

## **Der Psychotop Befindlichkeit und Ausdruck der Beziehung Mensch-Natur**

Die Erfahrungen, daß Orte ihren „Geist“ haben oder ihre „Atmosphäre“ (Böhme 1995) sind nicht an die alten Kulturen oder schamanische nichtbewusste (subliminale) Wahrnehmung gebunden. In der modernen Architektur des 20. Jahrhunderts hat sich der bedeutende Architekt Richard NEUTRA auf der Basis seiner Beobachtungen und Erfahrungen mit den psychischen Wirkungen von Innenräumen, Außenarchitektur, Einbindung in die Umgebung und der psychischen Wirkung einer Stadtsilhouette beschäftigt. Er fand, daß *jede* bauliche (Umwelt-)Struktur einen psychischen Widerhall erzeugt und damit auch psychophysiologische Veränderungen im Menschen, z.B. Erregung oder Harmonisierung. Für MITSCHERLICH (1965) sind „Stadtgestalten als ganze“ wie etwa „die Silhouette Roms“ Psychotope, weil sie mit Richard Neutra gesprochen „seelische Ruhepunkte, ... ein Stück der Selbstvergewisserung“ für den dort Lebenden sind. In diesem Verständnis geht es um „das Bewirken physio-psychischer Gegebenheiten“ durch die Umwelt (ALSCHER, L. ET AL. 1975, S.552). Neutra nannte den Architekturstil, der sich danach richtet „Biorealismus“. Die verbindende Klammer zwischen der Architektur und der Naturerfahrung sind wir selbst: Unsere unentrinnbaren naturhaften Tendenzen, psychophysisch und emotional auf Umweltstrukturen zu antworten.

Wenn wir das Gefühl von Freiheit in der Wildnis eines norwegischen Fjells erfahren (s. Trommer 1998) und nicht in einem Schilfdickicht, wenn wir das Gefühl und damit die Gedanken von Sehnsucht an einem Meeresstrand erleben und weniger in einem dichten Fichtenwald so ist es der Ort, der diese psychische Reaktion hervorruft, seine Information, die wir als Botschaft auffassen können. Die Psychologin und Therapeutin SCHÄRLI-CORRADINI (1992) schreibt, daß der **Biotop** ein „Ort, an dem sich Biologisches ereignet“ ist und nennt **Psychotop** einen „Ort an dem sich Seelisches ereignet“. Und: „Die Landschaft wird zum seelischen Ereignis, setzt die Seele in Bewegung. So werden Psychologie und Ökologie, Zivilisation und wilde Natur zu Partnern, die nicht mehr aneinander vorbeisehen können.“ (zit.nach ROHM 2004: ). Das „Große Fremdwörterbuch (Wiss.Rat d. Dudenredaktion 1994)“ bezeichnet einen Psychotop als „Landschaftstyp, der Tieren (bzw. Menschen) durch Gewöhnung vertraut ist (Biol.).“

In unserem Sinne beschreibt es der bekannte deutsche Umweltpädagoge Gerhard TROMMER (1998) : „Psychotop ist in erster Annäherung die Rekonstruktion der Zustandsbefindlichkeit in Natur und Landschaft, anhand von Aufzeichnungen persönlicher Ausdrücke, entstanden durch Wahrnehmungen zu einer bestimmten Zeit bezogen auf einen bestimmten Ort.“

Der bedeutende **Tierpsychologe H.HEDIGER** bezieht den Begriff auf die tierliche und menschliche Umgebungsbeziehung in vergleichbarer Weise: Allgemein ist es die „psychische“ Passung gegenüber der

Umgebung, die in Gefühlsqualitäten bewertet wird (z.B. Geborgenheit, Heimatgefühl etc.). Sie ist die interne Entsprechung der (external) in der konventionellen Ökologie erkannten morphologisch-physiologischen Passung Organismus-Lebensraum. Zugleich ist der Psychotop bei ihm jedoch auch das individuelle Anpassen der gegebenen Psyche eines Individuums an einen gegebenen Lebensraum. Dabei spielt die *Qualität* des Lebensraumes die entscheidende Rolle, und der Indikator dafür sind Gefühle (bei Tieren oft nur aus dem Verhalten zu schlußfolgern) (HEDIGER 1979). Wir haben hier also zwei Ebenen der Passung zu berücksichtigen: Die phylogenetisch entstandene psychische Passung (verbunden z.B. mit Wahrnehmungsfähigkeiten und –verarbeitung) und die ontogenetisch erworbene Passung (Vertrautheit, Gewohnheit), die offenbar unbewußt erfolgt ( wohl daher nach HEDIGER früher „Archetop“ bezeichnet).

Damit ist aus dem **evolutionsbiologischen Verständnis** auch eine Erklärung für den Menschen angedeutet: Unser **Angepaßtsein an diese äußere Natur** ist nicht nur energetisch-stofflich , sondern auch informationell. Wenn wir Botschaften empfangen und verstehen können, dann deshalb, weil es in der Natur, aus der wir stammen, auch so ist. Der prominente Verhaltensbiologe Günther Tembrock formulierte dies in einem Vortrag auf knappste Weise: *„Die Natur erscheint uns vernünftig, weil die Vernunft natürlich ist.“*

Der Psychotop hat damit neben der lebensgeschichtlichen, ontogenetischen auch eine phylogenetische Komponente: das natürliche informationelle Passen von Psyche ( und des entsprechenden Korrelates bei Tieren) und Information (Botschaft) der Umgebung.

Insofern „entsteht“ ein Psychotop, wenn man sich auf ein Stück Natur mit zeitlichem und räumlichem Abstand zum Alltag einläßt (TROMMER 1998) und und sich (primär unbewusst) eine Beziehung zum eigenen Leben herstellt.

Der Psychotop ist also ein „unsichtbares Netz“, das sich zwischen Person und Natur webt. Es ist abhängig vom **Geist eines Ortes** als „objektive“ und vom **persönlichen In-Beziehung-Setzen** als subjektive Komponente. Der Psychotop ist somit nicht nur eine individuelle Mensch-Natur-Beziehung, sondern erzeugt in uns bestimmte psychische Zustände und emotionale Reaktionsbereitschaften.

Die Selbst- und Naturerfahrungsmethode der „**Visionssuche**“ (Vision Quest; Koch-Weser u. v.Lüpke 2000), die auf Initiationserfahrungen alter Kulturen verschiedener Kontinente fußt, belegt immer wieder neu, wie Naturdinge und –erscheinungen Menschen etwas „sagen“, was oft für ihr weiteres Leben von Bedeutung bleibt.

**Definition:** *„Ein Psychotop ist die Konkretisierung einer momentanen, individuellen Naturbeziehung und hat damit zwei eigenständige Seiten: Den seelischen Zustand und Prozeß des Menschen und die Eigenschaften und Botschaften eines bestimmten Ortes zu einer bestimmten Zeit . Psychotop-Erfahrung ist ein wichtiges Element auf dem Weg zu psychosozialer Nachhaltigkeit, weil sie Beziehung zur Natur, zu (anderen) Menschen und zu sich selbst aktiviert.“ (Jung 2005, S.95).*

Dieser Zustand wird erfahrbar, wenn der Mensch ihn schriftlich oder bildlich in der Situation ausdrückt (Methodik s.u.: Psychotop – Die Natur in uns).

Seit zehn Jahren wird alljährlich in der Ausbildung der Spezialisierungsrichtung „Ganzheitliche Umweltbildung“ im Rahmen des Studienganges „Landschaftsnutzung und Naturschutz“ (Diplom) bzw. „Regionalentwicklung und Naturschutz“ (Master) von den Studenten selbst Psychotoperfahrung in unterschiedlichen naturnahen Biotopen gemacht. Hier sind einige Psychotop - Äußerungen von Studenten.

- Drei Studenten aus verschiedenen europäischen Ländern, die am Internationalen Feldkurses 2003 an der FH Eberswalde teilnahmen, fanden in einem Biotop die emotionalen Widerspiegelungen: *“I feel the cycle of nature“* - „warm, soft, comfortable“ - „sadness“ .. In welcher Landschaft, welchem Biotop könnten diese Empfindungen hervorgerufen worden sein?
- In der gleichen Landschaft entstand das untenstehende Gedicht (Friederike F., hier in deutscher Übersetzung).

In der Vorbereitung zur Psychotoperfahrung (Methodik s.u.“Psychotop- Die Natur in uns“) wurde dabei betont, dass es nicht auf künstlerische Qualität ankomme, sondern darum, die aktuelle eigene Stimmung und die damit verbundenen Gedanken am Ort auszudrücken.

Das Licht erwärmt die Feuchte  
Und Dunst steigt auf.  
Der Wind küßt sanft die Blätter  
Bringt sie in sanftes Vibrieren  
Das Wasser rinnt nirgendwohin  
Hör gut zu, es spricht zu dir  
Das Holz verrottet und stirbt  
Aber schau genauer hin, was  
anstelle dessen passiert:  
Geschöpfe über Geschöpfe,  
von der Natur gemacht  
verändern sie sich.

- Die Studentin Nadine R. fand folgenden verbalen und bildlichen Ausdruck für Ihre Psychotoperfahrung am Ort eines durch hügeligen Buchenwald fließenden Waldbach:

## Psychotop Waldbach

### ***Mal leise flüsternd***

*Mal tobend laut  
Ziehst du durch mein Land.  
Alles Leben spiegelt sich  
In deinem Ur – Gesicht.  
Fängst Sonne ein  
Auch Tod und Leben,  
strömst durch Adern aller  
Wesen.  
Formst des Ortes  
Gedankenmeer  
Ganz weise und bedacht  
Und küßt das traurig  
Seelenheer  
in lieblich träumende Nacht*



Nadine R.

FHE-Landschaftsnutzung u.Naturschutz, Professur Umweltbildung, Prof. Dr. rer. nat. Norbert Jung

Auch dieses Gedicht entstand dort (Katja B.):

### ***Menschenbild***

Der Mensch ist gar so winzig klein  
und denkt er sei der Größte.  
Macht, Geld und unzufrieden sein,  
als sei das für ihn das Schönste.  
Doch fragt er kaum –  
Wo komm ich her? Was ist mein Sinn? Was wird nach dem Tod  
geschehen?  
Was esse ich? Wie geht es demjenigen neben mir? Warum bleibe ich  
nicht einfach mal stehen?

Lebt er doch schon so weit weg vom Ursprung seines Lebens.  
Dies neu zu lernen gäbe Sinn – keine Mühe ist vergebens.  
Bewusster leben Tag für Tag, Natur erleben und verstehen.  
Zufriedenheit und Dankbarkeit wünschte ich in Gesichtern öfter zu  
sehen!



Literatur:

- ALSCHER , L. ET AL. 1975: Lexikon der Kunst. Bd. III. Leipzig: Seemann
- BÖHME, G. 1995: Atmosphäre: Essays zur neuen Ästhetik. Suhrkamp
- HEDIGER,H. 1979: Beobachtungen zur Tierpsychologie im Zoo und im Zirkus. Berlin: Henschel
- JUNG,N. 2005: Naturerfahrung, Interdisziplinarität und Selbsterfahrung – zur Integration in der Umweltbildung. In: UNTERBRUNER,U. u.FORUM UMWELTBILDUNG: Natur erleben. Neues aus Forschung und Praxis zur Naturerfahrung. Innsbruck:Studienverlag. S.87 – 98)
- KOCH-WESER, S., G.V. LÜPKE 2000: Vision Quest. Visionssuche: allein in der Wildnis auf dem Weg zu sich selbst. Kreuzlingen: Ariston Hugendubel
- MITSCHERLICH , A. (1965): Die Unwirtlichkeit unserer Städte. Suhrkamp
- ROHM, N. 2004: Kinder und Umweltangst... FH Eberswalde /FB Landschaftsnutzung u. Naturschutz, Diplomarbeit
- TROMMER, G.1998: Ein Psychotop entsteht. Wildniserfahrungen mit Studenten. Nationalpark 4/98:6-11
- TROMMER, G.1999: Psychotop Wildnis. Polit.Ökol. 17.H-.59:10-12
- SCHÄRLI-CORRADINI, B.M. 1992: Bedrohter Morgen. Kind,Umwelt und Kultur. Zürich:pro juventute
- WISS.RAT D. DUDENREDAKTION 1994(Hrsg.): DUDEN - Das große Fremdwörterbuch. Mannheim...:Duden-Vlg

**Anhang: Zur Psychotop-Methodik**

**Psychotope – die Natur in uns<sup>1</sup>**

**Methodik zur Erfahrung von Naturbeziehung in der Umweltbildung**

Norbert Jung, Eberswalde/Berlin

Im Rahmen der Ausbildung des Studienganges „Dipl.-Ing.(FH) für Landschaftsnutzung und Naturschutz“ , Spezialisierungsrichtung „Umweltbildung“ stand in einem Projekt die Frage nach den Möglichkeiten der Aneignung und Nutzung eines natürlichen, (relativ) unberührten Ökosystems für die Umweltbildung und nach dem Erfahren von eigener Naturbeziehung an einem Ort.

**Ausgangsthese:** Naturbeziehung kann –im Gegensatz zu Naturwissen- nicht vermittelt werden; man muß einen psychologischen Ereignis-Raum schaffen, um sie zu ermöglichen. Im „Psychotop“ verbinden sich die Eigenheiten eines Naturortes mit psychischem Erleben und Erfahren.

**Wahl des Ortes:** In der mit mächtigen Buchen bestandenen Endmoränenlandschaft um Eberswalde wurde a) ein kleines Kesselmoor und b) ein Waldbach ausgewählt.

---

<sup>1</sup> Poster, Expertentagung „Naturerfahrung“, Uni Salzburg April 2004; Methodik: © N.Jung

## Wahl der Mittel und Phasen des Programms:

**Fakultativer Vorlauf: Multimedia-Information:** Aneignung von Wissen über das Ökosystems „Kesselmoor“ mittels einer CD-ROM (Uni Potsdam, Professur Umweltbildung, Prof.Dr.Berndt) in der Hochschule mind. 3-4 Wochen vor der Exkursion (Erfahrung von Wissen).

- 1. Naturerfahrung – Natur erleben und ausdrücken:** Halbtägige Fahrrad-Exkursion ins Moor (Frühling); Selbsterfahrung allein an selbst gewähltem Ort; die sich herstellende Beziehung erleben, ästhetisch-künstlerischer Ausdruck (Malen, Schreiben) des Erlebens beim Verweilen im Moor (Erleben, psychotopgebundene Selbsterfahrung), 3-4 Stunden;
- 2. Reflexion** des Erlebens unmittelbar danach am Ort,
- 3. Durcharbeiten** anhand der entstandenen Arbeiten im Gruppengespräch in der Hochschule einen Tag, eine oder zwei Wochen später (subjektive Eindrucks- und Phantasireflexion).

## **Dramaturgie:**

| <b>Zeit<br/>(ca.)</b> | <b>Ereignis</b>  | <b>Psychol. Prozess</b>  |
|-----------------------|--|--|
| 8.00                  | Treffen mit Fahrrad am Abzweig des Waldweges von der Chaussee  | Orientierung auf das Ereignis  |
| 8.05-<br>8.20         | <b>Übergang bewusst machen und erleben (Symbolarbeit):</b> Gruppenrunde: Alltag hinter sich lassen-auf Natur einlassen („Initiationsritus“Symbolarbeit: Symbole suchen für das, was man aus dem Alltag hinter sich lassen will, Ablegen derselben an einem Ort, ein paar Worte dazu sagen) | Aktives Erleben und Bewußtwerden des Überganges,   |
| 8.20-<br>8.30         | 10-15 Min. <b>Radfahrt</b> durch Buchenwald zum Moor/Bach  | Aufmerksamkeits-und Wahrnehmungsänderung   |
| 8.30                  | <b>Ankunft</b> , Hinabsteigen zum Moor/Bach, erster Eindruck   | Wahrnehmungsänderung durch Verlangsamung und Verweilen, erste Konzentration  |
|                       | <b>Einführung:</b> Erläuterung des Ablaufes und der Aufgaben, Wahl der individuellen Aufgaben  | Strukturierung schafft Sicherheit und kognitive Konzentration, Aktivierung des Selbst                                  |
| 8.40                  | Geleitete <b>Meditation</b> an einer sonnigen Stelle am Mostrand/ Halbinsel einer Bachschleife; Hinführung zur Selbstwahrnehmung und dann zum „Verbindung spüren“  | Sicherheit durch soziale Geborgenheit<br>Finden der eigenen Mitte, sich selbst spüren, um dann in Beziehung zu treten; |
| 9.00                  | <b>Eigentliche Psychotoperfahrung:</b> Individuelles Verteilen rund ums Moor/ am Bach entlang, so daß jeder für sich alleine ist: Beobachten, Träumen, Malen, Schreiben;   | Eigentlicher Beziehungsprozeß, „Flow“, emotionaler und geistiger „Dialog“ zwischen der eigenen                         |

|  |  |
|--|--|
| <p>Etwa je eine Stunde für die beiden Aufgaben<br/>(wird individuell reguliert)</p> <p>Aufforderung, zu Beginn ca. eine halbe Stunde nur dort<br/>zu sitzen, ohne etwas zu schreiben/ malen</p> <p>12.30/ <b>Beenden</b> der Aktivitäten und Sammeln.<br/>13.00 Geleitete <b>Gruppenreflexion</b> des Erlebens:<br/>(Was erlebt? Was hat im Verlauf der Zeit bei einem<br/>selbst sich verändert (Wahrnehmung, Gedanken,<br/>Gefühle)? Was war hier anders? Welche Gedanken,<br/>Phantasien hat der Ort entstehen lassen? Welche<br/>Beziehungen zum eigenen Leben sind aufgestiegen?<br/>Welchen Platz hatte das Wissen über den Biotop darin?)</p> <p>14.00 <b>Rückfahrt, Übergang erfahren:</b> Wiederbegegnung des<br/>Alltags am Ausgangspunkt mit den abgelegten<br/>Symbolen. Ggf. Reflexion darüber, wie die Symbole jetzt<br/>wirken.</p> | <p>Persönlichkeit und dem „Geist<br/>des Ortes“</p> <p>Inneren Abschluß finden,<br/>emotional Erlebtes mitteilen<br/>und teilhaben,<br/>Gemeinsamkeit des<br/>Erlebnisses erfahren</p> |
|--|--|

### Durcharbeiten und Vertiefen

Eine Woche (mind.1 Tag) später stellen die Teilnehmer in einem Seminar (Gruppenkreis, Gruppe kennt sich – d.h. Offenheit) ihre Bilder und Gedichte vor.

Instruktionen:

- Der Autor beschreibt kurz die Entstehungssituation und legt das Bild in die Mitte bzw. trägt sein Gedicht vor, ohne zu erklären (bestenfalls: was er am Ort empfunden hat).
- Die Gruppenmitglieder werden aufgefordert, frei ihre Phantasien, Assoziationen, Eindrücke und Empfindungen beim Betrachten oder Zuhören zu äußern (das wirkt wie...ich sehe darin... an der und er Stelle würde ich gerne/ nicht gerne sein.. hier könnte xxx passieren.... erinnert mich an...).
- Wichtig: Keine Bewertungen (ggf. einfühlsam unterbinden); keine Vergleiche „wie es wirklich war“, da die Bilder oder Gedichte Ausdruck sowohl des individuellen Psychotopes als auch der psychologischen Eigenschaften des Ortes sind. Hier ist sensible Aufmerksamkeit und Einfühlung in emotionale unterschwellige Botschaften angesagt, da Wichtiges an dem Prozeß die unterbewußten Inhalte sind.

### Facit

Anhand der inzwischen 10jährigen Erfahrungen zeigt sich, daß sich in den Bildern und vor allem den Gedichten einerseits die individuellen Lebenssituationen widerspiegeln. D.h., der konkrete Ort „ruft“ ganz bestimmte eigene Lebensthemen „ab“. Andererseits tauchen vermehrt ähnliche Themen auf, die zum „Geist des Ortes“ gehören. Beim Moor waren dies bisher tendenziell Themen und Phantasien wie Ambivalenz, Widersprüche zwischen Oberfläche und Tiefe, Ängst vor dem „Darunter“, Bedrohung durch Einengung (umgebender Buchenwald),



Elfen als Geister (lieblich und ambivalent) u.ä., beim Waldbach (Buchenwald) Lebenssehnsucht, eigenes Aufgehobensein (egal was passiert) im Werden und Vergehen, Bewegung des Lebens (Fließen), gute Geister u.a.

Die Arbeiten, insbesondere Gedichte oder Geschichten weisen meist einen beeindruckend hohen Grad an Emotionalität und tiefer Berührtheit auf. In der Reflexion der Arbeiten erreicht dies die Gruppe in ähnlich emotionaler Weise, was das ursprüngliche Erleben noch einmal individuell anreichert und verankert. Das Erleben in der Gruppe schafft zugleich ein stärkendes Gemeinschaftsgefühl.

Zusammengefaßt könnte man dies wie folgt systematisieren:

### **Der psychische Weg in der Naturerfahrung (Psychotoperfahrung)** (Aspekte der Dramaturgie)

#### **1. Übergang: Vom Alltag zur neuen Erfahrung**

Übergang emotional erlebbar machen – Situation/Umgebung durch Einführung bewusst machen (z.B. Eingang zu einem Wald o.ä) – Ritual mit Natursymbolen: Alltag zurück lassen – Initiationsritus: in Natur aufgenommen werden o.ä. – Konzentration auf das Thema (Rahmengeschichte, Einbettung; Erwartungsphantasien)



#### **2. Weg zu mir selbst – Öffnung nach innen**

Konzentration auf eigene Person (Gefühle, Gedanken) durch Wegstrecke, Meditation, Körperentspannung



#### **3. Hinwendung zur Natur – Öffnung nach außen**

Wahrnehmen – Spüren – einwirken lassen – sich einlassen



#### **4. Selbst- Bewußtheit der eigenen Naturbeziehung/-erfahrung**

(Integration) Spüren des Eingebettetheits – Identifikation und Abgrenzung (Ich bin wie Natur – Ich bin anders als Natur) – eigene Beziehung entstehen lassen und wahrnehmen – Beziehung *ausdrücken* (Malen, Schreiben ...) und z.T. am Ort reflektieren



#### **5. Reflexion und Rückkehr in Alltag mit neuen Erfahrungen**

Reflexion des Erlebens in der Gruppe – Anknüpfen an Alltag: Was nehme ich mit? – Wiedereintritt in Alltag (Übergangsritual u.ä.)

- 6. Wiederholende Vorstellung und Reflexion in der Gruppe (Eindrücke, Phantasien, Emotionen und Gedanken) der in der Natur entstandenen Arbeiten im Alltagslebensraum (Hochschule, Schule, Gruppenraum etc.)**