

# Inhalt

HEFT 54

- 6 Warum die Natur der Psyche guttut  
ANNE OTTO
- 12 „Routinen im Alltag entwickeln“  
MATHIAS HOFMANN IM GESPRÄCH



## SEHNSUCHTSORT

Wie Natur uns befreit

- 16 Was für ein Blick!  
WALTER SCHMIDT
- 22 Zu Fuß zu sich selbst  
ULRICH GROBER
- 26 Was wären wir ohne Bäume?  
ANDREAS HASE
- 30 Ein flüchtiger Moment  
EVA-MARIA TRÄGER
- 34 „Es geht darum, ganz nah am Puls  
der Natur zu sein“  
UTA MARIA JÜRGENS IM GESPRÄCH
- 36 Ab ins Blaue  
ANNETTE SCHÄFER

## REIBUNGSPUNKT

Wie Natur uns fordert

- 42 „Die letzte Angst schwindet  
mit dem Tun“  
REINHOLD MESSNER IM GESPRÄCH
- 48 Abenteuer Natur  
JÖRG ZITTLAU
- 52 „Pathologische Merkmale“  
MANFRED RUOSS IM GESPRÄCH
- 56 Der Mensch – leider allzu mächtig?  
LORRAINE DASTON IM GESPRÄCH
- 60 Klimaschutz? Wie unangenehm!  
ANNE-EV USTORF



# KRAFTQUELLE

## Wie Natur uns stärkt

- 66 „Naturerfahrung ist immer auch Selbsterfahrung“  
HILARION PETZOLD IM GESPRÄCH
- 72 Therapie mit Harke  
RENATA SCHNEITER-ULMANN
- 76 Die heilsame Wirkung des Waldes  
BIRGIT SCHÖNBERGER
- 82 Raufgehen und Runterkommen  
LISA MEYER
- 86 Von der Natur lernen  
KATE PEERS

- 3 Editorial  
5 Impressum  
90 Medien  
95 Cartoon  
96 Markt

### REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-0  
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion), 6007-310 (Verlag)  
E-Mail: redaktion@psychologie-heute.de  
**WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE**

### HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübemann

### CHEFREDAKTEURIN

Dorothea Siegle

### REDAKTION

Susanne Ackermann, Katrin Brenner-Becker, Anke Bruder,  
Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

Redaktionsassistenten: Nicole Coombe, Doris Müller

**LAYOUT, HERSTELLUNG** Gisela Jetter, Johannes Kranz

### ANZEIGEN

Claudia Klinger  
c/o Psychologie Heute  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-386 / Telefax: 06201/6007-9331

### FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice  
Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331  
E-Mail: medienservice@beltz.de  
www.psychologie-heute.de

**DRUCK** Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

### VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

DPV Vertriebsservice GmbH, Süderstraße 77  
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

**COPYRIGHT:** Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.  
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

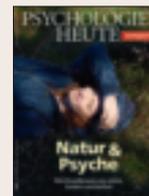
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden Psychologie Heute.

### BILDQUELLEN

Titel, S. 3: Katrin Binner. S.4, links, rechts, 6, 12, 14, 20, 22, 25, 28 oben, unten, 30, 31, 33 oben, unten, 34, 35, 36, 40, 48, 51, 53, 61, 62, 63, 66, 69, 72, 74, 76, 79, 81, 83, 86, 89, 90, 91, 93: Getty. S. 5, 17, 56, 64, : Plainpicture. S. 11: Daria Rychkova. S. 13: Anna Struth. S. 18: kemai/photocase.de. S.26 nevio3/photocase.de. S. 32: Eva-Maria Träger. S. 35: David Rosenthal. S. 38: Christiane Hermann. S.43, 44, 46: Picture Alliance. S. 53: Privat. S. 59: MPIWG/ Sascha Zahlauer. S.71: EAG-Archiv. S. 75: Anton Hallmann. S. 92: Locher Fotodesign& Manufaktur. S. 94 links: Mindjazz, rechts: Bitterfield Photography. S. 95: Holga Rosen.



**Best.-Nr.: 47720**  
**ISBN 978-3-407-47720-3**