sup> fasst das lapidar zusammen:

Der **Biotop** ist ein „Ort, an dem sich Biologisches ereignet“ .

Der **Psychotop** ist ein „Ort an dem sich Seelisches ereignet“.

Wenn dies auf ein und denselben Ort zutrifft, so geht es also um den unterschiedlichen Blickwinkel auf uns selbst und unser Tun, siehe Humboldt. Schärli-Corradini, psychoanalytisch eine Jungianerin, schreibt: *„Die Landschaft wird zum seelischen Ereignis, setzt die Seele in Bewegung. So werden Psychologie und Ökologie, Zivilisation und wilde Natur zu Partnern, die nicht mehr aneinander vorbeisehen können.“* (ibid.:S.60). Das erinnert sehr an Rilke (Archaischer Torso Apollos)<sup>9</sup>: *„...denn da ist keine Stelle, die dich nicht sieht – du musst dein Leben ändern.“*

Das „Große Fremdwörterbuch (Wiss. Rat d. Dudenredaktion 1994)“ bezeichnet einen Psychotop als *„Landschaftstyp, der Tieren (bzw. Menschen) durch Gewöhnung vertraut ist (Biol.).“*

In unserem Sinne beschreibt es Gerhard Trommer (l.c.) :

*„Psychotop ist in erster Annäherung die Rekonstruktion der Zustandsbefindlichkeit in Natur und Landschaft, anhand von Aufzeichnungen persönlicher Ausdrücke, entstanden durch Wahrnehmungen zu einer bestimmten Zeit bezogen auf einen bestimmten Ort.“*

Neben den drei Quellen des Psychotopverständnisses (Pädagogik, Architektur, Psychoanalyse) kommt eine weitere Quelle, wie könnte es anders sein, aus der Biologie:

Der bedeutende Tierpsychologe Heini Hediger bezog 1961 den Begriff auf die tierliche und menschliche Umgebungs*beziehung* in vergleichbarer Weise (Hediger 1961<sup>10</sup>). Allgemein ist es bei ihm die „psychische“ Passung gegenüber der Umgebung (äußerlich: sichtbares Verhalten), die in Gefühlsqualitäten empfunden wird (innerlich: emotionale Bewertung; z.B. Geborgenheit, Heimatgefühl etc.). Es gibt also stets eine interne

---

<sup>8</sup> Schärli-Corradini, B.M. 1992: Bedrohter Morgen. Kind, Umwelt und Kultur. Zürich: pro juventute

<sup>9</sup> Zit. n. Schwiensch, M.2004, in: Naturbeziehung von Biotopen und Psychotopen. Oesterreichischer Alpenverein/Jugend, Innsbruck. S.22.

<sup>10</sup> Hediger, H. 1979 (1961): Tierpsychologie im Zoo und im Zirkus. Berlin:Henschel (Orig.:Basel:Reinhardt)

Entsprechung der external in der konventionellen Ökologie und Ethologie zu beobachtenden morphologisch-physiologischen Passung Organismus und seines Verhaltens an den Lebensraum. Hediger ging also damals schon davon aus, dass nicht nur der Mensch seine Umwelt stets mittels zweier psychischer Modalitäten misst: Mit der Wahrnehmung der Gestalten im Äußeren und dem daraus resultierenden Verhalten (was wissenschaftlich zu Beschreibung und Erklärung führt), und der inneren, primär unbewussten emotionalen Bewertung der in uns eingedrungenen Information, die sich oft der Beschreibung entzieht. Jemandem, der noch nie eine Banane gegessen hat, kann man nicht beschreiben, wie sie schmeckt. Bei Tieren können wir die innere Bewertung nur aus dem Verhaltensvergleich und der vergleichenden Neurophysiologie schließen. Zugleich ist der Psychotop bei Hediger damit das individuelle Anpassen der gegebenen Psyche eines Individuums – Mensch und Tier – an einen gegebenen Lebensraum. Dabei spielt die *Qualität* des Lebensraumes die entscheidende Rolle, der Bioindikator dafür sind Gefühle (bei Tieren oft nur aus dem Verhalten zu schlußfolgern) (HEDIGER 1961).

Wir haben hier also zwei Ebenen der Passung zu berücksichtigen: Die phylogenetisch entstandene psychische Passung (verbunden z.B. mit Wahrnehmungsfähigkeiten und –verarbeitung) und die ontogenetisch erworbene, individuelle Passung (Vertrautheit, Gewohnheit), die offenbar unbewußt erfolgt (wohl daher nach HEDIGER früher „Archetop“ bezeichnet).

Damit ist aus dem evolutionsbiologischen Verständnis auch eine Erklärung für den Menschen angedeutet: Unser **Angepaßtsein an diese äußere Natur** ist nicht nur energetisch-stofflich, sondern auch informationell! Wir sind also auch psychisch an diese Natur artspezifisch angepasst, was jedem Zoologen logisch erscheint. Wenn wir Botschaften empfangen und verstehen können, dann deshalb, weil die Natur, aus der wir stammen, untereinander ebenfalls kommuniziert. Siehe oben Tembrock: *„Die Natur erscheint uns vernünftig, weil die Vernunft natürlich ist.“*

Dass Tembrock solch ein Satz einfiel, ist durch sein Lebenswerk verständlich: Er begründete in Deutschland die Wissenschaft der **Biokommunikation**, die Wissenschaft von den Regeln und Funktionen der informationellen Beziehungen zwischen den Organismen. Dass sich nicht nur Tiere miteinander unterhalten, sondern auch Pflanzen, wissen wir inzwischen.

Der Psychotopbegriff Hedigers hat sowohl eine individuelle ontogenetische Komponente (in Grenzen mögliche Gewöhnung) als auch eine phylogenetische, artspezifische Komponente, das natürliche informationelle Passen von Psyche (und des entsprechenden Korrelates bei Tieren) und Information (Botschaft) des artspezifischen

Habitats.

Insofern „entsteht“ ein Psychotop erst, wenn man sich in ein bestimmtes Stück Natur begibt, sich darauf mit zeitlichem und räumlichem Abstand zum Alltag einläßt (TROMMER l.c.). Es stellt sich dann im Innern – primär unbewusst – eine Beziehung zum eigenen Leben her. Man muß es geschehen lassen, und wir werden noch darauf kommen, was dieses hindern kann.

Der Psychotop ist also ein dynamisches „unsichtbares Netz“, das sich zwischen Person und Natur webt, nicht unähnlich dem, wie sich zwischen zwei Menschen im Gespräch eine Beziehung bildet. Es ist abhängig vom Geist eines Ortes als „objektive“, und vom persönlichen In-Beziehung-Setzen und natürlich vom emotionalen und motivationalen Status des Individuums als subjektive Komponente. Der Psychotop erzeugt so in uns bestimmte psychische Zustände und emotionale Reaktionsbereitschaften, und das heißt, wenn wir das neurobiologische Konzept der Affektlogik von Ciompi zugrunde legen, auch ganz bestimmte Gedankenfelder und Assoziationen (Ciompi 1982,1999)<sup>11</sup>

Der englische Schriftsteller *David Herbert Lawrence* (*Lady Chatterley*) formulierte seine diesbezüglichen Erfahrungen so:

*„Verschiedene Orte auf der Erde haben verschiedene Ausstrahlungen, verschiedene Schwingungen, verschiedene chemische Ausdünstungen, verschiedene Polaritäten mit verschiedenen Sternen – nennt es, wir ihr wollt. Daß Orte ihren Geist haben, ist jedenfalls Realität.“*

Damit ist interessanterweise auch eine Brücke zu den alten heidnischen Mythologien – s.o.: Humboldt– geschlagen: Die Geister der Alten waren stets an einen bestimmten Ort gebunden. Elfen lebten anderswo als Riesen oder Gnome. Damit könnten wir die Ortsgeister der Natur als Bilder für die Mensch-Natur-Beziehung einer bestimmten Landschaft verstehen. Es darf angenommen werden, dass unsere Vorfahren komplexe Erfahrungen mit der Natur nur in Bildern kommunizieren konnten, da einerseits die Speicherung der ungeheuren Menge erfahrener Einzelfakten sicher die Kapazität des Neocortex weit überstieg und andererseits Schrift und Buchdruck zum „Einlagern“ dieser Erfahrungen nicht zur Verfügung standen. Dass die subcorticalen Systeme (Unterbewusstes, Intuition etc.) mit Bildern arbeiten, wissen wir alle aus Träumen, aber auch die Wirkung von Kunst, Musik und Poesie lebt davon. Das intuitive Bilddenken scheint die (vorbewußte) Primärform des Denkens zu sein.

---

<sup>11</sup> Ciompi,L. 1982: Affektlogik...Stuttgart:Klett-Cotta; Ciompi,L.1999: Die emotionalen Grundlagen des Denkens.Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht

Dafür sprechen neurobiologische Befunde: Die subcorticalen, außer- oder unbewußten Gehirnteile verarbeiten ungleich größere Datenmengen als der Verstand es vermag. Nach den Berechnungen von Keidel 1989 (in Stengel 1999<sup>12</sup>, Nørretranders 1997<sup>13</sup>) verarbeiten die unterbewussten Systeme ca. 100 Millionen bit/s, während der Verstand (Neocortex) lediglich max. 40 bit/s bewältigen kann! Auch Jaynes (1988)<sup>14</sup> erkannte, dass die überwiegende Menge unserer Denk- und Entscheidungsprozesse unterbewusst sind, wovon nur ein Teil dem Bewusstsein zur Kenntnis gegeben wird.

Die Selbst- und Naturerfahrungsmethode der „**Visionssuche**“ (Vision Quest; Koch-Weser u. v.Lüpke 2000), die auf Initiationserfahrungen alter Kulturen verschiedener Kontinente fußt, belegt immer wieder neu, wie Naturdinge und –erscheinungen Menschen etwas „sagen“, was oft für ihr weiteres Leben von Bedeutung bleibt, wenn sie dafür offen sind.

**Definition:** *„Ein Psychotop ist die Konkretisierung einer momentanen, individuellen Naturbeziehung und hat damit zwei eigenständige Seiten: Den seelischen Zustand und Prozeß des Menschen und die Eigenschaften und Botschaften eines bestimmten Ortes zu einer bestimmten Zeit. Psychotop-Erfahrung ist ein wichtiges Element auf dem Weg zu psychosozialer Nachhaltigkeit, weil sie Beziehung zur Natur, zu (anderen) Menschen und zu sich selbst aktiviert.“*

Dieser Zustand wird erfahrbar, wenn der Mensch ihn schriftlich oder bildlich in der Situation ausdrückt.

### **Psychotoperfahrung – nur eine Projektion unseres Zustandes auf die Natur?**

Von geisteswissenschaftlicher, aber auch mechanistisch-naturwissenschaftlicher Seite wird nun formuliert, daß die Natur an sich keinen Geist, keine eigene Botschaft habe, sondern, daß wir alles nur in sie „hineinsehen“, unsere Seele also in die Natur **projizieren**. Es ist das abendländische Menschenbild der cartesianischen Spaltung: wertbehafteter Geist vs. geistlose Materie. Diese Sichtweise meint: Die Sonne erscheine uns freundlich, weil wir freundlich gestimmt sind. Der Bach erscheine uns munter, weil wir

---

<sup>12</sup> Stengel, M. 1999: Ökologische Psychologie. Oldenbourg

<sup>13</sup> Nørretranders, T. 1997: Spüre die Welt. Die Wissenschaft des Bewußtseins. Reinbek: Rowohlt

<sup>14</sup> Jaynes, J. 1988: Der Ursprung des Bewußtseins durch den Zusammenbruch der bikameralen Psyche.

in munterer Stimmung sind. Dass wohl unsere Gefühle die Wahrnehmung einer Landschaft *färben* können, wir also quasi unsere Gefühle in sie projizieren können, kennt jeder: Wenn wir verliebt sind, sieht auch ein Regentag schön aus, wenn wir traurig und niedergeschlagen sind, muntern uns auch die Frühlingsblumen nur wenig auf. Aber das hat seine Grenzen: Selbst wenn wir verliebt sind, wird uns ein rauchgeschädigter trister Wald, eine Müllkippe am Waldrand oder ein Elendsquartier in der dritten Welt nicht fröhlich oder schön erscheinen: die Landschaft hat eine eigene Botschaft, eine Atmosphäre.

Vielleicht stellen wir uns einmal einen konkreten Landschaftsort vor: ein weites schottisches Hochmoor an einem diesigen trüben Tag. Fiele es uns da spontan ein, Gefühle von Freude, Aufbruch oder Nähe oder Gedanken an den eigenen seelischen Reichtum, an Lebenserfüllung, an Geborgenheit hineinzuprojizieren? Wir haben diese Erfahrung wohl irgendwie alle schon gemacht: Bestimmte Landschaften rufen eher *bestimmte Gefühle und Gedanken* hervor, (s.o. Lawrence). Dass soziale Erfahrungen von Freundschaft, Liebe, Verlust oder Mühe dies beeinträchtigen oder überdecken können, ist uns ebenso vertraut.

Doch selbst wenn wir innere Vorstellungsbilder und Gefühle nach außen projizieren können – was ohne Zweifel in Grenzen möglich ist- , dann muss das da draußen etwas an sich haben, das sich für diese Projektion *eignet*, das ihr in irgendeiner Weise *ähnlich* ist, es muss dort quasi einen „Rezeptor“ geben. Dann aber wäre dort auch Geist, Information, Botschaft. Die moderne Quantenphysik ist auf dem Wege, dies zu bestätigen<sup>15</sup>: Das, was sich als Psychotop einstellt, ist nicht *entweder* im Menschen *oder* in der Natur, sondern es entsteht im Prozess zwischen beiden. Dass es ohne Information kein Leben gibt, ja Leben Information *ist*, weiß zumindest jeder Biologe. Auch der Vater der psychosomatischen Medizin, Thure von Uexküll, prägte die kurze Formel: Leben ist Botschaft – der nur materielle Körper ist der tote Körper, wie ihn die Pathologie untersucht. Ein Baum, der nur Material ist, ist kein Baum.

### **Ist das nicht abgehobene Theorie?**

Nein. Hintergrund: In der Umweltbildung gerade auch im Hinblick auf Nachhaltigkeit, stellte sich in den vergangenen Jahren immer mehr heraus, dass die Menschen viel über

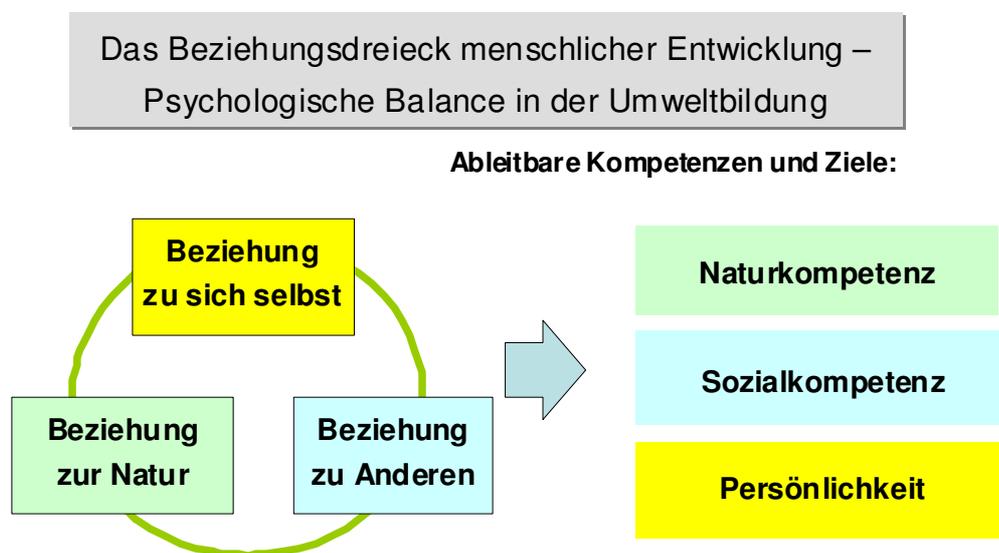
---

<sup>15</sup> z.B. Görnitz, Th. u.B. 2007: Der kreative Kosmos. Geist und Materie aus Quanteninformation. München: Elsevier/Spektrum

die Umwelt wissen, dass sie auch eigentlich wissen, was sie tun sollten – aber sie tun es nicht. Die zweijährlich vom Umweltbundesamt herausgegebenen Studien zum Umweltbewusstsein in Deutschland bestätigen das in schöner Regelmäßigkeit<sup>16</sup>. Wissen allein ist offenbar kein Motor. Was fehlt da?

Sie kennen den Spruch: „Nur was man liebt, schützt man“. Es fehlt da also, wenn wir den Spruch beim Wort nehmen, „Liebe“, und das ist eine bestimmte wertschätzende und emotional bindende Beziehung. Wer eine Beziehung zu einem Baum hat, ihn als Lebewesen respektiert, ihn aber dennoch abschlagen muss, weil er sich eine Hütte daraus bauen muss, um zu leben, dem wird es wenigstens leid tun und er wird es auch mit Dankbarkeit empfinden, dass dieser Baum ihm Leben ermöglicht. Es wird ihn aber auch emotional hindern, sinnlos dutzende Bäume zu fällen, um sich dann einen auszusuchen, wie es die moderne Überflusswirtschaft tut.

Psychologische, verhaltensbiologische und pädagogische Erkenntnisse lassen sich diesbezüglich in ein Schema fassen, nach dem wir in der Umweltbildung arbeiten können<sup>17</sup>:



**...denn der Mensch ist ein Beziehungswesen**

Wissenschaftliche Quellen: Verhaltensbiologie, Psychoanalyse, Pädagogik, Umweltbildung

<sup>16</sup> Die Umfragestudie „Umweltbewusstsein in Deutschland“ erscheint im Auftrage des Bundesumweltamtes alle zwei Jahre.

<sup>17</sup> Aus: JUNG, N. 2009: Ganzheitlichkeit in der Umweltbildung: Interdisziplinäre Konzeptualisierung. In: Brodowski, M. et al.: Informelles Lernen und Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Opladen...: Barbara Budrich. S.129-149

Die Bildung für nachhaltige Entwicklung, die heute von oben verordnet in aller Munde ist, vernachlässigt konzeptionell genau die Seite, die nachhaltige Einstellungen erst ermöglicht und erleichtert, die *Naturkompetenz*, die Naturvertrautheit. Natur als Lehrmeister der Anschauung und des Denkens, als Gestalter und Therapeut unserer Psyche – das hat sich dutzendfach erwiesen.

### **Wie haben wir das praktisch umgesetzt?**

Die an der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde von mir entwickelte Methodik der Psychotoperfahrung wurde angewandt, um den Studenten des Studienganges Landschaftsnutzung und Naturschutz, die sich für die Spezialisierung „Ganzheitliche Umweltbildung“ entschieden, eine intensive Erfahrung mit der Natur erleben und erfahren zu lassen. In jedem Jahr im Mai geht die jeweilige Studentengruppe (meist 12-15) für einen Tag an einen möglichst unberührten Naturort.

Ausgewählt wurden zwei Lebensräume, möglichst naturnah sein sollten, um viele natürlich Informationen des unbeeinflussten Wirkens von Natur aufnehmen zu können. Unter anderem arbeiteten wir daher in zwei Landschaften: dem Kesselmoor NSG Mooskuten bei Chorin und dem 2. NSG Nonnenfließ bei Eberswalde (mäandrierender Waldbach durch hügeligen Buchenwald).

Der Ablauf in Kürze: wir gingen davon grob gesagt von fünf psychischen Prozessphasen aus.

1. Bewusstwerden des Alltags, aus dem wir kommen und dem Vorhaben, eine neue Welt zu entdecken: Wir treffen uns jeweils an einer „Waldpforte“, dort wo der Waldweg von der befahrenen Chaussee abzweigt. Der Leiter spricht die Situation an und lädt zu einem kleinen Übergangsritual an: Jeder Teilnehmer suche sich bitte in der näheren Umgebung (Wald, Weg etc.) einen Gegenstand, der *das* symbolisieren soll, was er gerne hier zurücklassen und nicht mit an unseren Erfahrungsort nehmen möchte. Nach 10 Minuten trifft sich die Gruppe, jeder sagt etwas zu seinem Symbol, und alle legen es z.B. auf einem Baumstumpf ab.
2. Hinführung und zu sich selbst kommen: Mit dem Fahrrad fahren wir 10-15 Minuten durch den Wald zu unserem Ort (Sammlungsort direkt am Biotop). Der Vorteil gegenüber dem Wandern: die Gelegenheiten zum Schwatzen (und damit den Alltag fortsetzen) sind behindert.  
Am Ort angekommen, wird ein erster Blick genommen, und es wird die Zeit- und Aufgabenplanung erläutert. Dann wird an einem geeigneten Ort eine geführte Meditation angeboten (zur Ruhe, zu sich kommen), die auf das Thema „Verbundensein“ hin führt.

3. Öffnung nach außen: Jetzt wird das Gebiet in Augenschein genommen und jeder sucht sich einen Platz, der ihm gefällt, ohne dass er Sicht- oder Hörkontakt zu seinem Nachbarn hat,
4. Entstehen der Beziehung zum Ort: Nun hat jeder Teilnehmer ca. 4-5 Stunden Zeit, diesen gewählten Ort und seine Umgebung wahrzunehmen und seine Beziehung zu diesem zu entdecken. 30 Minuten lang sollte er nichts zielgerichtetes tun, die dabei aufkommende Unruhe sollte er aushalten. Danach hat er genug Zeit, das, was ihm durch Gedanken und Gefühle geht, in Worte zu fassen (Gedicht, Reportage, Gedanken, Phantasie, Beschreibung usw.) und in ein entsprechendes Bild zu malen. Es wurde in der Vorbereitung betont, dass dazu keine künstlerischen Fähigkeiten nötig sind und dass jeder es auf seine Weise ausdrücken möge.
5. Reflexion und Rückkehr in den Alltag: Zu einem bestimmten Zeitpunkt bzw. auf ein Signal hin treffen sich alle am Sammlungsort, und es werden die vorhandenen Eindrücke und Erfahrungen nach einem Interviewleitfaden (Leiter) ausgetauscht. Dann geht es zurück zum Ausgangsort, die abgelegten Alltagssymbole werden aufgenommen und überlegt, wie diese einem jetzt erscheinen.

### **Was ist dabei rausgekommen?**

Das Einlassen auf den Naturort gelingt einigen stets sehr gut, andere haben es schwerer, einzelne können gar nicht landen. Ohne hier weiter ins Detail zu gehen, sei ein Hinderungsgrund angesprochen, der hin und wieder in den Reflexionen auftauchte. Ein Student formulierte das so: „Ich stand am Moor und wollte mich auf eine Beziehung zu ihm einlassen, aber mein Wissen über das Moor hinderte mich daran. Es fielen mir Fakten und Bilder aus der Vorlesung und aus Büchern ein.“ Ihm gelang nur ganz langsam, dies mit der Atmosphäre und seiner Person zu verbinden.

Herausgekommen sind bei dieser inzwischen ganztägigen Naturerfahrung zauberhafte und auch anrührende Bilder und Texte, die mehr widerspiegeln, als das, was da „objektiv“ vorhanden war – nämlich die persönliche Beziehung in dem Moment.

Ich sprach am Anfang über Interdisziplinarität. Hier haben wir erfahren, dass wir auch den Menschen in ganzer Breite und nicht nur mit seinem rationalen Wissen ins Auge fassen sollten, wollen wir Ganzheitlichkeit wahren. Gerade wenn es um Nachhaltigkeit in der Gesellschaft geht, brauchen wir einen breiten Blick auf den Menschen und seine Naturbeziehung.

Es dürfte heute, auch durch die Naturerfahrungen, die wir ja alle gemacht haben, ebenso das stimmen, was vor rund tausend Jahren Bernhard von Clairvaux (1090-1153) schrieb: *„Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Die Bäume und Steine werden dich Dinge lehren, die dir kein Mensch sagen kann.“*