
REINHARD SCHOBER

NEUES LEBENSGEFÜHL DURCH LANDSCHAFTSTHERAPIE LANDSCHAFTSWIRKUNGEN UND KREATIVE IMPULSE – EINE FREUDETHERAPIE

Zusammenfassung: Landschaftstherapie ist ein naturheilkundliches Konzept, das die Lust am Draußensein in Landschaft und Natur mit einer gezielten Verbesserung der psychischen Situation verbindet. Methode ist ein Zwei-Stufen-Modell. Stufe 1: Konfrontation mit Landschaftswirkungen wie Beruhigung, Stärkung, Glück. Stufe 2: In der Phase der Stimmungsänderung Nutzung des kreativen Klimas der Landschaftsszenerie zur Klärung anstehender Problemlösefragen. Nachhaltiges Wohlfühlen ist das Ziel. Anwendungsbeispiele betreffen die Gestaltung landschaftstherapeutischer Wanderungen, Rundwege und Plätze. Dazu unser Entwurf des Rothaarsteig Parks in Brilon, Nordrhein-Westfalen.

Abstract: Landscape therapy is part of naturopathy, which combines a general rejoicing in outdoor activities with a goal-oriented improvement of the individual's psychological situation. The method can be described as a two-step model: Step 1: Confrontation with the impact of the landscape on the individual, such as the promotion of tranquillity, refreshment, and happiness. Step 2: Once this change of mood is underway, use of the creative climate of the landscape in order to resolve outstanding problems. Sustainable wellbeing is the aim. Examples of areas where these principles can be applied include landscape-therapeutic hiking, loop paths, and the appropriate design and equipping of specific locations.

1. Landschaft als „wirkende Kraft“

Das typische Wellness-Programm ist als Angebotsergänzung in edel ausgestatteten Kellerräumen von Hotels zu finden. Muss es dort für immer bleiben? Wir möchten hinausführen an die frische Lust und nachhaltiges Wohlbefinden in Natur und Landschaft vermitteln.

Voraus ging der Entwurf einer „Grünen Wellness“, die wir ihm Rahmen eines Projekts zur Hotelattraktivierung im Sauerland und anschließend in

Siegerland-Wittgenstein entwickelt hatten. Es ging darum, interessierte Häuser in allen Hotelbereichen mit mehr Emotion, d. h. mit mehr Urlaubsatmosphäre auszustatten. Da hier in der Mittelgebirgsregion Natururlaub und das neue Interesse am Wandern dominieren, ging es uns darum, die vielen Allerweltshotels mit Landschaftselementen zu emotionalisieren, in direkter und übertragener Form und zur Abwechslung in bewusstem Kontrast dazu. Ursprünglichkeit mit Komfort war die Linie, festgemacht an einer „Landschaftshotel“ genannten Themenhotellerie. Da der Aufwand fernöstlicher Wellness-Angebote allein schon wegen der Kosten dort nur in Einzelfällen machbar ist, kamen wir zur naturnahen Grünen Wellness, ein Sammelbegriff für elementare Dinge wie Kneippen im Bachbett, Meditation unter Baumkronen, Stille-Erlebnisse, natürlicher Umgang mit Gästen, Urmassage am Scheuerbaum, Slow Food, Schlafschule und schließlich die Landschaftstherapie.

ALLMER (1977:78ff.) stellt dar, dass Erholung nur Sinn macht, wenn nicht nur ein momentaner Erholungseffekt gesucht wird, sondern wenn darüber hinaus ungünstige Verhaltensmuster geändert werden. „Erholungsförderung bedeutet, die individuelle Erholungskompetenz zu verbessern, die Aufgaben- und Umweltbedingungen erholungsgerecht zu gestalten und soziale Erholungsressourcen zu schaffen sowie den einzelnen zu befähigen, selbst bestimmend seine Arbeits- und Lebensbedingungen erholungsgünstig zu verändern.“ (a. a. O.: S. 82)

Uns interessiert besonders die Erholungskompetenz, also die Fähigkeit, einen natürlichen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden, um größere Beeinträchtigungen gar nicht erst auflaufen zu lassen. Jeder weiß das und will das auch, wären da nicht die äußeren und inneren Umstände, denen man scheinbar nicht beikommen kann.

Die bewusste Einstellung auf kreatives Problemlösen, also auf eine kreative Erholungskompetenz ist für uns die zweite Stufe der Landschaftstherapie.

Mit der Optimierung der Lebensgestaltung ist ein wichtiger Schritt für ein gutes Lebensgefühl getan.

2. Zwei Stufen der Landschaftstherapie

Absicht ist es, eine Hilfestellung bei leichteren Beeinträchtigungen zu bieten. Dazu dienen die zwei folgenden Stufen.

- a) Die erste hat die Aufgabe, eine Verbesserung der Stimmungslage durch die Landschaft zu erreichen. Die Welt sieht schon positiver aus. Genügen tut das noch nicht.
- b) Die zweite hat die Aufgabe, die natürliche Problemlösefähigkeit zu aktivieren. Landschaftstherapie ist integriert in ein allgemeines Landschaftserleben, in der Freude an der Natur, und bezieht von dort seine Wirkungsimpulse. Wenn man so will, ist sie eine Freude-Therapie.

2.1 Stufe 1 – Landschaftswirkungen aufnehmen

Was weiß man über positive Wirkungen von Landschaft bzw. von einzelnen Landschaftsformen? Empirische Hinweise und Erfahrungswerte finden sich in großer Zahl¹. Hieraus, aus weiteren Erfahrungswerten und eigenen ausdruckspsychologischen Ergänzungen gewannen wir drei Wirkungsgruppen:

1. Beruhigung
2. Stärkung
3. Glück

Den drei Wirkungsgruppen haben wir beispielhaft Landschaftselemente zugeordnet. Dass manches auch woanders oder mehrfach zugeordnet werden kann, dürfen wir vernachlässigen. Auf die Veranschaulichung kommt es an.

Wirkungstafeln zur Landschaftstherapie	
Wirkungsgruppe	Landschaftselemente
1. Beruhigung Haupterwartung an die Landschaft	<ul style="list-style-type: none"> • Statik, „Langsamkeit“ von Landschaft, „Entschleunigung“ erleben • Sehnsucht nach unberührter Natur, nach frischem sauberen Wasser, nach frischer sauberer Luft, nach einer von optischen, akustischen und chemischen Emissionen unbelasteten Umwelt • Schönheitserleben, z. B. Blumenwiesen, Waldblumen, harmonische Proportionen, schöne Farben • Beruhigungsfarben und -formen: Grün, Blau, Blaugrau, Braun, Braungrau; sanfte Topographie, Ebenen • Langsam ziehende Wolken, Vogelflug • Freiraum und Entfaltungserleben durch kleinere und mittlere Aussichten mit Rahmen, keine aufwühlenden Unendlichkeitseindrücke • Beobachtung von weg fließendem Wasser im Vergleich zu ankommendem von der Brücke eines Baches aus • Geborgenheit in idyllischen Landschaftswinkeln, z. B. Gewölbewege, Verweilen unter niedrigen Kronendächern, heimeligen Waldwiesen, dicker Schnee auf Bäumen in idyllischer Topographie • „Streicheleinheiten“ durch ausgedehnte Moospolster, Dünen, weiche, federnde Wege, Schafe, Wolle, „man meint es gut“ • Blick auf flirrende Wasseroberflächen, auf hohe wogende Gräser und Kornfelder in leichtem Wind • Leichte Trance durch ferne Brandung, durch murmelnde kleine Bäche, durch an- und abschwelliges Waldweben, Summen von Insekten, Vogellaute, klirrende Gräser • Düfte, „Aromatherapie“ • Friedlich grasende Tiere in der Landschaft, vorbeihuschendes Wild

	<ul style="list-style-type: none"> • Lichtdurchflutete Szenarien, z.B. Lichtungen, parkartige Waldformen, Voraussetzung: vorherige Dichte und Dämmerung • Stille, Meditation unter Baumkronen, wo in der Öffnung zum Himmel ein mandalaartiges Kreisbild zu erkennen ist • Dünen-, Wald- und Bergschlaf • Dämmerung
<p>2. Stärkung Bismarck soll regelmäßig unter Eichen spazieren gegangen sein, um Kraft und Stärke zu gewinnen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wachsen und Werden, Frühling, Quellen, Jungtiere • Strukturierende und bündelnde Ausstrahlung von Säulenhallen des Hochwalds und von Alleen • Stabilität von Stein und Fels, Berge • Urkraft von Keilern, Hirschen, galoppierenden Pferden auf einer Weide, kreisende und zustoßende Greifvögel • Mächtige mehrhundertjährige Einzelbäume in voller Lebenskraft • Urwaldartige Waldstücke, Urwald, Mythos Wald • Starkes Wasser, Wasserfälle, schnelle breite Bäche, Flüsse, Seen, Meer, Brandung • Strotzende Vegetation, Wildheit und Pracht, Fest der Sinne • Aktive Bewegung durch die Landschaft, es geht voran • Komplexe, viel versprechende Landschaftsszenarien, die Entdeckungstouren ermöglichen, Suchen und Finden, „Beute machen“, Aktivierung des archaischen Jagdinstinkts
<p>3. Glück Glückserlebnisse in der Natur sind ein Therapeutikum ersten Ranges, aber Ausnahmesituationen, nur selten möglich, keiner kann ständig glücklich sein. In allen zuvor genannten Szenarien spontan möglich, darf und kann nicht bewusst herbeigeführt werden. Trotzdem können Offenheit und Gelegenheiten die Wahrscheinlichkeit erhöhen. Glück kann von ganz einfachen harmlosen Situationen ebenso ausgehen wie von eindrucksvollen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Zeit fühlen, z.B. lange Zeit nur so dasitzen und sich nach Überwindung der Langeweileschwelle in das umliegende Territorium efinden, Gemeinschaft mit Tieren und Pflanzen eingehen, bei den Meistern der Zeit, den Schnecken, in die Schule gehen, die Überquerung eines Waldwegs und des bewachsenen Wegrands miterleben, wie machen sie das, spannend, mit Vögeln mitfliegen, Kribbeln in den Schultern spüren, die langsame Veränderung des Lichts erleben • Besondere Kleinigkeiten entdecken, betrachten, z.B. eine schöne Muschel, ein seltsames Blatt, einen Frosch • Mitmenschliche Begegnungen unterwegs oder an einem Lagerfeuer, Kameradschaftserleben bei „Bedrohung“ von außen • Überwindbare Herausforderungen meistern, Flow-Erlebnisse (Glückserlebnisse) durch Gelingen von langen Strecken und Anstrengung, durch Wildwetterwanderungen, durch Findungs-Aufgaben, durch Herstellungs-Aufgaben wie etwas mit Natur gestalten (Land Art-Wanderungen) • Grenzerfahrungen, Abenteuer, Gefahr, Angstlust-Pathos von Unendlichkeitserleben, über sich hinauswachsen durch von Horizont zu Horizont sich dehnende scheinbar unendliche Wälder, unendliche Gebirgsketten, unendliches Meer, Sternenhimmel, Kosmos

Angenommene Wirkungen greifen eher, wenn der Therapiewanderer das Seine dazu beiträgt, ein wenig dazu hineininterpretiert und dann geschehen lässt. Wenn ein Wanderführer die Therapiewanderung leitet, der auch die geeigneten Landschaftsformen vorher auswählt, kann er mit ebenso gezielten wie zurückhaltenden Worten zu einer weiteren Sicherung von Wirkungen beitragen, die plausibel sein müssen. Letztlich genügt es, dass sich die Richtung einstellt.

Deutlich wird, dass Landschaftstherapie ein relativ breites Band an Problempunkten abdecken kann. Um einige zu nennen: Stress, Ärger, Nervosität, Starre, Depression, Ängstlichkeit, Konflikte, persönliche Wendepunkte, Überlastung, Reha und wenn man „nur so“ nicht gut drauf ist.

2.2 Stufe 2 – Kreatives Problemlösen aktivieren

Wenn die stimmungverbessernde Landschaftswirkung aufgenommen wurde, wird nicht wie sonst weitergegangen, sondern man bleibt noch. Draußen in der Natur kann eine kreative Spannung entstehen. Was sie bedingt, ist die Mischung aus gelöster Stimmung durch die Landschaft, die produktive Unzufriedenheit mit diesem und jenem sowie die räumliche Distanz, die manches ungünstig und unverrückbar Zusammengesetzte disponibler erscheinen lässt.

Die zweite Stufe steht, wenn der aufgelockerte Therapiewanderer etwas auszuprobieren beginnt. Sonst nicht. „Ob man das vielleicht auch „so“ sehen könnte oder ganz anders. Was passiert, wenn ich mich „so“ verhalten würde oder „so“? Geht das überhaupt? Ist der Anstoß gesetzt, läuft fast von selbst ab, was man aus der Kreativitätsforschung und der praktischen kreativen Arbeit kennt. Es ist ein natürlicher immer gleicher Prozess.

Zuerst erscheint nahe Liegendes, was nicht weiterhilft. Bis man wieder festsitzt. „Das geht nicht, weil...“ Kein schönes Gefühl. Pause und noch mal Pause. Das wird schon. Die so genannte Inkubation arbeitet, d. h. die innere Reifung. Auf einmal rollen sie an, die ganz anderen Ideen. Nicht werten, sondern „nachheizen“, bis es einem eiskalt über den Rücken läuft. „Das ist es!“ Das Hochgefühl ist das Haltesignal.

Eine Kreativstudie (zitiert beim Timer-Hersteller „success“, ohne Quellenangabe) besagt, dass die besten Ideen nicht am Schreibtisch, in Sitzungen oder in Meetings mit bestimmten Kreativitätstechniken entstehen, sondern unterwegs, auf Reisen, bei verschiedenen Freizeitaktivitäten und mit großem Abstand draußen in der Natur.

Wer auf Gesprächsfetzen von Spaziergängern und Wanderern achtet, die in enger Beziehung zueinander stehen, weiß, wie sehr der Katalysator Landschaft dazu animiert, zu besprechen, was anliegt. Auf ähnlicher Ebene funktioniert die erfolgreiche Gesprächstherapie von CARL R. ROGERS (1983/2001 „Therapeut und Klient“). Hier wird bei der therapeutischen Sitzung ein bewusst aufgelockertes angenehmes Klima geschaffen, wo nicht Symptome und deren Behandlung im Mittelpunkt stehen. Alles kommt darauf an, die so genannte

aktualisierende Tendenz anzuregen. Das heißt, die angelegten Selbstheilungs- und Selbstverwirklichungskräfte des Organismus nach und nach wieder freizusetzen.

Stufe eins plus Stufe zwei soll erreichen, dass der Therapiewanderer mit einem positiveren Lebensgefühl als vorher in den Alltag zurückkehrt. Das alles kann misslingen, wenn nur ganz normal gewandert wird.

3. Umsetzung

3.1 Aufbau einer landschaftstherapeutischen Wanderung

Prinzip ist der Wechsel zwischen landschaftlich neutralen Gehstrecken und dem Verweilen in Atmosphärefeldern also dort, wo wir bestimmte Wirkungen erwarten. Wie bei der Meditation empfiehlt sich eine Zeit von etwa 20 Minuten in den Feldern.

Vor Ort ist es den Teilnehmern überlassen, wie sie zu ihrem Territorium auf Zeit eine Beziehung aufnehmen möchten, z. B. herumgehen, sich umsehen oder sich irgendwo hinsetzen. Eine Gruppe sollte sich verteilen. Nicht mehr als drei oder vier Verweilplätze sind vorzusehen.

Unbedingt ist eine Einstimmung einzuplanen. Hier kann versucht werden, sich von vorausgehendem Verkehrserleben, dringenden Erledigungsgedanken u. a. frei zu machen und sich auf das Kommende einzustellen. Entscheidend ist: Der Therapie-Wanderer sollte nicht mit übertriebenen Erwartungen losgehen. Es kann sich etwas ergeben oder auch nicht, vielleicht erst nach mehreren Unternehmungen. Umso wahrscheinlicher ist der Gewinn.

Das letzte Stück der Wanderung oder des Spaziergangs dient der Reflexion. Ideal ist ein dämmriges Wegstück. Flüstern ist erlaubt, reden nicht.

Hierdurch, durch die Verweilzeit und die neutralen Strecken soll die innere Verarbeitung unterstützt werden. Das Erlebte soll die Chance erhalten, ins Langzeitgedächtnis zu gelangen, um bewusst oder unbewusst jederzeit wieder abgerufen werden zu können.

Von Vorteil ist die Betreuung durch einen psychologisch orientierten Wanderführer. Die Thematik sollte ihm liegen. Kompetenz, unprätentiöses Verhalten, Verständnis und mitmenschliche Wärme wären guten Eigenschaften. Wie auch sonst wird es nicht ausbleiben, dass Einzelne sich auf den neutralen Strecken vertrauensvoll an ihn wenden. Handelt es sich um die Phase, dass erst einmal Gefühle freigesetzt werden, empfiehlt sich das Spiegeln. „Sie finden also, dass ...“. In der Phase der Neuorientierung empfiehlt sich indirekt lenkendes Zuhören. Ohne inhaltliche Kommentierung ist durch vermehrte Zuwendung oder vermehrte Zurückhaltung nur zum Ausdruck zu bringen, was für die Welt der Betroffenen ein guter Weg ist. Wenn der Wanderführer sich überfordert fühlt, sollte er sich verantwortungsvoll auf Small Talk zurück-

ziehen. Wie diese Welt aussieht, wird an sich schnell klar. Gegebenenfalls sind einige Erkundungsfragen erforderlich. Von „Problem-Exhibitionisten“ sollte er sich freundlich aber sofort verabschieden.

Die Wahl der Atmosphärefelder kann sich auf ein einziges Wirkungsthema beschränken, z. B. aus der Wirkungsgruppe Beruhigung. Oder es wird eine Kombination angeboten, die wir empfehlen. Dann beginnt man mit lösenden Inhalten und endet auch so. Bevor ein Feld erreicht wird, ist mit einigen Worten eine verbale Animation durchzuführen.

Einzelwanderer werden sich mehr von ihrer Spontaneität leiten lassen, zwar ein geeignetes Gebiet auszusuchen, aber mehr nach persönlichem Zumeinsein entscheiden, wo sie längere Zeit bleiben möchten. Ein Flyer, der Sinn und Zweck erklärt, empfiehlt sich.

Für Kurorte bietet es sich an, zum Wanderführer ausgebildete Psychologen mit der Organisation und Durchführung landschaftstherapeutischer Wanderungen zu betrauen.

3.2 Landschaftstherapeutischer Rundweg

In dieser Form wird ein fester Rundweg nach den Kriterien ausgearbeitet, wie wir sie beim Aufbau einer therapeutischen Wanderung beschrieben haben. Günstig wäre der Beginn in einem Park am Rande eines Ortes. Start am so genannten Einstimmungsplatz. Darunter verstehen wir eine harmonische umschlossene Situation zu Beginn des Rundwegs, in der der Wanderer Gelegenheit hat, sich auf das Thema Landschaftstherapie zu konzentrieren. Die Wahrnehmung der „Themenschleuse“ begünstigt das Ergebnis. Dort und an den einzelnen Atmosphärefeldern werden so genannte Achtsamkeitstafeln angebracht. Das sind Schilder, die mit Bild und Text emotionale Hilfen für die Aufnahme geben. Neutrale Strecken wechseln wieder mit einer Anzahl von Atmosphärefeldern. Der Weg führt nicht hindurch, sondern sie müssen durch Stichwege erreicht werden. Das dient dem Atmosphäreschutz.

Außer den Achtsamkeitstafeln sind vor Ort Sitzgelegenheiten vorzusehen wie z. B. Bänke, Baumstämme oder Steine. Eine gewisse Einfachheit wird gepflegt. An einigen Punkten wird die Fokussierung durch so genannte Landschaftsbalkone unterstützt, also z. B. Bohlgeländer im Rechteck zum Drauflehnen und den Fuß draufstellen eventuell mit Sitzen. Hin und wieder schützt ein Holzdach vor Regen. Die Nutzung ist ganzjährig.

Die Einrichtung empfiehlt sich in Kurorten und dort, wo Wellness eine größere Rolle spielt. Die fachlich und ästhetisch gute Entwicklung des landschaftstherapeutischen Rundwegs stellt einige Anforderungen. Investitionskosten und Erstellungszeit sind dagegen gering.

3.3 Landschaftstherapeutische Plätze

Im Umkreis eines Ortes oder in ungestörten Teilen eines Parks werden besonders schöne Landschaftsszenarien ausgewählt, in denen bestimmte positive Wirkungen erfahren werden können. Sie sind nicht durch einen Rundweg miteinander verbunden. Zur animativen Unterstützung finden sich wieder: Achtsamkeitstafeln, Landschaftsbalkone, Sitzgelegenheiten.

Wie zuvor beschrieben, sollen die Plätze wieder als Stufe eins eine gute Stimmungslage bewirken und als Stufe zwei zur kreativen Besinnung anregen. Die Plätze kann man gezielt anwandern oder anfahren, vielleicht als Ergänzung zu anderen Maßnahmen, etwa Reha. Oder sie sind als Bereicherung bestehender Wanderwege gedacht. Ein Flyer weist sie aus.

3.4 Landschaftstherapeutischer Park

Für den Kneippkurort Brilon in Nordrhein-Westfalen entwarfen wir 2003/04 den ersten landschaftstherapeutischen Park Deutschlands. Er wird in einzelnen Abschnitten realisiert. Die Besonderheit besteht darin, dass am Rande der 163 km lange Fernwanderweg zwischen Brilon und Dillenburg in Hessen hindurchführt. Wir haben ihn „Rothaarsteig Park“ genannt.

Der öffentliche Park beginnt auf dem Grüngelände des Kreiskrankenhauses Maria-Hilf und endet im nahen städtischen Wald. Von den Fernstern der Krankenzimmer können die Patienten hinunter auf die grünen Atmosphärefelder sehen. Auf dem Wege zur Genesung und während der Rehabilitation erfahren sie eine Unterstützung ihrer Heilung. Zwei Studien sagen etwas darüber, wie Vegetations-Atmosphäre die Gesundung fördert. In einer Langzeitstudie (ULRICH) wurden über neun Jahre zwei Gruppen von Patienten nach Galleoperationen untersucht. Aus den Fenstern von Gruppe eins sah man auf eine Backsteinmauer, aus denen der Gruppe zwei auf Bäume. Ergebnis: Gruppe zwei fühlte sich offensichtlich wohler. Trotz gleicher Betreuung kamen aus den „grünen Zimmern“ weniger Beschwerden, weniger Schmerzmittel wurden benötigt, nach den Schwestern wurde seltener gerufen, Gruppe zwei wurde signifikant eher gesund. Eine zweite Studie (Quelle unbekannt) besagt, dass bereits der Blumenstrauß auf dem Nachttisch zu einer schnelleren Heilung führen soll.

Gestalterisch haben wir versucht, einen lebensvollen bis phantastischen Park zu entwickeln. Arbeitstitel während der Entwicklung war „wunnigarto“, mittelhochdeutsch Paradies.

Jedes Atmosphärefeld ist eine eigene Welt. Keines liegt direkt an einem anderen. Neutrale Zwischenzonen trennen sie. Es wurde darauf geachtet, dass die Felder in sich abwechslungsreich sind und zum näheren Einstieg animieren, z. B. durch Pfade, verteilte Bänke, einen Steg, der auf einen See hinausführt, etwas besteigen, Klanggeräte bedienen. Der Rothaarsteig steht unter

dem Motto „Weg der Sinne“. Großen Raum nehmen daher die Sinnesreize ein. Üppigkeit wird geboten, der Überfluss der schönen Dinge, aber auch mal unterbrochen durch eine bewusst karge Szenerie in einem angrenzenden monotonen Fichtenwald.

Den Sachplan zur Ideenentwicklung lieferte die Landschaftsarchitektin LEONI HOPF, den Atmosphäreplan die Illustratorin ADA FORSTER. Für einige Objekte wurden Künstler gebeten wie die Bildhauer REINHOLD WITTIG und FFREIBURG.

Drei der neun Atmosphärefelder dürfen wir skizzieren:

Wildheit und Pracht

Wirkungsangebot: Aufbauend, Stimmung hebend, Aktivierung von Neugier.

Gestaltung: Strotzende farbenfrohe Vegetation, inselartig hingetupft und wild angeordnet, dazwischen struppige Wiese und Pfade, duftende Blumen kreuz und quer, Wildrosen, Astern, Margeriten, Glockenblumen, an anderer Stelle hohe Gräser, Farne, wild wuchernde Büsche, wilder Flieder, Wildfrüchte, Brombeeren, einige eingewilderte Obstbäume, in einem Randbereich kuschelige Wildheit durch Moospolster, weiterhin Vögel, Kleintiere, Schmetterlinge, Bienen. An Einbauten ein Felsentor aus grob übereinander geschichteten Felsstücken, der Eingang zum Park, Brunnenschale mit goldfarbener DNS-Spirale, Bänke, Trance-Erlebnisse, rinnender Stein und als dritte Quelle der Gesundheit auf die Nähe zum Krankenhaus anspielend ein grasüberwachsener OP-Tisch.

Schönscheder See

Nach dem Flurnamen Schönschede

Wirkungsangebot: Entspannend, lösend, fließend, heiter.

Gestaltung: Anlage einer großen Wasserfläche, am Ufer in eine Flachzone übergehend, lebendiges feuchtbiotopartiges Wasserleben, Schilfgürtel, Wasserlilien, Seerosen, Libellen, Wasservögel, Frösche als Lebenssymbol.

Von einem neuen „Café Frosch“ aufs Wasser sehen und am Ufer sitzen können. Uferweg ringsum, Büsche und Bäume zu beiden Seiten. Mal sieht man den See, mal nicht, Liegeflächen, herausragende Steine aus dem Wasser in Ufernähe, durch die Schilf hindurch wächst, Trittsteine und ein Steg, wenn Besucher näher mit dem Wasser in Verbindung treten möchten.

Eine der Uferbänke stammt vom Bildhauer REINHOLD WITTIG: aus Bronze, an der Seite ein drehbares Dinosaurier-Ei in Originalgröße, Reminiszenz an in Brilon gefundene Dinosaurier der Spezies Iguanodon, der „Igu“ wird später als Sympathiefigur verwandt. Vom Steg aus ist am Grund des Wassers eine kleine 30cm hohe Iguanodon-Herde aus gold lackierter Bronze zu sehen, die einmal im Jahr blank geputzt werden muss, ebenfalls von REINHOLD WITTIG, unter Wasser, um den Untergang vor 65 Millionen Jahren anzudeuten.

Auf naher Anhöhe eine einfache offene Hütte, davor ein Feuerplatz, Liegestuhl-Ausgabe, in der Hütte Möglichkeit für Treffen, Gesundheitsge-

sprache, Workshops, musische Aktivitäten, im Retro-Zeitalter mal wieder gemeinsam singen, vor der Hütte aktiv lösende Wirkungserlebnisse durch Klangstäbe und eine Reibeschale, wo nach Reiben der Griffe das Wasser springt und einen hellen Ton abgibt, eine Steeldrum, deren Klänge auch in beliebiger Reihenfolge immer eine Harmonie ergibt. Pendant in einem benachbarten Atmosphärefeld ist eine Windharfe mit ihrem gemütlichen harmonischen Brummen. Die Klänge wehen hinunter auf die Szenerie am Wasser.

Riese Rilón

Große Aussicht von einem Waldrand aus auf die Waldstadt Brilon im Tal und die umgebenden Wälder.

Wirkungsangebot: Stärkend, freimachend, neue Perspektiven.

Gestaltung: Den Aussichtsplatz bestimmt ein scheinbar aus Grimm's Märchen stammender Waldriese, der sich gerade aus der Erde herausarbeitet. Bis zur Brust ist er schon gekommen. Die dahinter stehende Geschichte wird im Unklaren gelassen. Zum Namen: „R“ wie Rothaarsteig, „ilon“ wie Brilon. Der Riese symbolisiert die aktualisierende Tendenz aus der klientenzentrierten Psychotherapie nach ROGERS, die Selbstheilungs- und Selbstverwirklichungskräfte. Höhe: 10m. Erstellung durch den Bildhauer FFREIBURG.

Um ein Eisengerüst wird mit nassem Beton geformt. Die porös bleibende Oberfläche enthält Einschlüsse mit Erde und wird mit nassem Moos abgerieben, so dass der Riese nach und nach übergrünt wird. Die Augen bestehen aus dickem grünem Glas. Über eine kleine Solaranlage werden sie von innen angestrahlt, so dass die Briloner vom Tal aus bei Nebel, in der Dämmerung und nachts die grünen Augen leuchten sehen. Hinter dem Riesen führt der Rothaarsteig vorbei. Von dort aus ist die Skulptur über eine Wendeltreppe bestiegbar, bis man nach einem Blick ins Tal aus den grünen Augen die Aussichtsplattform auf dem Kopf erreicht. Auslassungen für Erde sind vorgesehen, Büsche werden gepflanzt, die vom Kopf herunterhängen werden. Das sind die Haare des Riesen Rilón, im Frühling hellgrün, im Sommer dunkelgrün, im Herbst bunt, im Winter braun und manchmal weiß.

Anmerkung

- 1 Appleton, BAT, Bichlmair, Brämer, Csikszentmihaly, Der Spiegel, Falk, Forsa, Hellbrück, Hartmann, Hiss, IPK, Kaplan und Kaplan, Kaminski, Opaschowski, Reiseanalyse (F.U.R.), Rozsnyany, Schmidt-Vogt, Schober, Studienkreis für Tourismus, Boileau, Bellebaum, Burckhardt, Deutscher Wanderverband, Elert, Hellpach, Kühn, Laudert, Kruse, Strassmann, McKaye, Whyte, Wilson, Zelle, Zöhrer und andere.

Literatur

- ALLMER, HENNING (1996): Erholung und Gesundheit. Grundlagen, Ergebnisse und Maßnahmen. Göttingen; Hogrefe
- ABELE, ANDREA/BECKER, PETER (Hrsg.) (1991/1994): Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik. Weinheim: Juventa.
- BELLEBAUM, ALFRED/BARHEIER, KLAUS (Hg.) (1997): Glücksvorstellungen. Ein Rückgriff auf die Geschichte der Soziologie. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- CSIKSZENTMIHALY, M. (1992): Flow. Das Geheimnis de Glücks. Stuttgart, Klett-Cotta.
- DAHLKE, RUEDIGER (1996): Krankheit als Symbol. Handbuch der Psychosomatik. München: C. Bertelsmann.
- GEO (1997): Was ist so schön an der Natur. Geo 9/97.
- HELLBRÜCK, JÜRGEN/FISCHER, MANFRED (1999): Umweltpsychologie. Ein Lehrbuch. Göttingen: Hogrefe.
- HELLPACH, WILLY (1950/1977): Geopsyche. Die Menschenseele unter dem Einfluß von Wetter und Klima, Boden und Landschaft. Stuttgart: Ferdinand Enke Verlag.
- LAUDERT, DORIS (2000): Mythos Baum. Was Bäume uns Menschen bedeuten, Geschichte, Brauchtum, 30 Baumporträts. München: BLV.
- LEHMANN, ALBRECHT/SCHRIEWER, KLAUS (Hrsg.) (2000): Der Wald – Ein deutscher Mythos? Perspektiven eines Kulturthemas. Berlin: Dietrich Reimer Verlag.
- LUTZ, RAINER (Hrsg.) (1988): Genuß und Genießen. Zur Psychologie des genußvollen Erlebens und Handelns. Weinheim: Beltz-Verlag.
- KERNER, DAGNY/KERNER, IMRE, (1992): Heilende Wälder. Sogar ein Bild vom Wald wirkt noch wie Therapie. Esotera 12/92.
- KEUL, ALEXANDER G./BACHLEITNER, REINHARD/KAGELMANN, JÜRGEN, H. (Hrsg.) (2001): Gesund durch Erleben? Beiträge zur Erforschung der Tourismusgesellschaft. München: Profil.
- KAMINSKI, GERHARD (1976): Umweltpsychologie. Perspektiven, Probleme, Praxis. Stuttgart: Ernst Klett Verlag.
- KRUSE, LENELIS (1974): Räumliche Umwelt. Die Phänomenologie des räumlichen Verhaltens als Beitrag zu einer psychologischen Umwelttheorie. Berlin, New York: Walter de Gruyter.
- PRIES, CHRISTINE (Hrsg.) (1989): Das Erhabene. Zwischen Grenzerfahrung und Größenwahn. Weinheim: VCH.
- ROGERS, CARL R. (1983/2001): Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. Frankfurt: Fischer
- SAUM-ALDEHOFF, THOMAS (1993): Die Wildnis im Kopf. Wie wir Landschaften erleben. Psychologie heute 7/93.

NEUES LEBENSGEFÜHL DURCH LANDSCHAFTSTHERAPIE

- SCHEURER, ROLAND (2003): Erlebnis-Setting. Touristische Angebotsgestaltung in der Erlebnisökonomie. Bern: Universität Bern.
- SCHMIDT-VOGT (1989): Die Fichte. Wachstum, Züchtung, Boden, Umwelt, Holz. Hamburg: Paul Parey.
- SCHOBER, REINHARD (1994): Besser konzentrieren. Ein Trainingsprogramm. München: Humboldt
- Schober, Reinhard (2000): Die Kunst des Freuens. In den Wäldern des Sauerlandes. Brilon: Podszun.
- SCHOBER, REINHARD (2002): Das Hotel in der Landschaft. Impulsbuch Hotelattraktivierung für eine lebendige sauerländische Hotelkultur. Brilon: Hochsauerland-Touristik
- ULRICH, S. (Hg.) (1992): Ortsbesichtigung. Hamburg: Ernst Kabel.