

## Heilende Landschaften erleben mit allen Sinnen - Landschaft als Therapie

Die Kunst eines Aufenthaltes in der Natur ist, die schöne Landschaft nicht nur zu genießen, sondern sie auch auf allen Ebenen zu erfahren: Von bestimmten Landschaftsformen geht eine positive emotionale Wirkung aus. Wie sieht eine archetypische Landschaft aus? Was sollen wir uns darunter vorstellen?



Ihre Formen sind nicht spektakulär wie Hochgebirge oder Steilküsten. Sondern sanft geschwungene Hügelsilhouetten mit weiten Ausblicken, lichtdurchflutete Mischwälder, Streuobstwiesen, kleine Gewässer. Alles signalisiert dem Menschen einerseits, dass er diese Landschaft überschauen kann, und andererseits, dass er überall Schutz finden wird. So sind die Vulkaneifel oder auch die Terrassenmosel solche archetypischen Landschaften, die besonders ausgleichend wirken. Sie sind ein starker „Katalysator für Optimismus“ und wecken die Kreativität, die oft im stressigen Leben der Menschen untergeht. Sie wirkt beruhigend – belebend – aufbauend – beglückend. Nicht im Vorbeijoggen oder mit Stöcken durch den Wald zu hasten – sondern sich Zeit zu nehmen!

### Landschaft als Wirkende Kraft - Stärkung der Gesundheit in drei Stufen:

#### 1. Stufe:

Hier geht es darum, eine innere Einstimmung auf die spezielle Landschaft zu erreichen. Durch Erkunden, Beobachten und hautnahe Sinneseindrücke erhalten wir eine ganz persönliche Beziehung zur Umgebung und zu tierischen Lebewesen. Wir erspüren die Atmosphäre an besonders schönen Plätzen. Die gedehnte Zeit und die Stille lässt uns entspannen, durchatmen, und wer geduldig ist, beginnt sich wieder selbst wahrzunehmen. Dies ist bereits ein Gewinn, der sich zunächst vor allem wohltuend auf unseren Geist auswirkt.

#### 2. Stufe:

Hier konzentrieren wir uns ausschließlich auf die Wahrnehmung und den Genuss der Landschaftswirkung, wie beim Genießen eines herrlichen Weins. Das längere Verweilen an einem alten Baum, das Beobachten eines Bachverlaufs, dem Rauschen der Blätter lauschen - dies sind nur einige Beispiele für eine tiefe Sinneserfahrung. Mit unserer ganzen Person nehmen wir die Landschaft mit all ihren Schattierungen, Gerüchen und Geräuschen in uns auf.



#### 3. Stufe:

Sie vollendet die *bewusste* Landschaftserfahrung. Die Stimmungslage im Wald, auf der Sommerwiese, am Rande eines Abhanges, auf einer Lichtung, in dieser Stufe übertragen wir die bewusste Landschaftserfahrung auf unsere *individuelle* Lebenssituation. Auf der Suche nach neuen Lebenswegen können wir in diesem Umfeld neue, kreative Perspektiven entwickeln. Sie unterstützen uns bei Überforderungsstress, depressiven Verstimmungen, allgemeiner Erschöpfung und allen Anlässen, die nach einer durchgemachten Krankheit mit einer Rehabilitation zusammenhängen.

Die Natur als therapeutische Ressource, nutzen Sie es. Zum Beispiel bei einem Besuch hier in Immerath, Nutzung des Parcours der Sinne, dem Labyrinth, oder mit dem Angebot eines meiner Seminare im Seminarhaus Vulkaneifel.

*Barbara Nau*

**Barbara Nau, Heilpraktikerin für Psychotherapie**  
Praxis für systemische + lösungsorientierte Therapie

Hauptstraße 38, 54552 Immerath

Tel.: 06573-996 404 ❖ Fax: 06573-996 405 ❖ praxis@psychotherapie-nau.de