

Die heilsame Wirkung des Waldes in der Integrativen Therapie

Autorin: Astrid Polz-Watzenig

Der Rezensent tut es immer wieder: Fühlt er sich nicht so gut, macht er sich auf den Weg in den Wald – und kehrt meistens gekräftigt und tiefenentspannt zurück. In Japan sind Waldbesuche sogar seit Jahren Teil der Gesundheitsvorsorge. Der Begriff „Shinrin-yoku“ bedeutet übersetzt „Waldbaden“ und ist eine japanische Tradition. Im Jahr 2012 wurde an japanischen Universitäten sogar ein eigener Forschungszweig für „Waldmedizin“ eingerichtet.

Genau darum geht es im Buch von Astrid Polz-Watzenig – sie ist Theologin, Psychotherapeutin (Integrative Therapie) und Coach. Sie lässt uns teilhaben an ihrem umfangreichen Wissen über die heilsame Wirkung des Waldes in der Integrativen Therapie. Im Zuge ihrer zahlreichen Ausbildungen wurde „das Konzept der komplexen Achtsamkeit kombiniert mit dem Walderleben zu einer Art Grundnahrungsmittel meiner selbst und meiner Arbeit“, schreibt die Autorin in ihrem Vorwort.

Die Gliederung macht neugierig auf das Buch, das jede Menge an erhellenden Informationen bietet: Einleitung – Aspekte des Walderlebens – Gesundheits- und Krankheitsbegriff in der Integrativen Therapie – Anthropologie der Integrativen Therapie – Aspekte der Leiblichkeit – Das Prinzip der Komplexen Achtsamkeit – Konkrete Interventionsformen für das Walderleben aus der Perspektive der komplexen Achtsamkeit – Komplexe Achtsamkeit im Walderleben – 14 Übungen – Der Wald auf dem Rezept – Kritische Reflexion – Grenzen.

Herzstück des Buchs sind die 14 Übungsbeispiele für die Praxis, die Polz-Watzenig einerseits selbst kreiert und andererseits aus der umfangreichen Literatur entnommen hat. Diese aktiven Übungen des Walderlebens können in der therapeutischen Praxis in Einzel- und Gruppensettings eingesetzt werden. Zu finden sind dabei die Sorgenstein-Übung am Waldeingang, die Übung Drei – zwei – eins, die Gehmeditationsübung, die Journey-Stick-Übung, die Baumübung und die Baumübung in Verkörperung. Grundlegend dabei ist, sich den Wald als befreundeten Ort zu gestalten, die Schwelle des Waldes in den Wald zu überschreiten, mit einer Fragestellung in den Wald zu gehen, in den Wald mit allen Sinnen einzutauchen, sich von einem Grün besonders anziehen zu lassen oder auch die Wurzeln des eigenen Lebens zu suchen. Zudem wird die Anwendung als Rezept im Kontext therapeutischer Interventionen aufgezeigt und die Bedeutung einer verstärkten Einbeziehung des Walderlebens in der Anamnese verdeutlicht.

Für alle, die jetzt Lust bekommen haben, selbst ins Walderleben einzutauchen, eine erfreuliche Nachricht: Die Psychotherapeutin bietet regelmäßig Selbsterfahrungsseminare an – Informationen unter <http://www.astridpolzwatzenig.at/>.

Rezensiert von Gerhard Einsiedler, Juli 2023

Springer essentials, Juli 2020

49 Seiten

Softcover, 21 x 14,8 cm

ISBN: 978-3-658-30669-4

15,41 Euro (A); 14,99 Euro (D); 25,90 CHF (CH)

Mit finanzieller Unterstützung des