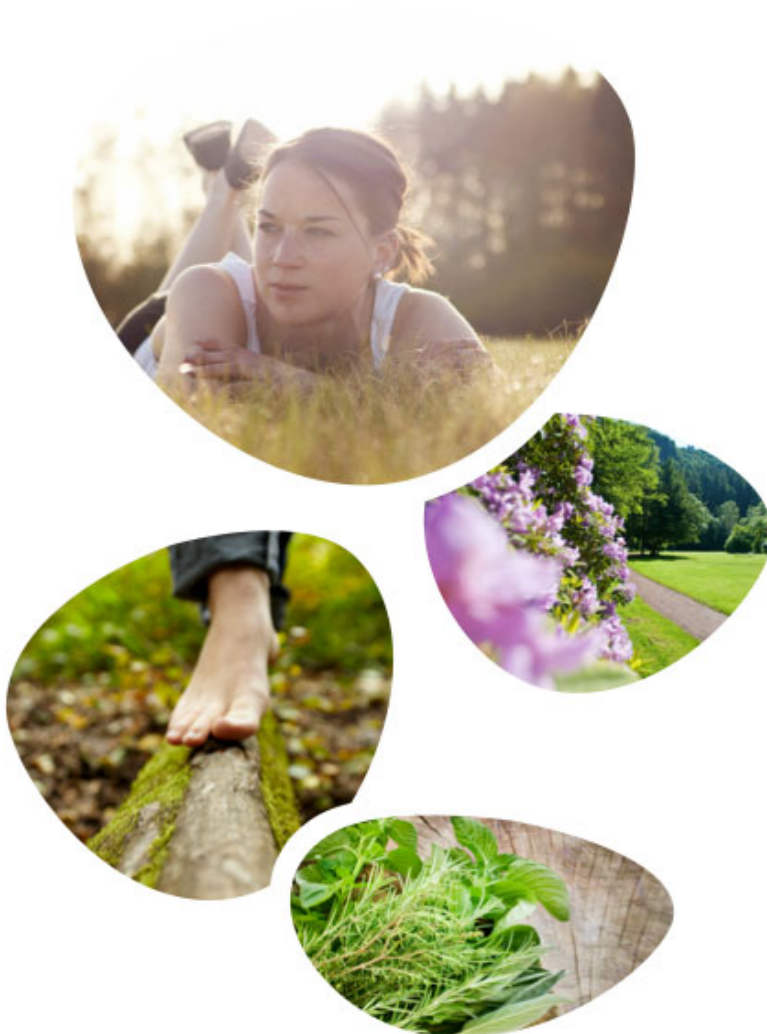


7 Gärten, 7 Atmosphärebäder



Der Römerkessel ist ein Park wie ein Park. Doch etwas ist anders. 7 sehr unterschiedliche Themengärten bieten 7 „Atmosphärebäder“. Sie möchten einige gesundheitsschädliche Freudedefizite der Gesellschaft – mit den bekannten Folgen – ausgleichen.

Dieses Projekt, das den Römerkessel, einen innerörtlichen Park, in eine Gartenanlage mit Glücksmomenten verwandelt, wurde vom Münchner Psychologen Reinhard Schober sorgsam konzipiert. Mit dem neuen Landschaftstherapeutischen Park, der den vorhandenen Kurgarten ergänzt und die für einen Kurort so wichtige innerörtliche Atmosphäre weiter verbessert, betont Bad Bertrich seine Stärken.

Sieben grüne Oasen, Kräutergarten, Fürstengarten, Terrassen- und Lavagarten, Stiller Garten, Entspannungs- und Bewegungsgarten sollen anregen, beruhigen, inspirieren, denn jeder

Garten hat seine eigene Ausrichtung.

Das Freudeprinzip der Landschaftstherapie

Landschaftstherapie basiert auf dem Allgemeingut, dass der Gang in Natur und Park gut tut. Im Römerkessel wurden Szenerien gestaltet, die in besonderem Maße aufgestaute Bedürfnisse und Wünsche ansprechen.

Eine kleine Anleitung zur Achtsamkeit an jedem Garten hilft Ihnen auf dem Weg zur beglückenden Wirkung des Parks. Sie soll auch die Freudefähigkeit fördern.

Die Freudeintensität ist umso größer, je mehr sich der Interessierte selbst an der Erfüllung beteiligt und sei es nur symbolisch: durch bewusste Zuwendung Hindernisse – auch Langeweileattacken – überwinden, Zeit investieren und durch eine zunehmende Sensibilisierung und Lust auch kleine Freudequellen für sich entdecken.

Grüne Freudeimpulse beflügeln, bedeuten Leben. Sie aktivieren laut Forschungsergebnissen die psychophysische Gesundheit.



Einige Gartenbesitzer sind gar nicht so sehr auf die Gestaltung des Parks, sondern eher auf die Impulse
Anleitung zur Landschaftstherapie
Landschaftstherapie ist einfach.



Wer eine wunderbare Aussicht, wilde Blumenpracht oder einen interessanten Stein nicht nur genießen kann, sondern darin auch eine tiefere Bedeutung für sich selbst erkennt, hat das Prinzip schon verstanden.

Landschaftstherapie wirkt nur dann nachhaltig, wenn Sie selbst kreative Lösungen zur Veränderung ungünstiger Umstände finden. Einfach so geschieht das aber nicht – machen Sie es wie die kreativen Profis!

1. Stellen Sie eine Beziehung her.

Sie haben einen der 7 Gärten im Römerkessel ausgewählt. Treten Sie langsam ein.erspüren

Sie, ob Sie dort wirklich eine Weile bleiben wollen. Erster Eindruck hin oder her, sehen Sie sich in Ruhe um. Ein Garten und Ihre Beziehung dazu sind nicht jeden Tag gleich. Ist das Ihr Garten? Dann hinein.

2. Machen Sie sich einen Garten (oder mehrere) zu eigen.

Tun Sie im Garten, wonach Ihnen zumute ist. Lassen Sie sich „häuslich“ nieder. Andere sind auch da, Ihre Gäste. Lassen Sie die Atmosphäre auf sich wirken. Die Achtsamkeitstafel in jedem Garten gibt einige Hinweise. Warten Sie nicht ab, sondern interpretieren Sie ruhig etwas hinein. Schließen Sie ab und zu die Augen.

3. Nehmen Sie ein Stück mit.

In der aufgelockerten Stimmungslage, wo vieles weniger festgefügt ist, ist die Chance groß, gesundheitlich ungünstige Lebensumstände zu ändern. Versuchen Sie, Ihre Ziele für Veränderung zu formulieren und kreative Lösungswege zu finden. Die Anleitung rechts hilft Ihnen dabei. Langsam verlassen Sie den Garten wie Sie gekommen sind. Sie nehmen die Stimmung, Ihr Befinden und Ihre Ideen mit.

{yoogallery src=[/images/stories/ltp/2012-08/] thumb=[cut] width=[180] height=[120]}