

Warum Klara beim Alp-Öhi gesund wurde:

Die Heilkraft der Berge aus Sicht der Integrativen Therapie

1 Blick in die Berge

Die Berge lassen uns staunen.

Der wahre Segen der Berge liegt nicht darin, dass sie eine Herausforderung oder eine Arena für uns sind. Sie bieten etwas Sanfteres und unendlich Machtvolleres:

Sie fördern unsere Bereitschaft, Wunder anzuerkennen.

(Uli Sorg, Bergsteiger und Autor)

Der Aufenthalt in den Bergen tut wohl – das erleben viele Menschen als Selbstverständlichkeit. Diese Wirkung in Worte zu fassen und zu erklären ist jedoch gar nicht so einfach und kann immer nur annäherungsweise geschehen.

Menschen mit Anämie oder Lungenleiden wurden schon seit jeher zur Kur in die Berge geschickt, weil sich Bergluft positiv auf Blutzusammensetzung und Atemwege auswirkt. Weiter gibt es Technologien, die Energiestärken messen¹ und so zu Erklärungen kommen. Doch diese und weitere Ansätze decken immer höchstens einen Teil der Wahrheit ab.

Die Heilkraft der Berge ist ein Phänomen, das ganzheitlicher betrachtet werden muss. Es sind verschiedenartige Aspekte, die sich zu einer wohltuenden Kraft zusammenfügen – Atmosphärisches, Ästhetisches, Archaisches, das auf besondere Weise berührt und offenbar einen bestimmten Aufforderungscharakter hat. Der Mensch fühlt sich gerufen, angezogen. Es stecken Verheissungen darin, die mit Freiheit, Ruhe, Weite und Ansporn zu tun haben.

Meine persönliche Faszination für die Heilkraft der Berge hat folgende Wurzeln: Zunächst das eigene Erleben der Bergwelt, das aus meiner Lebensgeschichte heraus erwächst und dem ich in diesem Aufsatz auch verschiedentlich Raum gebe. Irgendwann gesellte sich eine erlebnispädagogische Weiterbildung hinzu, die mir konkrete Methoden zur Nutzung der Natur als Erlebnisraum eröffnete sowie mein eigenes Bewusstsein dafür erweiterte. Der humantherapeutische, ganzheitliche Hintergrund der Integrativen Therapie schliesslich vertiefte sowohl Wissen als auch Verständnis und stellte alles in einen Gesamtzusammenhang.

In diesem Aufsatz werde ich zunächst einige grundsätzliche Aspekte der Beziehung von Mensch und Natur erläutern. Anschliessend betrachte ich die Berglandschaft im Besonderen und gebe einen Überblick über die Geschichte des Bergtourismus. Im Hauptteil versuche ich über Konzepte der Integrativen Therapie der Heilkraft der Berge auf die Spur zu kommen, bevor ich im letzten Kapitel von konkreten Umsetzungen innerhalb der Suchtarbeit berichte.

¹ Merz (1998) beschreibt anhand biophysikalischer Messwerte (Boviseinheiten) die Energiestärke an vielen Orten der Schweiz.

Die Geschichte von Heidi aus den Schweizer Bergen (*Spyri* 1950) bietet eine lebendige Veranschaulichung für die Erklärungskonzepte zur heilenden Wirkung der Berge, deshalb habe ich sie als Hintergrund für diesen Aufsatz gewählt. Hier eine Kurzfassung der Geschichte: *Heidi, ein Schweizer Bergmädchen, wird nach Frankfurt zu einer wohlhabenden Familie gebracht als Kameradin für die im Rollstuhl sitzende Tochter Klara. Doch Heidi vermisst ihre Bergwelt dermassen, dass sie krank wird und wieder zurück zum Öhi (Grossvater) darf. Später kommt Klara zu Besuch auf Heidis Alp und aufgrund verschiedener Ereignisse wird sie dort gesund und lernt gehen.*

2 Der Mensch unterwegs in der Natur

Wir sind Natur

Vielen Menschen ist durch unsere moderne Lebensweise der Bezug zur Natur abhanden gekommen, weil der Kontakt mit ihr weitgehend fehlt. Unsere Basis ist aber auch in der heutigen Zeit weder kulturell, noch technologisch, sondern natürlich. Unser Körper ist 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. Denn die äussere kann von der inneren Natur nicht getrennt werden, ohne dass dies Folgen hat. Ontogenetisch ist die Natur das Umfeld, in das wir hineingeboren wurden.

Sinnreiche Umgebung

Für die meisten Menschen ist es spürbar, dass es wohltuend, heilend ist, sich in der Natur aufzuhalten. Unberührte oder „richtig gepflegte“ Natur beglückt – *Petzold* (2006b) spricht hier von der ökologischen salutogenen Stimulierung. Die Natur ist voller sinnreicher Ressourcenbilder, an denen sich der Mensch atmosphärisch nähren kann und die darum eine salutogene Wirkung haben: 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; etc.

Dieses Erleben sinnreicher Umgebung lässt sich verbinden mit dem Modell der Kohärenz, das *Antonovsky* (1987) als salutogenetisches Erklärungsmodell entwickelt hat: Mit dem Kohärenzerleben ist ein dauerhaftes Gefühl von Vertrauen gemeint, dass die eigene interne und externe Umwelt sinnhaftig und vorhersehbar ist, dass sich Dinge mit hoher Wahrscheinlichkeit so entwickeln, wie es erwartet wird und wie es vernünftig scheint. Die Natur ist, wie sich auch in den weiteren Ausführungen zeigt, eine Umgebung, welche die Entwicklung dieses Vertrauens unterstützt.

Leiblichkeit, Erlebnis- und Performanzorientierung

Wenn wir uns in der Natur bewegen oder aufhalten, rückt unsere Leiblichkeit, unsere innere Natur ins Zentrum, wird aktiviert. Dabei hat die Landschaft sowohl beruhigendes wie auch anregendes Potential. Bewegung, Unterwegssein, Erleben – das alles sind leibliche und performanzorientierte Aspekte, bei denen das menschliche Wesen in seiner konkreten Ganzheit angesprochen wird. Denn der Anregungscharakter im Naturraum ist undeterminiert und bietet daher einen breiten Gestaltungsspielraum, der dem Verhalten viele Freiheitsgrade eröffnet. Diese Qualität ist insbesondere in der kindlichen Entwicklung wichtig und regt Kinder an, eigene Ideen zu bilden, ihr kreatives Potential zu entfalten, Lösungen zu finden und in die Handlung zu gehen. In diesem Prozess kann sich die Persönlichkeit entfalten und die Kinder entwickeln ein Vertrauen in sich und die Welt.

Weber (2010) drückt es auch folgendermassen aus: Die Natur ist ein Spiegel, in dem ein Kind sich selbst erkennt. Es erlebt sich als Teil eines Ganzen. Daraus erwächst ein Verbundenheitsgefühl, eine Liebe zur Natur, die wir Ökophilie nennen (*Petzold* 2006b). Wer diesen Bezug entwickeln konnte, dem kann die Natur zeitlebens eine Ressource bleiben.

Weiter beschreibt *Weber*, wie Eltern aus Angst vor dem Unvorhersehbaren und um einer Risikominimierung willen ihren Kindern immer weniger Spielraum in der Natur lassen, bis der Aktionsradius sich im Extremfall auf das Wohnungsinnere und elektronische Spielzeuge beschränkt. Dies führt zu einer Erfahrungstaubheit und zum Verkümmern zentraler Fertigkeiten. Die Folgen sind gesundheitlicher, aber auch sozialer und gesellschaftlicher Art. Diese veränderte, eingeschränkte Lebensweise scheint beispielsweise auch das Auftreten von ADHS² zu fördern. Naturraum kann demgegenüber den verhaltensmässigen Besonderheiten dieser Kinder optimal gerecht werden. Einerseits besteht keine Überstimulierung durch künstliche Reize, die Anregungen sind eher erdender, konkreter Art. Das Kind kann sich und seine Grenzen spüren lernen. Andererseits wird in der Landschaft der ausgeprägte Bewegungstrieb dieser Kinder absorbiert und in eine konstruktive und kreative Richtung gelenkt. (Vgl. dazu auch *Weber* 2010 und *Petzold* 2009.)

3 Die Berge – Landschaftsformen und Anmutungen

Woran liegt es denn nun, dass gerade die Bergwelt so viele Menschen immer wieder anlockt und in ihren Bann zieht? Wer sind diese Berggänger, wonach suchen sie und was finden sie dort?

In der Schweiz sind die Berge sozusagen das, was von der ursprünglichen Wildnis noch übrig geblieben ist. Von ihrem unwegsamen Charakter her sind sie für die Zivilisation schwer zugänglich und so konnten sie ihre Unberührtheit ein gutes Stück bewahren. Die meisten menschengemachten Objekte in der alpinen Landschaft wirken angesichts der Erhabenheit der Bergmassive, ihrer Ausstrahlung von Ewigkeit, Selbstverständlichkeit und Ruhe, ganz einfach niedrig – im besten Falle. Allenfalls unpassend. Aber jedenfalls unbedeutend. Vergänglich. Denn die Berge lassen sich im Gegensatz zu anderen Landschaftsformen nur sehr beschränkt unterwerfen. Mit diesen Qualitäten bieten sie vielen Menschen den gesuchten Gegensatz zum urbanen Leben. In unserem Alltag ist der innere Stresspegel tendenziell permanent erhöht. Demgegenüber sind die unberührten Berge ein Ort, wo der Organismus sich nicht mit Hintergrund- und Nebengeschehen beschäftigen muss, sondern sich ganz unentfremdet dem basalen aktuellen Handeln zuwenden kann: Wandern. Den Weg suchen. Einen Picknickplatz wählen. Feuerholz sammeln. Ausruhen. Tiere beobachten. Ein Stück weit so, wie es evolutionsbiologisch unserem „In der Welt-Sein“ entspricht.

Es gibt jedoch zahlreiche und ganz unterschiedliche Arten von Bergtouristen, von denen ich ein paar typische an dieser Stelle erwähnen möchte. Da sind einmal die Kurgäste, die mit der Bahn den Berg hinauffahren, sich im Bergrestaurant in die Sonne setzen und anschliessend wieder hinunterfahren. Sie geniessen hauptsächlich Atmosphäre und Schönheit der Berglandschaft. Die Skifahrer sind eine grosse und heterogene Gruppe mit sehr unterschiedlicher Interessengewichtung zwischen Naturgenuss und Sport. Gemeinsam ist ihnen jedoch, dass ihr Genuss für die Natur einen Preis hat, der zunächst in baulichen Massnahmen besteht und der zudem mancherorts Spuren hinterlässt, die einen im Sommer sehr betroffen machen können. Eine verwandte Gruppe sind die Mountainbiker, die Sport und Spannung suchen und die sich hauptsächlich für das Gelände direkt unter ihren Profilluftreifen interessieren. Im Extremfall durchrasen sie die Landschaft, haben aber keine Zeit, diese wahrzunehmen, weil beim Herunterfahren totale Aufmerksamkeit gefragt ist.

² Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung ist mittlerweile die häufigste kinderpsychiatrische Diagnose und betrifft 5–10% der Schulkinder in einem Mass, dass die schulische Entwicklung beeinträchtigt wird. Quelle: www.elpos.ch

Selbstverständlich handelt es sich hier um eine Stereotypisierung mit durchlässigen Grenzen. Die Unterscheidung hilft jedoch, bewusster zu werden über die möglichen Arten der Nutzung von Landschaft. Wenn ich in diesem Aufsatz von Berggängern spreche, meine ich in der Regel die Wanderer, die sich mehrheitlich aus eigener Kraft fortbewegen und vielleicht hier und da einmal eine Bergbahn benutzen. Mit ihnen verwandt sind auch die Schneeschuhläufer, Langläufer und Skitourengänger. Stellenweise geht es um die Bergsteiger und Kletterer, die noch mehr die körperliche Herausforderung und unwegsameres Gelände wie Felswände suchen.

Doch nun zu einem visuellen Ausflug in die prägnanten und vielseitigen Landschaftsformen der Alpen. Im Folgenden möchte ich einige der typischen Elemente beschreiben, angereichert mit Anmutungen, persönlichen Assoziationen und allenfalls Metaphern. Die Beschreibungen sind dabei keinesfalls abschliessend zu verstehen.

*Die Alp*³: Sie ist sozusagen der Klassiker der Schweizer Berge. Die bunt blühende, unebene Blumenwiese, auf der Kühe grasen, irgendwo steht eine alte Badewanne als Tränke, ein Brunnen mit Quellwasser, eine bescheidene Hütte mit Stall, die eventuell Milch und Käse anbietet. Die Alp ist ein erhöhter Mikrokosmos, der in sich selbst funktioniert. Sie strahlt eine Atmosphäre des Aufgehobenseins aus.

Gipfel – Aussicht: Das Ziel, das man sich erkämpfen muss. Herausragend, lockend – verführerisch, bedrohlich oder abschreckend. Top. Man ist dem Himmel näher. Auf dem Gipfel zu sein bedeutet Distanz zum Weltgeschehen, Darüberstehen, es gibt Sicherheit und Bestätigung. Es vermittelt das Erleben: Ich habe es geschafft.

Bergbäche: Sie lassen munteres Plätschern hören. Suchen sich sanft oder fordernd ihren Weg. Ein einladendes Zusammenspiel von Wasser, Erde und Fels. Klein sind sie romantisch-pittoresque, grössere drücken Wucht und Energie aus. Wasser ab der Quelle zu trinken hat etwas Urtümliches – sich direkt von der Natur erfrischen. Bäche sind das Bewegte, Muntere in der sonst ruhigen, bedächtigen Landschaft, insbesondere wenn sie sich als Wasserfälle in die Tiefe stürzen.

Bergseen: Glasklar und eisig ruhen sie mitten im Gebirge. Ihre Reinheit erlaubt den absoluten Durchblick. Ein Bad darin nach schweisstreibender körperlicher Anstrengung verursacht Kribbeln und hat etwas von Wiedergeboren werden. Bergseen haben eine spirituelle Ausstrahlung.

Gletscher: Sie symbolisieren ruhige Wucht und Stärke – eingefrorene Ewigkeit, die über der Realität thront. Beharrliche Bewegung in unendlicher Geduld. Gletscherspalten sind heimtückisch und unberechenbar. Was der Gletscher in sich aufgenommen hat, gibt er erst unendlich viel später wieder her.

Felswände: Sind bedrohlich, gefährlich, unüberwindbar, schroff, herausfordernd. Können demütig und sprachlos machen, spornen manche Menschen zu Höchstleistungen an.

Geröllhalden: Sie erzählen von früheren Bergstürzen, von Gefahr. Die öden, kargen Abhänge sind trügerisch, unberechenbar und bedrohlich, weil sie plötzlich in Bewegung geraten können. Ihre Auswirkung kann erdrückend, vernichtend sein.

³ Der deutsche Begriff *Alm* ist mir persönlich fremd, weshalb ich um der Atmosphäre willen in diesem Aufsatz konsequent den Helvetismus *Alp* verwende.

Märchenwälder: Knorrige Tannen, verwurzelte Wege, vermooste Nischen, Felsbrocken hier und dort – diese Flecken wirken nicht von dieser Welt, regen Phantasie und Kreativität an. Sie laden zum Sein ein und sind wunderbare Kinderspielräume.

Der Sternenhimmel: Einerseits die Höhenlage, aber auch die Abwesenheit störender Lichtquellen machen den Blick ins Firmament zu etwas Unmittelbarem. Die Sterne funkeln unvergleichlich grösser, klarer, heller und zahlreicher. Wer einmal nächtens im Gebirge unter freier Himmelskuppel lag, der weiss, dass Unendlichkeit als kosmisches Gefühl im Leib nicht deutlicher erlebt werden kann.

Diese Bilderlandschaft lässt Atmosphären aufleben, die das Panorama für intensive Erlebnisse sein können. Die Berge sind für unser Empfinden schon immer dagewesen und werden es auch weiterhin bleiben – das macht schon einen Teil ihrer heutigen Anziehungskraft aus: Beständigkeit, Verlässlichkeit, Ewigkeit. Interessant ist es nun, einen Blick in die Vergangenheit zu werfen, denn wenn wir nur schon etwa zweihundert Jahre zurückzugehen, zeigt sich noch eine gänzlich andere Beziehung zwischen Mensch und Berg, als wir sie heute kennen.

4 Geschichte des Bergtourismus

Im Mittelalter hatten die Menschen Angst vor den Bergen. Diese wurden als heilige oder mit bösen Geistern beseelte Orte angesehen, in jedem Fall jedoch waren sie für die Menschen tabu. Alpenpässe waren mühselige Transportverbindungen. Niemand wäre damals zum Spass in die Berge gestiegen. Doch es gab offenbar eine Ausnahme: Im Jahre 1336 bestieg *Francesco Petrarca*, ein italienischer Gelehrter, den Mont Ventoux, der in der Provence liegt und sich auf ca. 1900 m ü. M. erhebt. Der Lyriker und Romantiker tat dies freiwillig und aus Neugier, suchte Erkenntnisse, neue Blickwinkel und eine Bewusstseinsweiterung. Damit wird *Petrarca* als der erste bekannte Selbsterfahrungswanderer betrachtet, als früher Vorbote des Bergtourismus, der damals noch weit in der Zukunft lag.

Etwa 500 Jahre später, im 18. Jahrhundert, kam die Aufklärungszeit und damit eine Technisierung, die den Menschen hoffen liess, die Natur beherrschen zu können. Der Erkundungsgeist erstreckte sich auch in die Höhe, Expeditionen in die „ungastlichen“ Regionen fanden statt. Es ging um die Entdeckung und Inventarisierung der Welt. 1786 bestieg ein Genfer Naturforscher als erster den Mont Blanc, der mit etwas über 4800 m der höchste Gipfel Westeuropas ist.

Bislang waren die Berge hauptsächlich Objekte eines naturwissenschaftlichen Blicks gewesen, doch im letzten Viertel des 18. Jahrhunderts entdeckten auch die Romantiker die Bergwelt. Zu ihnen gehörte Goethe, der vom Hochgebirge sehr angetan war und dies auch auf poetische Weise in Sprache umsetzte. In dieser Bewegung wurde das Erleben und Schauen wichtig, im Sinne vom Aufnehmen der Schönheit mit Leib und Seele. *Widmer* (2010) spricht in diesem Zusammenhang von einer „Verhübschung“ der Berge, da die Betrachtungsweise und der Blick bei diesen Berggängern gänzlich anders waren. Nicht das wissenschaftliche Erforschen, sondern die Schönheit der Landschaft und menschliche Regungen waren hier von Bedeutung (vgl. *Veyne* 2007; *Schmid* 2007; *Widmer* 2010; *Waggerl* 1957).

Die eigentliche „Eroberung der Alpen“ passierte Ende 18. und im 19. Jahrhundert hauptsächlich durch das viktorianische England, das damals die westliche Welt beherrschte. Diese Menschen sind ausgezogen, um auf den Berggipfeln eine weniger erstickende geistige Atmosphäre zu finden als in ihrem Heimatland.

Die Bauern am Fusse der Berge begannen sich zu Bergführern auszubilden und eigneten sich die nötigen alpine-technischen Kenntnisse an. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts gründeten sich al-

pine Vereine, die Gebirgstouristik wurde zum gemeinschaftlichen Konzept. Freude und Gesundheit rückten ins Zentrum.

Ende des 19. Jahrhunderts entwickelte sich der Alpinismus von der Erkundungstätigkeit zu einem "Spiel mit dem Gegner Natur" – das Bezwingen des Berges wurde als Herausforderung gesucht. *Veyne* erklärt diese Entwicklung mit der aufkommenden Lust auf intensivere Erlebnisse, die damals jedoch als „halsbrecherisches Athletentum mit viel Geschrei“ bezeichnet worden sei, mit welcher der Alpinismus „dem Fluch der Lächerlichkeit“ preisgegeben werde (Zitate von *A. Dreyer* aus 1909: in *Veyne* 2007, S.29).

Der politische Hintergrund für die Ausbreitung des Alpinismus war der Kapitalismus. Die Klasse des Bürgertums mit gewissen finanziellen Möglichkeiten entstand und mit ihr verstärkte sich ein Machtstreben und der „Aufstiegswille“, der sich offenbar auch im Erklimmen von Bergen äusserte.

Im 20. Jahrhundert wurde das Bergwandern immer mehr auch zu einer verbreiteten Freizeitbeschäftigung von Naturliebhabern.

Sportivität ist seit längerem ein wesentlicher Teil des Alpinismus. Und bis heute sind die Berge Ort der Seelenbetrachtung, Selbstbesinnung und Ruhe geblieben. Doch nun bewegt sich der Bergtourismus in eine „postmoderne Phase“, wie *Widmer* (2010) sie nennt: Die Spassgesellschaft „erobert die Berge mit Hängebrücken und grusligen Plattformen“. Es handelt sich dabei um eine Verbindung zwischen dem bekannten Bergerleben und einem neuartigem Erlebnisangebot, das anderen Gesetzen folgt. Hierbei soll das Ultimative ohne Anstrengung zu haben sein. Viele Touristenorte locken ein neues Publikum an mit Rodelbahnen, Klettergärten und vergnügungsparkähnlichen Anlagen. *Widmer* spricht von einer Möblierung der Berge, welche dann ihrerseits den Blick auf die Berge verändert. Man darf an dieser Stelle jedoch nicht vergessen, dass all die Sessellifte und Bergbahnen bereits Vorboten dieses Trends sind.

Dieses erweiterte Bergangebot ist Ausdruck des Kampfs der verschiedenen Tourismusorte um ein neues Publikum, das erhöhte Reize sucht.

Menschen kamen also im Laufe der Entwicklung des Bergtourismus aus unterschiedlicher Motivation in die Berge. Sie wurden angetrieben vom Willen zu Erkunden, suchten Herausforderung, Selbstüberwindung, Gesundheitsförderung, Freude, Genuss und Selbsterfahrung. Wollten ausbrechen, flüchten, die Freiheit finden und streckten sich aus nach Antworten auf spirituelle Fragen.

Auf diesen motivationalen, landschaftlichen, entwicklungsgeschichtlichen und salutogenetischen Hintergründen komme ich nun zurück zu Heidi und Klara.

5 Heidi und Klara beim Öhi auf der Alp – Konzepte der Integrativen Therapie zur Heilkraft der Berge

Klara wächst in Frankfurt auf, in einem wohlhabenden Haushalt, gut versorgt mit Bequemlichkeit und Zivilisationsgütern und in sehr engen Grenzen. Die Mutter ist gestorben und der Vater zwar sehr liebevoll und fürsorglich, aber meistens auf Reisen. Klara wird hauptsächlich vom strengen und humorlosen Fräulein Rottenmeier versorgt. Unterrichtet wird sie durch einen Privatlehrer. Die mütterliche Energie fehlt ein gutes Stück weit, sie wird teilweise abgedeckt durch die liebevolle Grossmama, welche auch für Heidi ein offenes Herz hat und sie motivieren kann, lesen zu lernen.

Psychologisch betrachtet kann das Lebensfeld von Klara als pathologische, zeittextendierte Unterstimulation bezeichnet werden (zum Pathogenesemodell der Integrativen Therapie

s. Petzold 2007; Rahm et al. 1993), da sie äusserst reizabgeschirmt aufwächst, in einem streng kontrollierten, engen Umfeld ohne Kontakt zu Spielgefährten und Natur – zumindest bis Heidi dazukommt und Leben ins Haus bringt. Dieses fehlende „Im Leben unterwegs sein“ wird bildlich dargestellt durch die Krankheit von Klara, denn sie kann aus medizinisch ungeklärten Gründen nicht gehen und sitzt darum im Rollstuhl.

Als Klara Heidi auf der Alp besucht, kommt sie in eine für sie völlig neue, unbekannte Welt. In dieser Welt begegnet sie heilsamen Ereignissen und Qualitäten, die dazu beitragen, dass Klara aus ihrer Behinderung hinauswächst und gehen lernt.

Im Folgenden werden einige dieser heilenden Aspekte aus integrativer Sicht erläutert.

- **Wandern – entschleunigende Bewegung**

Heidi läuft den Weg vom Dörfli zum Öhi zu Fuss hinauf. Jeden Tag macht auch der Geissenpeter diesen Weg mit allen Ziegen des Dorfes, um nach dem Einsammeln von Öhis Ziegen noch weiter hinauf zu ziehen auf die Alpweiden. Wenn Heidi mit auf die Alp geht, hüpfet sie unermüdlich zwischen den Ziegen hin und her. Vor Sonnenuntergang geht es auf den Rückweg.

In der Natur ist man unterwegs, man bewegt sich. Das Unterwegssein liegt auch im evolutionsbiologischen Muster, das Menschen in sich tragen. Wandern ist die Ur-Fortbewegungsart der Hominiden („Homo viator/migrans“, vgl. Petzold 2006b; Bolland & Hubert 2000; Petzold 2009). Durch Bewegung und Aktivität wird nicht nur der Muskelapparat aktiviert und aufgebaut, auch das vegetative Nervensystem wird in positiver Weise beeinflusst; es werden Hormone ausgeschüttet, welche dem Wohlbefinden zuträglich sind. In den Bergen wird dieser bewegungsaktive Lebensstil (vgl. dazu auch Petzold 2009) besonders angeregt, da einerseits die schöne Landschaft lockt, andererseits nicht viele Fortbewegungsalternativen bestehen. Je steiler und unerschlossener es wird, desto mehr ist man auf seine Beine angewiesen, und genau das wird ja auch von vielen gesucht.

Auch im städtischen Leben in der Zivilisation, zwischen Berufswelten und anderem, sind wir dauernd unterwegs – jedoch häufig gestresst, per Auto, Zug, Tram, Flugzeug. Wir legen viel zu weite Distanzen in viel zu kurzer Zeit zurück und kommen darum manchmal kaum mehr mit, hetzen irgendwie hinterher. Werden kurzatmig.

Demgegenüber stellt das Wandern eine entschleunigende Fortbewegungsweise dar, die von vielen Menschen als sehr wohltuend erlebt wird. Wandern im Berggelände ist, was die Auswirkungen auf den Leib anbelangt, eine Art Steigerung von Spazieren. Die Aktivität wird auf natürliche Weise erhöht, ohne dass das Tempo beschleunigt werden muss. Wandern ermöglicht eine ausgewogene, wohltuende Mischung aus Zielorientierung und Weg-/Umgebungsbezogenheit. Das Tempo wird selbst bestimmt und bietet Raum, zur Ruhe zu kommen. Dabei kommt man mit sich selbst in Berührung, hat als ganzes Wesen Platz. Die Erlebnisfähigkeit kann sich entfalten, es entsteht innerer Raum.

Dieser innere Raum verleibt sich auch im Atem, der in der Bergwelt ruhiger und weiter wird. Durch die körperliche Aktivierung beim Erklimmen eines Berges wie auch durch die atmosphärische Weite, die uns die Aussicht vermittelt, vertieft sich der Atem – der Brustkorb weitet sich mehr und öffnet sich der Umgebung, der Atmosphäre und dem Lebendigsein.

Das Gehen beschäftigte schon einige Philosophen. *Rousseau* drückte es folgendermassen aus: „Nie habe ich so viel gedacht, gelebt, bin nie sozusagen so sehr ganz Ich gewesen wie auf den Reisen, die ich allein und zu Fuss gemacht habe“ – „Das Gehen hat etwas, das meine Gedanken anregt und belebt.“ „Der Anblick der Landschaft, die Folge reizvoller Bilder, die freie Luft, das Gefühl von Gesundheit beim Gehen, die Freiheit von allem, was mich Abhängigkeit fühlen lässt, dies alles gibt mir grössere Kühnheit der Gedanken, wirft mich sozusagen in die Unermesslichkeit der Dinge, um sie mir ohne Zwang und Furcht nach Belieben anzueignen.“

Nietzsche wurde in seiner Aussage noch etwas konkreter: „Man soll keinem Gedanken Glauben schenken, der nicht im Freien geboren ist und bei freier Bewegung, in dem nicht auch die Muskeln ein Fest feiern.“ Während seines langen Aufenthalts im Engadin unternahm *Nietzsche* seine Spaziergänge nicht als Zeitvertreib, sondern entdeckte sie als Möglichkeit zu arbeiten. Er schätzte daran auch die „wunderbare, reiche Einsamkeit“, flüchtete vor den Menschen und der Welt, die er verachtete. (Zitate aus *Hüser* 2003, S. 14, 25, 95)

Je steiler die Berge werden, je höher die Ziele zu liegen kommen, desto mehr gesellt sich die Anstrengung und damit eine mentale und physische Herausforderung hinzu.

• **Der Berg – Herausforderung**

Als Klara Heidi besuchen kommt, wird der Geissenpeter eifersüchtig, weil Heidi sich nur noch mit ihr abgibt und die Tage nicht mehr mit ihm und den Ziegen auf der Alp verbringt. Aus Zorn und Rache schubst er in einem unbeobachteten Moment den Rollstuhl talwärts, in der Hoffnung, dass Klara dann wieder nach Frankfurt zurückkehren muss.

Doch es kommt anders. Statt abzureisen nimmt Klara die Herausforderung an. Sie beginnt zu üben, auf ihren Beinen zu stehen, und tatsächlich werden diese kräftiger. Heidi ist überzeugt, dass Klara gehen lernen kann, wenn diese nur daran glaubt, denn sie hat selbst die Erfahrung gemacht, dass sie erst lesen lernte, als sie die Überzeugung ablegen konnte, es sei zu schwer für sie.

Der Öhi trägt nun Klara bis zur Alp hinauf, weil der Rollstuhl weg ist. Klara ist begeistert von der Schönheit der Alpweiden und ihr Erkundungsgeist erwacht. Weil sie Heidis drängendem Ruf an einen besonders schönen Flecken folgen möchte, versucht sie, auf deren Schulter gestützt zu gehen, und Schritt um Schritt kommt sie voran. Die Freude über den Erfolg ist riesengross. Dieses Alperlebnis ist der Höhepunkt auf Klaras Genesungsweg, der Wendepunkt sozusagen.

Klara findet sich nun in einer neuen Umgebung, die hohe Anforderungen an sie stellt, aber auch Versprechungen macht. Hier treffen eine Herausforderungssituation und eine intrinsische Motivation aufeinander – und Klara entwickelt eine Perspektive und den Willen, gegen Widerstand durchzuhalten und ihren Aktionsradius und Spielraum zu erweitern, um das Angestrebte zu erreichen. Da sie diesem schrittweise näherkommt, macht sie die äusserst wertvolle Erfahrung der Selbstwirksamkeit. Im Gegensatz zur vorherigen Situation, wo alle Schwierigkeiten von Klara ferngehalten wurden, hat von der Umgebung ein Empowerment stattgefunden, das Entwicklung und Reifung zulässt (vgl. dazu auch *Petzold & Sieper* 2003c).

Viele Menschen zieht es gerade darum in die Berge, weil sie die Herausforderung suchen, die da heisst: den Gipfel bezwingen. Ein Extrembeispiel ist der Kletterer *Ueli Steck* (*Baumann-von Arx* 2006), der namhafte Felswände *free solo*, das heisst allein und ohne Seil, durchklettert. Er beschreibt es so, dass es dann nur noch ihn und den Berg gebe, Sekunde um Sekunde, eine totale Konzentration und Gegenwartsbezogenheit im Hinblick auf das über ihm liegende Ziel.

In *Walters* (2007) Darstellung ist das eigentlich Gesuchte des Bergsteigers *Reinhold Messner* nicht primär der Gipfel, sondern sein als existentielle Grenzerfahrung verbuchtes inneres Äquivalent. Der Psychiater und Neurologe *Viktor E. Frankl* erklärte seine Motivation für das Klettern so, dass ihn gerade die Angst davor dazu bewog. „Muss man sich denn auch alles gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst?“ (*Frankl* 1992, S.10). Es geht also nicht nur um die Bezwingung des Bergs, es geht um die Bezwingung seiner selbst. In diesem Sinne ist das Bergsteigen immer auch ein Stück weit Selbstbesteigung.

Frankl schlug weiter die Brücke zwischen Natur, Bergerlebnis und der ewigen Suche des Menschen nach Lebenssinn. Er legt hier interessante und gut nachvollziehbare Zusammenhänge und Implikationen dar. Durch die moderne Lebensweise veränderte sich der Alltag, es muss immer weniger Leistung erbracht werden. Diese „Entlastung“ bezeichnet *Frankl* als pathogen. Durch den Wegfall des Eustress⁴ entsteht Sinnleere – der Mensch braucht für sein Sinnerleben eine gewisse Form von Spannung, die entsteht, wenn er sich einer Sache verschreibt, sie zu *seiner Sache* macht. Junge Menschen besitzen zwar die *Mittel*, die es zum Leben braucht, aber sie entbehren den *Lebenszweck*, der Orientierung geben würde. Was es brauche, sei die Ausrichtung auf Ideale, um die man kämpfen könne, für die man auf etwas verzichten oder auf die man warten müsse. Darin entwickelt sich auch die Frustrationstoleranz.

Die heutige Erziehung hat eine Minimierung der Spannung zum Ziel, die an den wirklichen Bedürfnissen der Menschheit vorbei geht. Gemäss *Frankl* weiss sich aber der (gesunde) Mensch zu helfen: er erfindet sich künstliche Situationen, in denen er das Verlorene erleben kann – u.a. beim Joggen, wandern oder klettern. „Der biologisch unterforderte Mensch arrangiert freiwillig, künstlich und absichtlich Notwendigkeiten höherer Art, indem er aus freien Stücken von sich etwas fordert, sich etwas versagt, auf etwas verzichtet.“ (*Frankl* 1992, S.26). So erklärt er insgesamt die Funktion von Sport und von Alpinismus im Speziellen. Es handelt sich dabei um eine moderne, säkulare Form der Askese, die es dem Menschen ermöglicht über sich hinauszuwachsen.

Auch wenn man sich nicht im Extrem-Kletterbereich bewegt, so ist das Erwandern eines Gipfels ein Ziel, das nur mit Motivation, Entscheidungskraft und Durchhaltewillen erreicht werden kann. Wer dies am Berg kann, der wird sich auch in anderen Lebensbereichen mehr zutrauen. Und weil die Körpersensationen von Stolz und Freude (inklusive ausgeschüttete Glückshormone, die sich in die müden Muskeln und in die geweitete Brust mischen) nach dem Erreichen des Gipfels sich leiblich abspeichern, wird automatisch die Lust auf weitere Herausforderungen aktiviert. Damit wird über Performanz ein salutogenes Verhaltensmuster verstärkt, das zu einem gesunden Selbstvertrauen mit aktiver Willensumsetzung beiträgt. (Vgl. dazu die Konzepte des informierten Leibes und des komplexen Lernens in *Petzold* 2004.)

• **Begegnung in den Bergen – Konvivialität**

Als Klara auf die Alp kommt, zimmert der Öhi einen zusätzlichen Stuhl und baut ein zweites Bett im Heugaden. Er umsorgt und pflegt Klara mit viel Herzlichkeit und Geschick. Er bewirtet sie mit einfacher, aber stärkender Älplerkost – Käse, Brot und Milch. Er sorgt dafür, dass Schwänli, die Ziege, sich nur von den besten Kräutern ernährt, damit es besonders gesunde Milch gibt.

Daneben erfährt Klara die freundschaftliche Begleitung und Unterstützung von Heidi, die hier nun in ihrem Element und daher von anderer Lebendigkeit ist, als Klara sie in Frankfurt ken-

⁴ Eustress bezeichnet die positive, anregende Form von innerer Spannung, im Gegensatz zum Distress, der eine Belastung darstellt.

nenlernte. Heidi versprüht Freude und Leidenschaft für ihr Lebensumfeld und dieser Funke springt auf Klara über.

Es ist wohl die Mehrheit der Berggänger, die eine gewisse Art Geselligkeit und Begegnung zu schätzen weiss. Kontakte finden denn auch häufig anders statt als in der Zivilisation. Grüssen ist üblich, man kommt schnell ins Gespräch, es bestehen gemeinsame Interessen. SAC-Hütten⁵ und Bergrestaurants sind in ihrer Einfachheit häufig Orte der herzlichen Begegnung. Gastfreundschaft wird in den Bergen bodenständiger verstanden, nicht professionell-dienstfertig. Auch die Bergbewohner sind häufig unmittelbare, natürliche Menschen. Wenn sich Gleichgesinnte treffen, gibt es Erfahrungsaustausch. Es entsteht eine narrative Kultur⁶. Der gemeinsame Nenner ist als Selbstverständlichkeit gegeben und schafft gegenseitiges Interesse. Da man im „Erlebnismodus“ unterwegs ist, hat man sich auch einiges zu erzählen. Die Begegnungen finden in Ruhe statt, denn man hat hier Zeit. Die Menschen haben zwar ein Ziel und sind unterwegs, aber nicht gestresst. Jassen oder Singen sind neben der narrativen Kultur ebenfalls typische Begegnungselemente.

Diese Arten der menschlichen Begegnung sind das, was man als Konvivialität⁷ bezeichnet. In der Definition dieses Begriffs ist von einem sozialen Klima die Rede, das sich durch wechselseitige Zugewandtheit, Hilfeleistung, Loyalität, verbindliches Engagement und zuverlässigen Unterstützung auszeichnet. Gerade in den Bergen ist man in gewissen Situationen aufeinander angewiesen und die beschriebene Offenheit führt dazu, dass gegenseitige Hilfe selbstverständlich ist. Konvivialität ist die Grundlage guter, urwüchsiger Sozialbeziehungen. Sie ist heilsam und bildet den Boden für Wohlbefinden, Lebendigkeit und Entwicklung.

In diesem Kapitel sei aber auch *Nietzsche* erwähnt, der die Berge zunächst hauptsächlich darum aufsuchte, um den Menschen zu entfliehen. Ebenso gilt mancher Senn, der über den Sommer eine Alp bewirtschaftet, als anthropophober Aussteiger. Bestimmt gibt es dies auch.

Für viele bieten die Berge aber eine Möglichkeit, andere Menschen in einem Umfeld anzutreffen, wo echte Begegnung und Konvivialität noch leichter möglich ist. Denn in den Bergen trifft man – sofern man sich nicht auf autobahnmässig verbreiterten Rudelwanderrouten fortbewegt – nur vereinzelt Menschen an. Dies ermöglicht ein anderes Begegnen, Aufeinander eingehen. Man könnte es so ausdrücken: Menschen treten in dem Mass auf, wie es der menschlichen Kontinuumserwartung⁸ aufgrund abgespeicherter archaischer Erinnerungen besser entspricht. Unterwegs ist man in Begleitung der Vertrauten, bei Ernährungs- und Erholungsstätten trifft man ein etwas erweitertes, aber noch überschaubares Feld. Man kann sich leicht vorstellen, dass auf diese Weise stattfindende menschliche Begegnungen daher besser integrierbar sind. Als Gegenbild nehme man die überfüllten urbanen Verkehrsmittel, wo die Anderen erstens zu viele und zweitens viel zu nahe sind. Die Zwischenleiblichkeit wird dabei völlig überreizt und zwingt einen, seine mitmenschlichen Kanäle abzuschotten, um nicht überwältigt zu werden.

⁵ SAC-Hütten sind einfache Bergunterkünfte des Schweizerischen Alpen-Clubs, die allen Berggängern offenstehen.

⁶ zur narrativen Kultur vgl. auch Petzold et al. (2007), S.277

⁷ Petzold et al. (2007), S.290

⁸ Hier knüpfe ich an das Kontinuum-Konzept von Jean Liedloff (1992): Auch in unserer modernen Welt ist die zeitüberdauernde innere Erwartung betreffend grundlegender Bereiche des „In der Welt Seins“ noch die selbe, die über weite Strecken der Menschheitsgeschichte Gültigkeit hatte – auch wenn unsere Realität heute anders aussieht.

- **Die Heilkraft des Schönen – Resonanz – kosmisches Erleben**

„Dort oben ist's gut sein, da können Leib und Seele gesunden, und man wird wieder seines Lebens froh“ denkt sich der Frankfurter Doktor, als er die Alp nach seinem Besuch bei Heidi wieder verlässt.

Alte, rauschende Tannen, duftende Blumenheiden, „brennende Berggipfel“ im Abendrot – dies sind die Schönheiten, die für Heidi Heimat bedeuten. Als „wahre Herrlichkeit“ werden sie auch von den anderen Gästen aus Frankfurt wahrgenommen.

In diesem Kapitel sollen uns die Fragen beschäftigen, was wir als schön empfinden und wie sich dies auf unser Befinden auswirkt.

Ich denke gerade an das Val Bever, mein Lieblingstal im Engadin. Wenn ich in Bever aus der Rhätischen Bahn steige, komme ich zunächst durch ein flaches, relativ weites Tal, durch das sich der Beverin schlängelt. Beidseitig sind Kuhweiden, weiter aussen die für das Engadin so typischen Lärchenwälder, die sich im Herbst gemeinsam mit den Wiesen wunderschön golden bis rot verfärben. Etwas weiter, wo die Bahngeleise aus der Felswand kommen, steigt der Weg dann immer mehr an und aus dem befahrbaren Strässlein wird steiniger Pfad. Das Tal wird eng, es gilt sogar eine Geröllhalde zu durchqueren. Irgendwann, ein paar hundert Meter höher, weitet sich das Tal wieder und lässt mich eintreten in das, was ich unter einer Märchenlandschaft verstehe. Malerisch plätschert der Bach zwischen Felsbrocken, Wiesenbüscheln und Tannen hindurch. Man sieht bis auf eine Alp mit Stall, die noch ein gutes Stück weiter hinten liegt, unterwegs irgendwo ein Holzbrücklein – das sind die einzigen menschengemachten Anteile der Landschaft. Doch ich muss gar nicht weiter, mein Platz ist hier vorne. An einer ausgewählten Stelle ein Feuer entfachen, picknicken, verweilen. Die Füße im kalten Wasser erfrischen, an der Sonne dösen, den tiefblauen Himmel durch alle Poren aufnehmen. Dem Rauschen des Baches lauschen, ab und zu eine Alpendohle krähen hören. Der Geruch von Tannen, Feuerrauch, Blumen und Kuhfladen. Eingefasst von Tannenwäldern, Geröllhängen und Bergmassiven. Erinnerungen mit verschiedenen Menschen kommen mir in den Sinn. Mit all diesen Erlebnissen habe ich das Tal ein Stück weit mein eigen gemacht. Hier fühle ich mich heimisch, geborgen, und verspüre die tiefe Gewissheit, am richtigen Ort zu sein. Die Ruhe der Landschaft durchdringt mich, die schlichte Schönheit und Lebendigkeit entzückt mich. Das Ganze erfüllt mich. Lässt mich bei mir selber sein.

Kein Zweifel, der Aufenthalt an diesem Ort trägt zu meinem Wohlbefinden bei. Wenn wir etwas als schön empfinden, löst dies salutogene Prozesse aus. Durch Wahrnehmung und Handlung, Atmung und Bewegung sind Leib und Raum verbunden.⁹ Anders ausgedrückt: durch das Lebendigsein sind der Mensch und seine Umgebung verbunden, es besteht eine ständige ökologische Ko-respondenz¹⁰. Atmosphären und Schwingungen übertragen sich. Die Natur ist ein äusserst lebendiges Gegenüber. Im Unterwegssein begegnen uns Bilder, Szenen, Landschaften, die auf unsere Seele unmittelbar wirken und auf die wir reagieren.¹¹ Die Natur zeigt sich mit vielen Gesichtern und Atmosphären, die über den leiblichen Zugang, den perzeptiven Leib, eigene Themen triggern und damit den Menschen in Kontakt mit sich selber bringen.

Die Sprache der Berge

Als Gesamtbild stellen die Berge eine dreidimensionale Wildnis in weitgehender Unberührt-heit dar. Sie bieten ein harmonisches Zusammenspiel von Ewig-Mächtigen und Vergänglich-Filigranem. Die Felsmassive strahlen eine Ruhe und Ewigkeit aus, die wir in unserer hektischen und kurzlebigen Zeit nur zu gerne in uns aufnehmen. Es liegt auch jene Erhabenheit

⁹ Petzold (2006b)

¹⁰ zum Modell der Ko-respondenz vgl. Petzold (2004)

¹¹ vgl. dazu auch Bolland & Hubert (2000)

darin, die wir gerne als etwas Grösseres anerkennen. Dazwischen die Zeichen der Lebendigkeit: plätschernde Bergbäche, bunte Blumenwiesen, Tannen, weidende Tiere. Es ist eine Welt, die gut überschaubar und noch ganz in Ordnung ist, die zu uns spricht. Sie spricht eine universelle Sprache, die – davon gehe ich aus – in unserem menschheitsgeschichtlichen Gedächtnis abgespeichert ist.

*Petzold*¹² beschreibt in seinem Aufsatz über rezeptive Kunsttherapie die heilsame Wirkung beim Betrachten von Gemälden und anderen menschengemachten Kunstwerken. Diese Wirkungsweise lässt sich gut auf die Heilkraft des Naturerlebens übertragen, die ebenfalls auf rezeptiver Erfahrung ästhetischer Umgebung beruht. Ebenso wie uns die Kultur in ihren Diskurs aufnehmen¹³, uns die Welt erklären kann, so lässt sich dies mit Gewissheit auch von der Natur sagen. Die Natur, hier insbesondere die Bergwelt, spricht dabei offensichtlich eine Sprache, die unser Leib versteht, als schön empfindet. Das Sein in der Natur ermöglicht zudem das gleichzeitige rezeptive Erleben über alle Sinneskanäle: Über die Bilder-Ästhetik (Blumenheiden, schroffe Felsen, Wurzelwege, Märchenwälder, behäbige Massive), über das Hören (rauschende Tannen, sprudelnde Bäche, pfeifende Murmeltiere), über das Riechen (würzige Kräuter, Kuhfladen, Tannenholz, Feuerrauch), sowie sensomotorisch durch die Bewegung im Auf und Ab.

In der Natur liegt die tiefe Wahrheit, der Sinn, nach dem wir oft suchen. Natursysteme sind Sinnsysteme. Wir treffen nicht nur ein momentan bestehendes Ökosystem an, das einen inneren Zusammenhang hat und in sich Sinn macht. Wir erleben auch die jahrmillionenlange Entwicklung, die hinter einer Landschaftsform liegt. Die Alpenfaltung begann vor ca. 100 Millionen Jahren. Damit gesellt sich die Zeit als vierte Dimension hinzu. Besonders offensichtlich zeigt sich dieser geschichtliche Aspekt im Gebirge, wo in Felswänden oft die Schichten und Falten sichtbar sind

Wie wahrgenommene Schönheit wirkt

An dieser Stelle möchte ich auf die Unterscheidung zweier Arten der Wahrnehmung hinweisen¹⁴: die aktive und die rezeptive. Aktiv wahrnehmen heisst ergreifen – ich sehe, höre, rieche, taste etwas, ich ergreife einen Teil Welt. Rezeptiv wahrnehmen dagegen heisst empfangen – es fällt mir ins Auge, es dringt an mein Ohr, steigt mir in die Nase, kommt mir ins Gefühl. Die Welt ergreift mich. „Ich empfangen die Schönheit der Welt, ihrer Dinge (...). Ich stand immer schon in ihrer Ordnung (...).“ (Sich ergreifen lassen heisst) „(...) einander empfangend umfassen, mit allen Sinnen des Leibes, in tiefer, in weiter und erhobener Resonanz, in innerem und äusserem Widerklang und in vollkommener Wechselseitigkeit“.¹⁵

Die Resonanz, dieses Mitschwingen bedingt eine gewisse Freiheit des Leibes, die nur gegeben ist, wenn er weder zu sehr besetzt noch abgestumpft oder verschlossen ist. Meinem Verständnis nach haben viele Wege der Meditationspraxis das geduldige Üben eben dieser Resonanzfähigkeit zum Ziele. Diese hat auch etwas mit der Glücksfähigkeit zu tun. *Höhler*¹⁶ drückt es so aus: Glück ist die Folge der Fähigkeit zu schauen, sich öffnen zu können für das, was da ist, ohne es festhalten zu wollen.

Wenn wir Schönes betrachten, entsteht in unserem System eine positive Rückkopplungsschleife: Wir öffnen uns ein Stück, nehmen Schönes auf, dies öffnet uns weiter, es kommt mehr des Schönen, und so weiter. Wir verbinden uns mit der Umgebung. Durch die Öffnung kommen wir in einen Zustand der Freude und Zufriedenheit; des Glücks und vielleicht der Dankbarkeit, das Schöne zu erleben und dazuzugehören; eventuell auch der Demut ange-

¹² Petzold (1999)

¹³ ebenda

¹⁴ Petzold (1999)

¹⁵ Petzold (1999), S.5 (Zitat aus Aufzeichnungen des Vaters)

¹⁶ Höhler (1991)

sichts der Grösse und Erhabenheit. Irgendwann bleibt nur das Staunen. Und vielleicht ist uns das mystische Erleben vergönnt, uns als Teil von etwas Grosse, Ganzem zu fühlen.

Bei *Nietzsche*¹⁷ führten die Berge zum Erleben tiefer Wahrheit, Geborgenheit, Verlässlichkeit - die Berge bleiben, wo sie sind. Er fand darin ein Lebensgefühl, dass er „die stärkste Form innerer Bejahung“ nannte. Für ihn bedeutete dies ein Gegenimpuls zur Religion, welche Moral, Einengung und Verneinung im Sinne des Strebens nach einer anderen Welt predigte. Diese innere Bejahung *Nietzsches* ist zu verstehen als ein Herauswachsen aus alle den menschengemachten Begrenzungen und eine grundsätzliche Öffnung dem Leben, der Welt und sich selbst gegenüber.

Rousseau drückte sein Erleben in den Bergen so aus: „In der Tat ist es ein allgemeiner Eindruck, den alle Menschen empfinden (...), dass man auf hohen Bergen, wo die Luft rein und dünn ist, mehr Freiheit zu atmen, mehr Leichtigkeit im Körper, mehr Heiterkeit im Geist an sich spürt; das Vergnügen ist da nicht so heftig, die Leidenschaften sind gemässiger. Die Gedanken nehmen (...) einen grossen, erhabenen Schwung (...). Es scheint, als schwänge man sich über der Menschen Aufenthalt hinauf und liesse darin alle niedrigen und irdischen Gesinnungen zurück, als nähme die Seele, je mehr man sich den ätherischen Gegenden nähert, etwas von ihrer unveränderlichen Reinheit an.“¹⁸ *Rousseau* beschreibt eine Art der transzendenten Erfahrung, die eher an die alte christliche Kunst und Ikonographie anknüpft, wo das Gebirge den Aufstieg des Menschen zur Gotteserkenntnis symbolisiert.¹⁹

Abschliessen möchte ich dieses Kapitel mit einer Aussage des „Glücks-Unterhalters“ *Hirschhausen*²⁰, der sich zwar einer ganz anderen Sprache bedient, aber ein ähnliches Erleben ausdrückt: „Die Berge meditieren. Sie ruhen in sich. Auch wenn man den Berg rufen hört, wenn man genauer lauscht, raunt er uns noch etwas anderes zu. Nicht nur ‚Bezwing mich‘, sondern die tiefere erdverbundene Botschaft der Gipfel lautet leise: ‚Wenn du dich zu ernst nimmst, machst du was falsch – und zwar massiv‘. (...) Mit jedem Schritt auf dem grossen Felsen fällt mir ein kleiner Stein vom Herzen, ein Stückchen eigene Gewichtigkeit.“²¹

Gemeinsam ist allen diesen Beschreibungen eines: Die Berührung mit den Bergen führt Menschen näher zu sich selber, vertieft das Erleben und bewirkt eine Besinnung auf das Wesentliche. Bei vielen Menschen löst offensichtlich die Berglandschaft ein Gefühl der Selbstverständlichkeit, der Verbundenheit aus – eine Art zentrierender oder spiritueller Erfahrung. Wir kommen damit in den Bereich der nootherapeutischen Themen.²² Im Erleben der Resonanz wird das Schöne, das Sein in der Umgebung zu etwas Weiterem, Gewichtigerem, Tieferem, Höherem. Die Grenze zu existentiellen, lebensphilosophischen Bereichen öffnet sich, es geht um Besinnung und Sinn, um persönliche Weltsichten und Werte, um Transzendenz. Die Berge sind der Ort, wo die Erde dem Himmel am nächsten ist.

¹⁷ Hüser (2003)

¹⁸ ebenda, S.90

¹⁹ Hüser (2003)

²⁰ Eckart von Hirschhausen ist philosophierender Arzt, der dem Phänomen *Glück* auf ebenso wissenschaftliche wie humorvoll-unterhaltende Weise auf die Spur kommt. Er ist bekannt durch sein Buch (2009) und durch Fernsehshows.

²¹ Hirschhausen (2009), S. 314

²² zur Beschreibung des nootherapeutischen Ansatzes vgl. Petzold et al. (2007), S.471

6 Therapeutische Umsetzung: Mit Suchtkranken am Berg

Wie ist nun die heilende Wirkung der Berge konkret nutzbar in einem therapeutischen Sinne? Um diese Frage soll es im letzten Kapitel gehen. Da ich seit einigen Jahren im stationären Setting mit Suchtkranken arbeite, möchte ich meine Überlegungen auf diesem Hintergrund anstellen. Die Behandlung Suchtkranker bildet seit den Anfangszeiten ein Schwerpunktgebiet der Integrativen Therapie und viele der Methoden sind darin entwickelt worden.²³

Der Einbezug der Natur in die Therapie beinhaltet eine breite Palette an Möglichkeiten und bietet gerade im Suchtbereich grosse Chancen. Dabei werden aber auch die Schwierigkeiten deutlich. Wenn man sich mit Suchtkranken in die Berge begibt, so geht es in der Regel hauptsächlich darum, all das Heilsame, das für Gesunde selbstverständlich spürbar ist, überhaupt dem Erleben zugänglich zu machen. Dies ist ein komplexer Prozess, der sich innerhalb einer gesamten heilenden Entwicklung vollzieht, während ein Mensch an Sicherheit gewinnt, somit alte Strukturen loslassen und sich dadurch immer weiter öffnen kann. Dies soll im Folgenden erläutert werden.

1. Schritt: Vertrauen – Begegnung mit Mensch und Natur

Die meisten suchtkranken Menschen verfügen über ein schlecht entwickeltes Grundvertrauen. Sie haben mit Menschen Erfahrungen gemacht, die den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung stark erschweren. Für manche ist es in der Begegnung mit der Natur, mit Landschaft und Tieren leichter, Vertrauen zu erleben. Mit diesen Klienten kann das gemeinsame Unterwegssein im Freien ein geeigneter Zugang sein, um eine tragfähige therapeutische Beziehung aufzubauen. Wenn wir auf diese Art in Bewegung sind, kommt oft auch das Gespräch leichter in Fluss. Innere Prozesse werden durch die äussere Bewegung in Gang gebracht. Über das gemeinsame Erleben von schönen Landschaften, über das Reflektieren des Erlebten, über gemeinsame Anstrengung im Erreichen eines Berggipfels kann ein Klient lernen, sich wieder mehr zu öffnen.

Manchmal hat man es in der Suchtarbeit mit Menschen zu tun, die passiven Widerstand leisten und (noch) nicht anders können als ihre Umgebung, sei es Natur oder Menschen, konsequent abzuwerten. Sie verschliessen sich dem Erleben und brauchen sehr viel Zeit und ein konstantes, verlässliches, aber auch ehrliches Bindungsangebot, um sich irgendwann öffnen zu können. Wenn die Öffnung in Gang kommt, sind Bezugspersonen oft ein Stück weit Modelle, von denen Klienten lernen können. Hierfür sind auch Gruppenerlebnisse hilfreich, denn durch gemeinsame Unternehmungen und das Austauschen darüber entsteht eine Gruppenkultur, die das voneinander Lernen begünstigt.²⁴

2. Schritt: Leiblichkeit – in die Gegenwart kommen und zulassen

Im Suchtbereich hat man es oft mit einer multimorbiden Leiblichkeit der Klienten zu tun.²⁵ Die Leiblichkeit in ihren vielen Dimensionen (unter anderem der rezeptive, expressive, memorative und soziale Leib²⁶) konnte sich in verschiedener Hinsicht nicht angemessen entwickeln oder wurde beschädigt. Darum sind therapeutische Zugänge über den Leib zwar einerseits wichtig, andererseits aber oft schwer umzusetzen, da rigide Abwehrmechanismen das verletzte System schützen.

Süchtige haben auch häufig eine stark abgestumpfte Wahrnehmung ihres Leibes und ihrer Umgebung. Eine Folge daraus ist Erlebnisarmut und damit Langeweile. Wenn bisher nur „kickähnliche“ Erlebnisse als positive Impulse wahrgenommen wurden, dann müssen die Kanäle zum Aufnehmen feinerer Schwankungen erst wieder geöffnet und das Erleben aufge-

²³ Petzold (2007)

²⁴ vgl. das Konzept des ko-kreativen Lernens in Petzold et al. (2006a)

²⁵ Petzold (2007)

²⁶ vgl. dazu auch Rahm (1993)

taut werden. In der Suchttherapie ist es eine der Herausforderungen, in den Menschen die Freude am Einfachen und Unspektakulären sowie die Genussfähigkeit wieder zu wecken. Es geht hier darum, in die Gegenwart zu kommen und zuzulassen, was da ist. Gerade in der Behandlung ehemaliger Kokainkonsumenten ist oft von Entschleunigung als Therapieziel die Rede. Ihr inneres Lebenstempo ist in der Regel massiv hochgeschraubt. Wandern bietet eine hervorragende Möglichkeit, dem entgegen zu wirken. Das Tempo, mit dem man vorwärtskommt, ist unspektakulär und wirkt entschleunigend auf den Organismus. Im Alltag drogenkonsumierender Menschen ist vieles nur noch auf den nächsten Konsum ausgerichtet. Was dazwischen liegt ist unangenehm, schwer auszuhalten und die Empfindung dafür wird möglichst unterdrückt. Daraus entwickelt sich ein festgefahrener Muster. Da in der Natur die Leiblichkeit angeregt wird, kann sie ein geeigneter Raum dafür sein, die Funktionen des Leibes wieder zu üben. Oftmals trifft man allerdings auf Abwehr. Was nahe gehen könnte, wird abgewehrt, Schönheit wird abgewertet. Erlebnisaktivierende Methoden tragen dazu bei, dass man sich selbst begegnet – dies kann auch zuviel sein und muss allenfalls zunächst sorgfältig dosiert werden.

3. Schritt: Wille – aushalten und durchhalten lernen

Ein weiteres typisches Thema im Suchtbereich ist die massiv herabgesetzte Frustrations- und Affekttoleranz. Emotionen werden schlecht ausgehalten und sollen darum verhindert werden. Das Gewünschte sollte immer sofort zu haben sein. Da kurzfristig keine andere Bewältigungsstrategie so erfolgreich gegen schwierige Situationen wirkt wie der Konsum einer Droge, ist es für suchtkranke Menschen nicht einfach, aber zwingend, hier einen neuen Umgang zu finden. Der Wille mit all seinen Dimensionen muss entwickelt werden.

Zunächst geht es also darum, die Motivation für ein Ziel (beispielsweise das Erklimmen eines Gipfels) zu erreichen. In einer Gruppe mit Suchtkranken ist es meist nur ein kleiner Teil, der sich auf diese Weise das Ziel „zu seinem eigenen“ machen und Freude oder gar Leidenschaft dafür entwickeln kann. Viele suchtkranke Menschen kennen intrinsische Motivation kaum. Ein weiterer Teil macht im Sinne einer Anpassungsleistung einfach mit, obwohl es ihm nichts sagt. Dies ist zwar nicht die erwünschte Motivation, sie eröffnet aber zumindest die Möglichkeit, neue Qualitäten zu erleben.

Das Wandern bergauf ist eine gute Gelegenheit, den Durchhaltewillen zu stärken. Man ist aus eigener Kraft unterwegs und spürt unmittelbar die Anstrengung, die es braucht, um das Ziel zu erreichen. Durchhalten bedeutet ja: Nicht den ersten körperlichen Impulsen nachgeben, welche den Weg des geringeren Widerstands suchen, sondern weitergehen. Wenn es gelingt, jemandem die Erfahrung zu vermitteln, dass er über das Durchhalten auch unter unbequemen Bedingungen schliesslich das Ziel erreicht, so trägt dies zum Erleben von Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen bei und ist damit ein wichtiger Schritt auf dem Weg in ein drogenfreies Leben.

Die Natur als therapeutisches Medium

Die Natur kann aber auch in einem erweiterten Sinn als therapeutisches Medium eingesetzt werden. Ich verweise dazu auf meine Graduierungsarbeit²⁷, die eine Integrative Naturtherapie mit konkreten Anwendungen entwirft. Ein Schwerpunkt ist dabei das Einsetzen erlebbarer Metaphern, die sich in der Natur anbieten. Eine Passwanderung ist beispielsweise ein geeignetes Bildnis für das Überwinden einer Schwierigkeit im Leben. Die Erlebbarkeit in der Performanz kann eine wertvolle und verwertbare Lernsituation sein. Auch kreative Gestaltungen im Naturraum sind eine wirksame erlebnisbezogene Methode.

Die folgenden konkreten Projekte aus der stationären Suchttherapie sollen einige Möglichkeiten veranschaulichen, wie die Natur und insbesondere die Berglandschaft als therapeutisches Medium oder Setting genutzt werden können.

²⁷ Heule (2007)

Wiederholte Wanderung

Von Frühling bis Herbst führten wir mehrere Durchgänge der gleichen eintägigen Rundwanderung durch. Diese erstreckte sich durch eine abwechslungsreiche Berglandschaft ohne klares Gipfelerlebnis: Im Vordergrund standen der Bewegungsaspekt, das Öffnen der Sinneskanäle für die äusserst vielseitige Vegetation sowie zu Beginn ein steiler Anstieg, wo der Wille zum Durchhalten nötig war. Es gab viel Widerstand, aber alle zogen mit. Im Nachhinein brachte vor allem die Wiederholung therapeutischen Nutzen, denn einerseits stellten die Klienten fest, dass der Anstieg sie mit wachsender Kondition immer weniger Anstrengung kostete, andererseits konnten sich einzelne dadurch mehr auf die Umgebung konzentrieren und den Wechsel der Vegetation durch die Jahreszeiten wahrnehmen. Damit konnte sich der Sinn für die Schönheit öffnen, was als nachhaltige Bereicherung erlebt wurde.

Quer durch die Alpen

Während einer Projektwoche im Rahmen der stationären Therapie durchquerten wir mit einer Gruppe per Bike und zu Fuss die Alpenkette. Es war ein langer Weg mit Etappenzielen durch ganz unterschiedliche Landschaften: Pedalend gelangten wir durch ein Flusstal in die Berge. Eine Hochgebirgswanderung führte uns durch Gerölllandschaft über einen verschneiten, windigen Pass mit Übernachtung auf der Passhöhe. Manche kamen dabei an die eigenen Grenzen, doch die anschliessende Zufriedenheit war eindrücklich. Es sind gerade solche schwer erkämpften (Erfolgs-)Erlebnisse, welche die nachhaltigste Wirkung haben. Weiter ging es durch malerische Bergtäler, deren Schönheit nach der Anstrengung umso klarer erlebt wurde. Der abschliessende Besuch im Alpinkurbad stellte natürlich einen Höhepunkt dar – die müden Glieder wurden verwöhnt und gleichzeitig verbanden wir uns dadurch wieder mit der Zivilisation.

Durch das mehrtägige gemeinsame Unterwegssein und das Ankommen an immer wieder neuen Orten hatte sich der Gruppenzusammenhalt verstärkt und Beziehungen gefestigt. Dies zeigte sich in einem gesteigerten Gruppenzusammenhalt, im gegenseitigen Unterstützen und in gemütlichen Abenden, an denen trotz Erschöpfung rege gespielt und geschwätzt wurde.

Biografische Bachwanderung

Die biografische Tageswanderung fand im Rahmen einer Therapie-Intensivwoche zum Thema Wasser statt. Zunächst kletterten wir dazu einen Steilhang empor, um die Quelle des Bachs zu finden. Oben auf dem Grat wurde das Thema Wasserscheide bewusst aufgenommen und die Aussicht bewundert, bevor eine Meditation zum Thema Ursprung und Herkunft angeleitet wurde. Dann begann die Begehung des Lebenswegs, indem wir die Spur des Bachs so nahe wie möglich verfolgten und dessen Veränderungen wahrnahmen. Verschiedene Stationen unterbrachen die Wanderung, beispielsweise wurde das Thema des Spielens in der Kindheit über eine Symbolarbeit und mit narrativer Praxis erlebnisorientiert aktiviert. Unterwegs liessen wir uns immer wieder von Bildern des Wassers anmuten. Bei einem Wasserfall mit Becken darunter wurden Vierzeiler geschrieben. Zuflüsse wurden als wachstumsfördernde Lebensinflüsse wahrgenommen und reflektiert. Auf einer Kiesbank des mittlerweile zum Fluss gewordenen Wassers wurden Steinmännchen gebaut – einerseits als Zentrierungsübung, aber natürlich auch in einem spielerischen Wettbewerb.

Über ein längeres Stück war der Weg ins Wasser abgerutscht und nicht mehr begehbar. Eine Metapher für schwierige Zeiten, wo man den Weg nicht vor sich sieht, Hindernisse überwinden muss, von Stein zu Stein hüpfte und auch einmal nasse Füsse bekommt. Dieser Abschnitt wurde im Nachhinein von den Klienten als positivstes Erlebnis gewertet.

Mit dem Picknickplatz erreichten wir schliesslich die Gegenwart, wo wir uns ganz aktuellen leiblichen Bedürfnissen zuwandten: Ernährung und Ausruhen. Bevor wir das Flusstal verliessen, führten wir eine Imagination durch über den weiteren Verlauf des Wassers bis ins Meer, mit einer inneren Visionssuche: Was bedeutet für mich persönlich das Meer, das Ziel, wohin soll mich der Lebensweg führen?

In diesen naturtherapeutischen Umsetzungen am Beispiel des Suchtbereichs zeigen sich die vielseitigen Möglichkeiten eines erlebnisorientierten, ökopyschosomatischen Ansatzes. Die im fünften Kapitel herausgearbeiteten Aspekte der Heilkraft der Berge – Wandern als entschleunigende Bewegung, der Berg als Herausforderung, konviviale Begegnungskultur sowie die heilende Kraft des Schönen – sind in den geschilderten Projekten mit jeweils unterschiedlicher Gewichtung anzutreffen. Im Einbezug des für viele zunächst ungewohnten Mediums Berg und Natur in die therapeutische Begleitung Suchtkranker treffe ich einerseits Herausforderungen an, andererseits aber auch immer wieder äusserst bereichernde Momente – nicht zuletzt darum, weil die Berge für mich als Therapeutin ein Umfeld sind, in dem ich meine persönlichen Ressourcen optimal entfalten kann.

7 Ausblick in die Weite

Heidi winkt der abreisenden Klara noch lange nach, bis diese ihrem Blick entschwindet. Der nächste Besuch auf der Alp ist bereits geplant und wird noch viel schöner werden, weil Klara dann von Anfang an gehen kann...

Im Zentrum der Geschichte von Heidi steht die Ökophilie, die tiefe Liebe von Heidi für die Landschaft ihrer Heimat. Die Botschaft lautet, dass die Umgebung für Menschen, ihr Lebensgefühl und ihre Gesundheit sehr wohl von Bedeutung ist. Dies ist der ökopyschosomatische Blickwinkel, der in Heidis Lebensgeschichte veranschaulicht wird.

Das Ziel dieser Arbeit war einerseits, im Sinne eines Bottom-up-Approachs in psychologischen, integrativ-therapeutischen Kategorien über ein für mich selbstverständliches Erleben nachzudenken.

Andererseits – und das wäre das Schönste – kann sie vielleicht einen Funken spürbar machen oder überspringen lassen für etwas, das mich selbst begeistert. Die Heilkraft der Berge soll nicht erlesen und erdacht, sondern erlebt werden. Wenn wir Menschen begleiten auf einem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden, so gehört es meines Erachtens dazu, dass wir sie ermutigen, sich die Natur als Ressource zu erschliessen, und sie dabei unterstützen, die für dieses Erleben erforderlichen Kanäle zu öffnen. Die Berge sind durch ihre Distanz zum Alltag wie auch durch den ihnen eigenen Landschaftscharakter eine Umgebung, die es Menschen erleichtert, ihre Resonanzfähigkeit zu entwickeln.

Zum Abschluss folgender Text von 1788, aus den Anfängen der Bergsteigerei – das Wichtigste zur Heilkraft der Berge ist darin auf engstem Raum zusammenfasst:²⁸

„Wer nie die Gebirge erster Grösse besucht hat, wird sich schwerlich eine treffende Vorstellung von dem machen können, was einen für die Beschwerlichkeiten, die man hier ertragen muss, für die Gefahr, der man ausgesetzt ist, hinlänglich entschädigen kann. Noch weniger wird er sich vorstellen können, dass diese Beschwerlichkeiten hier nicht freudenleer sind, und dass diese Gefahren ihren Reiz haben; und er wird sich ohnmöglich das Anziehende erklären können, das den, der mit ihnen bekannt ist, ohne Aufhören wieder zu ihnen zurückführt; wenn er nicht bedenkt, dass der Mensch seiner Natur nach am Besiegen der Schwierigkeiten Wohlgefallen empfindet; dass sein Charakter ihn antreibt, Gefahren und besonders Abenteuer zu suchen; dass es eine Eigenschaft der Gebirge ist, in dem kleinsten Raum die verschiedenartigsten Regionen zu enthalten, und in sehr weniger Zeit die Phänomene verschiedener Himmelsstriche zu zeigen; dass sie Ereignisse zusammen stellen, die anderwärts durch lange Zwischenräume getrennt sind; dass sie reiche Nahrung für den Trieb zu empfinden und zu erkennen geben, ein unauslöschlicher Grundtrieb des Menschen, der in seiner Perfektibilität seinen Grund hat, und sie entfaltet...“

Zusammenfassung

Dieser ökopyschosomatische Aufsatz befasst sich mit der salutogenen Wirkung der Natur und insbesondere der alpinen Berglandschaft, der Schweizer Wildnis. Nach dem Aufrollen der Geschichte des Bergtourismus werden eingebettet in die Heidi-Geschichte einige Aspekte der Heilkraft der Berge aus integrativ-therapeutischer Sicht erläutert: Wandern als entschleunigendes Unterwegssein, der Berg als Herausforderung, die Berge als Ort konvivaler Begegnung sowie die starke Heilkraft ästhetischer Erfahrung. Anhand von Erfahrungen aus dem suchtherapeutischen Bereich werden konkrete Umsetzungsmöglichkeiten aufgezeigt.

²⁸ Veyne (2007), S. 30f: Zitat von Ramond de Carbonnières, 1788

Literaturverzeichnis

- Antonovsky, Aaron* (1987): *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossea-Bass
- Bauder, Monika* (1998): *Naturerleben: Integrative Bewegungstherapie in Gruppen im klinischen Kontext mit einem ressourcenorientierten Ansatz*. Graduierungsarbeit zur Integrativen Bewegungstherapie am FPI, Biberach
- Baumann-von Arx, Gabriella* (2006): *Solo. Der Alleingänger Ueli Steck. Eine Nahaufnahme*. Gockhausen bei Zürich: Wörterseh Verlag
- Bolland, Ulf und 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
- Clinebell, Howard* (1996): *Ecotherapy – healing ourselves, healing the earth*. New York, London: The Haworth Press
- Felsch, P. et. al. (Hrsg.)* (2007): *Berge, eine unverständliche Leidenschaft*. Buch zur Ausstellung des Alpenverein-Museums in der Hofburg Innsbruck. Wien-Bozen: Folio Verlag
- Frankl, Viktor E.* (1992): *Bergerlebnis und Sinnerfahrung*. (Auszug aus der Festrede „der Alpinismus und die Pathologie des Zeitgeistes“). Bilder von Christian Handl. Innsbruck/Wien: Tyrolia-Verlag
- 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
- Heule, Susanne* (2007): *Therapie in und mit der Natur – vom Tanz mit erlebbaren Metaphern*. Graduierungsarbeit am FPI, Zürich
- Höhler, Gertrud* (1991): *Das Glück: Analyse einer Sehnsucht*. Düsseldorf; Wien: ECON Taschenbuch Verlag
- Hüther, Gerald* (2002): *Biologie der Angst: Wie aus Stress Gefühle werden*. 5. Auflage, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- von Hirschhausen, Eckart* (2009): *Glück kommt selten allein...* Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH
- Hüser, Andreas* (2003): *Wo selbst die Wege nachdenklich werden. Friedrich Nietzsche und der Berg*. Zürich: Rotpunkteverlag
- 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
- Maurer, Dominique* (2010): Chaos in neuem Licht. Die heilende Wirkung von Landschaftsbetrachtung. In: Journal Franz Weber JFW Natur, Nr. 94, November/Dezember 2010, S. 27/28, Schweiz
- Liedloff, Jean* (1992): Auf der Suche nach dem verlorenen Glück: Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit. München: Beck
- Merz, Blanche* (1998): Orte der Kraft in der Schweiz. Aarau: AT Verlag
- Orth, Ilse* (1993): Integration als persönliche Lebensaufgabe. In: Petzold, Hilarion und Sieper, Johanna (1993): Integration und Kreation. Paderborn: Junfermann
- Petzold, Hilarion G.* (1999): Das Selbst als Künstler und als Kunstwerk – rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“ (Interview). In: Polyloge, Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit – 07/2001
- 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 G.; Sieper, Johanna* (2003c): Der Wille und das Wollen, Volition und Kovolition – Überlegungen, Konzepte und Perspektiven aus Sicht der Integrativen Therapie. In: *Polyloge*, Ausgabe 4/2003, Düsseldorf
- Petzold, Hilarion G.* (2004): Integrative Therapie. 3 Bände, 2. Auflage. Paderborn: Junfermann
- Petzold, Hilarion G.; Schay, Peter; Scheiblich, Wolfgang (Hrsg.)* (2006a): Integrative Suchtarbeit. Innovative Modelle, Praxisstrategien, Evaluation. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Petzold, Hilarion* (2006b): Evolutionspsychologie und Menschenbilder - Neue Perspektiven für die Psychotherapie und eine Ökopsychosomatik. In: *Integrative Therapie* 1/2, Vol. 32, 7-23.
- Petzold, Hilarion; Schay, Peter; Ebert, Wolfgang (Hrsg.)* (2007): Integrative Suchttherapie. Theorie, Methoden, Praxis, Forschung. 2., überarbeitete Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Petzold, Hilarion G.* (2009): „Mit Jugendlichen auf dem WEG...“, in: *Integrative Therapie* 2/3

- 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
- Scharfe, Martin* (2007): Das Gefühl der Höhe. In: Velsch et al. (2007)
- Schmid-Mummert, Ingeborg* (2007): Spielplatz der Gefahren. In: Felsch et al. (2007)
- 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
- Spyri, Johanna* (1950): Heidi. München: Droemersch Verlagsanstalt
- Schuch, Hans Waldemar* (2000): Grundzüge eines Konzepts und Modells „Integrativer Psychotherapie“, in: *Integrative Therapie* 2-3/26 Jg., 145-202
- Veyne, Paul* (2007): Bergsteigen – Eine bürgerliche Leidenschaft. In: Felsch et al. (2007)
- Waggerl, Karl Heinrich (Hrsg.)* (1957): Der Berg – Landschaft als Erlebnis, München: Kindler Verlag
- Walter, Harry* (2007): Die Alpen in uns. In: Felsch et al. (2007)
- Weber, Andreas* (2010): Lasst sie raus! Das Recht der Kinder auf Wildnis, Freiheit und Natur. *Geo* Ausgabe 08, August 2010, Hamburg
- Widmer, Thomas* (2010): Im Frühtau zur Brücke wir ziehn, fallera – Die Spassgesellschaft erobert die Berge. In: Tagesanzeiger vom 10. September 2010, Zürich