



## Der landschaftstherapeutische Weg

### im Kurpark Brilon

## Eine Anleitung

von Edith Schlömer-Bracht



## Der landschaftstherapeutische Weg im Kurpark Brilon eine Anleitung

### Einleitung

Sie befinden sich hier auf dem landschaftstherapeutischen Weg im Kurpark Brilon. Dieser Weg will Ihnen auf mehreren Stationen Anregungen geben, wie Sie in der Natur etwas für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können. Es geht hier um mehr als um ein Fitness-Programm. Landschaftstherapie ist Teil der sog. „Neuen Naturtherapien“ und als solche sehr gut geeignet, vorbeugend zu wirken für die körperliche und mentale Gesundheit.

Der landschaftstherapeutische Weg führt Sie von Station zu Station. Sie sind aber nicht an den vorgegebenen Pfad gebunden. Sie können ebenso gut Ihren eigenen Weg finden oder auch nur einzelne Stationen besuchen. Oder besuchen Sie immer wieder die Stationen, die Ihnen besonders gut tun!

Sie werden an jeder Station Hinweise bekommen, die in drei Kapitel unterteilt sind.

Im **ersten Kapitel „Erklärung“** werden Sie eine Anleitung finden, die es Ihnen ermöglicht, sich auf die besondere Qualität dieser Station einzulassen. Sie erhalten Hinweise, wie Sie diese Station mit allen Sinnen erleben können. Natürlich können und dürfen Sie dabei auch Ihren eigenen Impulsen folgen.

Im **zweiten Kapitel „Wissen“** wird Ihnen ein besonderer Aspekt der Landschaftstherapie vorgestellt. Die integrative Landschaftstherapie hat einen wissenschaftlichen Hintergrund, der Ihnen in einfacher Sprache erklärt wird.

Im **dritten Kapitel „...noch mehr Wissenswertes“** werden Sie erfahren, dass die heilsame und wohltuende Wirkungen der Natur keine neuen Entdeckungen sind, sondern schon Philosophen, Dichter und Denker vor vielen Jahrhunderten beschäftigt haben. Die Zitate, die Sie vorfinden werden, enthalten viel Lebensweisheit und können Sie im Alltag begleiten. Sie sind gute Erinnerungshilfen für die landschaftstherapeutischen Wirkung, die Sie hier in Brilon erleben konnten.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Freude und gute Erlebnisse auf dem „*landschaftstherapeutischen Weg*“

## Was kann Landschaftstherapie bewirken?

Landschaftstherapie ermöglicht den Menschen Zugang zur Natur und ihren Reichtümern, zu ihren Lebewesen und zu ihren Mitmenschen zu finden. Das alles vermag Menschen einen grundsätzlichen Zugang zu ihren inneren Lebensquellen, zum Erleben von zwischenmenschlichen Nahräumen, einem umfassenden Aufeinander-Bezogenheit, einer Naturverbundenheit und Naturliebe zu eröffnen, kann ihnen Heimat- und Zugehörigkeitsgefühl, Seelenruhe, Hochgefühl, Spannkraft und Frische vermitteln. In *Begegnungen* mit den anderen Menschen, mit Tieren und Pflanzen können Isolation durchbrochen, Ängste und Niedergeschlagenheit überwunden und die Kräfte der eigenen Persönlichkeit entfaltet werden. Im Kontakt mit der Natur, im Landschaftserleben und in der Landschaftsgestaltung vermag der Mensch, „Ehrfurcht vor dem Leben“ (*A. Schweitzer*) zu erspüren, sich selbst zu finden, Schönheit, Gemeinschaft, Sinn und eine „Freude am Lebendigen“ zu erleben, die ihm Freude an sich selbst an der Natur und am Mitmenschen erschließt

(nach **Prof. Hilarion Petzold – Begründer der integrativen Landschaftstherapie**)

## Station 1 – Parkeinstieg / Landschaftsfenster

### Erleben

Sie betreten hier eine Plattform, die scheinbar im „Gegensatz“ zur Natur steht. Nehmen Sie sich etwas Zeit und setzen Sie sich auf eine der Bänke oder stellen Sie sich an das Geländer. Lassen Sie sich auf den Blick auf das Wasser und die dahinterliegende auenähnliche Landschaft ein. Spüren Sie, wie beruhigend dieser Ausblick wirkt. Vergessen Sie den Alltag in einer „unangestregten Aufmerksamkeit“ für das „Hier und Jetzt“. Nehmen Sie bewusst die Naturgeräusche und Gerüche wahr, die Farben der Jahreszeit und die Bewegung in der Natur durch Vögel und Wassertiere. Sie werden den beruhigenden Effekt dieser Wahrnehmungen spüren bevor Sie diese Station wieder verlassen.

### Wissen

Der weise/ wissende, sorgfältige Umgang mit dem Raum des Lebendigen, der Biosphäre wird in der Landschaftstherapie „**Ökosophie**“ genannt. Das geschieht auf der Grundlage der erlebten Erfahrung und eines verinnerlichteten Wissens, dass wir als menschliche Wesen über unseren biologischen Leib Teil der „Weltökologie“ sind. Die Welt ist unser Lebensraum, in dem wir erleben, dass die Natur schön ist. Wir müssen ein Bewusstsein dafür gewinnen, dass sie kostbar ist, und wir deshalb eine **Ökophilie**, eine „Liebe zur Natur“, zu unserer Welt, und eine „Freude am Lebendigen“ entwickeln können.

...und noch mehr Wissenswertes

**Naturfreund ist derjenige, der sich mit allem, was in der Natur lebt, innerlich verbunden weiß, an dem Schicksal der Geschöpfe teilnimmt, ihnen, soviel er kann, aus Leid und Not hilft, und es nach Möglichkeit vermeidet, Leben zu schädigen oder zu vernichten.**

**Albert Schweitzer** (1875 – 1965, Arzt, Theologe und Philosoph)

***Die Weisheit ist in allem; der sie sucht, dem kommt sie aus allem entgegen.***

**Friedrich Schelling**, *Über die Natur der Philosophie als Wissenschaft*

(1775 – 1854, Philosoph, einer der Hauptvertreter des deutschen Idealismus)

## Station 2 – Grottensteg

### Erleben

Sie werden eingeladen, sich auf einen Weg des Staunens zu begeben. Lassen Sie sich durch den Grottensteg in eine Umgebung führen, in denen es noch märchenhafte Wesen zu geben scheint. Der Zauber des Waldes, der Geruch der Erde, das Licht, das durch die Bäume scheint führen Sie in eine andere Welt. Vergessen Sie hier den Alltag und staunen Sie. Ihre Fantasie wird angeregt und Sie erinnern sich vielleicht an die Märchen und Sagen Ihrer Kindheit. Nehmen Sie sich Zeit, die Details der Vertiefungen und Ausbuchtungen des Bodens wahrzunehmen. Lassen Sie es zu, dass sich vor Ihrem inneren Augen Geschichten abspielen. Vielleicht schließen Sie die Augen, um diesem inneren Film besser folgen zu können.

Nach einiger Zeit kehren Sie zurück in das Hier und Jetzt und verabschieden sich von diesem „zauberhaften“ Ort.

### Wissen

Das Staunen gilt als eine philosophische Tugend, die als Vorstufe des Sehens gilt.

Durch das Staunen werden unsere Sinne wachgehalten.

Offenheit und Aufgeschlossenheit haben das Staunen zur Voraussetzung. Denn es ist diese Offenheit, die es erlaubt, dass unser Sein und das Sein der Dinge miteinander in Berührung kommen können.

Die Landschaftstherapie spricht man von **transversaler Vernunft**, wenn gemeint ist, dass sie den Wissenstand unterschiedlicher wissenschaftlicher Disziplinen benutzt, um für den Menschen und die Natur nützlich zu sein. Auch hier ist die Bereitschaft, zu staunen die Voraussetzung für neue nützliche Erkenntnisse.

...und noch mehr Wissenswertes

### Parabase

**Freudig war vor vielen Jahren,  
Eifrig so der Geist bestrebt,  
Zu erforschen, zu erfahren,  
Wie Natur im Schaffen lebt.  
Und es ist das ewig Eine,  
Das sich vielfach offenbart;  
Klein das Große, groß das Kleine,  
Alles nach der eignen Art,  
Immer wechselnd, fest sich haltend;  
So gestaltend, umgestaltend –  
Zum Erstaunen bin ich da.**

*Johann Wolfgang von Goethe*

(1749 - 1832), deutscher Dichter der Klassik, Naturwissenschaftler und Staatsmann

## Station 3 – Feenklang

### Erleben

Sie betreten hier einen Bereich, der Sie auffordert, mit ganzer Aufmerksamkeit sich auf die Geräusche einzulassen. Schließen Sie die Augen, um ihren Ohren die Möglichkeit zu geben, die feinen Klängen aus den Bäumen zu hören. Sie sind ganz konzentriert auf diese auditive Sinneswahrnehmung. Klänge und Musik berühren unser Innerstes. Sie sind unmittelbar verbunden mit Gefühlen. Versuchen Sie, sich auf diese Gefühlsebene einzulassen,- auch wenn Sie ein wenig melancholisch werden sollten. Lassen Sie sich motivieren, etwas Ungewöhnliches zu erleben und seien Sie neugierig auf das, was in Ihrem Innersten passiert.

### Wissen

In der Landschaftstherapie ist die Entwicklung von **komplexer Achtsamkeit** ein wichtiges Element. Unter komplexer Achtsamkeit verstehen wir das bewusste Wahrnehmen dessen, was von Augenblick zu Augenblick im hier und jetzt geschieht, - sowohl im Innen wie im Außen. Komplexe Achtsamkeit bedeutet darüber hinaus die Fähigkeit, für sich und andere zu bemerken was heilsam und was krankmachend ist. Komplexe Achtsamkeit vermittelt sich über verschiedene Ebenen:

- Den Körper
- Die Innenwelt
- Die Werte
- Die Lebensbereiche und Rollen
- Den Arbeitsbereich
- Die Beziehungen
- Die Genußfähigkeit

...und noch mehr Wissenswertes

**Die Natur muß gefühlt werden.**

*Alexander von Humboldt* (1769 – 1859, deutscher Naturforscher)

**Es ist ein angenehmes Geschäft, die Natur zugleich und sich selbst zu erforschen, weder ihr noch seinem Geiste Gewalt anzutun, sondern beide durch gelinden Wechseleinfluss miteinander ins Gleichgewicht zu setzen.**

*Johann Wolfgang von Goethe*

(1749 - 1832), deutscher Dichter der Klassik, Naturwissenschaftler und Staatsmann

## Station 4 – Hochsitze

### Erleben

Sie haben hier die Gelegenheit einen der drei Hochsitze zu besteigen. Vielleicht erfordert das ein wenig Mut. Sie müssen den sicheren Boden unter den Füßen für einen Augenblick verlassen, um in den Genuss zu kommen, eine andere Sichtweise zu erleben. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um sich zu entscheiden, ob Sie sich auf dieses kleine Abenteuer einlassen wollen. Vergewissern Sie sich, wie wichtig Ihnen Sicherheit ist und wieviel Unsicherheit Sie ertragen können. Wenn Sie es tun, werden Sie belohnt. Ihr Blick weitet sich, Sie nehmen eine neue Perspektive ein. Sie werden feststellen, dass Sie die Dinge aus der Distanz anders wahrnehmen können. Manches verliert an Bedeutung. Sie gewinnen mehr Überblick, neue Möglichkeiten werden wahrgenommen. Wenn Sie auf dem Hochsitz sind verweilen Sie ein wenig und denken darüber nach, welchen Sinn in Ihrem Leben die Veränderung der Perspektive hat. Sie werden feststellen, dass manche Erlebnisse an Bedeutung verlieren, anderes aber wichtiger wird. Verankern Sie dieses Bild in Ihrem Bewusstsein, in dem Sie einen Eindruck wie ein Foto abspeichern und bei Bedarf wieder hervorholen können.

### Wissen

Die Landschaftstherapie gründet sich u.a. auf das Konzept der **Salutogenese** von Aaron Antonovsky. Salutogenese beschäftigt sich vor allem mit den Faktoren, die uns gesund halten. Vor allem die Gefühle der Stimmigkeit und des Vertrauens auf uns selbst und andere, das sog. **Kohärenzgefühl** sind in diesem Zusammenhang sehr wichtig.

Es werden vor allem drei Bereiche hervorgehoben:

1. Die **Verstehbarkeit**, dessen was mich umgibt.
2. Die **Handhabbarkeit**, d.h. dass mir die geeigneten Mittel zur Verfügung stehen.
3. Die **Bedeutsamkeit oder Sinnhaftigkeit** des eigenen Tuns als besonders wichtiges Merkmal.

...und noch mehr Wissenswertes

**Wenn Du etwas haben willst, was Du noch nie gehabt hast, dann musst Du etwas tun, was Du noch nie getan hast. Wenn Du immer wieder das tust, was Du schon immer getan hast, wirst Du immer wieder das bekommen, was Du schon immer bekommen hast.**

*Nossrat Peseschkian*

(1933 – 2010, deutscher Neurologe, Psychiater und Psychotherapeut iranischer Herkunft)

## Station 5a – Sprungschanze

### Erleben

Sie unterziehen sich jetzt der Mühe, den Schanzentisch zu erklimmen, den höchsten Punkt des landschaftstherapeutischen Weges. Wird sich die Anstrengung lohnen? Erproben Sie sich! Sie werden um eine Erfahrung reicher werden. Denken Sie daran, dass wir ohne Anstrengung viel ärmer an Erlebnissen wären.

### Wissen

Die Landschaftstherapie hat u.a. das Ziel, Menschen in ihren **Selbstwirksamkeitserfahrungen** zu fördern und zu unterstützen. Selbstwirksam sein heißt, dass man sich aufgrund bisheriger Erfahrungen auf seine Fähigkeiten verlassen kann und dass ein bestimmtes Ziel auch durch Überwindung von Hindernissen erreicht werden kann.

Die Selbstwirksamkeitserfahrung ist eine wichtige Voraussetzung für die **Resilienz**. Resilienz ist die innere Stärke, die einem Menschen zugrunde liegt. Die Überzeugung, dass wir Einfluss auf unser Leben haben. Die Grundhaltung einer Person mit hoher Resilienz lautet: "Was auch immer auf mich zukommt, ich kann damit umgehen und werde eine Lösung (auch mit Hilfe anderer) finden"

...und noch mehr Wissenswertes

**Die Hoffnung ist der Regenbogen über den herabstürzenden Bächen des Lebens.**

*Friedrich Wilhelm Nietzsche*

(1844 – 1900, deutscher Philologe und Philosoph)

**Leben bedeutet immer: dem Höheren, der Vollkommenheit entgegenstreben, sich emporschwingen und versuchen, den *Gipfel* zu erreichen.**

*Boris Pasternak*

(1890 – 1960, russischer Dichter und Schriftsteller)

**Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft.**

*Marie von Ebner-Eschenbach*

(1830 – 1916, österreichische Schriftstellerin)

,



## Station 5b – Schanzenschaukel

### Erleben

Wenn Sie den Schanzenkopf erklommen haben, erscheint vor Ihnen die Schanzenschaukel. Wagen Sie es, hier die Urerfahrung des Schaukelns und Geschaukeltwerden noch einmal auf ganz andere Art zu erleben? Sie werden mit einmaligen, ganzkörperlichen Erfahrungen und Wahrnehmungen belohnt werden. Ihnen eröffnet sich ein wunderbarer Blick auf das unter Ihnen liegende Gelände. Dieses Erlebnis wird Sie darin bestärken, sich etwas zuzutrauen. Lassen Sie die Schaukel ganz langsam ausschaukeln und kommen Sie mit neuen Erfahrungen zurück auf den Boden.

### Wissen

Die Tatsache, sich in völliger Übereinstimmung mit dem zu befinden, was man im Moment tut, wird heute als **Flow** bezeichnet. Wollen, Fühlen und Denken sind eins. Die Zeit spielt keine Rolle und das Handeln ist mühelos.

Der **Flow** kann unter folgenden Bedingungen eintreten:

- Eine Herausforderung passt zu unseren Fähigkeiten.
- Wir können uns auf unser Tun konzentrieren.
- Wir wissen, wie wir ein Ziel erreichen können.
- Wir erfahren unmittelbar, ob wir das Richtige tun.
- Wir sind in der Lage, unser Tun zu kontrollieren.
- Die Sorgen um uns selbst verschwinden.
- Wir haben das Gefühl, dass die Zeit schnell vergeht.

...und noch mehr Wissenswertes

**Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit, das Geheimnis der Freiheit aber ist der Mut.**

**Thukydides**

(ca. 454 – 399 v. Chr., griechischer Historiker, )

**Das Glück gehört denen, die sich selbst genügen. Denn alle äußeren Quellen des Glückes und Genusses sind, ihrer Natur nach, höchst unsicher, mißlich, vergänglich und dem Zufall unterworfen.**

**Arthur Schopenhauer**

(1788 - 1860, deutscher Philosoph)

**Unser Glück ist abhängig vom Glück der anderen.**

**Dalai Lama / Tendzin Gyatsho**

(1935, buddhistischer Mönch und Oberhaupt der Tibeter)

## Station 5c – Schanzentisch

### Erleben

Sie werden am Schanzentisch noch einmal die Möglichkeit haben, Ihre Umgebung aus einer ungewohnten Perspektive wahrzunehmen. Erleben Sie einen Moment eines fast schwerelosen Zustandes, der Sie an das Fliegen erinnern könnte. Schauen Sie sich bewußt um, entdecken Sie die Natur um sich herum neu. Nehmen Sie bewusst wahr, wie Sie sich in diesem Moment fühlen. Möchten Sie den Zustand eher schnell beenden oder noch etwas auskosten? Was kann Ihnen Sicherheit geben? Vergewissern Sie sich, dass Sie es sind, die es in der Hand haben. Sie können entscheiden, was Sie jetzt tun möchten.

### Wissen

Offensichtlich gibt es in allen Kulturen das Phänomen der **Angstlust**, die durch eine Wechselbeziehung zweier konträrer Gefühlerlebnisse (der Angst und der Lust) gekennzeichnet ist. Es gilt, Herausforderungen zu meistern, sich selbst zu erfahren und Grenzen zu überschreiten. Heute sieht man die Angstlust als einen Entwicklungsimpuls, der jedes Wagnis und jeden Fortschritt begleitet. Angstlust ist von der Zuversicht getragen, die durchzustehende Angstphase erfolgreich zu bewältigen und gestärkt aus ihr hervorzugehen. Das Aufsuchen von Angstlust-Erlebnissen geschieht immer freiwillig. In der Landschaftstherapie werden auf dieser Basis Erlebnisse angeboten, die die Selbstwirksamkeitserfahrungen positiv beeinflussen können.

...und noch mehr Wissenswertes

**Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.**

**Nelson Mandela**

(1918 – 2013, südafrikanischer Präsident, Friedensnobelpreisträger)

**Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden.**

**Hermann Hesse**

(1877 – 1962, deutscher Dichter und Nobelpreisträger für Literatur)

**Erkenne, was du bist, und sei, als was du dich erkannt hast, dies ist die höchste Regel der Weisheit.**

**Friedrich Schelling**, *Über die Natur der Philosophie als Wissenschaft*

(1775 – 1854, Philosoph, einer der Hauptvertreter des deutschen Idealismus)

## Station 6 – Möhnequelle

### Erleben

Sie treffen jetzt auf eine der Möhnequellen. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich ganz auf das Geräusch des Wassers. Blenden Sie alle anderen Wahrnehmungen aus. Hören Sie die unterschiedlichen Töne, die das Wasser „macht“? Erkennen Sie eine Melodie? Lauschen Sie dieser Melodie eine Weile. An was erinnert Sie sie? Welche Erinnerungen löst die Melodie des Wassers aus. Bleiben Sie eine Weile bei dieser Erinnerung. Stellen Sie sich vor, Ihr Leben sei ein Fluß oder ein Bach. Dann gehen Sie dem Lauf des Wassers bis zu Ihrer Quelle nach. Welche Stationen begegnen Ihnen. Gibt es Erinnerungen an diese Stationen? Vielleicht erleben Sie das Plätschern eines Bächleins in einer grünen Wiese. Gibt es Tiere oder Fische in der Nähe? Mit wem sind Sie unterwegs? Irgendwann kommen Sie zur Quelle. Schauen Sie genau hin! Welche Gefühle löst die Quelle in Ihnen aus? Woraus bestehen Ihre Quellen? Was gibt Ihnen Kraft? Was bedeutet für Sie „im Fluss sein“? Verweilen Sie noch für einen Moment. Dann öffnen Sie die Augen und nehmen die Eindrücke mit auf den weiteren Weg.

### Wissen

Die Fähigkeiten und Fertigkeiten, die wir besitzen werden als **Ressource** bezeichnet. Auch in Bezug auf unsere Gesundheit spricht man von Ressourcen. Jeder Mensch hat grundsätzlich nutzbare und als verfügbar wahrgenommene und mit positiven Erwartungen verbundene Möglichkeiten seines Denkens und Handelns. Wichtig ist, sich dessen bewusst zu sein oder bewusst zu werden. Die Quellen müssen uns zugänglich sein, wir brauchen Nachschubmöglichkeiten und die Voraussetzungen, sie zu erneuern. Dies wird im Wesentlichen durch unseren Lebensstil beeinflusst. Wie wir denken, was wir fühlen, wie wir uns verhalten, wie wir mit anderen Menschen im Kontakt sind, wie wir unseren Alltag gestalten (Ernährung, Bewegung, Kultur) sind Faktoren, die sich auf unsere Ressourcen auswirken. Landschaftstherapie hat es sich zur Aufgabe gemacht, an dem Gewahrwerden und dem Verfügbarmachen der Ressourcen für den einzelnen Menschen mitzuarbeiten.

...und noch mehr Wissenswertes

**Zu sein, was wir sind, und zu werden, was wir werden können, ist unsere Bestimmung im Leben.**

**Robert Louis Balfour Stevenson**

(1850 – 1894, schottischer Schriftsteller)

**Jeder Mensch bekommt zu seiner Geburt die Welt geschenkt. Die ganze Welt. Und die meisten von uns haben aber noch nicht einmal das Geschenkband berührt, geschweige denn hineingeschaut.**

**Leo Buscaglia**

(1924 – 1998, amerikanischer Autor und Pädagogik)

## Station 7 – Wegespinne

### Erleben

Sie stehen hier vor einer Wegkreuzung . Vor Ihnen liegen verschiedene Möglichkeiten. Wege mit unterschiedlichen Herausforderungen. Welchen Weg werden Sie wählen? Wie schwer fällt es Ihnen, Entscheidungen zu fällen oder Unsicherheiten auszuhalten? Setzen Sie sich ein wenig und nehmen Sie sich Zeit, sich zu besinnen. Was ist Ihnen wichtig, worauf wollen Sie sich einlassen? Was kann Ihnen helfen, einer Entscheidung näher zu kommen. Wie wichtig ist Ihnen Sicherheit? Gibt es etwas Herausforderndes am Unbekannten? An diesem Ort können Sie sich die Zeit nehmen, in Ruhe nachzudenken und das Lebenstempo zu entschleunigen.

### Wissen

Eines der wichtigsten Ziele der Landschaftstherapie ist die **Entschleunigung**. Dabei geht es nicht um Langsamkeit als Selbstzweck, sondern um angemessene Geschwindigkeiten und Veränderungen in einem umfassenden Sinn: im Umgang mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit der umgebenden Natur. Dem Streben nach Verlangsamung liegt die Auffassung zugrunde, dass die gesellschaftliche und vor allem wirtschaftliche Entwicklung in den entwickelten Industriegesellschaften eine Eigendynamik gewonnen habe, die Hektik und sinnlose Hast in alle Lebensbereiche hineintrage und dabei jedes natürliche und insbesondere menschliche Maß ignoriere. Eine verlangsamte Lebensführung wird auch unter gesundheitsförderlichen Aspekten immer wichtiger, um stressbedingte Erkrankungen zu vermeiden oder zu lindern

...und noch mehr Wissenswertes

**Natur eignet deshalb ein gewisser Geheimnischarakter. Das macht sie so faszinierend. Naturentdecken ist oft mit einem Selbstentdecken verbunden**

**Hilarion Petzold**

(deutscher Psychologe, Begründer der integrativen Therapie)

**Die Natur ist die große Ruhe gegenüber unserer Beweglichkeit. Darum wird sie der Mensch immer mehr lieben, je feiner und beweglicher er werden wird. Sie gibt ihm die großen Züge, die weiten Perspektiven und zugleich das Bild einer bei aller unermüdlichen Entwicklung erhabenen Gelassenheit.**

***Christian Morgenstern***

(1871 - 1914, deutscher Dichter, Schriftsteller und Übersetzer)

## Station 8 – Feenkranz

### Erleben

Sie richten hier Ihren Blick in die Höhe und haben durch die Lichtobjekte in den Bäumen eine völlig neue Perspektive der Landschaft. Sie nehmen Überraschendes und Unerwartetes wahr. Lassen Sie sich auf diesen Eindruck ein. Weiten Sie Ihren Blick in die Höhe. Lassen Sie sich bezaubern von der besonderen Ästhetik dieses Ortes. Vielleicht erinnert er sie an Märchen und Mythen ihrer Kindheit. Ihre Fantasie wird Sie in Ihrer Erinnerung führen. Vielleicht verändern Sie Ihre Körperhaltung, um den Zauber besser wahrnehmen zu können. Die unangestregte Aufmerksamkeit führt zu neuen Eindrücken. Der Alltag rückt von Ihnen ab und Sie können sich auf besondere Sinneseindrücke einlassen.

### Wissen

Menschen sind offenbar von **Landschafts- und Naturästhetik** sehr ansprechbar. Es scheint, als ob ihnen die Landschaftsliebe gleichsam „in die Wiege gelegt“ sei. Der Einbezug von Natur-, Landschafts- und Gartenerfahrungen führt häufig zu positiven Erinnerungsbilder von Wald-, Wiesen-, Gartenszenen. Überall auf der Welt sind Menschen von „großen Landschaften“ angesprochen und berichten von erhebenden, beruhigenden, beglückenden Wirkungen des Landschaftserlebens.

Untersuchungen haben gezeigt, dass ästhetische Naturerfahrungen Behaglichkeit und befriedigende Erlebnisse verschafft. Informationen können wirksam verarbeitet werden. Ästhetische Landschaftserlebnisse fördern die Erholung von geistig-seelischer Ermüdung. Sie machen den Kopf frei, fördern die Konzentration, unterstützen geistige Ruhe und Gelassenheit und erleichtern das Nachdenken über das eigene Leben, Tätigkeiten und Lebensziele.

...und noch mehr Wissenswertes

**Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt.**

**Khalil Gibran**

(1883 – 1931, christlich-libanesischer Dichter, Philosoph und Maler)

**Bäume haben etwas Wesentliches gelernt:  
nur wer einen festen Stand hat  
und trotzdem beweglich ist,  
überlebt die starken Stürme**

**Anke Maggauer-Kirsche**

(1948, deutsche Lyrikerin)

## Station 9 – Dichterlichtung

### Erleben

Sie betreten ein rundes Forum inmitten der Natur, das Ihnen einen Platz bietet, die vielfältigen Eindrücke, die Sie bisher auf dem landschaftstherapeutischen Weg gewonnen haben, noch einmal an sich vorbeiziehen zu lassen. Hier wird Ihnen eine Vertiefung der Erlebnisse durch die ruhige Betrachtung ermöglicht. Spüren Sie die Freude und den Genuss dieses besonderen Ortes. Sie können aber auch in Ruhe ein Buch zur Hand nehmen und durch die Literatur eine Vertiefung und Anreicherung vornehmen. Der mehrperspektivische Zugang zu einem Thema,- es kann auch ein Lebensthema sein, erleichtert Erklärungen oder auch Entscheidungen. Literatur kann die Lebenskunst befördern. Achten Sie dabei auf Ihre Körperreaktionen,- oft weiß unser Körper früher als unser Bewusstsein, was für uns richtig ist.

### Wissen

Unser Körper bewertet alle Erfahrungen, die wir machen, und reagiert auf neue Situationen mit positiven oder negativen Signalen, den **somatischen Marker**. Diesen unbewussten Wissensschatz können wir im Alltag nutzen.

Somatische Marker besagen, besagt, dass Gefühle und Körperempfindungen keine Hemmnisse darstellen, die es zu überwinden gilt, sondern im Gegenteil einen wesentlichen Bestandteil der menschlichen Vernunft darstellen.

Hirnforscher gehen heute davon aus, dass der menschliche Denkapparat über ein so genanntes emotionales Erfahrungsgedächtnis verfügt. Es beginnt schon vor der Geburt zu arbeiten und speichert Erlebtes auf einer nicht sprachlichen, unbewussten Ebene in Form von Gefühlen oder Körperempfindungen.

Die integrative Landschaftstherapie nutzt dieses von ihr so genannte Leibgedächtnis, um Themen zu bearbeiten.

...und noch mehr Wissenswertes

**Wem die Natur ihr offenbares Geheimnis zu enthüllen anfängt, der empfindet eine unwiderstehliche Sehnsucht nach ihrer würdigsten Auslegerin, der Kunst.**

**Johann Wolfgang von Goethe**

*(1749 - 1832), deutscher Dichter der Klassik, Naturwissenschaftler und Staatsmann*

**Kunst ist die rechte Hand der Natur. Diese hat nur Geschöpfe, jene hat Menschen gemacht.**

**Friedrich Schiller**

*(1759 -1805 deutscher Dichter, Philosoph und Historiker)*

## Station 10 – Hängematte

### Erleben

Sie finden in dem vor Ihnen liegenden Waldstück Hängematten, die Sie zum Ausruhen einladen. Hier können Sie sich dem Rhythmus von Anspannung durch den bisher zurückgelegten Weg und Entspannung hingeben. Suchen Sie sich einen Platz aus und genießen Sie die Ruhe. Nehmen Sie bewusst wahr, wie sich Ihr Körper in die Matte schmiegt, welche Geräusche Sie hören, welche Gerüche Sie wahrnehmen, welche Farben Sie umgeben. Immer wenn Sie ein Sinnesorgan aktiv wahrgenommen haben, schließen Sie die Augen und lassen den Eindruck nachwirken. Wenn Sie wirklich entspannt sind, verabschieden Sie sich von diesem Ort und machen sich bewusst auf den weiteren Weg.

### Wissen

In der integrativen Landschaftstherapie wird der **Green Meditation** große Beachtung geschenkt. Green Meditation vermittelt Ruhe, Kraft und Lebensfreude, indem sie den beruhigenden und anregenden Effekt des Grüns nutzt. Die Wirksamkeit der Meditation auf unsere Gesundheit ist inzwischen durch wissenschaftliche Untersuchungen erwiesen. Durch Naturerfahrungen können Menschen wieder das Erleben von „Frische“ und ein Lebensgefühl von Kraft und Vitalität bekommen.

...und noch mehr Wissenswertes

**Jedes Werden in der Natur, im Menschen, in der Liebe muss abwarten, geduldig sein, bis seine Zeit zum Blühen kommt.**

**Dietrich Bonhoeffer**

(1906 – 1945, Evangelischer Theologie, von den Nazis hingerichtet)

**Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.**

**Friedrich Schiller**

(1759 -1805 deutscher Dichter, Philosoph und Historiker)

**Die Ruhe ist die natürliche Stimmung eines wohlgeordneten, mit sich einigen Herzen.**

**Friedrich Freiherr von Humboldt**

(1767 - 1835 deutscher Philosoph, Philologe und preußischer Staatsmann)

## Stationen 11 Kirschwald

### Erleben

Sie betreten auf dem landschaftstherapeutischen Weg den Kirschwald. Genießen Sie hier den Wechsel der Jahreszeiten, das Erblühen im Frühling, die Reife der Kirschen im Sommer, die Farben des Herbstes und die Struktur der Bäume im Winter. Hier lohnt es sich immer wieder zu kommen und sich eingebettet zu fühlen in den Rhythmus des Werdens und Vergehens. Das Thema des Abschieds mag sich hier aufdrängen und ebenso das Thema des Neubeginns. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gedanken und Gefühle und verabschieden sich hier auch von dem Erlebnis des landschaftstherapeutischen Weges.

### Wissen

Nur wer sich regelmäßig die Zeit nimmt, abzuschalten, tief zu entspannen und mit allen Sinnen zu genießen, kann einen harmonischen **Lebensrhythmus** finden.

Unser Körper und unsere Seele brauchen gerade heute eine ausgeglichene Lebensweise mit Ruhephasen. Wer den Alltag bewältigen will braucht auch die Möglichkeit des Rückzugs, um zu reflektieren, zu entspannen und neue Kraft zu tanken,- um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen.

...und noch mehr Wissenswertes

### **Alles hat seine Zeit**

**Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde: geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit; pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit;...weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit; klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit;....**

### **König Salomon**

(10. Jhdt. v. Chr.)



## Stationen 12 Vom Altstadtblick auf Brilon entlang der Wasserbecken zum Café

### Erleben

Vor der letzten Etappe des landschaftstherapeutischen Weges werfen Sie einen Blick auf die Altstadt von Brilon. Nehmen Sie die Dachgiebel und Türme dieser historischen Stadt wahr. Vielleicht entsteht in Ihnen ein Gefühl des Respektes vor der Geschichte dieser Stadt und Ihr Interesse ist geweckt für die Menschen und deren Geschichte in dieser Region.

Nun betreten Sie den Weg entlang der stufig angelegten Wasserbecken, verweilen Sie an deren Ufer und lassen Sie sich durch einige Gedanken leiten:

Haben Sie sich schon einmal bewusst gemacht, wie wichtig das Wasser für unser Leben ist. Nehmen Sie hier die Geräusche des Wassers bewusst wahr.

Wie hört sich das Plätschern des Wassers an, wie das Säuseln des Windes in den Bäumen am Ufer?

Betrachten Sie das Wasser genauer,- in ihm spiegelt sich der Himmel, aber auch das Alltägliche am Ufer.

Das Wasser ist ein Symbol für das Leben. Auch wir Menschen kommen aus dem Wasser und bestehen zum größten Teil aus Wasser.

Wenn wir den Weg des Wassers verfolgen, erkennen wir wie es in die Atmosphäre steigt und die Erde als Regen wieder neu belebt.

Das Wasser muss in die Tiefe gehen, um gereinigt und klar wieder den Weg an die Oberfläche zu finden und als neue Quelle ans Tageslicht zu treten. Dieser ewige Kreislauf von werden und vergehen bestimmt unser Leben.

Nehmen Sie die Betrachtung des Wassers als eine Gelegenheit, in sich hineinzuhören und neu und gestärkt auf dem Weg des Lebens weiter zu wandern im Bewusstsein, was Ihnen wichtig ist.

## Wissen

Am Ende unseres landschaftstherapeutischen Weges steht noch einmal das salutogene Prinzip der **Sinnhaftigkeit** im Mittelpunkt.

Sinnhaftigkeit vermittelt sich durch **komplexe Achtsamkeit**, dazu gehört

- **Achtsamkeit für die eigene Natur**; ich suche, erkenne und gestalte mich selbst (**Selbstsorge**);

- **Achtsamkeit für die andere Natur**; ich suche und erkenne die Anderen, gestalte Beziehungen (**Sorge um die Anderen**);

- **Achtsamkeit für die Basisnatur**; ich suche, erkenne und gestalte Lebenszusammenhänge (**Sorge um das Lebendige**)

(nach *Petzold, Orth-Petzold und Orth 2013*).

...und noch mehr Wissenswertes

**Das Prinzip aller Dinge ist Wasser; aus Wasser ist alles, und ins Wasser kehrt alles zurück.**

**Thales von Milet**

(um 625 - 545 v. Chr., griechischer Philosoph und Mathematiker, einer der Sieben Weisen)

***Das Weiche Wasser bricht Den Stein***

***Es reißt die schwersten Mauern ein  
und sind wir schwach und sind wir klein  
wir wollen wie das Wasser sein  
das weiche Wasser bricht den Stein***

**Songtext der Musikgruppe Bots**

(aktiv seit 1974)

## **Zum Schluß**

Sie haben auf Ihrem Rundgang über den landschaftstherapeutischen Weg vieles erfahren können. Sie konnten die Anleitungen nutzen, um die Stationen für sich in besonderer Weise zu erleben. Sie haben erfahren, was es mit der Landschaftstherapie auf sich hat und vielleicht hat Ihnen auch der eine oder andere Spruch gefallen und Sie können ihn mitnehmen in Ihren Alltag.

Wir wünschen wir Ihnen noch einen schönen Aufenthalt hier und gute Erinnerungen.