



Stiftung Europäische Akademie für
Psychosoziale Gesundheit und
Integrative Therapie



© Joseph Pucadyll Photo/Shutterstock

Kompaktlehrgang

Waldtherapie und Wald-Gesundheitsberatung
im Integrativen Verfahren

Integrative Waldtherapie/Wald-Gesundheitsberatung ist eine forschungsbasierte Methode im Rahmen der Neuen Naturtherapien. Das Lebens- und Ökosystem Wald wird, begleitet und angeleitet durch Expert*innen, als gesundheitsfördernder und heilsamer Erfahrungsraum genutzt. Die vielfältigen salutogenen Einflüsse, die der Wald und das Walderleben für den Menschen in seinen körperlichen, seelisch-emotionalen, kognitiven, sozialen und ökologischen Dimensionen bietet, sollen die Gesundheit kräftigen, aber auch bei der klinischen Behandlung von stressbedingten, psychischen und psychosomatischen Störungen als eine wichtige ökosychosomatische Komponente in multimodalen Therapieprogrammen zum Einsatz kommen.

Fachkundig angeleitete Sinneserfahrungen im direkten Kontakt mit der Natur und das Selbsterleben in Zugehörigkeit und Verbundenheit mit einer lebendigen Umgebung stehen dabei im Mittelpunkt. Der Mensch ist ein „multisensorisches Wesen“ (mit allen Sinnen spürend). Der Wald ist ein einladender Raum für anregende Entdeckungen und lässt uns auch tief durchatmen, Kraft und Ruhe schöpfen und entspannen.

Dabei bedarf der Wald als hochdifferenziertes Ökosystem selbst auch des achtsamen, ökophilen Umgangs. Waldtherapie will dafür sensibilisieren, indem sie in ihrer Praxis die Sorgfalt der Natur gegenüber (caring for nature) mit komplexer Achtsamkeit für das Lebendige, für andere Lebewesen (caring for life, caring for people) und mit achtsamer Selbstsorge (self caring) verbindet.

Einsatzmöglichkeiten

Waldtherapie/Wald-Gesundheitsberatung kann in Kinder- und Jugendarbeit, Erwachsenen-coaching, Lebenshilfe, Altersarbeit, (Stress-) Prävention, Rehabilitation, Seelsorge und in klinischer/therapeutischer Arbeit (jeweils ergänzend zu entsprechender Ausbildung) eingesetzt werden – sowohl in Therapieeinrichtungen, Sozialinstitutionen als auch freiberuflich. Der Lehrgang befähigt zur Begleitung von Einzelpersonen ebenso wie zum Leiten von Gruppen.

Zielgruppe

Psychotherapeut*innen aller Verfahren; Psycholog*innen; Ergo-, Physio-, Aktivierungs-, Bewegungs-, Kunst- und Musiktherapeut*innen; Sozial- und Heilpädagog*innen, Lehrer*innen; Ärzt*innen; Fachleute Gesundheit; Seelsorger*innen; Wald-, Natur- und Umweltfachleute; weitere Interessierte auf Anfrage

Weiterbildungscharakter – was macht das Integrative Verfahren aus?

- **Prozess- und Selbsterfahrungsorientierung:** Methode durch das Erleben der Methode lernen, persönliches Wachstum, Arbeit an professioneller Souveränität sowie fachlicher Kompetenz und Performanz als Waldtherapeut*in/-Gesundheitsberater*in
- **Multidisziplinäre Vermittlung:** unterschiedliche Themenfelder (psychologische/medizinische/soziologische und naturwissenschaftliche/forstliche Inhalte) werden multidisziplinär und in ihrer Verwobenheit vermittelt und erlebbar gemacht durch Fachpersonen, die in ihrem Feld theoretisch wie auch praktisch verwurzelt sind.
- **Fundierter Theoriehintergrund** der Integrativen Therapie, durchgängige Theorie-Praxis-Verschränkung
- Die Seminareinheiten finden zu jeder Jahreszeit **mehrheitlich** oder teilweise **im Wald** statt. Entsprechende Ausrüstung und Gesundheit ist Voraussetzung.

SEMINARTHemen

Grundstufe: -> Grundlagen und Selbsterleben

WE 1:	Walderleben in der Praxis I – Ankommen im Wald, bei sich selbst, in der Gruppe, im Integrativen Verfahren.
WE 2:	Walderleben in der Praxis II – Mit allen Sinnen. Phänomene des Waldes.
WE 3:	Walderleben in der Praxis III – Gemeinsam unterwegs. Gruppenprozess. Wald-Soziologie.
WE 4:	Waldmedizin/Waldbaden I – Wald als Heilraum.
WE 5:	Grundlagen und Methoden der Integrativen Wald-Gesundheitsberatung. Wald als Ökosystem.
WE 6:	Walderleben in der Praxis IV – Wald als Spiegel. Vertiefte Resonanz.
WE 7:	Das Integrative Verfahren als theoretische Grundlage in den Neuen Naturtherapien.
WE 8:	Supervision I – Praxisreflexion, Zwischenprojekte.

Aufbaustufe: -> Anwendung

WE 9:	Gruppen leiten im Wald. Führen und Freiraum lassen.
WE 10:	Die therapeutische/beraterische Beziehung gestalten.
WE 11:	Integrative Gesundheits- und Krankheitslehre, ökosychosomatisches Krankheitsmodell.
WE 12:	Waldmedizin/Waldbaden II – Stress und Resilienz. Störungsökologie. Sicherheit im Wald.
WE 13:	Supervision II – Rückblick, Gruppenevaluation, Praxisreflexion.

SEMINARE

WE Titel/Inhalt

Grundstufe: -> Grundlagen und Selbsterleben

1 Walderleben in der Praxis I: Ankommen im Wald, bei sich selbst, in der Gruppe, im Integrativen Verfahren.

- Einführung, Verortung der Methode im Integrativen Verfahren und den Neuen Naturtherapien
 - Integrative Kernkonzepte: bio-psycho-sozial-ökologisches Menschenbild, Leibsujet in Kontext und Kontinuum, informierter Leib, Ökopsychosomatik
 - Erfahren und Reflexion des eigenen Naturbezugs, „der Wald meiner Kindheit“ (Ökologisation)
 - Differenzierung und Angrenzung der Arbeitsfelder Waldtherapie, Waldpädagogik, Gesundheitsberatung, Erlebnispädagogik
 - Geschichte des Waldes
 - Den Wald betreten, den Wald lesen, unterschiedliche Anmutungen wahrnehmen
-

2 Walderleben in der Praxis II: Mit allen Sinnen. Phänomene des Waldes.

- Multisensorisches Walderleben/Spaziergang, Sinneswahrnehmungsübungen
 - Waldkleid der Schweiz: die wichtigsten Waldbäume, -gesellschaften und Waldbilder
 - Integratives Lernmodell, komplexes Lernen, Bedeutung des persönlichen Prozesses, ökologisches Lernen
-

3 Walderleben in der Praxis III: Gemeinsam unterwegs, zur Gruppe werden. Wald-Soziologie.

- Gruppenprozessanalyse 1
 - Phasen im tetradischen Modell
 - Philosophie des Weges als Integratives Grundkonzept
 - Wald-Soziologie: Wie unterstützen und konkurrieren sich Lebewesen im Wald?
 - Persönliche Umsetzungsvisionen
-

4 Waldmedizin/Waldbaden I: Wald als Heilraum.

- Grundlagen Waldmedizin, Waldbaden
 - Begriffsklärungen: Shinrin Yoku/Waldtherapie
 - Geschichte der Waldtherapie
 - Verbreitung von Waldbaden/Waldtherapie: aktueller internationaler Stand
 - Forschungsstand der Effekte von Waldtherapie
 - Kleine Sinneskunde mit praktischen/kreativen Übungen im Wald
 - Achtsamkeit und Atmung
 - Physiologie des Atmens – die menschliche Lunge und der Wald als Lunge für den Menschen
 - Der Einfluss von Wald-Terpenen auf den Menschen
-

WE Titel/Inhalt

5 Grundlagen und Methoden der Integrativen Wald-Gesundheitsberatung. Wald als Ökosystem.

- Integrativer Gesundheitsbegriff: ein dynamisches bio-psycho-sozial-ökologisches Geschehen
 - Gesundheitsdiagnostik, 5 Säulen-Modell, Stress/Frische
 - Beratungswissen: Ziele, Techniken, Beratungskompetenzen
 - Modalitäten und Tiefungsebenen, 4 Wege, Wirkfaktoren
 - Beratungsethik
 - Souveräne Berater*innen-Persönlichkeit
 - Wald im Kontext der Gesellschaft. Was der Wald für uns leistet: Wald als Lebens- und Erholungsraum, Wald- und Holznutzung, Naturgefahren, Biodiversität
 - Waldgesundheit, Waldökologie
 - Waldrecht, Wald als Eigentum, Waldbewirtschaftung
 - Persönliche Projekte konkretisieren
-

6 Waldtherapie in der Praxis IV: Wald als Spiegel. Vertiefte Resonanz.

- Vertieftes Resonanz erleben, meditatives Naturerleben, „irenische“ sanfte Gefühle, Heilkraft ästhetischer Erfahrung
 - Komplexe Achtsamkeit, Ökophilie, Oikeiosis, konviviale Ethik
 - Die Farbe Grün, Grünkraft
 - Doppelte Ökopsychosomatik: Wie geht es mir? Wie unserem Wald? Mir im Wald? Dem Wald mit mir?
 - Kreative Naturgestaltungen/Forest Art als individuelle Selbsterfahrung und im Gruppenprozess
 - Ressourcenmetaphern, Arbeit mit Symbolen
 - Biografiearbeit
 - Intermediale Quergänge: grünes Schreiben
 - Konkretisierung der Zwischenprojekte
-

7 Das Integrative Verfahren als theoretische Grundlage in den Neuen Naturtherapien

8 Supervision I: Praxisreflexion, Zwischenprojekte.

- Integrative Supervision im naturtherapeutischen Kontext
 - Zwischenprojekte: Anleitung mit Konzeptverknüpfung
 - Waldtherapie/-gesundheitsberatung in der Praxisreflexion
 - Ethik
 - Persönliche Pläne/Visionen/Umsetzungsmöglichkeiten
 - spezifische Zielgruppen, Therapie/Beratung, Tiefungsebenen
 - Auswertung im Plenum
-

WE Titel/Inhalt

Aufbaustufe -> Anwendung

9 Gruppen leiten im Wald. Führen und Freiraum lassen.

- Gruppenprozessanalyse 2 – Welche Rolle nehme ich in der Gruppe ein? Wie sehe ich mich, wie die anderen?
- Arbeit mit Gruppen
- Aufgabe und Funktion der Gruppenleitung: Wie führe ich und lasse Freiraum?
- Wirkungen unterschiedlicher Waldbilder und Waldstandorte auf Gruppenprozesse im Wald
- Charakterbäume und Baumcharaktere als Seelenspiegel
- Gezielte Vertiefung Waldwissen aufgrund der Bedürfnisse der Teilnehmenden
- Infos zur schriftlichen Abschlussarbeit

10 Die therapeutische/beraterische Beziehung gestalten.

- Wie gestalte ich den Kontakt zum Wald? Wie begleite ich unterschiedliche Menschen und Gruppen bei ihren eigenen Waldbegegnungen?
- Beziehungsmodelle, Beziehung als Ko-respondenzprozess
- Therapeutische Grundregel, Affiliation, Konvivialität, doppelte Expertenschaft, wechselseitige Empathie
- Prozessgestaltung, tetradisches Modell
- Umgang mit Krisen

11 Integrative Gesundheits- und Krankheitslehre, ökopyschosomatisches Krankheitsmodell.

- Anthropologisches, ökopyschosomatisches Gesundheits-Krankheitsmodell, multiple Entfremdung
- Klinische Gesundheits-/Krankheitslehre
- Indikationen und Kontraindikationen für Gruppen mit psychisch Kranken im Wald
- Gesundheits-/Krankheitspanorama als Naturgestaltung

12 Waldmedizin/Waldbaden II: Stress und Resilienz. Störungsökologie. Sicherheit im Wald.

- Was ist Stress? Stressmodell und Physiologie, Resilienz und Resistenz
- Selbsterfahrung der Stressregulation im Wald
- Störungsökologie von Mensch und Wald: Wald im Kontext von Störungen, Waldentwicklung, Wald und Klimawandel
- Umgang mit Gefahren im Wald, Unfälle/Zwischenfälle, Haftung und Sicherheit, Notfallkonzepte
- Wildtiere und Pflanzen im Wald

13 Supervision II: Rückblick, Gruppenevaluation, Praxisreflexion.

- Vertiefte Auseinandersetzung mit dem Mehrebenenmodell in der Integrativen Supervision
- Waldtherapeutische/-gesundheitsberaterische Praxisreflexion
- Projektreflexion
- Rückblick auf den persönlichen Ausbildungsprozess
- Reflexion der Gruppenprozesse

Änderungen vorbehalten.

Seminarleitende

Hilarion Petzold, Prof. Dr. mult., wissenschaftliche Leitung

Susanne Heule, Psych. FH, eidg. anerk. Psychotherapeutin, Studienleitung

Annatina Escher Koromzay, Integr. Leib- und Bewegungstherapeutin, Supervisorin

Marlén Gubsch, Dr. sc. ETH, dipl. Forstwirtin

Maya Rechsteiner, lic. phil. Psych., eidg. anerk. Psychotherapeutin

Peter Steiger, Dipl. Ing. Landschaftsarchitekt TUH

Dagmar Wemmer, Dr. med., Psychiatrie und Psychotherapie FMH

Zusätzliche Weiterbildungselemente

Selbststudium Literatur und Erarbeitung der Theorie in selbstorganisierten Kleingruppen:

ca. 100 Stunden

Zwischenprojekt im 8. WE: Präsentation einer persönlichen Projektidee und praktische Anleitung einer darauf basierenden waldtherapeutischen Sequenz, Verknüpfung mit theoretischen Konzepten

Kolloquium: mündliche Prüfung zur Theorie der Integrativen Naturtherapie, in Dreier-/Vierergruppen (1h)

Schriftliche Abschlussarbeit: z.B. Projekt-, Methoden- oder Theoriearbeit aus dem Feld der Integrativen Naturtherapie, Thema gemäss Absprache mit wissenschaftlicher Leitung. Für Beispiele siehe diverse Arbeiten in den Grünen Texte der EAG: <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/>

Dauer/Seminarzeiten

13 Wochenendseminare (39 Präsenztage) verteilt über ca. 2 Jahre
Jeweils Freitag, 15h00 – Sonntag, 15h00

Kosten Grund- und Aufbaustufe

Total CHF 9670.00 für 13 Wochenendseminare und Abschlussgebühren (Korrektur schriftlicher Abschlussarbeit, mündliche Prüfungen/Kolloquium)
Zusätzlich für Übernachtung/Verpflegung ca. CHF 2800.00 – 3500.00
Die Seminare finden in Schweizer Seminarhäusern statt.

Zertifikat

Therapeutische/medizinische/psychosoziale Berufe:

Waldtherapeut*in und Gesundheitsberater*in im Integrativen Verfahren SEAG

Weitere Berufe:

Wald-Gesundheitsberater*in im Integrativen Verfahren SEAG



SEAG

Stiftung Europäische Akademie für
Psychoziale Gesundheit und
Integrative Therapie

Korrespondenzadresse

info@integrative-therapie-seag.ch

Informationen und Anmeldung

Weitere inhaltliche Informationen, Seminar-
daten und Informationsveranstaltungen finden Sie auf
www.integrative-therapie-seag.ch



Fragen und Anmeldung bitte an
info@integrative-therapie-seag.ch